



**UNIVERSIDAD DE QUINTANA ROO**

**División de Ciencias Sociales y Económico Administrativas**

Entre milpas, fogones y rituales. Experiencias de trabajo colaborativo con familias mayas para atender necesidades alimentarias en la comunidad de

Yaxcabá, Yucatán.

**Tesis**

**Para obtener el grado de:**

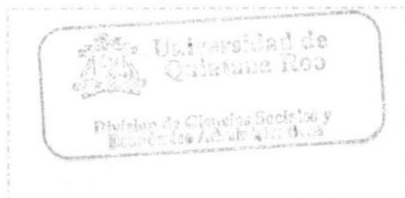
**MAESTRÍA EN ANTROPOLOGÍA APLICADA**

**Presenta**

**Samantha Portillo Miranda**

**Directora de Tesis**

**Mtra. Xóchitl Ballesteros Pérez**



**Chetumal, Quintana Roo. México. Junio 2018.**



**UNIVERSIDAD DE QUINTANA ROO**

**División de Ciencias Sociales y Económico  
Administrativas**

Entre milpas, fogones y rituales. Experiencias de trabajo colaborativo con familias mayas para atender necesidades alimentarias en la comunidad de Yaxcabá, Yucatán

Presenta: **Samantha Portillo Miranda**

Tesis elaborada bajo la supervisión del comité de asesoría y aprobado como requisito parcial, para obtener el título de

Maestra en Antropología Aplicada

Aprobado por

COMITÉ DE SUPERVISIÓN DE TRABAJO DE TESIS:

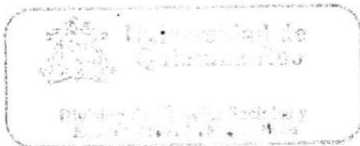
DIRECTORA: \_\_\_\_\_  
Mtra. Xochitl Ballesteros Pérez

ASESORA: \_\_\_\_\_  
Dra. Adela Vázquez Trejo

ASESORA: \_\_\_\_\_  
Dra. Ligia Aurora Sierra Sosa

ASESOR: \_\_\_\_\_  
Dr. Alejandro Alfredo González Villarruel

ASESOR: \_\_\_\_\_  
Mtro. Ever Marcelino Canul Góngora



Chetumal, Quintana Roo. México. Junio 2018.

## **AGRADECIMIENTOS**

A las familias de Yaxcabá, quiénes siempre me abrieron su corazón y me brindaron su apoyo. Gracias por el compromiso y por hacerme sentir como un miembro más de su familia; por toda la voluntad y cariño que me dieron mientras estuve en la comunidad;

mi segundo hogar.

A mi familia, las personas que más amo en esta vida, que me han alentado a seguir mis sueños y a caminar libre por el mundo, gracias por abrazarme, siempre y a la distancia,

con su amor incondicional.

A mis amigos chetumaleños y de la maestría, la razón de querer volver todo el tiempo a este paradisiaco lugar llamado, Chetumal.

A mi directora de tesis, las y los profesores de la Universidad, gracias por los consejos y el apoyo otorgado durante mi estancia en la maestría.

Al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, por el apoyo otorgado para realizar mis estudios de posgrado.

A los otros animales.

## **PRESENTACIÓN**

Fue a finales de 2009, cuando decidí que ya no quería ser partícipe de la masacre colectiva que las y los humanos sostenemos y fomentamos para poder alimentar nuestros cuerpos, comencé a involucrarme en el veganismo como postura política, desde ese momento y poco a poco me di cuenta de la pasión que tenía por la cocina vegana.

Durante la licenciatura decidí no abordar mi tema de investigación desde el veganismo, sin embargo, para la tesis que presento en esta maestría, elegí hacerlo a partir de una problemática que me interesa: la alimentación humana basada en un estilo de vida vegano. Una vez que decidí el tema que iba a desarrollar, compartí con mi directora de tesis que la postura que asumiría este trabajo sería antiespecista.

El interés de sumergirme en el tema de la alimentación en una comunidad maya también surgió por la proximidad que en algún momento tuve con el quehacer que realizan las instituciones públicas, especialmente las que tienen que ver con la salud. Estando ahí me percaté acerca de lo poco que se enunciaba y por supuesto, se trabajaba, sobre la adaptación cultural de la alimentación en los diversos contextos rurales que hay en nuestro país.

Al estar en la comunidad de Yaxcabá, me di cuenta que las madres de familias, tenían un interés particular de cuidar su salud, sin embargo, quedaba un tanto borroso el vínculo que existe entre la buena alimentación y el buen funcionamiento de la salud. Así mismo, encontré que se hacía referencia a la alimentación saludable como algo costoso y carente de buena sazón.

De ahí, surge la idea de realizar un trabajo que, por un lado, señalara el mal funcionamiento de los programas que se ejecutan en el marco de la salud pública y cómo esto se ha convertido en una problemática social. Y por el otro, generar un trabajo en colaboración con las familias de la comunidad enlazando el interés que ellas tenían para la diversificación de platillos cotidianos y el propio que es la cultura alimentaria y veganismo.

Es por ello, que, a lo largo del documento, observarás que utilizo palabras como: animales no humanos, cadáveres, animales asesinados, entre otras., éstas no tienen la intención de juzgar u ofender a nadie, simplemente se enuncia la realidad tal y como la viven los otros animales. Así mismo, podrás ver que las recetas que se llevaron a cabo, son total y completamente veganas, es decir; una dieta basada en plantas<sup>1</sup>.

Por último, es importante señalar que el utilizar algunas formas de lenguaje inclusivo, como el uso de la equis, dificulta la lectura y comprensión del texto, por lo que decidí utilizar el masculino para este trabajo, pese a ello, quiero aclarar que, por supuesto, no se refiere únicamente a varones y tampoco excluye a los animales de otras especies. Del mismo modo, señalo que, en algunas ocasiones utilizo el término “animales” para referirnos a los seres humanos, porque eso es lo que somos.

---

<sup>1</sup> Aunque lo mencioné en el primer párrafo, es importante señalar que el veganismo NO es una dieta, es una postura política que está en contra de la esclavitud y tortura animal. La alimentación forma parte del mismo, no obstante, el punto medular de este movimiento es hacer valer los intereses de los otros animales.

## ÍNDICE

<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>3</b>
<b>PRESENTACIÓN .....</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE.....</b>	<b>7</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>9</b>
<b>Capítulo I. Sobre política pública y la comunidad de Yaxcabá, Yucatán .....</b>	<b>13</b>
1. Políticas públicas, servicios de salud y programas alimentarios en México.....	13
1.1 Yucatán: programas alimentarios y servicios de salud .....	17
2. Yaxcabá, Yucatán: tierra de hermosas familias.....	21
2.1 La comunidad.....	23
2.2 Infraestructura y servicios .....	25
2.3 Actividades económicas y trabajo .....	25
2.4 Religión y festividades .....	25
2.5 Organización social .....	27
3. La milpa.....	28
3.1 El sembrador y la semilla .....	29
3.2 Maíz, íbes y calabaza .....	30
3.3 Preparación del terreno.....	31
4. El ‘ch’a cháak’: prevalencia de las prácticas y saberes locales.....	34
5. Familias en Yaxcabá.....	38
5.1 La casa y su distribución .....	39
5.2 El solar o huerto familiar .....	40
5.3 La cocina y comida cotidiana.....	41
5.4 Autoconsumo y consumo local.....	43
5.5 Comidas más recurrentes .....	44
Tabla 1.....	46
Consideraciones finales.....	47
<b>Capítulo II. Cultura alimentaria; familias, milpa y naturaleza .....</b>	<b>48</b>
1. Cultura alimentaria: una interpretación socio-cultural de los sistemas alimentarios.	48
1.1 Alimentación y contextos locales: una aproximación a la cultura alimentaria de Yaxcabá.....	59
2. Acerca de la unidad doméstica: las familias mayas en Yaxcabá.....	65
3. La milpa maya: el sistema agrícola y social que configura el espacio.....	69
4. Saberes y prácticas: la vigencia de aquello que llamamos otredad.....	73
5. Metodología.....	78
Consideraciones finales.....	84
<b>Capítulo III. Cocinando trabajo sabrosón y colaborativo con las mujeres de Yaxcabá, Yucatán .....</b>	<b>86</b>
1. Planteamiento del problema, retos y oportunidades; la pertinencia del trabajo colaborativo .....	86
2. Acercamiento con las mujeres de la comunidad .....	90
3. Trabajando en la identificación del problema y propuestas.....	92

Tabla 2.....	94
Tabla 3.....	95
Tabla 4.....	95
Tabla 5.....	96
Tabla 6.....	97
Tabla 7.....	98
Tabla 8.....	99
Tabla 9.....	99
Tabla 10.....	100
<b>4. Sobre la salud institucional en Yaxcabá.....</b>	<b>103</b>
<b>5. Recomendaciones nutricias.....</b>	<b>104</b>
<b>6. De gustos a costos, las elecciones culinarias .....</b>	<b>105</b>
<b>7. Entre retos y propuestas .....</b>	<b>107</b>
<b>8. Talleres participativos .....</b>	<b>109</b>
Tabla 11.....	113
<b>Reflexiones finales .....</b>	<b>115</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>121</b>
<b>Acervo fotográfico .....</b>	<b>124</b>
<b>Fanzine-recetario.....</b>	<b>143</b>



## INTRODUCCIÓN

La alimentación, vista desde la perspectiva social, es un acto que va más allá de la ingesta de alimentos y de los actos protocolarios para la elaboración de los mismos. Es un fenómeno que está cargado de símbolos y significaciones, que se comparte en el saber colectivo y que se materializa en los rituales urbanos y rurales que cada individuo y grupo social ejecuta al momento de elaborar e ingerir la comida.

Entendiéndola desde esta postura, podemos decir que; las implicaciones culturales y sociales, así como los determinantes del contexto (naturaleza) y la economía, son elementos, que también acompañan la elección sobre qué o no comer. Si bien es cierto que la alimentación responde a un acto de corte biológico, pues es una necesidad primaria de todo ser vivo, también es, una manifestación cultural que debe tomarse con seriedad dentro de las ciencias sociales, pues el acto alimentario dota de identidad y tiene la capacidad de, hablarnos acerca de la forma de vida de un grupo social, tan sólo con revisar su ingesta alimentaria.

“Desde un punto de vista culinario, los grupos sociales son portadores de unas características específicas, aunque no siempre evidentes. Las prácticas alimentarias han servido, históricamente, para marcar las diferencias étnicas y sociales en la medida en que constituyen una vía para clasificar y jerarquizar a las personas y a los grupos, así como para manifestar las formas de entender el mundo.” (Contreras. 2013: 24)

En ese sentido, entendamos que, la importancia de hacer un análisis sobre la ingesta alimentaria, permitirá conocer, a través de las formas alimentarias, la visión culinaria que sostienen los grupos sociales, ya sea por elección personal o colectiva o por imposición social o institucional. Lo anterior, nos ofrece comprender acerca de las

transformaciones que el grupo social va estableciendo de acuerdo a las exigencias y capacidad de adaptación que tenga dentro del contexto local y global.

Con base en lo anterior, esta investigación aplicada, buscó **detectar, comprender y proponer nuevas formas de alimentación en la comunidad de Yaxcabá, Yucatán.** Por medio de la práctica culinaria, se construyó una red de diálogos y saberes colectivos, que permitieron hacer más variada la dieta cotidiana, sin comprometer el buen sabor de la comida ni elevar el costo de producción de la misma.

Aquí se propone, desde la perspectiva antropológica, realizar un trabajo en colaboración, y a lo largo del texto se observa que se hace uso de esta palabra, ya que el concepto de intervención, desde mi punto de vista, refiere más a una acción realizada en algún objeto u espacio en el que, no necesariamente, se tiene un vínculo. Es por ello que opté por utilizar el concepto de colaboración pues, este trabajo se pudo lograr gracias al esfuerzo e interés de ambas partes.

En ese sentido, es importante mencionar que, para que pudiera consolidarse este documento, fue necesario conocer y comprender la realidad social, económica y cultural que se vive en la comunidad de Yaxcabá, la concepción acerca de la salud y alimentación y cómo es que se toman las decisiones al elegir lo que se va a cocinar en la vida diaria.

Dentro del análisis teórico, se encontró pertinente hacer un repaso de las propuestas teóricas desde las que se ha abordado el tema de la cultura alimentaria, así como el definir los conceptos de: unidad doméstica, milpa maya y los saberes y prácticas locales, pues todos ellos son los que atraviesan el trabajo conceptual que se desarrolla en la investigación.

Por ello, la propuesta de colaboración, basada en una metodología de acción y participación, así como en el diseño y elaboración de un taller práctico para la diversificación platillos en la dieta cotidiana, fue uno de los resultados obtenidos tras esfuerzo de la investigación en campo. Lo anterior tuvo como finalidad visibilizar la importancia del cuidado de la salud, a través del saber colectivo y demostrar que no se requiere una inversión económica excesiva para poder alimentarse deliciosa y saludablemente.

A lo largo de este documento se exponen las diferentes etapas de construcción; desde el primer acercamiento a la comunidad hasta las dificultades y modificaciones que se realizaron a nivel teórico y metodológico hasta lograr el resultado que aquí se presenta.

En el primer capítulo, **Sobre política pública y la comunidad de Yaxcabá, Yucatán**, se aborda el contexto general de las políticas públicas, centrando la atención en el rubro de la salud y los programas que actualmente se ejecutan para el cuidado de la alimentación humana. De la misma manera, presentamos el contexto de la comunidad, se caracteriza la región y se detalla en el quehacer de la vida cotidiana.

En el segundo capítulo, **Cultura alimentaria; familias, milpa y naturaleza**, se exponen los referentes teóricos que guían la investigación. Se analiza el concepto de cultura alimentaria desde la perspectiva antropológica y se hace una revisión de los conceptos de unidad doméstica, milpa maya y saberes y prácticas locales, los cuales son fundamentales para comprender de manera integral el trabajo que aquí se presenta. Así mismo, se puntualiza sobre la metodología utilizada.

En el tercer capítulo, **Cocinando trabajo sabrosón y colaborativo con las mujeres de Yaxcabá, Yucatán**, se presentan los objetivos, las metas alcanzadas y las dificultades que se presentaron durante la experiencia del trabajo colaborativo en la

comunidad. De la misma manera, se hace una relatoría acerca de las vivencias que tuvieron lugar durante la elaboración del taller de cocina realizado como parte de la propuesta colaborativa en la comunidad.

La tesis se complementa con fotografías que se hicieron durante el trabajo etnográfico, con la finalidad de mostrar el quehacer antropológico aplicado en una comunidad yucateca. Finalmente, anexo un fanzine<sup>2</sup>-recetario que se realizó con base en las experiencias de este proceso colaborativo, el cual tiene como finalidad, diversificar los platillos de la comida cotidiana, de una manera práctica, sencilla y económica.

---

<sup>2</sup> Documento escrito de publicación independiente y autogestiva, sin fines de lucro. Se caracteriza por la libre reproducción de la obra y la propuesta subversiva que ahí se difunde.

## **Capítulo I. Sobre política pública y la comunidad de Yaxcabá, Yucatán**

En este capítulo se muestra el contexto general de las políticas públicas en México, específicamente las que corresponden al rubro de la salud y los programas sobre alimentación que se encuentran como propuestas a ejecutar a nivel nacional y particularmente los que corresponden a Yucatán. De la misma manera, se presenta la comunidad de Yaxcabá, espacio en el que se desarrolló la investigación; a través de los datos etnográficos, permite que el lector pueda conocer la organización social que sostiene la comunidad, así como la cosmovisión que en ella se presenta.

### **1. Políticas públicas, servicios de salud y programas alimentarios en México**

Las políticas públicas tienen como finalidad la creación de propuestas o planes que den respuesta a una situación particular de interés público -en materia de salud, educación, trabajo, desarrollo social, entre otras- mismas que después deberán ejecutar a nivel nacional, regional y local. En teoría, su intención es generar, a partir de la toma de decisiones del gobierno y sus representantes, así como de la demanda pública, un impacto positivo para la población a la que éstas se dirijan o en su caso, las demanden.

La elaboración de éstas conlleva diversas etapas en las cuales la claridad de los objetivos, el diagnóstico *in situ*, la ejecución y la evaluación de las mismas juegan un papel fundamental para el óptimo desarrollo de las políticas. No obstante, la manera en la que se hace la política pública en nuestro país puede distar de lo que cualquiera de nosotros consulte en libros o manuales para la elaboración de políticas públicas.

En México se observa que la elaboración de las políticas públicas, así como su ejecución, no responde necesariamente al “deber ser” o al compromiso social de un país que se sostiene en una estructura “democrática” y construida dentro del imaginario de un Estado Nacional, es decir; los intereses no siempre, o en la mayoría de los casos, responden a necesidades reales que presentan las poblaciones que sostenemos dicha estructura.

De tal suerte que las políticas públicas no son siempre las más eficaces o adecuadas, desde su creación hasta su implementación -y aunque todos sabemos que dentro de ellas siempre existirá margen de error, así como grupos de población que no puedan ser beneficiados- es debido a la ausencia de diagnósticos y trabajo de campo para su elaboración, lo que trae consigo resultados negativos pues, al opinar desde una mirada *ex situ*, las probabilidades de solucionar algún problema social se reducen a datos cuantitativos, muchas veces ficticios, más que a hechos reales y cualitativos.

Una vez abordado el tema de la política pública es importante señalar que, de alguna u otra manera, los Estados Nacionales siempre han buscado el control sobre la vida humana, en las esferas sociales, culturales, políticas, económicas y biológicas a través de sus instituciones; basado en una perspectiva del desarrollo occidental. Este, es un proceso que no ha dejado prácticamente a ningún grupo humano fuera del mismo, y nuestro país no es la excepción.

Si bien México es un territorio geográfico que se caracteriza por tener una amplia diversidad cultural y étnica y por ende, cosmovisiones distintas a lo homogéneo u occidental; las políticas públicas, programas y proyectos hasta hace un par de años no consideraban, a nivel discursivo, las particularidades que cada región y grupo social presentaban en la vida cotidiana; lo cual ha deriva en la cobertura de necesidades lejanas a lo real pues, aunque las administraciones logran metas estadísticas, la parte cualitativa

de dichos programas no es precisamente lo que la población necesita para dar solución y seguimiento a dificultades sociales que presenta su entorno cotidiano.

En nuestro país, hablar acerca de las comunidades indígenas, comprendiendo su amplia extensión territorial, así como del reconocimiento que el Estado y la sociedad civil tenemos respecto a ellas, se ha convertido en un tema público; sin embargo, es importante no perder de vista que esto se debe, en gran medida, a que los gobiernos de las entidades federativas han encontrado la manera de lucrar con estas ‘etnias’ para un beneficio propio y aunque este punto no es el eje principal de la presente investigación, es relevante mencionarlo debido a que, es justamente ahí donde se encuentra el problema; es decir, lo que el discurso oficial asegura por escrito y lo que realmente se lleva a la práctica a nivel social, cultural, político y económico.

Dicho lo anterior, hagamos una revisión general del Plan Nacional de Desarrollo en México (2013- 2018)<sup>3</sup> (en adelante PND), así como de las metas y estrategias que lo conforman. En ellas, se hace mención de la importancia que tiene el respeto a las manifestaciones culturales de los pueblos indígenas, pese a ello; lo que observamos en la práctica cotidiana es que, dichas propuestas no suceden así en realidad, pues desde el hecho mismo de crear estrategias nacionales en las cuales no se consideran las particularidades, ni siquiera a nivel regional, nos permite reflexionar si, ¿realmente se pone en práctica lo escrito o simplemente es una estrategia “políticamente correcta” que ayuda convencer a organismos internacionales que gozamos de vivir en un país, como ellos lo llaman: “incluyente”? En donde todas y todos tienen libertad de decidir, en este caso sobre la salud propia.

---

<sup>3</sup> Tomado de <http://pnd.gob.mx/>

Al examinar el PND encontramos que una de las cinco metas nacionales es un “México incluyente”, posteriormente se desprenden diversas estrategias en el ámbito de la salud del cual retomo la siguiente:

“Fomentar el bienestar de los pueblos y comunidades indígenas, fortaleciendo su proceso de desarrollo social y económico, respetando las manifestaciones de su cultura y el ejercicio de sus derechos.

- Desarrollar mecanismos para que la acción pública dirigida a la atención de la población indígena sea culturalmente pertinente.
- Fomentar la participación de las comunidades y pueblos indígenas en la planeación y gestión de su propio desarrollo comunitario, asegurando el respeto a sus derechos y formas de vida.
- Asegurar el ejercicio de los derechos de los pueblos y comunidades indígenas en materia de alimentación, salud, educación e infraestructura básica.
- Impulsar políticas, para el aprovechamiento sustentable y sostenible de los recursos naturales existentes en las regiones indígenas y para la conservación del medio ambiente y la biodiversidad, aprovechando sus conocimientos tradicionales.”  
(Secretaría de Gobierno. 2017. Tomado de: <http://pnd.gob.mx/>)

Lo anterior compete a las propuestas de un plan general en el ámbito federal, por tanto, el siguiente órgano que se encargará de cumplir dichas estrategias será la instancia con mayor número de derechohabientes: Secretaría de Salud (SSA). Esta institución cuenta con una Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud, dentro de la cual existe un programa llamado “Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural” del cual, desprenden estrategias dirigidas a los pueblos indígenas en materia de: Medicina Tradicional, Medicinas Complementarias, Atención a la salud de los pueblos indígenas y afrodescendientes, Interculturalidad y en diciembre de 2017 incluyeron un documento en PDF llamado: “La dieta de la milpa. Modelo de Alimentación Mesoamericana Saludable y Culturalmente Pertinente”. Y será justamente que, a partir de estos programas, por supuesto diseñados a nivel federal, que posteriormente cada entidad federativa deberá



considerar la aplicación de éstos para el “desarrollo” de los planes estatales en materia de salud.

### **1.1 Yucatán: programas alimentarios y servicios de salud**

Lo que respecta al plan de desarrollo de Yucatán<sup>4</sup> en la administración 2012-2018, encontramos que se divide en cinco ejes principales:

- Yucatán Competitivo
- **Yucatán Incluyente**
- Yucatán con Educación de Calidad
- Yucatán con Crecimiento Ordenado
- Yucatán Seguro

Y dos transversales:

- Gestión y Administración Pública
- Enfoque para el Desarrollo Regional

De los cuales, el que concierne a esta investigación corresponde al segundo: “Yucatán incluyente”, pues en él se abordan los siguientes temas: 1. Superación del rezago 2. Pueblo maya 3. Grupos vulnerables 4. Equidad de género 5. juventud y el que compete a esta investigación: 6. Salud. Este último rubro, se compone de diversas variables, sin embargo, lo que compete al tema alimentario tiene como objetivo atender la diabetes y obesidad. Para alcanzarlo, en ningún momento se hace mención o se considera la cultura alimentaria o la percepción acerca de la ingesta de alimentos que se tiene a nivel local.

El eje, se sostiene por tres objetivos: 1. Incrementar la cobertura efectiva de servicios de salud en el estado 2. Abatir los índices de morbilidad en el estado 3. Disminuir los índices de mortalidad en el estado. Es en el segundo que se enuncia el siguiente punto:

---

<sup>4</sup> Recuperado de: <http://www.yucatan.gob.mx/docs/ped/PED-2012-2018-Yuc.pdf>

“Promover las relaciones entre la medicina institucional y la medicina tradicional en el marco de la salud intercultural”.

Por otro lado, se registra que, el Gobierno de Yucatán ejecuta, desde el año 2013, el “Programa Nutrición Integral” en el que dentro de las comunidades “beneficiarias” se incluye a Yaxcabá. Este programa implementa diversas estrategias tales como: asegurar que los niños realicen de dos a tres comidas al día, brindar acceso a macronutrientes, acceso a alimentos suficientes y saludables y mejorar los hábitos alimenticios, todas ellas las realizan a través de las siguientes instancias: Centro de Investigaciones Regionales Dr. Hideyo Noguchi y Facultad de Medicina de la UADY, Colegio Mexicano de Nutriólogos, Universidad Latino, Un Kilo de Ayuda y Save the Children.

El proyecto más reciente, en materia de alimentación, que está en ejecución actualmente en la comunidad de Yaxcabá es el comedor comunitario; un programa financiado por la Secretaría de Desarrollo Social (Sedesol) en el cual se otorga la materia prima para elaborar platillos, de acuerdo al criterio de las personas encargadas del comedor. En la cabecera municipal este proyecto comenzó en septiembre de 2017.

En los registros del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) en Yucatán, dentro de los programas sociales encontramos que los siguientes programas se ejecutan en Yaxcabá: Desayunos calientes, Asistencia Alimentaria a sujetos Vulnerables y Familias en Desamparo, Espacios de Alimentación Encuentro y Desarrollo, sin embargo, al estar en campo, las autoridades municipales en ningún momento hicieron referencia a éstos.

La instancia pública que se encarga de brindar atención médica a la población del estado son los Servicios de Salud de Yucatán (SSY) y de acuerdo con el censo realizado en 2015 por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) de los 2, 097,175 habitantes en Yucatán, 537,516 se adscriben al grupo indígena maya y el 48% de la

población total son derechohabientes al Seguro Popular (SSA). Estas cifras muestran que un número considerable de indígenas mayas son usuarios de los servicios de salud, por lo que deberían estar culturalmente adaptados, sobre todo si se refiere al tema del cuidado a la salud y alimentación ya que la concepción sobre la alimentación en esta región es distinta a la occidental.

Dentro de la jurisdicción de los SSY, encontramos información más o menos extensa sobre el “Programa de Combate a la Desnutrición infantil en el estado de Yucatán” el cual se ejecuta en Yaxcabá; sus estrategias son: pláticas sobre desnutrición y anemia infantil, control nutricional, detección oportuna de anemia. Los beneficiarios son niñas y niños menores de 5 años.

No obstante, al realizar la búsqueda en la página oficial de los SSY encontramos que, el acceso a la descripción detallada de otros programas relacionados a nutrición o alimentación en pueblos indígenas que se tienen registrados en su página: Medicina tradicional, Política alimentaria y enfermedades crónicas, así como Nutrición y alimentación, lo único que se puede conocer es el nombre del mismo ya que no existen datos que permitan a la población en general conocer qué se está ejecutando en las comunidades de Yucatán.

Otro documento al que se tiene acceso e incluso puede ser descargado es un “Recetario saludable”<sup>5</sup>, realizado en la administración 2012-2018 en el cual se incluyen platillos tradicionales, así como vegetales, en ambos casos cada hoja contiene la descripción de la receta y la información nutricional y calórica acerca del platillo o alimento. Este documento, aunque tiene la intención de recrear las recetas, pero en una versión “saludable; reducida en grasas y carbohidratos”, no fue diseñado desde la

---

<sup>5</sup> Para consultarlo, se puede acceder a este link: <http://salud.yucatan.gob.mx/recetario-saludable/>

perspectiva de la población y tampoco es difundido por el personal de salud en el Centro de Salud de Yaxcabá.

Esta situación, de acuerdo con la información obtenida en el trabajo de campo (2016-2017), es una constante que se presenta en el centro de salud y se observa que; el personal que tiene la “autoridad” para realizar sugerencias y recomendaciones sobre la alimentación de los usuarios, desconocen información acerca de la disponibilidad de alimentos o documentos como el “recetario saludable”, por citar un ejemplo, y esta es, una de las múltiples razones por la que los usuarios rechazan o no logran comprender de manera efectiva a lo que el personal de salud se refiere cuando se habla de “una buena alimentación” pues, la comunicación y los planes nutricios en muchas ocasiones no están culturalmente adaptados.<sup>6</sup>

Lo anterior permite observar que, de la misma manera, en la administración pública municipal, no siempre existe la coordinación constante con las instancias que se encuentran trabajando en el municipio, pues cuando se solicitó información acerca de los programas o proyectos en curso sobre el tema alimentario, únicamente se hizo mención del comedor comunitario, así como la fundación “Save de Children” ambos operando en la segunda mitad del año 2017

Lo anterior, impide que se puedan crear redes colaborativas interinstitucionales, así como de la sociedad civil en donde la búsqueda por el bienestar en materia de alimentación pueda avanzar a la par y así atender las necesidades reales que la población demande.

---

<sup>6</sup> Es importante mencionar que en las comunidades indígenas no se rigen por planes nutricios, horarios o cantidades pues la concepción de la toma de alimentos difiere a la de la alimentación/salud occidental.

Por último, podemos señalar que, el panorama que observamos nos muestra que no se ha logrado comprender la relación que existe entre las familias mayas con los ciclos productivos del campo y la alimentación, esto, por un lado, y por el otro la propuesta por parte de la instancia de salud de incorporar nuevos alimentos, por ejemplo: las verduras o las frutas, no va más allá que el acto simple de decir: “amplíe su dieta, incluya más frutas y verduras”.

Sin embargo, en estas recomendaciones por parte de la institución, no se considera que probablemente para la población el incluir nuevos alimentos, representa un reto en dos niveles; primero el individual, que generalmente está representado por las mujeres que se encargan de la cocina, en el cual debe pensar de dónde se van a obtener esos nuevos alimentos, el costo que tendrán los mismos y cómo los puedo transformar en platillos apetecibles, lo que trae consigo el segundo reto: que éstos sean del gusto de toda la familia.

Es por ello que apostar por nuevas estrategias para la generación de políticas públicas, en donde las demandas reales de la población puedan ser consideradas, es el primer paso para fomentar cambios que permitan, a través de la revalorización del propio saber local y de sus prácticas, una verdadera transformación positiva, en este caso, en la práctica alimentaria basada en la disponibilidad contextual y económica.

## **2. Yaxcabá, Yucatán: tierra de hermosas familias.**

La comunidad de Yaxcabá se encuentra entre los 106 municipios que componen el estado de Yucatán. La cabecera municipal de ésta lleva el mismo nombre, el cual, de acuerdo con Pacheco Cruz tomado de Lizama (2007), proviene de los vocablos mayas Ya'ax: verde y Kaab: tierra; se traduce como tierra verde. Los pobladores del lugar, que dicho sea de paso utilizan mayoritariamente la lengua maya para comunicarse entre ellos, sobre

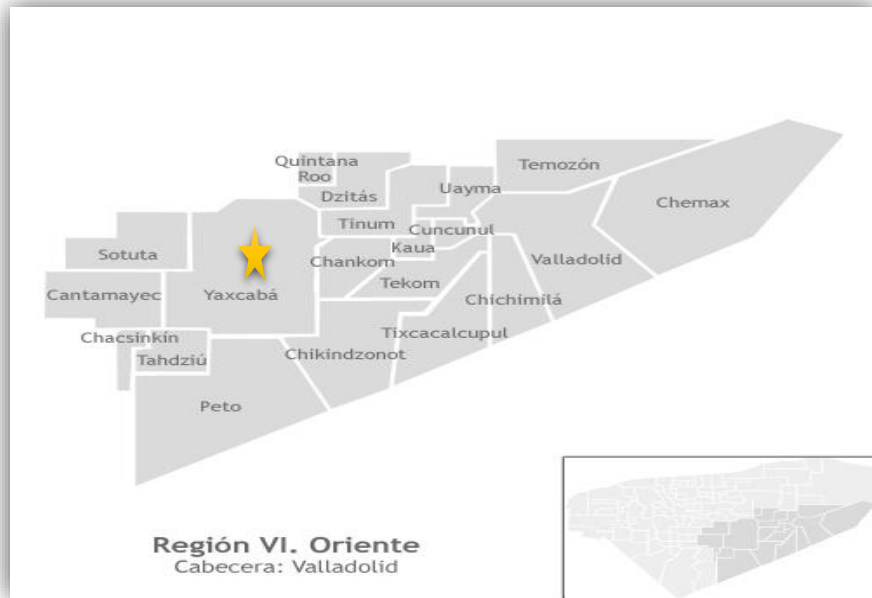
todo si están en sus casas y el español para establecer conversaciones con aquellos que no hablan maya o en algunos espacios públicos, refieren que el nombre de Yaxcabá, efectivamente proviene de vocablos mayas y el nombre se estableció a la llegada de los españoles. Algunos de ellos aseguran que en el lugar había muchas víboras verdes, éstas eran grandes y venenosas, probablemente por eso ‘tierra verde’ refiere a la abundancia de estos reptiles en la comunidad.

El municipio cuenta con una población total de 15, 203 (INEGI 2015) de los cuales 7,156 son mujeres y 7,646 varones; se tiene registro de 3,436 viviendas habitadas.<sup>7</sup> Lo que respecta a la cabecera; el presidente municipal Sansón I. Palma (2016) indica que la población de esta región es aproximadamente de 4mil habitantes. Lizama (2007) refiere que, bajo la jurisdicción de ésta se encuentran 66 núcleos poblacionales, algunos catalogados como pueblos o rancherías.

A continuación, se presenta el mapa referencial, como se observa, al oeste colinda con los municipios de Sotuta, Cantamayec y Chacsinkin, al suroeste y al sur con Tahdziú, Peto y Chikindzonot por último al noroeste con Chankom, Tinum y Dzitás.

---

<sup>7</sup> Recuperado de <http://www.yucatan.gob.mx>



Mapa de municipio Yaxcabá  
(Recuperado de: <http://www.yucatan.gob.mx>)

Como he mencionado anteriormente Yaxcabá, de acuerdo con Lizama (2007) se considera región maya debido a que más del 80 por ciento de la población continúa haciendo uso de la lengua. En la comunidad, por ser la cabecera municipal, es la que cuenta con el número más alto de pobladores en todo el municipio; se puede observar que gran parte de la población utilizan tanto la lengua maya como el español, sin embargo en localidades más pequeñas, sobre todo las que están más alejadas de la cabecera se habla prioritariamente maya y, comentan algunas personas de Yaxcabá, que las personas adultas, es decir; los abuelos no saben hablar español, así que la comunicación con ellos únicamente puede ser en maya.

## 2.1 La comunidad

Yaxcabá se encuentra en el centro de la península, cuenta con cinco carreteras por las que se tiene acceso a ésta, sin embargo, la más concurrida; por practicidad y mejores condiciones de la misma, es la de Libre Unión. Se tiene acceso a esta carretera por la vía

estatal que va rumbo Cancún y cuando se llega a Libre unión, se tiene que desviar al único camino que hay a la derecha para entrar a la comunidad. Respecto al transporte; se puede llegar en auto particular, ‘combi’ o taxi colectivo.

El paisaje en esta comunidad es como cualquiera que se presenta en los poblados de Yucatán, la distribución espacial va del centro a la periferia, como un tablero de ajedrez. En el primer cuadro, encontramos el parque principal; el cual está dividido en dos pequeños jardines. Hacia el este se encuentra la iglesia, al norte el palacio municipal, al oeste algunas tiendas de comercio y al sur el mercado y la cancha de softbol. Así comienza la distribución geo-espacial del poblado, todo ello rodeado de monte bajo y conforme se avanza a la periferia el monte se aprecia más alto.

Las casas, en su mayoría conservan la forma de una ‘casa maya tradicional’, la cual parte de una estructura con forma ovalada o eclíptica, sobre la que se colocan varas, recolectadas en el monte, y sobre éstas se instala el techo de guano. Actualmente, el piso, en su mayoría, es de pavimento, sin embargo, en las comisarías aún se aprecian algunas casas con piso de tierra. De la misma manera, hay algunas casas que cuentan con paredes de pavimento o se hace una combinación entre varas y pavimento hasta la mitad; esto con la finalidad de que el viento, en temporada de calor intenso, pueda correr fácilmente al interior del espacio.

En la comunidad también se aprecian casas de ‘material’, algunas han sido construidas con el apoyo del programa federal llamado “Piso Firme”, impulsado por la Secretaría de Desarrollo Social (Sedesol), el cual establece que todas las casas de la región cuenten con al menos una casa hecha con material. El resto éstas, son producto del esfuerzo y ahorros de las personas que salen a trabajar y han podido juntar dinero para construir su casa.



## **2.2 Infraestructura y servicios**

Al ser Yaxcabá la cabecera municipal, cuenta con mayor número de servicios y con una infraestructura más amplia que las comisarias que componen el municipio. Dentro de la infraestructura encontramos, el ámbito educativo: dos preescolares; uno de ellos con enseñanza de la lengua indígena, una secundaria y un Colegio de Bachilleres (COBAY). En el sector salud se ubica un Centro de Salud Rural; mismo que pertenece a Secretaría de Salud (SSA) y un consultorio y farmacia comunitaria que pertenecen al municipio.

Respecto a los espacios de recreación social ubicamos tres parques, cinco canchas para practicar fútbol, basquetbol, beisbol y softbol, también se cuenta con una concha acústica y una misión cultural. En cuanto a los servicios públicos, los habitantes cuentan con alcantarillado, luz eléctrica, agua potable y privados como telefonía y televisión de paga.

## **2.3 Actividades económicas y trabajo**

Lo que respecta a las actividades económicas de la comunidad Lizama (2007) asegura que está basada en la agricultura, la ganadería, el comercio y la apicultura. La situación actual de la comunidad no es diferente pues de acuerdo con el presidente municipal, Sansón (2016) las dos actividades principales son la apicultura y el trabajo remunerado de las personas que migran a Mérida, Valladolid, Cancún o Playa del Carmen. No obstante, se observa que la actividad agrícola continúa en vigencia, quizá ya no para la venta o el trueque, pero sí para el autoconsumo.

## **2.4 Religión y festividades**

La religión católica es la que predomina en la comunidad de Yaxcabá, sin embargo, la emergencia de nuevas tendencias religiosas se puede percibir dentro de este espacio pues

encontramos templos que pertenecen a religiones como el pentecostalismo, presbiterianismo o a la iglesia adventista del séptimo día. Estas nuevas dinámicas religiosas han generado cierta hostilidad entre los habitantes de la comunidad debido a que las disputas acerca de cuál es la religión verdadera incentivan a la separación social.

No obstante, y a pesar de la emergencia de nuevos grupos religiosos, la que pertenece a la iglesia católica continúa siendo la predominante. Dentro de estas manifestaciones en las festividades católicas podemos observar que la relación tan estrecha que mantiene con el calendario agrícola de la comunidad, le ha permitido tener mayor incidencia en las relaciones sociales y en la convivencia cotidiana entre los pobladores de la comunidad, por ello, considero significativo aunar un poco en el tema.

En la iglesia de Yaxcabá encontramos tres imágenes que resguardan la edificación; el santo patrono es San Pedro, pero no tiene mucho tiempo que es él quien ocupa el altar principal; cuentan los pobladores que previamente el patrono era San Francisco de Asís, pero que llegó un ‘mandato sacerdotal’ en el cual se indicaba que no era San Francisco, sino San Pedro el santo de la iglesia, y lo es hasta hoy día.

De la misma manera se encuentra la Santa Cruz y la Virgen de Guadalupe. A la primera se le festeja en el mes de abril; comienza el 20 de cada mes y tiene duración de una semana, esta es la fiesta más importante de la comunidad en la cual, los pobladores, participan en su mayoría para esta celebración. Algunos de ellos refieren que antes se le festejaba a la Cruz en conjunto con la comunidad de Kankabzonot; primero se reunían el 20 de abril en Yaxcabá, el 03 de mayo en dicha comunidad y de esta manera la población se trasladaba de un espacio a otro, sin embargo, esto dejó de practicarse en conjunto y es por ello que Yaxcabá conservó la tradición del festejo en el mes de abril.

La fiesta del 12 de diciembre a la Virgen de Guadalupe se lleva a cabo en Mopila; la comunidad donde surge Yaxcabá, dura tres días y las personas, en peregrinación de la cabecera rumbo Mopila, llevan la imagen y se quedan con ella a resguardarla mientras dura el festejo. Finalmente, otra de las fiestas religiosas con mayor importancia es el 25 de diciembre; día del nacimiento ‘del niño Dios’ y el chaachaac, de este último se hablará más adelante.

## **2.5 Organización social**

Yaxcabá cuenta con un sistema de organización social que se comparte en casi todo el estado de Yucatán. Se compone de aspectos políticos, religiosos, agrícolas, familiares y sociales; todos ellos se manifiestan en la mayoría de los casos de forma jerarquizada y dividida a partir de los roles dados por la comunidad de mujeres y varones.

En el ámbito político encontramos que se cuenta con un presidente municipal afiliado al Partido Revolucionario Institucional (PRI) así como comisarios y delegados en los poblados que componen el municipio. El cuerpo de policía, que pertenece al ayuntamiento, es un aparato que regula la seguridad social, así como una brigada conformada por algunos varones, que participan como voluntarios cada año, los cuales resguardan el monte en tiempo de quemas.

Por otro lado, encontramos la regulación social a partir de autoridades locales, que no tienen una representación propiamente legal, pero sí cuentan con la aprobación de los habitantes. Dentro de ellas encontramos a los adultos mayores, quienes representan una figura de autoridad y sabiduría dentro del espacio comunitario, así como al comisario ejidal, quien da orden a lo correspondiente con el campo y que cuenta con un respaldo político y social para ejercer su labor. Si bien su trabajo no tiene una remuneración económica, sí cuenta con el respaldo de los ejidatarios pues su elección se realiza a través de votaciones democráticas cada tres años.

Lo que respecta al ámbito familiar, individual y social; se da cuenta que la organización dentro de los espacios domésticos se define a partir de estructuras patrilineales en donde el padre de familia sea o no milpero, tiene la batuta en la casa y determina cómo, quién y de qué manera se deben realizar las tareas de los que integran el espacio. Importante es señalar, que los roles de género están bien definidos en las obligaciones que cada miembro como parte de una sociedad debe cumplir, por lo cual no es de extrañarse que la mujer se encuentra al margen de muchas actividades políticas y económicas.

Por último es relevante mencionar que, la normativización del espacio social y natural en Yaxcabá establecida a partir de los reglamentos que la misma población crea y ejecuta, así como de los marcos legales ‘oficiales’ a los que se acoplan; son los que les permiten forjar la identidad como individuos que se reconocen en la colectividad como integrantes de un territorio maya pues es esta es la manera en que pueden llevarse a cabo labores, políticas, económicas, familiares y sociales, de acuerdo a sus creencias, de una forma justa y armoniosa.

### **3. La milpa**

La elaboración de la milpa en Yucatán, sobre todo en la región oriente, es un trabajo que no responde únicamente a un sistema de producción aislado, sino que toca esferas del sistema económico, social, cultural y cosmogónico de las poblaciones que la practican; es un espacio de cohesión y organización social en el que cada comunidad, cada familia, le pone o le quita en relación a sus creencias y costumbres. Es un proceso cíclico que dota de identidad a las personas pues está basada, casi en todos los contextos, en la manera que conciben y se relacionan con el cosmos y mundo material.

La milpa es una práctica regulada y determinada por las familias ya que éstas son las que determinan cómo, cuándo y quiénes participan en su cultivo; el aprendizaje de la misma se basa en los saberes locales que se transmiten de generación en generación de manera oral y práctica en el campo. De acuerdo con la cosmovisión maya, el inicio del hombre surge del maíz y es en esa justa proporción que la milpa es fundamental para entender al cosmos; le da sentido a la vida cotidiana, ritual y festiva, es por ello que se involucran tanto mujeres como, evidentemente, varones, niñas y niños, es decir; las personas que integran las unidades domésticas.

Yaxcabá es un ejido que decidió no parcelar sus tierras, como lo narró el comisario ejidal, Don Julián Lerma (2016). Esto se debió a que al hacerlo pondría en una situación desigual a muchos de los ejidatarios debido a que el suelo de la región no es plano en su totalidad; en su mayoría son peñascos lo cual imposibilita la siembra “rápida” del maíz y aunque ésta, como veremos más adelante, se hace de la misma manera en ambos terrenos; el hecho de otorgarle a unas familias terrenos planos y a otras no, ponía en una posición desfavorable a éstas últimas pues el rendimiento de la tierra, evidentemente no sería el mismo.

### **3.1 El sembrador y la semilla**

En la comunidad, de acuerdo al presidente municipal y al comisario ejidal (2016), se han registrado aproximadamente 3mil ejidatarios; todos ellos cuentan con el apoyo del programa federal “Pro-agro”. El recurso se otorga anualmente y con el efectivo que se les asigna a los ejidatarios generalmente lo ocupan para comprar fertilizantes, herramientas para el cultivo del maíz, herbicidas y algunos otros insumos que requieran para el trabajo en campo. Las reuniones para atender asuntos de la milpa se realizan en la casa ejidal, la cual es resguardada por el comisario en turno.

La mayoría de estas personas trabajan sus milpas, sin embargo, han tenido que buscar estrategias que permitan generar un ingreso económico además de lo que se otorga en el programa, pues comenta que, en ocasiones, si hay mala cosecha no alcanza ni para el autoconsumo. Algunos de ellos, cuando termina la temporada de siembra, salen a Mérida o a Cancún a emplearse como ayudantes de albañil o alguna labor ‘sencilla’ debido a que la edad ya no les permite hacer trabajos ‘pesados’.

Las personas que continúan haciendo la milpa aseguran que los jóvenes ya no quieren continuar con esta práctica, en primer lugar; porque ya no se les otorga el “Pro-agro” y por supuesto porque esta labor conlleva un trabajo físico intenso y la paga es anual y el resto se ve en materia prima, por lo que se prefiere salir toda la semana a emplearse en la construcción, carpintería u hotelería, por mencionar algunos empleos.

Por último, es importante señalar que no todos en la comunidad son ejidatarios, algunos se refieren a ellos como ‘campesinos’ no lo hacen de manera peyorativa, sino para identificar la diferencia entre la persona que tiene tierras para trabajar y el que tiene que pedir prestado el terreno para poder sembrar algunos alimentos.

### **3.2 Maíz, íbes y calabaza**

Las semillas que se siembran en la milpa son maíz, íbe y calabaza; habrá quien les agrega alguna extra, pero estas las tres que se mencionan son las principales. La semilla del maíz se le conoce como xmejnal y su temporalidad es de dos meses y medio, también está la xnucnal cuya temporalidad es de cuatro meses. Respecto a la semilla de calabaza hay pepita gruesa y menuda, ambas las utilizan; la primera para alimentar a los cerdos y la segunda se muele y se utiliza en la comida cotidiana y ritual. Finalmente, encontramos íbes blancos y rojos, los primeros son los más comunes.

Respecto a la selección de las semillas se hace de la siguiente manera; una vez que se cosecha la calabaza, el maíz y los íbes, usualmente en ese orden, se eligen para cada caso, las pepitas más grandes, las mazorcas que no estén dañadas y de igual manera los íbes. En el caso del maíz se desgranar las semillas y junto con las otras, en recipientes separados; pueden ser jícaras, guajes o frascos de mermeladas o mayonesas reciclados, se conservan las semillas para la siembra del próximo año. Es importante mantenerlas selladas pues esto evitará que otros animales del monte las piquen, se las coman o ‘que les caiga plaga’.

Han sido dos años consecutivos, 2016 y 2017 en los que la Secretaria de Agricultura, Ganadería, Desarrollo rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA), a través del ayuntamiento de Yaxcabá, les ha regalado las semillas de maíz llamadas “Sac-Beh”, las cuales han sido ‘mejoradas’ (transgénicas) en los laboratorios y ahora se les regalan para que comiencen a sembrarlas en sus milpas. Sin embargo, los ejidatarios comentan que tienen miedo pues no saben si son semillas que puedan dañar a las abejas y consideran que las éstas no son tan resistentes como las de ellos pues se pican y no pueden guardarlas para la siguiente siembra.

### **3.3 Preparación del terreno**

La elaboración de la milpa es una práctica que ha sido heredada por los abuelos a las personas que hoy día la trabajan, se les enseñó a muy temprana edad; se les llevaba al monte a deshierbar primero y poco a poco aprendieron la técnica para sembrar. Junto con esta práctica año tras año y con los consejos de los padres a través de pláticas cotidianas camino al monte o durante el trabajo es que los señores de la comunidad recuerdan haber aprendido esta labor.

Como se ha mencionado con anterioridad, es un proceso cíclico que tiene semejanza con el ciclo que se crea y recrea en las unidades domésticas, dado que ambas requieren de la colaboración individual y colectiva para la reproducción y mantenimiento de éstos y de la misma manera se comparten códigos semejantes con el grupo social en el cual se desarrolla pues, esto permite que la aceptación se asuma y comparta como una práctica comunitaria que, en este caso regula y normativiza socialmente.

Hay dos tipos de monte en Yaxcabá: monte alto y bajo. El primero es el más difícil de encontrar actualmente, pues ya se ha talado mucho de éste, sin embargo, se considera que es el mejor para poder sembrar el maíz ya que la tierra tiene más nutrientes. El segundo es el más común y es el que se ‘tumba’ y se deja secar en los meses en los que hay poca humedad y el calor es intenso, con la finalidad que la vegetación quede totalmente seca. Es importante mencionar que durante todo el proceso de la milpa la participación de toda la familia está activa.

La milpa maya se elabora bajo el sistema tumba-roza-quema, el cual se ejecuta durante un año entero. Lo primero que se debe hacer es talar el monte, esto se realiza en el mes de marzo,<sup>8</sup> que, de acuerdo con los ejidatarios, es cuando hace más calor. Para realizar esta tarea, se tiene que delimitar el área que se desea ‘tumbar’ pues esto evitará que se queme por error el monte que no está dentro de este perímetro. La delimitación del terreno evitará que el incendio se salga de control.

Lo segundo, es la quema; ya que los árboles estén secos, aproximadamente en el mes de abril, se debe quemar; siempre en dirección contraria al viento para evitar accidentes. Una vez que se ha quemado, se retira la materia orgánica y se limpia el terreno,

---

<sup>8</sup> Es importante mencionar que los meses no son exactos pues se han ido modificando debido a los cambios climáticos, sin embargo, los ejidatarios los usan como referencias para tener un mejor control sobre la producción del maíz.



permitiendo que los residuos que han quedado después de la incineración vegetal puedan nutrir la tierra y de esta manera el terreno quede listo para hacer la milpa.

Cuando está listo el terreno, lo que se debe hacer es esperar la temporada de lluvias, los señores del ejido cuentan que antes era mucho más sencillo saber cuándo iba a suceder pues las estaciones del año se identificaban mejor, sin embargo; ahora no hay certeza en los tiempos de la milpa. A veces se comienza a sembrar a inicios de junio, pero ellos refieren que no siempre se debe confiar cuando inician las lluvias porque muchas de ellas son pasajeras y lo único que provocan es humedecer la tierra y “Si uno siembra así y no vuelve a llover, el sol quema la semilla y como no hay agua, los pájaros se la comen; muchas veces ‘nomás’ la pican” (Don Raúl. Diario de campo: 2016) Por ello lo ideal es comenzar hasta que hayan pasado unas cuatro o cinco lluvias constantes.

El terreno se divide por “mecates” (20m x20m) los cuales sirven a los ejidatarios como referencia de medida en el terreno y la cantidad de maíz sembrado. Posteriormente se tiene que ir a preparar la tierra; se debe rociar líquido para matar toda la maleza posible y que ésta no afecte la siembra, esto toma aproximadamente una semana, depende del tiempo que el ejidatario quiera invertir.

El trabajo de la siembra tiene un sistema particular de la región maya; se realiza con un sembrador, el cual puede ser comprado o se puede seleccionar un palo del monte y se le pone un objeto en forma de flecha, mismo que hará el hoyo sobre la tierra y ahí se insertarán las semillas. Es un trabajo que se realiza de manera manual, pues el terreno en Yaxcabá, como ya se ha comentado, no permite el uso de ninguna otra herramienta y también porque los ejidatarios se han ‘acostumbrado’ a sembrarlo de esta manera.

Todas las labores del campo inician desde las 5:00 am aproximadamente hasta el mediodía pues posterior a esta hora, el sol “está muy caliente”. En las mañanas se puede ver a los señores trasladarse a la milpa en sus bicicletas y en triciclos, algunos de ellos

son acompañados por los perros que habitan en sus casas, otros van solos, pero siempre traen consigo su herramienta de trabajo. Generalmente las esposas de los señores le preparan pozol para que pueda llevarse a la milpa y hacen un descanso mientras toman la bebida la cual se prepara con masa, sal y chile habanero, es un alimento que sirve para esperar el almuerzo cuando se llega a casa, mismo que por supuesto también elabora la mujer encargada del hogar.

A la hora de la siembra se debe hacer un hoyo con el palo sembrador y dentro de los cuales se colocan de tres a cuatro semillas de maíz junto con íbes y semilla de calabaza, de éstas últimas no importa la cantidad. Se va recorriendo el terreno y en una distancia aproximadamente de 30 o 40cm se hace el siguiente hoyo para que los cultivos tengan suficiente espacio para crecer. Los ejidatarios comentan que la calabaza es lo que comienza a crecer más rápido, mientras que el maíz y los íbes toman un poco más de tiempo, hecho que beneficia a los tres elementos sembrados.

Una vez que se realizó este trabajo, el cual demora dependiendo de la extensión de tierra con la que se cuente y si recibe ayuda por parte de familiares o amigos, se tiene que esperar; primero a que continúen las lluvias y segundo a que crezca el maíz unos 20cm para que se pueda ir a rociar un poco más de líquido sin dañar los cultivos y finalmente esperar a dos meses y medio, en octubre aproximadamente, para doblar la caña del maíz y esperar a inicios de año; enero o febrero para cosechar el maíz seco, seleccionar las semillas madre, reservarlas y comenzar nuevamente el ciclo.

#### **4. El ‘ch’a cháak’: prevalencia de las prácticas y saberes locales**

En la comunidad existen fiestas religiosas pertenecientes a la iglesia católica y otras a la cultura maya, como, por ejemplo; las ofrendas a los aluxes (entidades que cuidan el monte), las primicias de la milpa y el ‘ch’a cháak’. Las últimas dos ceremonias se realizan para pedir por las lluvias, la buena cosecha y por supuesto para agradecer por ambas, en

este sincretismo que involucra al Dios católico y a los Dioses mayas, en particular a ‘Cháak’, los milperos realizan oraciones y acciones específicas que responden a necesidades particulares de este sistema.

No obstante, aunque los protagonistas en estos rituales son los varones, la participación e importancia de todos los miembros que integran la familia son sumamente importantes, pues, por mencionar un ejemplo de la vida cotidiana; son las esposas de estos ejidatarios quiénes nixtamalizan y muelen el maíz cada mañana para que ellos puedan alimentarse durante el trabajo que realizan en el campo, así mismo a su regreso; ellas son las que preparan la comida diaria para que la familia pueda subsistir.

Durante el proceso que se describe con anterioridad hay un tiempo específico en el que se realiza la ceremonia de origen maya, denominada ‘ch’a cháak’ y aunque es una petición de origen indígena, actualmente existe un sincretismo con la religión católica y ésta tiene como finalidad solicitar a las divinidades y a la naturaleza abundante lluvia y buenas cosechas; Cháak; dios de la lluvia y el dios católico son a quiénes se les ofrendan y realizan los rezos durante esta ceremonia.

La organización del ‘ch’a cháak’ se planea previo al momento de la siembra y se realiza cuando la mayoría de los ejidatarios ha terminado de trabajar su tierra, pues es importante su participación. El comité que lo va a representar cada año se elige durante el ‘ch’a cháak’ del año anterior, el año en que se realiza la presente investigación el presidente fue Don Aurelio; un ejidatario que tiene su milpa rumbo Sotuta, la entrada principal a Yaxcabá. Él tiene la función de convocar a una reunión en la deben estar presentes los 11 participantes más, en total el comité se compone de 12 varones.

Los integrantes del comité comentaron que anteriormente se realizaban cuatro de estas ceremonias, una para cada punto cardinal, sin embargo, ahora sólo se realizan tres de ellas; una, rumbo Sotuta, otra por el camino a Yaxuná y la otra en Mopila<sup>9</sup> probablemente la ceremonia más representativa de la comunidad. Aunque se tuvo mayor contacto con la organización de la ceremonia que se realiza rumbo Sotuta, el comité de ésta, así como el sacerdote maya permitieron que durante la ceremonia se utilizara la cámara fotográfica y se participara en una durante la misma con la elaboración de los pibes<sup>10</sup>.

Una vez que se pone fecha para la ceremonia se realiza una comitiva para buscar quiénes y con qué van a colaborar. Generalmente la mayor parte de la comunidad participa pues una semana antes comienzan a organizarse para ir a cazar animales y el día del ‘ch’a cháak’ los llevan y realizan un caldo especial, todo eso es realizado por los varones, las mujeres no pueden participar durante en los preparativos o durante la ceremonia.

La primera noche llega el Sacerdote maya y se monta un altar el cual tiene ofrendas y todo se coloca en número 5 y 13, por ejemplo; se le dan trece vueltas a las ramas que se cuelgan en los cuatro extremos de la mesa del altar y una en medio, para dar un total de cinco. Don Abelardo, el sacerdote maya, dirigió la ceremonia y él cuenta con un libro antiguo que le heredó su abuelo en donde guarda recetas y rezos que ejecuta durante la misma y narró lo siguiente: “El cinco representa los cuatro puntos cardinales y el quinto elemento es uno mismo, mientras que el número trece representa los doce

---

<sup>9</sup> Mopila está situada a 2km de la Yaxcabá y es una región importante en la comunidad debido a que las historias de los abuelos refieren que ese fue el lugar donde comenzó a juntarse la población que ahora habita en la cabecera municipal, pero cuando la guerra de castas todos huyeron y ahora sólo quedan los caminos de piedra; les dicen “los caminos de los antiguos”, las tierras son muy valoradas ya que al ser consideradas como “planadas” la tierra es mejor es debido a que es tierra negra. Por ello es que este lugar es el más importante en lo referente al ch’a cháak.

<sup>10</sup> Comida ritual hecha a base de masa de maíz, sal y pepita molida.

apóstoles y dios, para la cosmovisión maya también representa un número sagrado” (Don Abelardo. Diario de campo: 2016)

Esa misma noche se eligen, de los varones que asisten al ‘ch’a cháak’, a quienes van a representar a los sapos adultos y a los sapitos; son ocho en total, cuatro adultos y cuatro niños. Los sapos representan animales a los que se les cuestionará el por qué no ha llovido y ellos responderán, de acuerdo con el mensaje (divino) que se les haya dado y también dirán cuándo lloverá. Posterior a ello se realiza una fogata muy grande en la cual se dan trece vueltas hacia la derecha y trece hacia la izquierda, al finalizar estas vueltas los sapos y sapitos corren rumbo al monte y se les busca para atraparlos y de esta manera puedan responder las preguntas antes mencionadas.

Posteriormente se da el caldo del venado, uno de los animales cazados, pero generalmente incluyen algún otro animal asesinado. La noche concluye ahí y los varones, que cabe mencionar son pocos los que asisten y cuando lo hacen acuden sólo a tomar los alimentos, se retiran a sus casas y se quedan a cuidar el terreno toda la noche el comité y el sacerdote maya.

Al día siguiente, por la mañana se asesinan gallinas, pues se hará caldo con sus cuerpos, es lo primero que se realiza por la mañana. Posteriormente se elaboran los pibes, éstos se preparan con masa, sal y pepita molida; se forman unos “tamales” grandes y se hace una pila de cuatro, al pibe que queda hasta arriba se le forma una cruz con los dedos y se le colocan cuatro puntos a los costados y el quinto al centro, se envuelven en hojas recolectadas del monte. Al finalizar toda la producción se meten al hoyo cavado en la tierra para que se cuezan.

Mientras este alimento queda listo, el Sacerdote maya comienza nuevamente a rezar y a pedir a los dioses y a la naturaleza que envíen lluvias y que traigan las buenas cosechas, les reza en maya y en español. Esto tiene una duración aproximada de tres horas. Finalmente se reúnen todos alrededor del altar; en ese momento se presenta y sale el comité que llevo a cabo el ‘ch’a cháak’ de ese año y ahí mismo se elige y presenta al nuevo comité. Por último, se ofrenda la comida y posteriormente se reparte, los asistentes sólo son varones, sin embargo, cuando hay exceso de comida se reparte con el resto de la comunidad.

Esta ceremonia, explica don Abelardo, tiene un significado muy importante para la elaboración de la milpa ya que es el agradecimiento a los dioses y a la naturaleza por las cosechas que se realizan, así mismo comenta que muchos consideran que el hecho de que los jóvenes ya no se muestren interesados en ello es algo que les preocupa y no porque les incomode que salgan a trabajar a otros espacios lejos de la comunidad, sino porque una vez que ellos dejen de hacerlo; “Ya no habrá quién continúe realizando la ceremonia y la milpa que conserven la tradición” (Don Abelardo. Diario de campo: 2016). Finalmente, el sacerdote maya mencionó que anteriormente los abuelos, además del ‘ch’a cháak’ realizaban ofrendas de manera individual en su milpa para agradecer y también para los aluxes pues esto ayuda a estar en armonía con ellos.

## **5. Familias en Yaxcabá**

Las familias en Yaxcabá generalmente son extensas, podemos encontrar de dos tipos: la primera es aquella que, dentro del espacio físico, vive únicamente con la familia nuclear: padre, madre, hijos. La segunda es la que, dentro del mismo espacio doméstico, cohabita con la familia extensa: abuelos, padres, hijos, tíos, primos, entre otros familiares. Igualmente es común observar que la figura del varón o varones, según sea el caso, es de

autoridad y es quien distribuye las tareas del espacio doméstico, así como el que genera, en la mayoría de los casos, el único o el mayor ingreso económico.

Importante es señalar que, existen patrones similares dentro de la organización y dinámica de las unidades domésticas; sin embargo, la diversidad que hay entre ellas es algo que permite comprender que cada familia genere las estrategias de convivencia que más le favorezcan para continuar el ciclo de reproducción humana, social y cultural en la comunidad, teniendo como punto de partida la repartición de tareas, ya sea en el campo con la milpa o en los trabajos fuera de la comunidad, pero siempre buscará mantener el proceso constante de estas acciones.

### **5.1 La casa y su distribución**

En la distribución de los espacios de la comunidad de Yaxcabá en particular y de la región peninsular en general, se puede observar la manera en la que los pobladores, como grupo social; a través de estos espacios materiales se organiza y distingue lo público y lo privado dentro de la vida en colectivo. La construcción de estos espacios, es decir; de la casa habitación, se encuentra determinado por el ingreso económico de la familia, pero siempre buscará la satisfacción en base a las necesidades sociales.

No se realiza una descripción detallada de la composición de los espacios domésticos, sin embargo, es relevante hacer mención de éstos, ya que son importantes para comprender la dinámica social y familiar. En primer lugar, se observa que, en su mayoría, los terrenos en los cuales se edifican las casas son amplios y pueden estar dentro del predio que pertenece a la casa de los padres o alejada de ésta, pero la amplitud del espacio es característico en la comunidad.

Las casas pueden ser de arquitectura tradicional, la cual se ha descrito previamente, o pueden ser de ‘material’ es decir, con forma cuadrada; como la mayoría de las casas occidentales. En cualquiera de los dos casos, podemos ver que dentro del terreno común se construye el espacio privado, donde se duerme y se cambian de ropa. Por otro lado, encontramos la cocina, cuyo espacio siempre será compartido; por lo general se hacen al centro del terreno o en un espacio que no esté muy cerrado. Ese será el espacio de mayor concurrencia e interacción generacional en toda la casa.

Encontramos, en el patio los baños, que usualmente se hacen afuera del cuarto individual y éste también es compartido. El espacio de la ‘batea’<sup>11</sup> se encuentra al exterior y está bajo un techo de láminas o guano, según sea el caso, con la finalidad que pueda utilizarse aun cuando haya sol. Finalmente tenemos el espacio del huerto o solar, aunque no todas las casas cuentan con uno, quienes aún lo conservan suele tenerlo al fondo de la casa.

## **5.2 El solar o huerto familiar**

El solar o huerto familiar en la zona maya, funge como una extensión de la milpa, ahí es el espacio en el que, en la mayoría de las ocasiones, la mujer es la encargada de darle mantenimiento. Las familias cultivan alimentos de producción sencilla, mismos que son utilizados de manera constante en la comida cotidiana, también crían animales no humanos como cerdos y gallinas, los cuales posteriormente asesinan y consumen los integrantes de las familias.

Entre las variedades vegetales que se cultivan en estos espacios se encuentran las de uso medicinal como hierbabuena o albahaca, así como pepino, chiles, chaya, hierbas de olor, tomate, rábanos y algunas otras que no requieran mucho mantenimiento ni

---

<sup>11</sup> Objeto con forma de tina que se utiliza para lavar trastes y ropa.



espacio. Quiénes cuentan con un terreno más amplio tiene árboles de mamey, guayas, guanábanas, mangos, papayas, naranja dulce y limones.

Estos espacios generalmente son cuidados por la mujer y se comparten con todos los miembros que integran la unidad doméstica. Actualmente algunas de las mujeres han intentado incluir hortalizas para poder consumirlas pues en el centro de salud suelen recomendar este tipo de alimentos para hacer una “dieta más equilibrada”, sin embargo, muchas veces es difícil mantenerlas pues las gallinas se las comen y adquirirlas en las verdulerías locales tampoco es una tarea sencilla; pues el costo es elevado y en muchas ocasiones no se encuentran este tipo de vegetales.

### **5.3 La cocina y comida cotidiana**

Las cocinas en la comunidad de Yaxcabá, suelen ubicarse al centro del espacio doméstico, o bien a un costado del mismo. Generalmente es un lugar de encuentro entre las y los integrantes, pues es ahí donde se reunirán para tomar los alimentos y mientras hacen esto, siempre se intercambian las experiencias que han tenido en el día; se genera una cohesión familiar-social. En la comunidad, se observó que al día se hacen tres comidas; desayuno, almuerzo y cena, los tres prácticamente dependen de las actividades que tengan las y los hijos, es decir; de los horarios escolares.

Algunos varones no salen a trabajar entre semana y se ocupan del campo y otros tantos trabajan en el ayuntamiento, por lo cual la toma de comidas también depende del horario de ellos, ya que, si no coinciden con los de los niños, la encargada de preparar la comida tiene que servir los alimentos en dos horarios diferentes. Las comidas entre semana son diferentes a las que se realizan los fines de semana debido a que los alimentos se acoplarán a los tiempos y gustos de los varones que salen a trabajar.

Para contextualizar el ámbito culinario debemos comenzar por hacer mención de los tres tiempos en la toma de alimentos. El desayuno no tiene un horario que compartan

las familias de la comunidad; sí se sale al monte, se toma café y ‘barra’ (pan blanco tipo baguette) y la hora puede ser entre 5:00 o 6:00 am y posteriormente a las y los hijos que van a la escuela se les da un vaso de leche o café y ‘barra’, la madre suele desayunar más tarde. Algunas familias que no tienen hijos simplemente toman los alimentos un poco más tarde, aproximadamente 8:00am, pero usualmente la toma de alimentos se compone de los elementos previamente mencionados.

Actualmente, es común escuchar los anuncios de comida desde la noche anterior o muy temprano por la mañana, se avisa qué es lo que se venderá y en casa de qué persona; los más recurrentes son ‘chicharra’ (chicharrón de cerdo), cochinita pibil o panuchos (platillo yucateco). No todas las familias tienen acceso a estos alimentos, pues su economía es estricta en cuanto a los gastos que se deben hacer durante la semana, pero hay quiénes si hacen uso de este servicio, pues comentan algunos habitantes que a pesar que es mucha la comida que se oferta, toda se vende.

El almuerzo es entre 1:00 y 3:00 pm pues es la hora en la que la mayoría de las personas ha finalizado sus actividades en la comunidad; la toma de alimentos consiste en un solo platillo y se acompaña de tortillas, éstas pueden ser de maquina o torteadas. Para beber se estila refresco natural (agua de sabor) o refresco convencional (procesado: Coca-Cola es lo más recurrente), este acontecimiento no es muy extendido, dura aproximadamente 30 minutos, sin embargo; éstos son aprovechados para intercambiar algunas palabras o entablar conversaciones sobre lo acontecido en el día.

Por otro lado, tenemos la cena, la cual puede ser a partir de las 7:00 hasta las 10:00 pm, esto depende de cada dinámica familiar. Ahí sucede algo similar a que en el desayuno; hay venta de abundante comida preparada, pueden ser tacos, panuchos, pizza, ‘quekas’ (quesadillas estilo “México”), licuados u otras preparaciones a las que

usualmente nos referimos como “fritanga”.<sup>12</sup> Las familias, dependiendo de su economía consumen alimentos comprados entre semana, pero generalmente cenan en casa; algunas ingieren lo que quedó de la comida y otras cuantas preparan algún platillo con tortillas o barra. También es un espacio donde se sientan a compartir los alimentos, pero no es tan ‘significativo’ como el almuerzo.

Finalmente encontramos la adaptación de los horarios, así como de la comida los fines de semana que llegan los varones a la comunidad. El sábado y domingo, las mujeres realizan preparaciones ‘especiales’, se toman un poco más de tiempo en la elaboración de alimentos que les darán a sus parejas, muchas de ellas comentan que los varones regresan con antojo de probar alimentos que son peculiares en la comunidad, como puchero, garnachas de chaya, platillos elaborados con cadáver de cerdo y venado, tortillas hechas a mano, entre otras.

Sin embargo, algunas de las familias también recurren al consumo de la comida elaborada que se vende en la comunidad, primero porque la posibilidad económica se lo permite y segundo porque es una manera en la que los varones comparten con su familia la remuneración económica y también porque a nivel social, la adquisición de estos alimentos le dota de cierto prestigio dentro del espacio cotidiano.

#### **5.4 Autoconsumo y consumo local**

Como se ha mencionado con anterioridad, existen muchas familias que continúan haciendo la milpa y es en ese sentido que vamos a comprender este breve apartado que refiere al autoconsumo. La planificación de este sistema de cultivo siempre se hace con la intención que la cosecha pueda durar un año entero y de ser posible, que haya excedentes para venderlos y obtener un poco de dinero extra. Sin embargo, no siempre

---

<sup>12</sup> Alimento elaborado con productos con alta cantidad de grasas y carbohidratos, usualmente no tienen un aporte nutricional significativo.

sucede como se ha planeado, la mayoría de las veces la cosecha sólo alcanza para el consumo familiar e inclusive en ocasiones no rinde hasta el siguiente año de siembra.

En Yaxcabá vamos a ubicar al maíz, la calabaza y los íbes como principales alimentos de autoconsumo, con ellos se elabora la comida de cada día, sin embargo, no se observa una variación en los platillos, es decir; la preparación de alimentos es muy similar todos los días. También se encuentran la chaya, el chile habanero, rábanos, repollo o col, cilantro y cebollina morada (una variedad más pequeña), camotes, sandía, limones, naranjas, guayas y ciruelas; todos estos productos no requieren de un intercambio monetario pues las familias que disponen de terrenos ya sea milpa, solar o ambos, tienen la facilidad de tomarlos cuando ellos deseen.

En cuanto a las personas que no tienen un terreno o sí cuentan con él, pero no lo ‘trabajan’, generalmente suelen hacer sus compras en las fruterías locales. La disponibilidad de los alimentos que encontramos es limitada, lo que más se vende son: papas, zanahorias, chayotes, calabazas, pepinos, cebollas, manzanas y plátanos; esto no quiere decir que allá sólo encontremos estas frutas y vegetales, sino que la mayoría de las personas suelen adquirir estos productos por dos razones; la accesibilidad económica (excepto las manzanas) y por el tiempo de vida que tienen los alimentos.

### **5.5 Comidas más recurrentes**

Como ya se ha mencionado previamente, el espacio de la cocina en Yaxcabá, es casi exclusivo de las mujeres pues ahí los roles de género son de suma importancia para la convivencia y reproducción social, es por eso que ellas son quienes se encargan de comprar, administrar, cocinar y servir los alimentos.

En las familias, quien suele dar ‘el gasto’ es el varón, el cual se hará semanal o quincenalmente, esto depende del lugar en el que se encuentre empleado. Las mujeres suelen surtir algunos insumos semanalmente o por día. Los más recurrentes, además de los vegetales que ya se han mencionado suelen ser: frijoles, arroz, Maseca (harina de maíz), café, azúcar, ajo, aceite, sal, entre otras cosas que se ofrezcan al momento de preparar los alimentos.

Estas compras varían entre las familias que cuentan con el programa federal “PROSPERA” y las que no, pues ahí se les otorga, mensualmente una despensa que contiene: arroz inflado, harina de maíz Maseca, frijol, lenteja, arroz blanco, pasta de trigo (fideos o letras), lata de verduras (zanahoria y papa), galletas de ‘animalitos’ y leche de vaca en polvo “Diconsa”, la cual ayuda a disminuir las compras de dichos insumos que en su mayoría se adquieren en la tienda comunitaria DICONSA.

Una vez que se ha gestionado la materia prima las mujeres preparan el alimento cotidiano mismo que se cocina en el fogón, aunque se regalaron ‘cocinas ecológicas’ las personas prefieren el fogón porque sí “hace buena lumbre” (Diario de campo. 2016), también hay quiénes ya cuentan con estufa de gas, pero no se utiliza diario; se le da prioridad a la preparación de los alimentos con leña pues ellas aseguran que la cocción y el sabor es diferente.

La siguiente tabla nos muestra los alimentos y las preparaciones más recurrentes de las familias en la comunidad:

<b>ALIMENTO</b>	<b>PLATILLO</b>	<b>OBTENCIÓN</b>
<b>Maíz</b>	En tortilla, pozol, tortilla de panucho	Milpa
<b>Frijol</b>	Simple, colado, con puerco, en pipían,	Comprado/Milpa
<b>Íbe</b>	En “volcanes”, Simple	Milpa
<b>Pepita molida</b>	Como complemento en Chaya ‘sancochada’ o ‘brazo de reina’	Milpa
<b>Lenteja</b>	En potaje	Comprado/Despensa
<b>Garbanzo</b>	En potaje	Comprado
<b>Arroz</b>	Cocido con ajo o cebolla	Comprado/Despensa
<b>Pasta de trigo</b>	En caldillo de tomate, se agrega al potaje	Comprado/Despensa
<b>Calabaza</b>	En potaje	Milpa/Comprado
<b>Zanahoria</b>	En potaje	Comprado
<b>Papa</b>	En potaje, fritas	Comprado
<b>Chayote</b>	En potaje	Comprado
<b>Cebolla</b>	Condimento	Comprada/Solar
<b>Ajo</b>	Condimento	Comprado
<b>Cilantro</b>	Condimento	Comprado/Solar
<b>Romanita</b>	“Ensalada”	Comprado
<b>Tomate</b>	Caldillo, Ensalada	Comprado/Solar
<b>Rábano</b>	Ensalada, con frijoles	Comprado/ Solar

Tabla 1  
Alimentos recurrentes de las familias  
(Diario de campo, 2017)

Como se observa, los alimentos primarios son básicos, pero altos en cuando a su aportación nutricional, por lo que, al diversificar la manera de prepararlos, no sólo se conserva este punto a favor, sino que se estimularán sabores y texturas distintas a lo cotidiano, pero siempre considerando la disponibilidad, económica y de la naturaleza.

## **Consideraciones finales**

Este capítulo tiene como finalidad que, la o el lector pudiese, a través de la descripción etnográfica, imaginar Yaxcabá; las familias que ahí habitan, los olores, los colores, los sonidos y la complejidad socio-cultural que, además de la selva, también abraza a la comunidad. Aquí se detallan elementos básicos que guían esta investigación, como la milpa y la alimentación.

Estas prácticas, que resultan sumamente cotidianas para los habitantes de la comunidad, nos permiten observar, a las y los que no formamos parte del contexto, la manera en la que en este espacio se desarrollan estrategias de producción y conservación en dos espacios: la milpa y la unidad doméstica. Quizá para muchos de ellos no sean significativos como para llevar al análisis, sin embargo, a otros tantos, nos permite dar cuenta de cómo las prácticas y saberes continúan en vigencia.

Por último, debemos mencionar la relevancia que tiene la milpa en la vida cotidiana y particularmente en la práctica alimentaria, ésta muestra la efectividad de la transmisión de los saberes y cómo es que ese trabajo individual-colectivo que da cohesión y significado social, ésta les dota de materias primas que posteriormente serán transformadas en deliciosos alimentos, los cuales permiten conservar, a través de la ingesta de éstos, el ciclo social, natural y humano.

## **Capítulo II. Cultura alimentaria; familias, milpa y naturaleza**

La interpretación teórica de la presente investigación versa sobre la cultura alimentaria, como un concepto integral que es abordado desde la antropología, a través del cual se hace el análisis de la realidad que se observó y en la que se participó en la comunidad de Yaxcabá. A su vez, se abordan tres categorías de análisis que son las que ayudan a construir dicho ejercicio interpretativo; las unidades domésticas (reproducción de la familia así como la labor y rol que desempeñan las mujeres), la milpa maya (como sistema socio-cultural de producción agrícola que abastece de alimentos) y finalmente las prácticas y saberes locales que continúan vigentes en la comunidad y es a partir de ellos que se transmite el conocimiento acerca de las formas alimentarias dentro del espacio social.

### **1. Cultura alimentaria: una interpretación socio-cultural de los sistemas alimentarios.**

En este apartado se hace revisión y se retoman algunas investigaciones antropológicas que abordan el tema de la alimentación y la relación que tiene en la vida cotidiana individual y colectiva, así mismo se realiza un breve recuento histórico acerca de las escuelas antropológicas que estudiaron el acto alimentario desde distintas perspectivas, pero dentro del lenguaje de esta ciencia social. De la misma manera en la lectura que se da a las propuestas de cada autor se comprende y relaciona a la realidad que se vive en la comunidad de Yaxcabá y cómo es que éstas difieren o empatan con la misma.

En ese sentido, se considera necesario e imprescindible problematizar y comprender desde la mirada antropológica la importancia social y cultural que desde siempre ha presentado el acto alimentario y que poco a poco ha tomado mayor relevancia dentro de este campo. El conocer las elecciones alimentarias de los grupos sociales, así



como de los individuos en interacción con el otro, permite observar a la alimentación más allá que un proceso biológico aislado de otras esferas sociales.

Por tanto, estudiar la alimentación de forma integral, garantiza prestar mayor atención al involucramiento de factores sociales, económicos y culturales, los cuales nos dotan de identidad, aunque a veces no seamos conscientes de ello. Sobre todo, el ver este proceso desde la mirada social, nos muestra la manera en la que concebimos el mundo; en la que creamos relaciones y vínculos sociales a través de la comida que compartimos en la vida cotidiana, ceremonial y ritual.

La alimentación ha sido estudiada, en la mayoría de los casos, desde la perspectiva de las “ciencias exactas”, se le han dado lectura a los diversos comportamientos humanos que se manifiesta en torno a la ingesta de comida a través de los parámetros y análisis que se generan desde ciencias como la nutrición, química o biología, por mencionar algunas.

Sin embargo, los estudios que se han elaborado desde las ciencias sociales, difieren en limitarse únicamente al acto biológico que implica esta actividad, pues sabemos que sobre las elecciones de alimentos que cada individuo tiene, existe una relación de correspondencia con la colectividad, los significados y lo que representa el alimento a nivel personal y en relación con la sociedad.

En ese sentido, Mabel Gracia (2000) asegura que: “las denominadas ciencias exactas, tales como la nutrición o la fisiología, han aplicado principios y metodologías a menudo de forma reduccionista invocando determinismos y funcionalidades biológicas, genéticas o fisiológicas a cada práctica alimentaria y asociando una función epistemológicamente sólida a cada rasgo cultural.” (Gracia. 2000: 36)

El problema que esto conlleva es que, cuando se limita al análisis desde estas perspectivas, no se puede hablar de elecciones alimentarias que sugieran o expliquen la complejidad social de cada contexto y cómo es que este último irá determinando, en función de la estructura social y la disponibilidad de la naturaleza, los gustos y aversiones que cada sociedad determina respecto a la ingesta de alimentos.

La cuestión anterior, no responde únicamente a la incorporación metodológica y epistémica de las ciencias sociales a las “ciencias exactas”, sino que se trata de darnos cuenta de cómo este distanciamiento entre ambos campos de estudio, ha generado problemas que se manifiestan en el ámbito central de estas disciplinas: la sociedad.

Con base en lo anterior, es primordial comentar que, en la realidad observada en Yaxcabá, la ausencia de trabajos multi e interdisciplinarios, en los cuales se aborde esta temática de forma integral y no sólo para cubrir metas u objetivos institucionales, ha devenido en problemas persistentes respecto a la salud y alimentación de esta población, tema sobre el que versa la presente investigación.

Ahora bien, importante comprender que el acto alimentario no responde a una acción aislada de lo social y lo natural, pues en la labor ejecutada para la obtención de materias primas que sirvan para alimentarnos y después transformarlas en comidas apetecibles (dependiendo de gustos y aversiones individuales), presenta, en primer lugar; la consideración de un espacio social colectivo que tiene un sentido de correspondencia con la naturaleza y sirve para identificar la disponibilidad de alimentos con la que cuentan, y en segundo; la toma de decisiones individuales y familiares sobre ¿cómo preparar y distribuir dichos alimentos?

“A la relación de intercambio con la que el sujeto consigue los elementos que necesita su organismo para sostener la estructura biológica y mantener las necesidades energéticas se llama <<conducta alimentaria>>. En esa conducta podemos distinguir procesos preparatorios (como el conseguir alimentos) y procesos culminantes (como el <<comer>>)” (Cruz. 1991: 9)

La alimentación o mejor dicho, la decisión sobre qué se va a consumir, al día, a la semana o mes, está sujeta a la relación que existe con factores externos, es decir; lo que conduce al humano a elegir acerca de la ingesta de alimentos es un proceso que va a ser dirigido por los determinantes del espacio social, así como por los que se presenten en el contexto natural que le rodea.

Vamos a puntualizar un poco más; “la palabra *-alimento-* viene del latín *alere*, que significa nutrir y hacer crecer” (Cruz. 1991:10) sin embargo, Cruz asegura que debemos considerar que, cuando lo abordamos desde la ciencia antropológica el sentido no puede limitarse a la ingesta de éste como el estricto acto biológico, pues estaríamos dejando de lado la correlación que los humanos, como entes sociales, hacemos con el entorno.

Dichas elecciones también tienen que ver con el hecho de cómo es que las normas, sean individuales o colectivas, se van incorporando a la preparación, por ejemplo, de una receta; y que son aceptadas socialmente porque son sabrosas y porque existe la disponibilidad natural y económica para su elaboración. Éstas también pueden considerarse como parte de una “costumbre” culinaria y pueden ser rituales o cotidianas.

Cruz (1991) asegura que los alimentos no se limitan a cumplir un objetivo nutricional, sino que, lo envuelve una *significación simbólica* que se sostiene en los usos y costumbres del espacio social y será a través de ésta que el sujeto se relacione en colectividad con el

resto de los miembros. De la misma manera, asegura que es debido al significado dado al alimento en una cultura que se crean y legitiman las normas y pautas sobre los *hábitos alimentarios*.

En ese sentido, comprendamos que la cultura alimentaria de cualquier sociedad se rige y sostiene por normatividades que se establecen por jerarquía de importancia, por lo tanto, cuando las personas que integran dicho espacio social, ingieren algún alimento, éste ya se encuentra dotado de significaciones que determinan o limitan su consumo.

De acuerdo con Contreras y Gracia (2005) el estudio de la alimentación no es algo novedoso dentro de las ciencias sociales, sin embargo, las aportaciones teóricas y metodológicas dentro de la disciplina a partir de los años ochenta, representan un esfuerzo dentro de la ciencia antropológica. Los autores aseguran que el estudio de la cultura alimentaria se entenderá como “el conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado” (Contreras y Gracia. 2005:96)

Partiendo de la premisa anterior podemos observar que la definición responde a un sistema de normas y prácticas que van a ser determinadas y ejecutadas por cada grupo social y que éste a su vez, responderá a las necesidades de dichos espacios poblacionales, así como a su contexto. Este sistema, de acuerdo con Poulain (2002: 230-231) tomado de Contreras y Gracia (2005) hace referencia a estructuras tecnológicas y sociales que atraviesan un proceso de transformación en los alimentos, comenzando por la recolección, siembra o producción hasta la transformación e ingesta y consumo del mismo.

Lo que es importante señalar dentro de esta concepción del sistema alimentario es la relación que todos los actores involucrados van tejiendo y cómo es que, a través de esta red, se comparten los conocimientos empleados, ya sea en la producción o en la transformación del alimento, pues finalmente esta comunicación, que en su mayoría se transmite de manera oral, es la que mantiene vigente y en bajo un dinamismo constante a dicho sistema.

Aunque se cree que los estudios de alimentación analizados y estudiados desde la antropología son relativamente nuevos, lo cierto que es que el acto alimentario es algo que ya se estudiaba, sobre todo en las primeras investigaciones que se realizaban en espacios y comunidades aisladas y diferentes ante la dinámica occidental de la que provenían las y los antropólogos. No obstante, es importante señalar que estas relevancias alimentarias que describían e investigaban, respondían a prácticas, en su mayoría, de corte ritual o festivo.

Las comidas rituales, las prohibiciones alimenticias, así como la división que cada sociedad les dota a los alimentos entre lo sagrado y lo profano, son temas que, si bien podemos observar su vigencia en ciertos grupos humanos, la relevancia dentro de la ciencia antropológica como temas de estudio han dejado de ser unidimensional debido a que las modificaciones dadas por el propio dinamismo social también se hicieron presentes dentro de las corrientes antropológicas que van desde el evolucionismo pasando por el funcionalismo hasta el estructuralismo.

De acuerdo con Carrasco (2007) el primer registro que se tiene sobre un estudio sobre la alimentación fue en una comunidad africana, misma que realizó la antropóloga Audrey Richard en el año de 1930 en la cual el objetivo se basó en conocer las prácticas alimentarias para facilitar la colonización de esta población. Contreras y Gracia (2005) comentan que, durante su trabajo de campo en los pueblos africanos, antes de la segunda

guerra mundial, ella hace referencia a las relaciones sociales vinculadas al alimento y a la significación expresiva que éste manifestaba.

Richards, consideraba que el contexto psicosocial en que se produce, prepara y consume el alimento en el grupo social, debe ser considerado para atender necesidades de corte nutricional. La autora asegura que la función alimentaria en una sociedad constituye un todo que cubrirá necesidades biológicas y sociales, por lo que era imprescindible evitar los reduccionismos biológicos y sociales que sólo creaban barreras para la comprensión integral de ambos aspectos.

El trabajo desarrollado por Richards fue una de las aportaciones más significativas dentro de los estudios acerca de los sistemas alimentarios dentro de los grupos humanos debido a que la propuesta es dejar de analizar el acto alimentario como una entidad aislada que sólo contribuye al bienestar físico del cuerpo o a actividades cotidianas o rituales alimentarios que dotan de identidad a una población. Es decir; la conjugación de ambos aspectos es necesaria para comprender la complejidad que integra al sistema alimentario que da sostén al grupo social.

Posteriormente, afirma Carrasco (2007), se fueron realizando a lo largo del tiempo diversas investigaciones para estudiar las relaciones y significados que conlleva el propio acto de comer, mismo que se ha convertido en una acción de la vida cotidiana que no resulta relevante para quien lo realiza, o le resulta importante hasta que lo concibe como un proceso socio-cultural.

Las investigaciones que se fueron elaborando, centraron la mirada en la relación o el valor simbólico que un grupo de personas les otorga a los alimentos, como, por ejemplo, la elaboración de pan, de tortillas, el uso de ciertos ingredientes en una comida

ritual, la significancia que tiene un alimento de ofrenda, el cultivo de algún grano o la elaboración de los atoles en fechas específicas, por mencionar algunas.

Mauss, tomado de Carrasco (2007) menciona que el acto de alimentarse nos revela una dinámica social, misma que nos permite observar la manera en que se organiza la sociedad de acuerdo a sus estructuras sociales locales en las cuales se determinan roles y status, vaya; que ofrece la propia concepción del acto cultural de *comer*. Por su parte y desde la perspectiva de la antropología norteamericana (Contreras y Gracia: 2005) Margaret Mead (1943 -1976) también propone abordar el estudio de la alimentación a partir de la vinculación entre antropología de la alimentación y la nutrición.

El contexto se sitúa antes de la segunda guerra mundial; Mead fue la secretaria general del Comité sobre los Hábitos Alimentarios de la academia de las Ciencias de los Estados Unidos, espacio desde el que señala la importancia de crear un lenguaje común entre científicos sociales y biomédicos. Las investigaciones que se realizan durante su participación en el comité, están dirigidas a las costumbres alimentarias en Estados Unidos y son de corte aplicado, sobre todo para los programas gubernamentales en los que colabora y que buscaban el óptimo raciocinio de alimentos.

Autores como Goody (1982) y Frecklenton (1989) tomado de Contreras y Gracia (2005) han realizado clasificaciones por etapas, retomando aportes de la biología, acerca del sistema alimentario en donde se entenderá como una cadena alimentaria que se divide de acuerdo a operaciones, fases y lugares en las que se ejecutan. Estos esquemas responden a la necesidad de las ciencias sociales de poder clasificar y comprender a través de un sistema organizado la alimentación humana y la relación que tiene con los sistemas económicos, familiares, productivos, entre otros.

A su vez, autores como Parga (1989), Fischler (1995) y Khare (1988) sugieren la comprensión del sistema alimentario como el conjunto de elementos que se encuentran estrechamente relacionado al sistema económico, al sistema cultural y cosmogónico de cada grupo humano; en el cual se incluye un sistema de normas que excluye o incluye alimentos y procesos, dando pie a la manifestación cultural (ideales, valores o experiencias) a través de los alimentos consumidos en dicho espacio social. A pesar del control que el humano ha ejercido sobre la producción de sus alimentos, éste continúa siendo determinados por el contexto natural.

La alimentación también ha sido abordada desde una categoría que Contreras y Gracia (2005) han denominado: *developmentalism*, en la que aseguran que lo más importante para la comprensión de las formas culturales contemporáneas, es el conocer cómo se relacionan con formas pasadas. De tal manera que el cambio social (dirección, proceso y orígenes) se convierte en un tema primario.

“Entendiendo el cambio en este sentido, la presencia de conflictos y contradicciones en el sistema social se convierten en el hilo conductor del análisis antropológico, representándose las relaciones de poder como desiguales, en relación con la producción, distribución y consumo de alimentos” (Contreras y Gracia. 2005: 136)

El señalamiento que se realiza desde esta categoría denominada *developmentalism*, es importante en este trabajo de investigación debido a que, dentro de la evolución que ha tenido el sistema alimentario en la sociedad, tanto a nivel discursivo y teórico así como en la práctica humana, es primordial considerar los cambios contextuales que presenta la sociedad con la que se colabore pues serán éstos, junto con el conocimiento de las transformaciones a través del tiempo en un espacio determinado, los que permitan dar cuenta de una manera más amplia del sistema alimentario de manera integral.



Por otro lado, también encontramos que hoy día las opciones a elegir sobre qué y cómo comer son muchas y existe un rango económico amplio y accesible a todos los presupuestos, sin embargo; detrás de estos productos encontramos procesos importantes para la elaboración de los mismos, los cuales no necesariamente responden a lo que la mayoría de la población no considera primordial cuando se habla de alimentación ¿es bueno para la salud?

Contreras (2005), en su ensayo acerca de la modernidad alimentaria, nos muestra la situación actual sobre la oferta alimenticia en el mundo globalizado, nos habla acerca del conocimiento científico que se ha generado en torno a los alimentos, es decir; a la descripción de los mismos, en el cual las configuraciones sobre la comida han sido modificadas en relación a los nutrientes que contiene: vitaminas, minerales, calorías, a lo cual menciona que nuestro conocimiento ha sido homogenizado.

De la misma manera comenta que a pesar de existir una abundancia de alimentos, así como el fácil acceso a éstos la seguridad de su procedencia es algo que preocupa una parte de la sociedad, debido a que la producción en masa no asegura que sean benéficos para la salud de ahí que surja el interés de puntualizar en la soberanía alimentaria o como lo he decidido abordar/llamar en este trabajo de investigación: la colectivización de saberes culinarios que permitan crear una red social en pro de la alimentación económicamente accesible y saludable.

Actualmente se habla de la producción en masa sin importar la procedencia de los ingredientes o elementos que componen el producto, nos han vendido, a través de los medios masivos de comunicación, la idea de que los productos industrializados, esos que se compran en las tiendas de autoservicio, son mejores que los que nosotros mismos somos capaces de producir y elaborar.

La modernidad y el desarrollo califican a las sociedades de acuerdo a su ritmo productivo, estima como limitaciones todos aquellos usos no extractivos y maximizantes de la naturaleza y los recursos naturales. A partir de esta premisa evalúa a las sociedades tradicionales e indígenas –evidentemente "subdesarrolladas"–, como conformistas, cuya actitud llega a ser un severo "obstáculo al desarrollo. (Esteva. 1985:115) tomado de Carrasco (2007)

El autor nos comenta que la ‘globalización de los alimentos’ ha diversificado las maneras, espacios y alimentos para integrar a nuestras dietas cotidianas, no obstante, esto no precisamente nos asegura la calidad de los mismos, pues considera que a pesar de la ‘sobreabundancia’ existente, la inseguridad alimentaria; situación en la que vivimos. En particular me interesa destacar la cita que retoma Contreras en su texto, en la cual sostiene que:

El aumento del nivel de vida, asociado a un desarrollo del salario, así como a una evolución del lugar y del papel social de las mujeres, comportó un traspaso de la producción doméstica alimentaria hacia el sistema de mercado. Todo ello se tradujo en una regresión del autoconsumo, en una demanda creciente de productos listos para comer y en un aumento de la frecuentación de las diversas formas de restauración. Asimismo, la individualización creciente de los modos de vida ha comportado una cierta desritualización de las tomas alimentarias, reforzada por la disminución de las influencias religiosas y morales. (Lambert. 1997: 55)

De la misma manera Contreras (2005) asegura que los procesos industrializados en relación a los alimentos, han creado rupturas ‘sistemas de representación de los alimentos’ así como la emergencia de nuevos patrones de consumo, mismos que pueden estar orientados por las industrias alimentarias. Por lo cual se observa que dicho fenómeno “Provoca una ruptura con las reglas ancestrales, pero también la oportunidad de hacer evolucionar el perfil del comensal hacia un individuo consciente de su pasado cultural, autónomo (libre de sus elecciones alimentarias en la abundancia de la oferta), responsable

(formado en el conocimiento de las características de los alimentos) y promotor de su propia riqueza alimentaria” (Contreras. 2005: 116)

Lo antes mencionado sirve como referencia sobre la relación y el impacto (sin emitir juicios de valor de bueno o malo) que tienen las familias con las milpas en la comunidad y cómo es que a partir de ésta se transforman los sistemas de alimentación que existen en la unidad doméstica que, además de relacionarse con la producción de la milpa, están estrechamente vinculados a las nuevas prácticas alimentarias de las generaciones más jóvenes, así como de la influencia por parte de los medios de comunicación (como ejemplo principal la televisión) o por ‘expertos de la salud’, en este caso los médicos, enfermeras o nutriólogos que se albergan en la comunidad.

Por último, es relevante señalar que la complejidad que representa el abordar un tema sobre cultura alimentaria en Yucatán, se puede analizar en dos niveles: socio-cultural y de la naturaleza. En primer lugar, referimos a la determinación que tiene el entorno natural sobre la alimentación y cómo será que, a partir de las condiciones geográficas y climáticas la sociedad puede hablar sobre la disponibilidad de los alimentos. No obstante, lo que determina la conducta alimentaria, es decir las pautas sobre los hábitos alimenticios dentro del grupo social corresponde al ámbito de lo socio-cultural.

### **1.1 Alimentación y contextos locales: una aproximación a la cultura alimentaria de Yaxcabá**

México es un país con una extensión territorial bastante amplia lo cual se ve reflejado en la diversidad socio-cultural de todos y cada uno de los pueblos y ciudades que lo conformamos. A lo largo de su historia podemos observar cómo es que factores económicos, culturales y las determinantes del contexto, conducen la manera en la que cada región o comunidad decide alimentarse. Es significativo considerar que cuando

hablamos de alimentación la gama dentro del estudio de la misma es igualmente variado, va desde la comida festiva, la cotidiana e incluso la que se ingiere cuando tenemos alguna afección de salud.

Uno de los trabajos más significativos que se elaboran desde la ciencia antropológica, pero con la intención de tener una incidencia en la nutrición, es al que refiere Arroyo (2006) quien señala que los estudios respecto a la alimentación vistos como fenómenos (sic) culturales se ubican en la década de los cuarenta siendo el antropólogo Manuel Gamio (1987) quien introduce el término “dieta indígena”.

No obstante, el autor asegura que dicha categoría tuvo fuertes influencias con respecto al desarrollo alimentario en el país debido a que; por una parte, tal influencia ha sido positiva, al atribuirle un papel en la construcción de una identidad nacional, pero también tiene un aspecto negativo, al connotar escasez, poca diversidad y deficiencias nutricias (Arroyo. 2006: 13)

Es importante señalar que, precisamente es aquí el punto de partida en el que México, en su búsqueda por forjar una identidad nacional, puede ver con claridad a ‘los otros’ en manifiesto con las prácticas alimentarias, sin embargo; esa otredad alimentaria fue por mucho tiempo e incluso continúa presente hasta ahora, sinónimo de una alimentación que hace referencia a la pobreza; pobreza en todos los sentidos pues no compaginaba con la alimentación occidental.

Arroyo (2006) asegura que es precisamente en la región yucateca donde se registra la participación del antropólogo Bonfil Batalla (1962) dicha investigación trasciende de los parámetros epidemiológicos y considera la relación de la ingesta de alimentos con factores sociales. El resultado de estas investigaciones, comenta el autor, hace referencia a la poca diversidad en la dieta de regiones indígenas en contraste con las zonas urbanas

en donde hay mayor disponibilidad de alimentos, lo cual devenía en afirmaciones que aseguraban que “en la medida en que la población rural se “urbaniza” y se hace más “mestiza”, su dieta mejora, ya que se diversifica e incorpora cantidades crecientes de carne, leche, huevos, verduras y frutas (Arroyo, 2006: 17)

Lo antes mencionado refiere a estudios realizados entre 1960 y 1970 y hasta hoy día se continúa creyendo que la inclusión o la modificación de las dietas tradicionales o dietas que se practican en las regiones indígenas y rurales, por una dieta occidental sería la mejor opción para un óptimo funcionamiento de la salud, cuando se están dejando de lado dos factores importantes en la elección de alimentos; el primero responde a las prácticas y saberes locales y el segundo a las influencias externas que como individuos y sujetos sociales eligen en la vida cotidiana.

De la misma manera, Arroyo (2006) retoma el trabajo de Bertran (2001) quien menciona que es Gamio el que reconoce la naturaleza indígena (sic) en las dietas de comunidades rurales y por otro lado Aguirre Beltrán destaca la importancia de revalorar, entre otras cosas, la cultura alimentaria de las comunidades indígenas; ambos antropólogos que no limitan la alimentación a la investigación epidemiológica.

Posteriormente Bertran (2001) comenta que, hasta la década de los ochenta, aunque pocos, autores como Adler, Lomnitz, Bascuñan, Nolasco, Bueno, Vargas y Casilla, Garine y Pelto, han abordado el tema de la alimentación con una perspectiva social. Esta situación nos permite observar que, en México, a pesar de la diversidad alimentaria-cultural que tenemos, fue hasta hace, relativamente poco, que se comenzaron a elaborar trabajos que versan en la cultura alimentaria en los que se incluyera el análisis socio-cultural sobre las elecciones y aversiones de los grupos sociales con los que se participaba.

Es necesario, para lograr comprender el por qué la diversidad alimentaria, por lo menos en México, es tan amplia, considerar y entender, como ya lo asegura Juan Cruz (1991) la *conducta alimentaria* de los grupos sociales. Es interesante, la manera en la que el autor plantea la toma de decisión en dos momentos: la obtención y la ingesta, pues sea un contexto rural o urbano, la regla siempre obedece a estos factores.

Siguiendo la propuesta de Cruz, se observa que el Yaxcabá, las generaciones de adultos mayores presentan una ingesta de alimentos “simples” a nivel gustativo, pero complejos a nivel nutricional, como los frijoles, la chaya, el maíz y sus derivados, las calabazas, camotes, entre otros, y las nuevas generaciones consumen alimentos, la mayoría de las veces, carentes de nutrientes y complejos en su elaboración o cargados de químicos y aditivos que provocan que la comida sea más sabrosa al paladar. Esta situación se presenta, por lo general, en las cabeceras municipales, pues son las que tienen mayor acceso a la movilidad a otros municipios o estados.

Lo que respecta a las comunidades que se encuentran más alejadas de la cabecera, responden a una dieta de alimentos “simples” en la preparación y complejos a nivel nutricional, es por ello la importancia de diversificar la preparación de estos alimentos nutritivos a manera que respondan a los gustos organolépticos de las nuevas generaciones, promoviendo así la optimización de los insumos alimentario y de la economía familiar y local.

Es decir; las nuevas significaciones de los hábitos alimenticios no necesariamente deben estar en oposición a la ingesta de alimentos nutritivos de origen vegetal “[...] de suerte que cuando el hombre puede elegir, escoge el objeto de sus preferencias sentimentales, o sea, lo que sus antepasados comieron antes que él. Y aceptará una nueva información acerca de la nutrición cuando la pueda amalgamar con sus patrones de costumbres y creencias.” (Cruz, 1991:16).

Yaxcabá es una comunidad considerada “milpera”, que hoy día presenta un flujo migratorio constante, como el resto de las comunidades yucatecas, que, entre muchas otras cosas, podemos ver este proceso reflejado en la modificación de los hábitos alimentarios, pues las nuevas generaciones, es decir; los hijos de los varones y mujeres que migran, desarrollan una cosmovisión “culinaria” total y completamente diferente a la de las generaciones de adultos mayores en la comunidad.

“Los estudios nos indican que las poblaciones en el mundo han aumentado su consumo de ciertos alimentos de alta densidad energética, así como la cantidad total de energía, pero no nos dicen por qué. Las explicaciones habituales apelan a fenómenos macroeconómicos, como el abaratamiento de los aceites vegetales y su elevada disponibilidad, pero no nos detallan qué nuevos atributos de estos productos los hacen tan apetecibles para la población ni a qué se debe el incremento en su consumo” (Arroyo. 2006: 23)

En la comunidad, las personas suelen consumir cierto tipo de productos, sobre todo los manufacturados que provienen del exterior, esto debido al prestigio que, como individuos en relación con el otro, les dotan los alimentos, así como por la intensidad de los sabores que los aditivos químicos otorgan a estas mercancías. No obstante, dichos alimentos no son saludables o no cumplen la función nutricia que el cuerpo requiere ya que generalmente “consumimos mercancías en forma de signos y símbolos que son absorbidos por nuestra mente, la cual es potencialmente insaciable”. (Baudrillard. 1988: 89)

El símbolo de los alimentos y la significación de estos, impide que las personas puedan generar un juicio sobre la calidad del mismo, así como de los beneficios y perjuicios a la salud. Por supuesto que esto va acompañado de la poca o nula elección que tienen sobre éstos, pues debido a la economía que se presenta en la región, en la

mayoría de las ocasiones no se puede elegir; la dieta fuerte del cotidiano se basa en los insumos que regalan los programas de asistencia social y las pocas elecciones que pueden tener son determinadas por el contexto y el poder adquisitivo.

Estos significados están en la raíz del comportamiento humano y le dan sentido a los cambios adoptados, o explican las resistencias al cambio cultural. Sin una exploración detallada de los significados culturales asignados a los alimentos, no podemos explicarnos los cambios culturales ni proponer medidas de orientación que busquen modificar conductas de riesgo. El fundamento de las intervenciones educativas en salud pública es la racionalidad científica: creemos que con la explicación de que tal o cual conducta es riesgosa para la salud basta para que la población la abandone y adopte una más saludable. Sin embargo, la realidad nos demuestra constantemente la ingenuidad que subyace en esta estrategia, con el fracaso de programas que buscan modificar el estilo de vida. (Arroyo. 2006: 24)

En ese sentido, podemos decir que, la necesidad de consumir determinados alimentos no radica en el requerimiento biológico/nutricio, sino en una necesidad social y cultural, pues el cuerpo establece límites biológicos que impiden la ingesta constante del mismo, pero serán los estímulos socio-culturales los que inviten al sujeto a continuar consumiéndolo.

Arroyo, puntualiza en uno de los temas que han ido guiando a la presente investigación, pues justamente recae en lo que se ha venido señalando; la poca o nula sensibilidad que tienen las instituciones y las y los servidores públicos en comprender que no se trata de un cuestión de apelar a la razón sobre lo que puede ser o no benéfico para cada individuo, sino tratar de comprender el por qué en dichos espacios esta advertencia que pronto se convierte en amenaza, sobre el cuidado de la salud, no es funcional cuando se ejecuta en una comunidad la pregunta sería ¿entonces qué parte es la que no comprende cuál es el verdadero problema que presentan los programa de salud pública en materia de alimentación rural o indígena?



## **2. Acerca de la unidad doméstica: las familias mayas en Yaxcabá**

Las unidades domésticas son espacios de reproducción sociocultural y suelen ser determinadas por el contexto en el que se encuentran, cuando se hace referencia a la región de la península de Yucatán, se observa que dentro del cosmos de la cultura maya también existen similitudes en relación a la manera en que se organizan los miembros que integran las unidades domésticas.

En ese sentido, es relevante presentar la definición que ofrece Mercedes González (1986) en su trabajo sobre la “Organización y reproducción de las unidades domésticas de la clase trabajadora en Guadalajara”, en donde refiere a la unidad doméstica como:

“[...] la institución social que está encargada de llevar a cabo una estrategia de reproducción, física y social, de la mano de obra, a través de la combinación efectiva del trabajo asalariado y del trabajo doméstico, basada en una división del trabajo con importantes connotaciones políticas y contradicciones internas:[...] el cuerpo ideológico que subvalora y resta importancia al trabajo femenino, a pesar de su importancia económica [...] a la par que el alto contenido de cohesión y solidaridad que la unidad requiere para su funcionamiento como unidad económica y social” (González. 1986: 6)

Siguiendo a la autora, podemos asegurar que la unidad doméstica, entendida como la primera institución en la que todos y cada uno de nosotros nos formamos, es el pilar fundamental dentro del sistema familiar, misma que va a permitir o impedir la constante regulación y el buen funcionamiento dentro de las esferas económicas, sociales y de reproducción biológica, debido a que es en ella donde se generan las estrategias para la supervivencia así como la asignación de roles y tareas que cada miembro desempeñará.

De la misma manera es importante señalar que en la realidad actual en Yaxcabá, las mujeres no van o no se encuentran presentes en el espacio físico donde se hace la milpa, la participación para que este sistema agrícola funcione, es fundamental y que

muchas veces, como bien señala González (1986), se le reste o subvalore su trabajo, sin la participación de alguna o alguno de los miembros, esta unidad no podría funcionar de manera efectiva.

González Villarruel (2015) refiere que, dentro de las unidades domésticas se pueden identificar actividades de producción, reproducción y consumo, por lo cual éstas se encuentran definidas por el entorno natural y pueden ser ubicadas dentro de sistemas políticos y económicos locales, nacionales y globales. Estas características tienen una cercanía con la realidad de Yaxcabá, pues si bien el autor refiere a escenario Quintanarroenses, existen sistemas organizacionales que continúan vigentes y son compartidos.

“Dentro de esta unidad sociocultural se desarrollan los procesos de toma de decisión donde se evalúan los riesgos del agroecosistema, relacionados con las condiciones propias del entorno y con las condiciones externas. Los grupos domésticos están interrelacionados de manera dinámica y en la dimensión histórica ocurren cambios a largo plazo y estacionales.” (González Villarruel. 2015:19)

El sentido de unidad y trabajo en equipo que presentan las familias de la comunidad, demuestra cómo es que, aunque no sea un requisito que verbalice explícitamente, todos y cada uno de los miembros de dichas unidades domésticas están conscientes de ello y comprueban de manera empírica que será a base de la cohesión familiar y social lo que permita su funcionamiento para la solvencia económica y la convivencia armónica a nivel familiar.

Mercedes González (1986) menciona que las estrategias de las unidades domésticas pueden ser múltiples en el sentido que, todos los miembros de ésta se involucran y algunos lo realizarán en un empleo con salario y el resto con ‘estrategias de supervivencia’ que son conocidas como las actividades de subsistencia, o sea; las que no reciben salario.

La importancia de asegurar el equilibrio entre estos dos medios para la obtención de los recursos que mantiene a la unidad se sostiene debido a lo que la autora reconoce como acciones y necesidades colectivas, pues el interés dentro de ellas no es individual. En este sentido, es preciso hablar de la unidad doméstica como un sistema que se adapta al proceso de elaboración de la milpa debido a que “es necesario, pues, incluir en el análisis el tipo de ocupación de los hijos, y de los otros miembros, para tener una idea más completa de la combinación de ocupaciones en el ámbito doméstico” (González. 1986:17)

El trabajo que desempeña la mujer en la transformación del producto final de la milpa (maíz, calabaza, frijol) así como de otros insumos, es la base alimentaria de la unidad familiar, pues es ella a quien generalmente se le delega dicha tarea; al respecto González (1986) menciona que las estrategias que se generan para la obtención de los ingresos familiares siempre incluyen a más de un miembro familiar.

Y es que algunas de las mujeres en Yaxcabá además de cumplir con las tareas antes mencionadas, realizan otras actividades para la obtención económica, como es el vender diversos productos en la comunidad, entre ellos los excedentes que resultan de la milpa. Esto deja claro la relación intrínseca que mantiene a la unidad doméstica entre la milpa (varón) y la transformación alimentaria de la cosecha (mujer).

Otra de las deficiones que se retoman es la que nos ofrece Orlandina de Oliveira (1986) en su reseña titulada “Unidades domésticas y familias censales”, en ella se entiende a la unidad doméstica como un “ámbito social donde los individuos, unidos o no por lazos de parentesco, comparten una residencia y organizan, en armonía o en conflicto, su vida cotidiana” (Oliveira. 1986: 201). Así pues, la autora menciona que ésta se puede ver como una unidad de análisis la cual nos permitirá conocer los procesos que en ella se desarrollen mismos que se observan en la vida cotidiana y se presentan también de manera cíclica y generacional.

Oliveira (1986) menciona que es dentro de la organización de la unidad doméstica donde se generan las estrategias para la reproducción familiar y socialización de los miembros que la conforman, las relaciones entre mujeres y varones así como la obtención de recursos monetarios o no monetarios y que justamente este es el punto que interesa resaltar para mi investigación. El primero queda claramente entendido como la actividad donde se emplea la mano de obra en alguna actividad y ésta se recompensa con dinero (por supuesto puede ser realizada dentro o fuera de la comunidad).

El segundo, hace referencia igualmente al empleo de fuerza de trabajo para la subsistencia como lo puede ser el trabajo doméstico y que precisamente ahí entra la producción de los alimentos, lo cual no siempre es considerado como una labor “importante”. Cabe hacer mención que en este texto la autora refiere que la dirección o “el jefe” de la unidad doméstica, en espacios rurales, es representada por la figura del varón, situación que se presenta en Yaxcabá.

Por otro lado Fortes (1962) y Chayanov (1974) tomado de González (1986) proponen sobre la comprensión de este proceso a través de las siguientes fases: expansión, dispersión o fisión y reposición y aunque se identifican dentro de las unidades domésticas, estas etapas no necesariamente deberán pasar por ellas.

Cerramos con la aportación de Mercedes González (1986) en la cual menciona que las unidades domésticas responden a un sistema cíclico pues están en constante cambio y evolución debido a las transformaciones que se realizan dentro de su estructura y éstos necesariamente se verán reflejados en la organización de la misma como un grupo económico y social entendiendo que sus procesos no siempre se dan de la misma manera, no son estáticos.

### **3. La milpa maya: el sistema agrícola y social que configura el espacio**

La milpa es un sistema agrícola que se practica en gran parte del territorio nacional, sin embargo, a diferencia de otros sistemas de producción, no responde solamente a un trabajo mecánico y aislado de la dinámica social, sino que, por el contrario; es la combinación dinámica y dependiente entre el sistema económico y socio-cultural. Aunado a esta interrelación, también responde a un compartir cosmogónico cargado de significaciones, que se representa a través de los símbolos que cada grupo social le asigna a la milpa.

Humberto Ruz (2002) nos presenta un trabajo en el que señala la importancia de la milpa que los grupos de la zona maya, en la región de la península de Yucatán, le han dado a este sistema, pues asegura que el mismo ha sido determinado, desde tiempos mesoamericanos, por las prácticas sociales, económicas, políticas y religiosas; tema de investigación que hasta hoy día continúa siendo estudiado por los académicos.

Ruz (2002) asegura que la región maya se puede ubicar geográficamente desde el noroccidente campechano, el centro de Quintana Roo y por supuesto el sureste de Yucatán. El autor refiere que los pobladores que la habitan en su mayoría son mayahablantes, se dedican, entre otras cosas a la hechura de la milpa bajo el sistema de

roza-tumba-quema, aunque también menciona a la migración como estrategia económica para cubrir el gasto familiar.

Así mismo sugiere que se continúan reproduciendo ‘patrones culturales’ que les caracterizan, como el tipo de viviendas, el uso de la lengua maya, la reproducción de rituales, como por ejemplo los que responden a los ciclos de la milpa y finalmente el tipo de organización en las ‘unidades residenciales’.

Por otro lado, también se retoma la propuesta que nos presenta Alicia Re (1996) quién analiza, desde la antropología, el papel que juega la milpa en la comunidad de Chan Kom, Yucatán. El trabajo muestra cómo es que la reconfiguración del significado de la milpa se detona a partir de un conflicto político y religioso en el cual se involucran factores económicos y por supuesto culturales.

La investigación permite dar cuenta que la milpa, en las comunidades mayas, es un sistema de organización social, por el cual atraviesa el trabajo familiar y comunitario, la producción de alimentos básicos y rituales religiosos. Por lo que, es relevante comentar que su trabajo explica cómo es que la influencia de factores externos como la religión, la migración laboral, la incorporación de leyes en relación al campo o los procesos de cacicazgo, son elementos determinantes que podrían transformar de manera significativa lo que la milpa representa cosmogónica, cultural y socialmente en las regiones milperas mayas.

Siguiendo la línea acerca de las nuevas configuración dadas al sistema agrícola de la milpa, se hace mención de la propuesta de Cahuich-Campos *et al.*, en su estudio “El huerto familiar, la milpa y el monte maya en las prácticas rituales y ceremoniales en las familias de X-Mejía, Holpelchén, Campeche” (2014) mismo donde retoman a Toledo *et al.* (2008) para afirmar que las familias tradicionales mayas utilizan estrategias como la

milpa, la apicultura, el huerto familiar, entre otras; que les han permitido sobrevivir y adaptarse a las nuevas necesidades que se presenten en la vida cotidiana.

La realidad que se observa en Yaxcabá no es diferente a las que presentan otras comunidades de la península, pues las personas que habitan estos espacios, han tenido que aprender a combinar el trabajo del campo con los trabajos que la misma presión económica y social les han llevado a elegir los cuales generalmente son fuera de la comunidad. No obstante, este dinamismo social-laboral refleja cómo es que las demandas externas o las mismas aspiraciones individuales han permitido dar paso a la adaptación de la milpa como un sistema agrícola y social integral, así como a la de las unidades domésticas.

En ese sentido, es importante señalar que aunque existan particularidades que distingan a las familias de Yaxcabá con el resto de las de la península, la organización de la unidad doméstica, en relación a la funcionalidad de la milpa, es similar a otras familias de la zona maya. Podríamos decir que la distribución de roles en las unidades domésticas para el funcionamiento del sistema de la milpa estaría distribuido de la siguiente manera; varón: padre de familia que produce la milpa, mujer: rol de esposa, que se encarga de las labores domésticas y alimenta a los miembros de la familia, hijos: varones que estudian o salen a trabajar durante la semana, hijas: estudian hasta la preparatoria y se “juntan” y otras salen a estudiar la universidad, nietos: se dedican a estudiar nivel primaria.

Por ello, es primordial señalar lo que Cahuich-Campos *et al.*, nos dicen acerca de la integración de otras actividades en la familia maya sin dejar a un lado las prácticas estratégicas que aseguran su subsistencia:

“[...] no han abandonado sus estrategias de uso múltiple como la milpa, el huerto familiar o solar [...] así como sus prácticas rituales y ceremoniales, que al funcionar como un sistema integral, resultan en una adecuada estrategia de sobrevivencia en el ambiente de la selva maya. Es un sistema flexible que integra nuevos conocimientos sin la pérdida de procesos tradicionales que otorgan un fuerte arraigo territorial y de identidad” (Cahuich-Campos *et al.* 2104: 112)

Así mismo estos autores retoman de Martínez-Ballesté *et al* (2006) que, dentro de las familias mayas existen ciclos que se relacionan con la producción agrícola y que es a través de los rituales realizados en éstos donde se transmiten los saberes y valores sociales a las generaciones más jóvenes, mismas que pueden realizar cambios a éstas, sin hacer, por decirlo de alguna manera, un cambio estructural.

En Yaxcabá el tema en lo que respecta al desinterés por parte de algunos jóvenes para recibir estos valores preocupa a generaciones adultas; no porque se deje de hacer el ritual en sí o por las modificaciones que se le puedan hacer, sino por el propio rechazo de querer recibir este conocimiento. En relación a ello Cahuich- Campos *et al.*, nos dicen que “esta estrategia refleja sus estilos étnicos de uso y apropiación de los recursos naturales locales, su cosmovisión, organización social y su identidad” (Cahuich-Campos *et al.* 2014: 179)

La concepción del territorio entendido como un espacio en el cual se genera una estrecha relación del humano con la naturaleza, dota de identidad a las personas que viven en dicha región maya y como ejemplo de ello tenemos la elaboración de la milpa tradicional y el uso de los huertos familiares. La primera responde a un proceso cíclico que se aprende de manera empírica a través de la historia oral transmitida de manera generacional y aunque no es exclusivo de varones, en su mayoría ellos son quiénes la realizan.



La segunda, al uso del huerto familiar, que es a su vez una extensión de la milpa se asocia más a las actividades que se desarrollan dentro de las unidades domésticas, no tiene un ciclo tan fijo como la milpa, sin embargo, al igual que ésta el aprendizaje es empírico y oral, quienes se encuentran a cargo generalmente son las mujeres.

El trabajo de la agricultura está basado en la familia extensa, lo que ha permitido generar las estrategias de adaptación sociocultural al ambiente, a través del sistema agrícola tradicional de roza-tumba-quema que, aplicado a la milpa, ha permitido el manejo de las condiciones ambientales, en especial del suelo. Es decir, permite abastecer de fuerzas de trabajo a la misma unidad, baja los costos de producción al mínimo, no recibe salario y aún permite la realización de actividades que generan dinero a sus miembros. (Márquez. 2015: 76)

En ese sentido es importante reconocer que la propuesta teórica sobre el uso de las ‘prácticas, saberes y conocimientos’ tiene cabida en la presente investigación debido a que en la medida que se logre comprender la manera en la que las familias se organizan y conocer cómo logran relacionarse con su entorno a través de prácticas culturales, sociales y naturales será que podamos proponer desde la perspectiva local, considerando los ciclos de producción y la concepción de la práctica alimentaria y salud indígena, los alimentos adecuados para generar recomendaciones nutricias, que por un lado; respondan a los usos culturales de la comunidad y por el otro a objetivos institucionales que buscan la prevención de enfermedades en estos espacios.

#### **4. Saberes y prácticas: la vigencia de aquello que llamamos otredad**

El empirismo y el saber local son elementos que siempre estarán presentes cuando se hace investigación en espacios rurales, debido a que la estructura del aprendizaje y la transmisión del mismo en dichos lugares, se han desarrollado y mantienen su vigencia

bajo este esquema: la práctica aprendida desde la propia participación activa de cada uno de sus miembros y su transmisión a través de la comunicación oral.

En el presente trabajo no se aborda la problemática desde esta perspectiva, sin embargo, no podemos dejar de hacer mención de la misma, debido a que es justamente la incomprensión de este sistema, que difiere del conocimiento occidental (en cuanto a método) lo que ha ocasionado un sinnúmero de problemáticas de corte estructural. La primera aportación que se retoma es la que realizan Toledo y Bassols (2008) quienes abordan temáticas acerca de los saberes y conocimientos que son empleados a la vez que funcionales, en comunidades rurales e indígenas.

Es importante, en primer lugar, comprender lo que entenderemos como conocimiento y sabiduría; en el texto que los autores presentan retoman a Russell (1918) quien afirma que el conocimiento hará referencia al conocimiento por descripción y la sabiduría al conocimiento por familiaridad y es de ahí que Toledo y Bassols (2008) aseguren que éstos serán moldeados, contruidos y legitimados a través de las prácticas individuales- sociales y, que a su vez, influirán en su construcción de manera cualitativa.

“El conocimiento está basado en teorías, postulados y leyes sobre el mundo; por lo tanto, se supone que es universal y robustecido mediante autoridad. La sabiduría se basa en la experiencia concreta y en las creencias compartidas por los individuos acerca del mundo circundante y mantenida, y robustecida mediante testimonios.” (Toledo y Bassols. 2008:101)

Siguiendo la línea que marcan los autores, podemos dar cuenta de la realidad que acontece en muchas de las comunidades indígenas de nuestro país y particularmente la que se observó en Yaxcabá y es que el comprender que el sistema para la transmisión de los saberes o el conocimiento no quiere decir que en estas comunidades no exista la

transmisión del mismo a la manera occidental, porque ¿quién en este momento no ha sido permeado ya por la occidentalidad?

Lo que realmente conviene señalar es, cómo el saber junto con la experiencia de lo vivido y el relatar la misma es lo que permite que las personas en la comunidad de Yaxcabá, continúen haciendo la milpa y los rituales que ésta requiere, pero también la elaboración de los alimentos y no porque no existan documentos escritos respecto a una práctica u otra, sino porque el proceso de aprendizaje obedece a una lógica, a la inversa; primero se hace y luego se reflexiona sobre ella.

“Posiblemente, la principal omisión ejercida cuando se comparan la ciencia occidental con los saberes locales tiene que ver con las relaciones de dominación/subordinación (Agrawal, 1999) [...] La ciencia positivista occidental ha impuesto su dominación en muchas zonas del Tercer Mundo mediante la identificación, separación y validación de los saberes locales con valor comercial potencial y mediante la maximización de la abstracción del «conocimiento técnico ambiental», que puede ser retenido debido a su facilidad de trasplante en otros contextos” (Toledo y Bassols. 2008: 106)

Aunque los autores refieren a la validación de los saberes con lo que refiere al campo, mi interés aquí es puntualizar acerca de cómo son los mecanismos de la estructura que ha consolidado el estado y que a través de sus instituciones busca controlar, muchas veces sin la intención de generar un cambio positivo en la vida de los individuos, la manera en la que han decidido llevar su alimentación.

Aquí cabe destacar que no es que a las instancias de salud, en las que sus colaboradores se han formado bajo una educación occidental, busquen no cubrir los servicios básicos de salud que por obligación deben hacer, si no que es justo esta relación desigual en la que, la validación de los saberes locales, respecto a la alimentación, no

tienen cabida cuando se habla de recomendaciones nutricias y por supuesto tampoco la tienen las consideraciones culturales para la elaboración de programas orientados al cuidado, optimización y economización de la dieta cotidiana.

Ahora bien, Baños Ramírez (2003) nos permite tener una aproximación de las prácticas que se llevan a cabo en Yucatán. De este trabajo se retoma la caracterización que realiza acerca de las familias mayas, en las cuales nos habla de casos similares a los que se vislumbran en Yaxcabá, pues por un lado nos describe la manera ‘tradicional’ en que siguen conservándose muchas familias y por el otro comenta sobre las nuevas relaciones que surgen a partir de la influencia de otras maneras y formas de vivir que se presentan desde los procesos migratorios a lo cual, menciona lo siguiente:

“En efecto, cuando la agricultura era el eje central de la reproducción social, el jefe de la familia solía ser el gran educador, el guía y el jerarca del grupo doméstico, que mantenía bajo su vigilancia a todos los miembros de la familia [...] La crisis económica de “baja intensidad” [...] coincide en una coyuntura en la que arrecia el acicate consumista a través de la radio y la televisión” (Baños. 2003: 202)

Es decir; las familias usualmente son dirigidas por el patriarca, sin embargo; con estas nuevas oleadas de migración laboral, resulta complicado, en muchas ocasiones, que los jóvenes logren insertarse a las normas que se establecen el resto de los días que éstos se ausentan en casa. Por otro lado, bajo la misma aportación del autor nos dice que serán justamente dichos estímulos los que modifiquen el consumo de alimentos ‘básicos’ como los que se producen en la milpa, por el consumo de alimentos industrializados.

Esto no refiere únicamente a las nuevas formas en que se constituyen las familias, sino también en las nuevas maneras de entender la alimentación dentro de ellas, pues como se ha mencionado con anterioridad, el dinamismo que la migración y los estímulos

externos se manifiestan en Yaxcabá, han dado lugar a nuevos fenómenos dentro del sistema alimentario que no necesariamente generan un impacto positivo, sobre todo en la salud de las familias mayas.

Por otro lado Baños (2003) asegura que la organización familiar en las comunidades de Yucatán se presentan de diferente manera, dependiendo de la cercanía o lejanía que exista hacia la ciudad. Habla acerca de una comunidad que se encuentra más alejada, en la cual el sistema es patrilocal pues cuando los hijos se casan, se establecen dentro de la casa del padre o bien construyen un cuarto dentro del solar del mismo.

Dicha situación permite observar, como ya lo han mencionado otros autores, la manera en que opera la unidad doméstica, pues al hacer esto se comparten los gastos, los servicios y los productos de la milpa. “De esta forma [...] se observan todavía vigorosos esos círculos de parentesco que han constituido el tejido social de la comunidad maya. Se puede observar la coexistencia bajo un mismo techo y solar de dos o tres generaciones” (Baños. 2003: 205)

Como observamos, la complejidad entre el conocer, el saber y la forma en la que es transmitida, debe tomarse con seriedad, sobre todo cuando se realizan trabajos de corte aplicado, pues el hacerlo puede determinar la buena o mala aceptación por parte de la población, pero lo más importante, el beneficio directo que el grupo social obtendrá. El permitirnos escucharnos con el otro, a través de métodos que tal vez no respondan a lo hegemónico, es la clave para generar espacios reales de colectividad y de revalorizar los saberes y prácticas de nuestro espacio local.

## 5. Metodología

La investigación cualitativa ha sido utilizada en las ciencias sociales como eje fundamental para guiar los trabajos que se realizan en estas disciplinas. Podemos decir que ésta es la que nos permite tener un acercamiento a la realidad social de aquellas personas con las que establecemos una relación para emprender nuestra investigación y también nos permite conocer la nuestra, es decir; conocer y observar al otro y a su vez tener conciencia que estamos siendo observados. Importante es mencionar que la investigación cualitativa no estudia la realidad como si fuese una entidad aislada de la que formamos parte, sino que fija su atención en saber cómo se construye, busca comprenderla.

Una manera práctica de entenderla es tener en cuenta que se compone de métodos para su aplicación, algunos de ellos pueden ser la etnografía, IAP (Investigación Acción Participativa) y el método biográfico. Éstos, a su vez cuentan con herramientas metodológicas como la observación, observación participante, entrevistas, encuestas, grupos focales, cartografías sociales, entre otras.

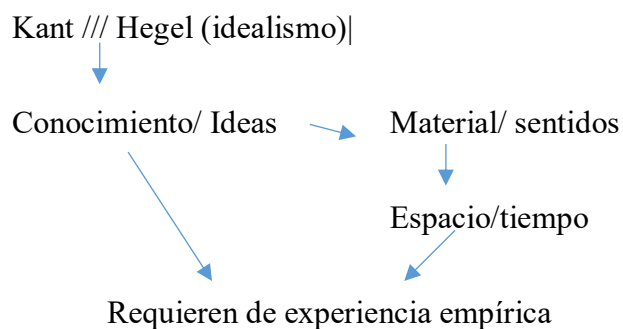
La experiencia que he tenido al realizar investigaciones de corte cualitativo me permite observar que la importancia de comprender a la sociedad desde esta mirada es fundamental y es por ello que desde la disciplina antropológica, cuando señalamos *la otredad* no se hace referencia a un objeto de estudio (como si fuera una cosa que nos pertenece) si no que se trata una relación que permite entendernos con el otro, de saber que de aquél lado existen saberes distintos a los nuestros, que la realidad es observada con otros ojos, pero que será a partir de la conjugación de estas cosmovisiones que podamos emprender una investigación ética y horizontal.

El investigador cualitativo, podría entenderse como aquél que es sensible a la realidad social, misma que comprende de forma holística, que procura o debería procurar, entender a las personas desde su cosmovisión, tomando en cuenta a cada persona que integra el grupo social como un elemento que permite que todo el engranaje social funcione de la manera como lo hace, en donde cada actor social tiene voz propia y una historia que contar.

Ahora bien, la complejidad radica en comprender el origen y la conformación teórica de la investigación cualitativa, pues este proceso sugiere una gran labor de abstracción y comprensión analítica que nos muestra cómo se ha ido construyendo hasta llegar a lo que conocemos hoy día. Es bajo esa premisa que realizaré una aproximación sobre los aportes teóricos y metodológicos que la conforman y señalo cómo los aplicaré en esta investigación.

El origen de los métodos cualitativos necesariamente nos remite a lo que originó el estudio del hombre, pero no como un sujeto biológico únicamente, si no como aquél que desea conocer la dinámica que surge cuando está interacción con el otro. Para ello me sirvo de un esquema que permite comprender el surgimiento de éste, así como para dar cuenta de lo que posteriormente se llamará antropología interpretativa.

#### W. Dilthey → Movimiento neokantiano



Esquema 1. Métodos cuantitativos (Clase de metodología, 2016)

El esquema anterior permite ubicar que, es a partir del interés por conocer la otredad y viviendo la experiencia en la vida del otro, que puede realizarse la construcción del conocimiento desde una comprensión vivencial. Es por ello que aquí la relación tiempo y espacio fue determinante como principio de la investigación cualitativa, es decir; todo acontecimiento social está situado en un lugar físico (material) y es determinado de acuerdo a la temporalidad que se conciba dentro del grupo social.

En ese sentido es importante mencionar que el sustento que tiene la investigación cualitativa se puede observar en el interaccionismo simbólico pues es a partir de las relaciones sociales, de la interrelación que establecemos con la otra persona, que podemos crear redes de comunicación a las que dotamos de significados. Dentro del interaccionismo simbólico encontramos las propuestas de varios autores como: Blumer que sintetiza los fundamentos de éste en tres premisas; G. Mead quien desarrolla el concepto del *self*, por su parte Gooffman nos acerca al conocimiento de la dramaturgia social y por último Garfinkiel aborda la etnomedología.

De acuerdo con Ritzer, George (2002) tomado de Valdivia (s/a) encontramos que en las aportaciones que Blumer realiza, señalan que para comprender en su totalidad el análisis de la realidad social se deben tomar en cuenta los procesos mentales que realizan los individuos, considerando los siguientes postulados:

- “1. El proceso por el que los actores construían significado,
2. El *self* de los actores relacionándose consigo mismos,
3. La conducta individual no está determinada por macrofuerzas exteriores (“estructura social”, “cultura”, “estatus”, “rol social”, “costumbres”, “valores”, “instituciones”, “normas sociales”, “situación social”, etc.)” (Valdivia. s/a: 4)



Es decir, en su conjunto estos tres postulados permiten comprender de una manera holística al individuo que se asume como *sujeto* consciente, que tiene la capacidad de relacionarse con otros individuos, sin dejar de lado la conciencia de asumirse como el mismo, entendiendo que los comportamientos personales no son determinados por factores externos a él, sino por el proceso de interpretación que el sujeto tiene sobre éstos, es decir; para que las cosas existan, entendidas como objetos materiales, primero deben ser construidas a través del pensamiento.

Por lo tanto, entenderemos que es a partir de dichos postulados que el individuo puede tomar conciencia de la realidad en la vida cotidiana, aquella en la que generalmente no se hacen cuestionamientos o interpretaciones de cada acto, pues es un proceso que hemos naturalizado y éste sólo puede verse fragmentado cuando se presentan contradicciones o interrogantes.

En relación con lo anterior es que Berger y Luckman (2006) abordan el tema del conocimiento en la vida cotidiana. En esta propuesta los autores aseguran que los pensamientos de la vida cotidiana se clarificarán a través del uso de una metodología fenomenológica. El interés principal en su estudio refiere a la intencionalidad de la conciencia con la que el individuo percibe su realidad, entendiendo que existen varias esferas sociales, nos dicen que cuando el *sujeto* pasa de una a otra se genera un impacto.

Los autores refieren a conceptos que determinan la realidad de la vida cotidiana como: el lenguaje (entendido como la capacidad de representar y crear simbólicamente la realidad), el mundo intersubjetivo (comprendiendo que la perspectiva del otro no es idéntica a la del individuo, sin embargo, hay correspondencia en los significados), el aprendizaje adquirido de la rutina y el que se obtiene cuando se presenta un problema y la temporalidad.

De la misma manera es importante señalar que Berger y Luckman (2006) aseguran que la interacción en el proceso de la vida cotidiana juega un papel fundamental debido a que ésta se entiende como una dinámica en la cual el individuo interactúa con el otro cara a cara. Pese a ello, actualmente encontramos que estos mecanismos pueden funcionar de manera distinta, pues damos cuenta que las relaciones de la vida cotidiana también pueden ser establecidas a través de medios de comunicación, de nuevas tecnologías que no requieren, necesariamente, la presencia del individuo para establecer una relación, lo que ahora se conocemos como *nuevas subjetividades*

La importancia de contar con un campo epistémico que permita identificar el origen y los procesos de construcción teórica son un punto que se debe repasar de manera indiscutible dentro de las ciencias sociales, no obstante, y en particular en la investigación aplicada, se debe considerar tanto el campo epistemológico, así como la colaboración colectiva y aplicación en el trabajo de investigación que se pretenda realizar. Es en este sentido que la propuesta de la Investigación Acción Participativa (IAP) tiene pertinencia, sobre todo para las disciplinas que buscan trascender de la teoría a la práctica.

De acuerdo con Park (1990) la IAP se aparta metodológica y epistemológicamente de la investigación social convencional, con ella se busca otorgar poder a los que ‘institucionalmente’ son excluidos. Uno de los ejes rectores gira en torno a cubrir las necesidades sociales primordiales que los grupos sociales demanden, tales como el bienestar material o los derechos sociales y políticos. El autor asegura que la IAP consiste en apoyar a que el ‘oprimido’ sea auto-suficiente y auto-determinado otorgándole poder político, a través de una educación participativa en la cual ambas partes se encuentren activas y de esta manera, a partir de la experiencia, pueda llegarse a la transformación.

“[...] una de las características definitorias de la IA es la construcción de conocimiento desde múltiples fuentes, algo que cada tradición conceptualiza de distinta forma pero que, expresado de forma sintética, implica una relación de diálogo y sinergia entre saberes” (Martí. 2008: 3)

Partiendo de lo anterior, es importante mencionar que la presente investigación se aborda desde la antropología aplicada, pues considero que es desde esta disciplina que se puede dar un aporte teórico y que a la par pueda generarse un instrumento metodológico práctico que permita la colaboración colectiva y participativa. Es por ello que para la ejecución de la misma se trabajó dentro del marco de la investigación cualitativa, haciendo uso del método etnográfico y la Investigación Acción Participativa.

El método etnográfico es utilizado, casi de manera forzosa en la ciencia antropológica, en él el investigador puede comprender las dinámicas sociales de un grupo social específico, teniendo como principal objetivo el registro, análisis e interpretación de los datos recolectados en campo, este punto es muy importante, ya que si sólo se hace el registro de los datos sería una descripción convencional, lo interesante aquí es pasar esos datos por el conducto de la interpretación. Es por ello que al realizar la colaboración participativa en Yaxcabá se utilizaron las herramientas básicas de este método, tales como:

- Observación.
- Observación participante
- Entrevistas
- Grupos focales (conversatorios de mujeres)

“Se trata de analizar e interpretar la información proveniente de un trabajo de campo, cuyos datos (información verbal y no verbal) consisten en experiencias textuales de los protagonistas del fenómeno o de la observación realizada en el ambiente natural para comprender lo que hacen, dicen y piensan sus actores, además de cómo interpretan su mundo y lo que en él acontece.” (Murillo y Martin. 2010: 5)

Respecto a la IAP, en tanto que he dado la definición con anterioridad, me parece importante señalar que este método se aplicó como segundo paso en la investigación, debido a que funciona como una metodología que logra, a partir de la organización social, *capacitar* en el buen sentido de la palabra, a las personas involucradas, quiénes, a través de un diálogo moderado por el investigador, enunciarán los intereses en relación a la realidad que viven.

Es debido a lo anterior, que debemos considerar que, la buena aplicación de las metodologías en las ciencias sociales y específicamente en la antropología, son los ejes centrales y fundamentales para la realización de investigaciones aplicadas, en particular la IAP pues es un método que, si logra trabajarse de manera endógena en cada grupo social, se pueden lograr cambios verdaderamente significativos desde la participación ciudadana y con ello generar espacios de colaboración y organización social.

Por último, es importante señalar que, uno de los principales objetivos que nos debemos plantear como investigadores aplicados es fomentar, a través de este tipo de metodologías, la emancipación social, dedicarse al fomento o despertar del capital cognitivo que cada uno de nosotros tenemos, porque sólo de esta manera llegaremos a una verdadera autogestión colectiva.

### **Consideraciones finales**

Actualmente, encontramos que las investigaciones que se realizan en torno a las prácticas alimentarias, tienen que ver más, con el interés de conocer ¿cómo funciona la sociedad a

través de la organización del sistema alimentario? Se busca averiguar ¿en qué medida la dinámica alimentaria determina la vida cotidiana o cómo la vida cotidiana dirige dicho sistema? El interés de la alimentación hoy día, responde a una necesidad de estar al tanto de cómo se han ido transformando los sistemas alimentarios en cada región debido al dinamismo que se presenta en la sociedad. La mirada antropológica en el marco de la alimentación intenta responder a las problemáticas sociales que dotan de seguridad o inseguridad alimentaria a las sociedades.

Por ello, podemos decir que, las bases que sostienen el estudio de los procesos y sistemas alimentarios en los grupos humanos, nos permiten observar la complejidad que éstos contienen, así como los diferentes enfoques, que cada corriente y autor aplicó en sus investigaciones. Quizá muchas de ellas se quedan cortas en el contexto actual, sin embargo, a partir de estos trabajos es que podemos comprender el proceso, la estructura, los símbolos y significados, la relación del humano- naturaleza y la contextualización en un tiempo y espacio determinado. Éstos, son elementos que, indiscutiblemente, se deben considerar para la comprensión de los sistemas alimentarios que se encuentran vigentes en nuestra sociedad.

Por último, es significativo hacer mención de cómo es que la alimentación y la promoción de ésta, así como la seguridad o inseguridad que tenemos sobre la misma, se encuentra enlazada por las tres categorías de análisis que mencionamos en este apartado. La realidad que observamos en Yaxcabá nos muestra a la familia como la institución que regula el sistema social y el agrícola: la milpa y cómo este último también marca ritmos y determina la convivencia dentro de las familias. Y no olvidar que estas dinámicas se aprenden y transmiten a través del sistema de saberes y prácticas que da sostén a la comunidad.

### **Capítulo III. Cocinando trabajo sabrosón y colaborativo con las mujeres de Yaxcabá, Yucatán**

En este capítulo se presenta un trabajo que se construyó en colaboración con algunas de las personas de la comunidad, durante el desarrollo del mismo, siempre se tomó en cuenta la factibilidad cultural, económica y en este caso gustativa, que las familias consideraron convenientes para la incorporación de nuevos platillos en sus hogares. De la misma manera, se describen los objetivos, las metas alcanzadas, así como las dificultades que se manifestaron durante el proceso de investigación en Yaxcabá.

#### **1. Planteamiento del problema, retos y oportunidades; la pertinencia del trabajo colaborativo**

La situación que se identificó, respecto a la no consideración de elementos culturales al realizar las recomendaciones nutricias, por parte del sector salud a los usuarios, fue el punto de partida de este trabajo, sin embargo; al estar en campo la propuesta de colaboración se fue adaptando a las necesidades prácticas e inmediatas que tenía la población con la que se trabajó en ese momento.

De ahí que se encuentre la pertinencia del proyecto, en primer lugar, porque se aborda desde la cooperación colectiva y en segundo porque se considera que el diversificar los platillos cotidianos a través de la optimización de los alimentos que se tienen disponibles, puede garantizar un acto de autocuidado y prevención a la salud, así como el reconocimiento de los saberes locales como métodos efectivos y vigentes para ejercerlo.

Debido al planteamiento anterior que, el objetivo de la presente, centró su atención en: elaborar, desde el trabajo colaborativo con las familias mayas, un manual alimentario que fomentara el uso de los alimentos cosechados en la milpa y los otorgados en las despensas familiares, promoviendo el uso de ellos para la elaboración y diversificación

de los platillos de la comida cotidiana, con la finalidad de favorecer hábitos alimenticios saludables con las familias de Yaxcabá, Yucatán.

Partiendo de lo anterior, se enunciaron las siguientes interrogantes ¿cuál es la concepción que las familias mayas tienen en torno al territorio, así como de su relación con la milpa? ¿Cómo se manifiestan las prácticas alimentarias de las familias y cómo son determinadas por los ciclos productivos del campo y la disponibilidad de alimentos? ¿cuál es la percepción de tienen en torno a la salud y de qué manera relacionan la ingesta de alimentos con la misma?

Estas respuestas debían ser encontradas realizando el trabajo etnográfico, pero también a través del alcance de las metas que se propusieron en esta investigación, las cuales se presentan a continuación:

- a) Creación de un grupo de 10 personas, identificadas a través del programa PROSPERA, que tengan activo el uso de sus huertos familiares para ejecutar los talleres colectivo.
- b) Entrevistar, de manera personal, a las 10 familias identificadas para conformar el grupo, realizar de manera colectiva y colaborativa talleres en las instalaciones de la misión cultural, que propicien un intercambio de saberes culinarios a través de recetas de uso cotidiano compartidas entre las mujeres de la comunidad.
- c) Enseñar (en los talleres) nuevas recetas, que ayuden a diversificar los platillos cotidianos, haciendo uso en todo momento de los alimentos locales y enfocadas en la prevención de la salud.
- d) Elaborar el manual alimentario y socializarlo con el resto de la comunidad.

Es importante señalar que, el trabajo de campo se realizó en diferentes etapas dentro de los dos años que duró la maestría y se hicieron estancias prolongadas en la comunidad. Durante este proceso de aprendizaje siempre se mantuvo la comunicación fluida con las autoridades locales y con el presidente municipal; situación que trajo consigo un trabajo enriquecedor y también favorecedor respecto al apoyo brindado para la utilización de espacios comunitarios y el fácil acceso a la información acerca de temas alimentarios que diversas instancias públicas y privadas habían realizado en la comunidad.

De la misma manera, haré mención de cómo fue mi primer acercamiento con la población de Yaxcabá, debido a que no fue precisamente con las mujeres. Durante mi primera estancia, el interés de la investigación versaba en la práctica y hechura de la milpa maya, por lo que decidí acudir con el comisario ejidal, presentarme y exponerle mis intereses. Don Julián Lerma, siempre se portó accesible, considerando que distintas instancias e investigadores suelen llegar a la comunidad y él o ninguna otra persona debe estar obligada a recibirnos y facilitarnos la información que buscamos.

Pese a ello, Don Julián me invitó al día siguiente a una de las reuniones en la casa ejidal, me comentó que iban a regalar semillas de maíz (transgénicas) o como SAGARPA las llama oficialmente “Sac Beh, semilla de maíz mejorada”. Ese día acudí al sitio que me habían indicado, un espacio amplio y con una gran terraza ideal para las reuniones con los ejidatarios. Me presentó con algunos de sus conocidos y juntos les explicamos que yo me encontraba interesada en conocer todo acerca de la milpa, las semillas, los tiempos, los rituales y los procesos.



Me acerqué con siete varones y posteriormente conocí a otros tres, por lo que se consolidó un grupo de diez ejidatarios. Con ellos trabajé durante los primeros dos meses de mi estancia, nos reuníamos cada quince días y por separado me iba en bicicleta con ellos a sus milpas, para no interrumpir sus actividades y de esta manera tener la posibilidad hacer fotografías, entrevistarles en la milpa, en el camino y así, conocer in situ, todo el trabajo que se requiere para sostener dicho sistema agrícola.

Los señores, siempre me comentaban que lo que ellos requerían eran personas que supieran del campo, de plagas, del rendimiento de la tierra y que “no estaría mal conseguir recursos para financiar el ch’a cháak” (Diario de campo. 2016) por lo que nos dimos a la tarea de hablar sobre ello en nuestras reuniones, dado que yo no podía orientarlos en temas del campo. Así que se comenzó a generar un documento que pudiera servir de apoyo para meter a concursar a la Comisión Nacional de Pueblos Indígenas (CDI), sin embargo, esta labor no logró consolidarse debido a que el año siguiente (2017) el comité encargado del ch’a cháak, había cambiado y los señores con los que trabajé en un inicio no tenían relación tan cercana con los nuevos encargados.

Así ocurrió mi primer acercamiento con los pobladores y fue justamente cuando les visitaba en sus casas y me presentaban a su familia, así como la proximidad que tuve con el personal del Centro de Salud, lo que me hizo dar cuenta que mi participación dentro de la comunidad podría tener mayor incidencia en temas sobre salud y alimentación, pues las esposas de los señores y otras mujeres con las que ya tenía relación, les interesaba el mismo tema que a mí: el quehacer culinario.

## 2. Acercamiento con las mujeres de la comunidad<sup>13</sup>

Como ya se mencionó, fue a partir del trabajo realizado con los señores ejidatarios en 2016 que pude colaborar con algunas de las mujeres en comunidad. Para mi segunda estancia en campo, yo tenía una ventaja; ya no era una persona desconocida dentro del contexto y también la convivencia con algunos de los varones facilitó mi contacto con sus esposas, pues les habían platicado acerca de mi interés de conocer la percepción que tenían sobre “una buena salud-alimentación” así como el diversificar, a partir de los alimentos disponibles, todos de origen vegetal, la dieta cotidiana y que la misma no comprometiera un buen sabor para disfrutar en familia.

En esta segunda etapa contacté a las esposas de los ejidatarios, así como a las mujeres que cuentan con el ‘apoyo’ del programa PROSPERA, quienes se reunían semanalmente en el Centro de Salud, pues reciben platicas por parte del mismo. También me acerqué con las mujeres de la misión cultural, organismo que pertenece a la Secretaría de Educación Pública y cuenta con el apoyo del municipio para el uso de sus instalaciones, ellos disponen de un taller de repostería.

Lo anterior tuvo como finalidad preguntarles y al mismo tiempo proponerles consolidar un pequeño grupo “semilla” en el cual, habría únicamente mujeres de la comunidad que tuvieran interés en el tema de la alimentación y la manera en que es promovido por parte del sector de salud pública. La intención de este grupo era que, una vez que se enunciaran las problemáticas, así como las posibles soluciones y se ejecutara el taller de comida a base de plantas, las mujeres pudieran esparcir este conocimiento en su esfera más cercana, de ahí la propuesta de ser *grupo semilla*.

---

<sup>13</sup> De ahora en adelante, se referirá a “las mujeres de la comunidad” debido a que no todas estuvieron de acuerdo con el hecho de que sus nombres aparecieran en el documento.

La respuesta obtenida, tanto de las mujeres que se habían localizado a través de los ejidatarios así como las que se contactaron en los otros dos espacios, tuvo una aceptación inmediata ya que cuando se hablaba de comida era algo que llamaba la atención, sin embargo; cuando supieron que no habría ningún apoyo económico de por medio, muchas de ellas decidieron no participar en los conversatorios que se planearon para conocer desde la perspectiva local y contextualizar la problemática central que aborda la presente investigación.

Pese a lo anterior, se logró consolidar un grupo de diez mujeres con las que se trabajó de manera individual y continúa durante toda la estancia de campo y durante una semana se realizaron los conversatorios en colectivo para la identificación del problema y las posibles soluciones al mismo. Estas reuniones se llevaron a cabo en las instalaciones de la biblioteca municipal de Yaxcabá. Aquí se utilizó como principal herramienta la detección y análisis de la situación a través del estudio de Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA), complementándolo con otras fuentes de información como las conversaciones no rigurosas pero dirigidas, lluvia de ideas y la propia observación sobre el lenguaje corporal al abordar ciertos temas.

Ciertamente, cuando se hacía el trabajo de forma individual, es decir cuando no teníamos que coordinar el tiempo para que todas coincidieran, resultó bastante sencillo, sin embargo, las primeras dificultades se presentaron cuando intentamos hacer que todas pudieran ir el mismo día y a la misma hora, pues, en primer lugar, no tenían obligación de hacerlo y en segundo la prioridad eran actividades que ya tenían establecidas como parte de su rutina diaria.

Lo que ocurrió fue que, los días que se acordaron llevar a cabo estos conversatorios no llegaron todas las mujeres, sólo acudieron seis de ellas y algunas se incorporaron bastante tiempo posterior a la hora acordada, situación que es común en estos contextos, pues la noción del tiempo es distinta a los espacios urbanos, en donde se vive a contrarreloj. No obstante, esta situación generaba que las que se incorporaban después, estuvieran en desventaja respecto a la información que ya se había mencionado, pese a ello, ninguna de estas razones impidió seguir llevando a cabo las reuniones.

Ahora ¿qué era lo que hacíamos reunidas en la biblioteca de la comunidad? A continuación, se muestra el trabajo que relata las vivencias y las formas en las que se planifica e ingieren los alimentos dentro de las unidades familiares en la vida cotidiana. Los resultados obtenidos, no tienen la intención de restar valor a la dieta occidental impuesta por las instancias de salud o a la que se práctica in situ; lo que se busca es mostrar cómo perciben y qué piensan las mujeres sobre las recomendaciones nutricias por parte del personal de salud y cómo se pueden optimizar los recursos alimenticios con los que cuentan las familias de la comunidad para diversificar la dieta y que al mismo tiempo éstos sean sabrosos y saludables.

### **3. Trabajando en la identificación del problema y propuestas**

La problemática que se presenta en esta investigación resultó de una doble construcción, por un lado; la que las mujeres de la comunidad manifestaron respecto al desear aprender nuevas recetas económicas y sencillas que pudieran incorporar en la vida diaria y por otra, la que yo tenía respecto a la consideración que deben hacer las instancias de salud pública, que tiene que ver con la adaptación de las dietas recomendadas en los Centros de Salud, tomando en cuenta la accesibilidad económica, contextual y cultural.

De tal suerte que, el problema que se detectó en Yaxcabá surge de la búsqueda bibliográfica acerca de la cultura alimentaria y las políticas públicas dirigidas a este rubro, específicamente las que tienen que ver con las recomendaciones nutricias por parte de los servidores públicos en las instancias de salud. De ahí surgieron cuestionamientos acerca de ¿cómo la población logra incorporar estos planes nutricios/recomendaciones a sus dietas? ¿Realmente los incorpora o es una simulación que tiene como finalidad no perder el apoyo del programa federal PROSPERA? ¿Cómo, a partir del aprovechamiento de los insumos de la milpa, se pueden diversificar y transformar los alimentos para lograr enriquecer la variedad de platillos económicos y saludables en la vida diaria? ¿Cómo pueden optimizarse los insumos que se otorgan en las despensas mensuales del programa federal PROSPERA?

Bajo este panorama, se buscó conocer los impactos socioculturales y económicos que estas recomendaciones nutricias tienen en la vida de las familias mayas a partir del trabajo colaborativo con las mujeres, el cual, trajo consigo la enunciación del problema abordado desde una perspectiva local y colectiva, así como las propuestas que se consideraron pertinentes para atender las necesidades detectadas en el espacio familiar y comunitario.

En ese sentido, considero importante señalar que la mayoría de los grupos humanos, si no es que todos, reaccionan de manera evasiva cuando alguien externo a su contexto pregunta acerca de los problemas que viven, en lo individual y en el colectivo, pues generalmente lo primero que se asume es que todo está bien, que funciona como debería.

Sin embargo, en cuanto se toma confianza y se socializa “el problema”, cuando se piensa en conjunto y se conocen los puntos de vista de los pares, es cuando realmente aparecen aquellas situaciones que son un problema en el cotidiano, las cuales

generalmente se naturalizan para que no roben la atención a lo que, quizá no es importante, pero sí urgente de resolver; como por ejemplo, recuperarse de alguna enfermedad causada por malos hábitos alimenticios que pasan, en muchas ocasiones, desapercibidos y que en ese momento se les presta atención pues de ello depende sus salud. La situación anterior es algo que sucede, no sólo en Yaxcabá, sino en muchos contextos del mundo actual, se recurre a la atención del problema, pero no se trabaja en la prevención del mismo.

En la primera reunión que tuvimos, se planteó como única regla, respetar la opinión de las compañeras y que se acordó que lo que se platicara en la biblioteca, sería confidencial y de uso estrictamente académico. Ellas estuvieron de acuerdo y comenzaron a enunciar lo que concebían como salud, por qué era importante, cómo relacionaban la alimentación con la salud y qué opinaban de las recomendaciones nutricias dadas por el personal de salud. A continuación, se presentan las respuestas obtenidas:

¿Considero que la alimentación es importante para cuidad mi salud? ¿Por qué?
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para no enfermarnos.</li> <li>2. Para mantener las defensas altas y mantenernos jóvenes.</li> <li>3. Se ve bien en la piel.</li> <li>4. Ayuda al desempeño escolar.</li> <li>5. Si me cuido no gasto en médicos,</li> <li>6. Si como cosas sanas, mi salud está bien, si como chatarra, me enfermo.</li> </ol>

Tabla 2  
Importancia de la alimentación

¿Me han dado alguna recomendación para cuidar mi salud y alimentación? ¿Quién/es y en dónde?
<p>7. Las recomendaciones las realiza el médico o el nutriólogo, pero no estamos acostumbradas a comer algunos alimentos, como la leche de vaca o algunas frutas porque son caras.</p> <p>8. En la televisión, en todos lados dicen que comas bien.</p> <p>9. Nos han recomendado (sector salud) hacer ejercicio, balancear alimentos y nos prohíben alimentos, pero no nos dan ideas para cocinar.</p> <p>10. No siempre nos gusta lo que nos recomiendan, la comida se mide en raciones y en horario estricto.</p> <p>11. Algunas dietas son aburridas y nos da hambre pronto.</p> <p>12. El nutriólogo sólo atiende casos de obesidad, hipertensión o desnutrición los fines de semana.</p>

Tabla 3  
Recomendaciones nutricias

¿Conozco libros o recetarios? ¿Cuáles?
<p>13. Hay recetas en el calendario del centro de salud.</p> <p>14. No conocemos.</p> <p>15. Me dieron un recetario cuando nació mi bebé (recetas para bebé)</p> <p>16. Lo que nos dicen que comamos durante la consulta en el Centro de Salud.</p>

Tabla 4  
Recetarios de cocina

¿Qué me gustaría aprender/saber o compartir sobre la alimentación y la cocina?
17. Aprender a comer sano.
18. Saber cómo combinar alimentos
19. Tener un recetario que tenga opciones para 15 días
20. Cómo desinfectar y preparar alimentos.

Tabla 5  
Buscando aprendizaje

Como se puede observar, existe una noción más o menos igual sobre el por qué debemos cuidar la alimentación para gozar de una buena salud, sin embargo, la barrera principal para llevar a cabo esta práctica, es la poca información que se tiene sobre la manera en la que se pueden elaborar nuevas recetas. Pudimos dar cuenta que lo que interesa a este grupo de mujeres es tener recetas prácticas para poder reproducir en la vida cotidiana y que estas no sean de sabores simples o tan ligeras como para que les de hambre enseguida.

Otra de las actividades que se realizamos durante los conversatorios fue esta tabla en la cual se puede dar cuenta de lo que saben o no sobre el concepto de alimentación, la importancia de ésta y propiamente del acto alimentario. A continuación, presentamos los resultados.

	<b>Alimentación</b>	<b>¿Cómo me alimento/gustaría hacerlo?</b>	<b>Importancia de la alimentación</b>	<b>Lo que me han dicho que es</b>
<b>¿Qué sabemos?</b>	- Algo saludable que se hace todos los días.	- Mal	- Para mantenernos vivos.	-Que es como el plato del bien comer.



<p><b>¿Qué intuimos?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Algo para sobrevivir.</li> <li>- Todo lo que comemos.</li> <li>-Que es sano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A veces usamos recetas de los abuelos.</li> <li>- Comemos cosas que nos hacen daño y lo sabemos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para mantenernos saludables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Que es responsabilidad de la persona.</li> <li>-Debo tener equilibrio entre platillos.</li> <li>-Debo incluir frutas y verduras.</li> <li>-La televisión a veces da malos consejos.</li> </ul>
<p><b>¿Qué no sabemos? ¿De qué tengo curiosidad?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparar platillos saludables.</li> <li>- Hacer comida que sale en la televisión.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bajar rápido de peso.</li> <li>-Combinar alimentos.</li> <li>- Los beneficios o cómo afectan la salud algunos alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No hay muchos platillos económicos.</li> <li>- No son saludables o saben mal.</li> <li>- No hay recetas prácticas.</li> </ul>

Tabla 6  
¿Qué conocemos sobre la alimentación?

En este ejercicio, se pudo reflexionar acerca de cómo se entendía el cuidado de la salud a través de la alimentación y se identificaron los primeros obstáculos que impiden llevar una dieta más variada y saludable dentro del contexto local. Por ello, se realizaron algunas tablas que pudiera dar cuenta de la disponibilidad de los alimentos dentro de la

comunidad, así como de los principales platillos elaborados en casa y la manera en la que ellas cuidan el proceso de elaboración de alimentos en la cocina. Aquí se muestran los resultados:

Disponibilidad de alimentos vegetales en solar o terreno
21. Cilantro, rábano, tomate, lechuga, repollo, chiles de varios tipos, camote, elotes, plátanos, cocos, mandarinas, sandía, toronja, limón, papaya, mango, mamey, anona, ciruela, caimito, china, naranja agria, tamarindo, guayaba y guanábana. (Frutas de temporada)

Tabla 7  
Disponibilidad de alimentos

Alimentos, bebidas y platillos más concurridos en la comida cotidiana
22. Papián con frijol
23. Sopa de verduras
24. Lenteja guisada
25. Potaje
26. Frijoles con carne de cerdo
27. Carne de diferentes animales
28. Sopa de pasta
29. Chimole
30. Pepinos picados o romanita (como ensalada)
31. Coca-cola
32. Cebada sanchochada
33. Jugos/refrescos naturales con azúcar de caña añadida

<p>*Todas las comidas se acompañan de tortillas, pueden ser hechas a mano o de tortillería*</p>
---

Tabla 8  
Alimentos y bebidas recurrentes

Cuidados en la cocina
34. Que no caiga cabello
35. Que no lo coma el gato/perro
36. Cuidarlo de las moscas
37. Usar cloro, jabón y fibra para lavar algunos alimentos
38. Usar tabla de madera o plástico para cocinar

Tabla 9  
Cuidados en la cocina

Al exponer estos resultados en plenaria, nos dimos cuenta que, la disponibilidad de alimentos en Yaxcabá es bastante amplia, sin embargo, detectamos que no hay variedad en la manera de transformar y preparar los alimentos vegetales y cómo hacer que las texturas y los sabores sean agradables para toda la familia y que, a su vez, estos productos no incrementen el gasto semanal y quincenal que se destina al para la comida de la casa.

De la misma manera, y apoyándonos en la propuesta del análisis FODA, realizamos el nuestro. La temática por supuesto era la alimentación, vista desde lo individual y llevándola hasta lo familiar y colectivo. Aquí presentamos los resultados que se obtuvieron en este ejercicio:

	<i>Circunstancias negativa</i> (Factores de riesgo)	<i>Circunstancias positivas</i> (Factores de éxito)
<i>Circunstancias internas</i> (Lo que depende de nuestras posibilidades)	<p><b>DEBILIDADES</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Falta de voluntad</li> <li>2. Desanimado por parte de la familia</li> <li>3. No les gusta la comida saludable</li> <li>4. Por falta de dinero</li> <li>5. No hay firmeza en mi decisión</li> <li>6. No puedo organizarme bien</li> </ol>	<p><b>FORTALEZAS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inspirarnos en nuestros hijos y que sigan nuestro ejemplo</li> <li>2. Hacerlo por mí, por mi salud</li> <li>3. Ser perseverante y retar mi fuerza de voluntad</li> </ol>
<i>Circunstancias externas</i> (Dependen de otros factores que no controlamos)	<p><b>AMENAZAS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A la familia no les gusta la comida.</li> <li>2. Comer con la familia y que se nos antoje lo que comen.</li> <li>3. Puede afectar la economía si no les gusta y repito la comida.</li> <li>4. La rapidez para las personas que van a trabajar fuera.</li> <li>5. Ser juzgadas porque adelgazamos, nos dicen que “nos creemos más”</li> </ol>	<p><b>OPORTUNIDADES</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprender a cocinar con los alimentos de la comunidad.</li> <li>2. Tenemos terrenos grandes, podemos sembrar nuestros alimentos.</li> <li>3. Tenemos más tiempo que los de la ciudad.</li> </ol>

Tabla 10  
FODA: Alimentación cotidiana

Durante nuestros conversatorios, siempre surgían los comentarios respecto al cómo enseñarles a los hijos a alimentarse bien si ellas no podían mantener una dieta “saludable”, referían que a pesar de tener la intención de mejorar la calidad de los alimentos que toman, resulta complicado debido a que conocen pocas recetas y las que pueden ver en la televisión a veces son muy costosas porque no hay insumos en Yaxcabá y tienen que ir a Mérida para poder adquirirlas.

Con respecto a ello, se trabajó en la propuesta que tiene que ver con la elaboración de alimentos que sean económicamente accesibles, pero también apetecibles para sus hijos y por supuesto para el resto de la familia. No obstante, ellas siempre mencionaban que los más difíciles de complacer son los niños, debido a que ahora tienen tantos estímulos gustativos con la comida que se vende en los puestos de la comunidad, que su paladar resulta ser todo un reto cuando se quiere elaborar una nueva receta.

Otro punto importante de señalar es la complejidad que implica el modificar los hábitos alimenticios cuando se tiene que mantener una convivencia con el resto de la familia. Las mujeres comentaron que cuando han decidido hacer alguna dieta, que vieron en la televisión o recomendada por el personal de salud, las han juzgado dentro del entorno familiar, debido a que, ellos consideran que esta intención de cuidar la salud, deriva, dentro del imaginario colectivo, en un mayor “estatus social”, pues las distingue, en el mal sentido de la palabra, del resto de los integrantes del núcleo familiar.

Ellas aseguran, que dicha situación les ha hecho sentir incómodas y que prefieren continuar con los viejos hábitos alimenticios antes que sentir la exclusión dentro del círculo más cercano: la familia. Otra de las situaciones que comentaron les genera dificultad, es al momento de sentarse a la mesa y compartir alimentos, pues les parece más apetecible lo que el resto de los integrantes come, que los que a ellas les han mandado como parte de la dieta.

Respecto a lo anterior, podemos decir que las mujeres, siempre mostraban especial interés y preocupación por este tema, pues ellas son las encargadas de preparar o comprar y distribuir los alimentos en la familia y hacer una mala elección implicaría, en primer lugar, un gasto innecesario y en segundo un trabajo doble pues se debe sustituir la comida.

Como se observa el juicio que emiten los adultos que conforman las familias de estas mujeres, hacen referencia al rol que socialmente la mujer debe cumplir en la comunidad, pues si ella no tiene 'fuerza' (ponerse a dieta se relaciona con debilidad en el cuerpo) no podrá cuidar a las y los hijos y de la misma manera se cuestiona el acto de querer cuidarse a ellas mismas. Es por esta razón que algunas de las mujeres aseguran no sentirse cómodas cuando les mandan una dieta, pues no sólo se trata de la comida, sino de una serie de factores que les acompañan en la vida cotidiana y que además de la dificultad de adaptarse a algo nuevo, tienen que tolerar las opiniones de los más cercanos.

En ese sentido, me parece importante señalar que, cuando platicábamos sobre el cuidado de la salud a través de la alimentación, las mujeres mostraban un interés particular en querer cuidar su cuerpo físico, buscan reducir tallas y perder peso y al mismo tiempo desean comer algo que realmente les parezca apetecible. Dicha situación nos permite observar que las recomendaciones nutricias, de cualquier índole, deben hacerse desde la abundancia y diversidad y no desde la prohibición.

Finalmente, pero no menos importante, salió a tema el factor económico. Ellas reiteraban que el presupuesto que normalmente se le destina a la comida cotidiana es poco, lo cual implica que los alimentos que se cocinen sean de bajo costo. Es debido a ello que en las comidas que se hacen día con día, se componen de una alta cantidad de carbohidratos, pues son los que dan mayor satisfacción por espacios de tiempo prolongados, pero no son, necesariamente, los más saludables.

#### **4. Sobre la salud institucional en Yaxcabá**

El Centro de Salud Rural un espacio que se encuentra ubicado junto a la presidencia municipal, sobre una de las calles principales de la comunidad. Ahí acuden los pobladores de la cabecera y también los de los pueblos aledaños. Este sitio cuenta con servicio de medicina familiar y nutrición, los fines de semana.

Este espacio no presenta casos de rechazo total o parcial por parte de la población, pues al parecer la relación existente entre el personal de salud y los derechohabientes es bastante cordial, no obstante; quisiera señalar que esto se debe a dos situaciones; la primera responde a la comunicación fluida y a los lazos de cercanía que se han forjado algunos pacientes con médicos y enfermeras y la segunda, tiene que ver con la figura de autoridad que para la comunidad representa, simbólicamente, cualquier persona que trabaje en dichos espacios.

Uno de los problemas más recurrentes y que sucede en Yaxcabá, es que, aunque el personal que labora en el Centro de Salud, tiene experiencia en su ramo, muchas ocasiones la falta de empatía y el interés de conocer la comunidad en la que trabaja trae consigo problemas de interacción cultural, que recaen indudablemente en la relación con el paciente y en muchas ocasiones repercute en la salud del mismo. De la misma manera, también se presentan casos en donde el personal de salud también es originario de una comunidad y conoce bien cómo funciona la organización social, por lo que la dinámica y la manera en la que se desenvuelve con las y los pacientes es distinta.

Lo anterior es relevante señalar, pues justamente ahí, en el poco interés, así como en la nula formación académica (que lamentablemente no se impulsa en las universidades) en temas sobre salud comunitaria, merma lo que interesa en esta investigación: las recomendaciones nutricias no adecuadas cultural y económicamente,

así como el propio acto alimentario. Con las personas que sostuve conversaciones respecto a este tema, me percaté que muchas de ellas aceptaban acudir con el nutriólogo, porque el médico les había enviado ahí, pero al momento de recibir la dieta, casi ninguna la seguía, pues no les agrada lo que les recomiendan y prefieren hacer esa “simulación” para no tener problemas con el apoyo económico que reciben por parte del programa federal PROSPERA.

## **5. Recomendaciones nutricias**

Yaxcabá, al ser un poblado relativamente pequeño, permite que el personal de salud y los usuarios sostengan una relación, en el ámbito médico, más cercana, la cual puede ser aprovechada en dos sentidos; el primero es que a partir de ésta se pueda acercar al paciente, haciendo uso de los referentes culturales para hacer de su conocimiento la situación o estado de salud sin que se utilice un lenguaje difícil de comprender y explicar.

Y el segundo responde a todo lo contrario, que, a partir del conocimiento de las prácticas sociales y culturales de la población, se hable desde los juicios de valor desprestigiando algunas de ellas que, a partir de ello, las consultas médicas deriven en una situación de violencia cultural hacia las y los usuarios, quienes no siempre lo enuncian, por el temor a ser “castigados” socialmente.

Una de las problemáticas a las que referían con mayor frecuencia durante los conversatorios fue la dificultad que se tiene, en una comunidad, para seguir los planes alimenticios que les da el nutriólogo, en primer lugar, por el tema de las cantidades y en segundo, los horarios; pues esto no es una práctica usual en el entorno rural. Lo que sucede, comentan las mujeres, es que cuando el nutriólogo les da una dieta a seguir, las cantidades son pequeñas, lo cual ocasiona que no sientan satisfacción al alimentarse y sólo están revisando la hora para que llegue la siguiente toma de alimentos. Así mismo,



pensar que se deben hacer cinco comidas al día, resulta un tanto exhaustivo pues en la comunidad suelen hacerse dos o tres comidas fuertes durante el día.

Generalmente estas comidas consisten en un desayuno ligero: pan y café, la comida fuerte que pueden ser frijoles u otro guisado acompañado de consumo mínimo de 6 tortillas, en su mayoría hechas a mano. La cena también es ‘pesada’ pues consiste en panuchos, quesadillas fritas, pizza (esta comida es comprada) o hecha en casa pan de “barra” con jamón o el resto de algún guisado de la tarde, estos alimentos se acompañan con café, refrescos o agua de fruta con azúcar añadida.

Es a partir de estos relatos que las mujeres consideran que las recomendaciones son complicadas o imposibles de seguir, pues no están acostumbradas a realizar comidas por cantidad y mucho menos a una hora exacta; de la misma manera aseguran que el consumo de la fruta es especialmente en los niños o adolescentes, recomendaciones hechas por el centro de salud, no es un alimento que suele consumirse con la frecuencia con la que ellos le sugieren.

Las mujeres que pertenecen al grupo de PROSPERA comentaron que les han hablado de “El plato del buen comer”, la cual es una campaña gubernamental oficial, que intenta promover, a través de un plato dividido en tres secciones, lo que deben consumir de cada grupo alimentario y aunque saben cuáles son los beneficios o las ventajas de comer de esta manera, les resulta poco práctico pues la dieta en Yaxcabá no puede llevarse de este modo.

## **6. De gustos a costos, las elecciones culinarias**

El gusto o disgusto por los alimentos que consumimos generalmente va más allá del sabor y el agrado que tengamos por esa comida, por supuesto que es un factor que determina si

lo comemos o no, sin embargo; por sobre esos gustos se encuentra el poder adquisitivo que las personas tienen para decidir si se incorpora o no a su dieta diaria.

Durante los conversatorios con las mujeres de la comunidad se pudo observar lo que comento con anterioridad, pues ahí se dijo que, a pesar de la existencia de alimentos que gusten a toda la familia y que incluso los vendan en la comunidad, no siempre se tiene el dinero para poder comprarlos. Actualmente, es común que el gusto culinario, no sea únicamente para la comida que se produce en la comunidad, la que podemos llamar “comida tradicional”, esto se debe, como ya se ha mencionado a lo largo del documento, a los altos índices de migración, ya que la influencia de los sabores que presentan estos alimentos “foráneos” se han incorporado, por la regularidad por la que se consumen en algunas familias, a la dieta cotidiana.

Las mujeres refieren que hay sabores que prefieren más que otros y que la sensación de saciedad al momento de comer depende en gran medida de esto. Como principales condimentos que se utilizan en la cocina, se menciona el chile habanero, los recados<sup>14</sup>, orégano, cebolla, ajo, pimienta, pepita verde, rábanos, hierbabuena, cilantro y el limón para darle “gusto” a algunas preparaciones.

No obstante, reconocen que hay sabores nuevos que provienen de la comida elaborada con condimentos diferentes, que venden por las noches en la comunidad, como tacos, “garnachas mexicanas”, pizzas, quesadillas estilo México, sopas, huaraches, entre otras., los cuales, a pesar de ser de su agrado, no son sabores que puedan consumirse de manera cotidiana (por el costo de estos condimentos) y aseguran que ese es un factor para que en muchas ocasiones sus hijas e hijos rechacen las preparaciones alimenticias del cotidiano.

---

<sup>14</sup> El recado es una pasta hecha a base de chiles, especias o achiote; se les puede encontrar rojo, negro y ‘blanco’ aunque este último es color verde, se le llama ‘recado blanco’.

Mientras conversábamos sobre la imposibilidad de llevar de manera estricta una dieta occidentalizada en un contexto rural, las mujeres del grupo, de manera repetida comentaron que “no tenían” tiempo para la preparación de alimentos; esta expresión hacía referencia a la inversión de tiempo extra que implica realizar comida “muy elaborada” o que requiera de una supervisión constante, como lo son las dietas.

La practicidad y facilidad que implica comprar productos ya elaborados y listos para comer o bien, algunos alimentos procesados que requieran menor grado de dificultad son aquellos a los que refieren como comida “práctica”. Ellas señalan que, aunque en ‘apariencia’ no tengan mucho que hacer en la casa, el cuidado de la misma, así como el de las y los hijos, conlleva un desgaste físico que las deja con pocas ganas de invertir mucho tiempo para elaborar los alimentos.

Del mismo modo, existe la concepción acerca de la comida saludable y la que no lo es, es decir; ellas aseguran que muchas de las prácticas culinarias que se mencionan anteriormente, son poco saludables y además de eso; costosas. Sin embargo, las ‘ocupaciones’ que tienen cada día son las que hacen que tomen la decisión de sustituir algún alimento natural por uno procesado o comprar el desayuno o la cena, eso sí, el almuerzo siempre se hace en casa.

## **7. Entre retos y propuestas**

La transformación de los hábitos alimenticios dentro de las familias de Yaxcabá han sido, en gran medida, el resultado de las nuevas experiencias culinarias que, principalmente los jóvenes, han introducido a la comunidad. Esta situación, ha dado paso a la variación de la dieta cotidiana, así como a la pérdida paulatina de los conocimientos tradicionales, tanto en la milpa como en la preparación y toma de alimentos, de ahí que surja el interés

de conjugar los saberes locales con estas nuevas experiencias gustativas que, finalmente se expresan en la realidad actual de este espacio.

Por otro lado, encontramos que, para el cuidado de la salud a través de la alimentación, las recomendaciones por parte de la institución de salud pública no se encuentran adecuadas cultural ni económicamente hablando, es decir; depende de la voluntad y el interés de cada servidor público el adaptar o no estas sugerencias nutricias. Lo anterior, genera desinterés por parte de las y los usuarios, pues no se ha logrado hacer la fusión de nuevas propuestas que la dinámica alimentaria en la comunidad demanda, lo cual, trae consigo consecuencias desfavorables para la población, como, por ejemplo; la desvalorización de los saberes locales.

Como se ha podido observar, a pesar de las dificultades que se presentaron durante la identificación del problema, el cual podemos advertir a partir del fallo en la ejecución de una política pública en el rubro de la salud, logramos llegar a una primera reflexión: las mujeres del grupo, enunciaron que están conscientes del riesgo que corre su salud al ingerir alimentos “no saludables” y que no necesariamente la comida debe ser simple, aburrida o en cantidades exactas para ser “buena para la salud”.

Si bien es cierto que en los conversatorios se podía observar constantemente que al inicio de cualquier enunciado comenzaba por una negativa como, por ejemplo: “no puedo”, “no es sencillo”, “no me gusta”, “no lo voy a hacer”, entre otras, las mujeres se dieron cuenta que muchas de estas dificultades realmente no representan un obstáculo real para llevar una alimentación saludable y accesible económicamente hablando.

Finalmente, con base en lo anterior, se propuso la realización de talleres prácticos, en los cuales se mostrarían diferentes recetas utilizando los alimentos locales y accesibles económicamente, lo cual traería consigo la diversificación de platillos cotidianos, que

fueran de elaboración sencilla pero que, a su vez, conservaran los sabores que les gustan a las familias.

## **8. Talleres participativos**

Los talleres se planificaron de tal manera que, tanto las mujeres del conversatorio y cualquier otra persona que estuviera interesada, pudiera acudir a los mismos. Se planificó ejecutarlos en la misión cultural, la cual está ubicada en el primer cuadro de la comunidad y es de fácil acceso para toda la población.

Se realizó el contacto con el director de la misma para poder hacer uso del espacio y la respuesta fue positiva. Se planeó que la duración fuera de una hora y media, el horario será por la tarde, pues de acuerdo a las sugerencias del grupo de mujeres, es en ese momento del día que pueden realizar otras actividades fuera de casa.

De la misma manera, se consideró la participación del nutriólogo en turno del Centro de Salud Rural de Yaxcabá, pues de esta forma, él puede tener un acercamiento directo con la comunidad y en conjunto, se podrían propiciar los diálogos que vayan “de abajo hacia arriba”, es decir; que sean las personas de la comunidad las que puedan presentar lo que les gustaría comer, el tipo de presupuesto que se invierte en la elaboración de alimentos o cualquier inquietud que tuvieran respecto al tema alimentario.

La planeación del taller se sugería en las siguientes fechas y de la siguiente manera:

<b>FECHA (2017)</b>	<b>TEMA</b>	<b>MATERIAL A UTILIZAR</b>	<b>FACILITA</b>
Lunes 02 octubre	¿Qué consumimos? Disponibilidad de alimentos y utensilios de cocina. Tiempo dedicado a la elaboración de alimentos. Toma y cantidad de alimentos	Rotafolios Hojas en blanco Bolígrafos	Samantha
Martes 03 octubre	¿Qué y cómo cocinar? Desayunos de la casa a la milpa y las escuelas. Sugerencia nutricional	Rotafolios Hojas en blanco Bolígrafos	Samantha
Miércoles 04 octubre	¿Qué y cómo cocinar? Comidas cotidianas y de fines semanales. Gustos y aversiones. Sugerencia nutricional	Rotafolios Hojas en blanco Bolígrafos	Samantha
Jueves 05 octubre	Cenas sabrosas y ligeras. Sugerencia nutricional.	Rotafolios Hojas en blanco Bolígrafos	Samantha
Viernes 07 octubre	Festín colectivo, reflexiones y convivencia saludable.	Rotafolios Hojas en blanco Bolígrafos	Samantha Ibraín (nutriólogo Yaxcabá)

Cuadro 1  
La planeación

Debo decir que, al elaborar esta tabla, desde casa, imaginé que las cosas podrían resultar como yo lo estaba planeando, sin embargo, también estaba consciente de que quizá, como en todos los trabajos de campo, habría modificaciones y ésta tendría que adaptarse a las circunstancias que se presentaran en comunidad.

Por supuesto que los talleres no funcionaron tal y como yo los había descrito, pese a ello, decidí colocarlos en este apartado como muestra de la flexibilidad que como investigadores de las ciencias aplicadas debemos tener cuando estamos en campo y más cuando se intenta realizar trabajo colaborativo. Considero que fueron diversos factores los que influyeron para que los planes se modificaran; en primer lugar, no pude viajar en las fechas planeadas, sino hasta finales de octubre.

En segundo, fue que, cuando llegué a Yaxcabá y busqué de nuevo a las mujeres con las que se realizaron los conversatorios, algunas me dijeron que no podrían participar en los mismos por situaciones familiares de las que debían ocuparse. Esta situación complicó un tanto el plan original, pese a ello, aún había mujeres que se encontraban dispuestas a participar. Y en tercero, el director de la misión cultural, se encontraba ausente y no podían prestarme el espacio, por la responsabilidad que esto conlleva.

Por otro lado, me parece importante señalar que, para esta tercera etapa de campo, en la comunidad habían reactivado el “comedor comunitario”, esta vez recibieron apoyo a nivel federal. La maestra Lorena, presidenta del DIF, me compartió que a finales de 2015 cerró el anterior comedor y que éste llevaba apenas un mes de vigencia. Aproveché la ocasión para preguntarle si podíamos utilizar el espacio para realizar los talleres, me dijo que sí, pero debía comentarlo con las mujeres que están a cargo del mismo.

Al acercarme con el comité encargado del comedor, me presenté y les platicué del proyecto, al inicio todas las mujeres se mostraron interesadas en participar y me dijeron que estaban de acuerdo con hacer uso de las instalaciones, situación que parecía bastante favorable, pues es un espacio amplio y tiene insumos suficientes para elaborar alimentos.

Pasados dos días regresé y al parecer habían cambiado de opinión, me dijeron que les parecía muy riesgoso hacer el taller en el comedor, debido a que había utensilios y alimentos que podían perderse o que, si las mamás llevaban a sus hijos, quizá jugarían con herramientas de trabajo que ellas utilizan. Entendí la situación y estuve de acuerdo con su decisión, sin embargo, me parecía que, en ésta, había algo más allá del interés por cuidar los bienes materiales. Posteriormente, una de las mujeres del taller me comentó que estos espacios, suelen generar disputas entre las mujeres y por ello se guarda cierto recelo del lugar.

Nuevamente volví a reunirme con las mujeres del grupo y otras cuantas que se incorporaron para tomar el taller, entre ellas dos niñas. Les comenté la situación y una de ellas propuso hacerlo en su cocina y de esta manera habría más confianza. En ese momento, todo parecía ir marchando como lo había pensado (logística) pero las mujeres me comentaron que una semana les parecía bastante extenso, pues tenían ocupaciones, propusieron hacerlo en un día y con duración de tres horas, así que finalmente el taller se redujo a una sola sesión.

Se realizó el día miércoles, por lo que la visita del nutriólogo no sería posible, así que bueno, lo que podíamos hacer a esas alturas, era continuar con la elaboración de recetas que ayudaran a diversificar los platillos de la dieta cotidiana. Todas ellas, fueron elaboradas a base de legumbres y vegetales. A continuación, las presentamos:

Receta	Disponibilidad- Costo del ingrediente(s) principal	Tiempo de preparación
Hamburguesas de frijol negro	Despensa de programa federal Diconsa: entre \$18- \$22	25 min aproximadamente
Hot-cake de avena con plátano.	Despensa de programa federal Diconsa: entre \$10- \$15	20 min aproximadamente
Tortitas de verdura (zanahoria – chayote)	Diconsa: entre \$6- \$12	20 min aproximadamente
Omelette de garbanzo	Frutería local: \$25 1/2kg	25 min aproximadamente
Crema de lentejas	Despensa de programa federal	25 min aproximadamente



	Diconsa: \$12- \$17	
Ceviche de lentejas	Despensa de programa federal Diconsa: \$12- \$17	30 min aproximadamente

Tabla 11  
Las recetas

Durante el taller, estuvimos muy participativas, a todas nos tocaron llevar algunos insumos como: papas, cebolla, un cuarto de lentejas, avena, entre otras cosas. En la cocina estuvimos picando verdura y conversando mientras se cocían algunas verduras y también mientras mostraba cómo se elaboraba, por ejemplo; el ceviche de lenteja.

Al finalizar la sesión, las mujeres se llevaron un poco de cada platillo, pues hicimos bastante comida, y les pedí que, en una hoja de su libreta, me compartieran su experiencia respecto a las recetas que realizamos, también les comenté que serían textos que pondría en el documento final de la maestría (tesis), me dijeron que no tenían problema, pero se llegó al acuerdo de no colocar ningún nombre. Aquí se presentan cuatro de ellos:

“Estuvo muy interesante los guisos que se hicieron, me gustaron mucho. Son muy fáciles de preparar y los, ingredientes que lleva cada comida lo podemos conseguir en nuestra comunidad y así variar nuestra comida diaria y sentirnos satisfechas. Los guisos que me gustaron: el cebiche (sic) de lentejas, las tortitas de zanahoria y chayote, hot cakes de platano. El cebiche (sic) de lentejas nunca lo había provado (sic) de esta manera, tiene un buen sabor. Muchas gracias por las recetas” (Trabajo de campo: 2017)

“En el taller estuve superbien aprendiendo nuevas recetas de como aprender a preparar comida con verduras de manera ya teniendo nuevas opciones (sic) de no comer siempre lo mismo hicimos hamburguesas de frijol, tortitas de verduras, hot cakes de platano, omelete de garbanzo y crema de lentejas muy divertido en la cocina ya que aprendi como comer avena y aprendi nuevas recetas que me facinaron (sic) ya que los ingredientes hay y es fácil de conseguir y es muy buena para la salud y la comida que a mi me encanto es el cebiche (sic) de lentejas y el hot ckaes y yo en lo personal si aria (sic) las recetas que aprendi.” (Trabajo de campo: 2017)

“A mi me gusto más el de sebiche (sic) de lentejas y me parecio interesante nunca abia probado estas recetas que hicimos y esto es muy saludable para todos los niños y niñas por que sino le gusta algo lo pueden licuar y pues ellos no van a saber que esa fruta o verdura y es muy rico” (Trabajo de campo: 2017)

“Soy una persona diabética estos cursos que se dieron sobre elaboración de cocina con productos de la región, son saludables nos enseñaron que podemos alimentarnos de una forma censilla (sic) y nutritiva. No conocía de la elaboración de estos alimentos, son censillos (sic) y nutritivos. Me ayudaran para un mejor control en mi dieta y la salud” (Trabajo de campo: 2017)

El resultado final de esta colaboración participativa en la comunidad de Yaxcabá, fue, además de la tesis de grado, un fanzine-recetario que contiene las recetas elaboradas en la comunidad, así como algunas otras que me solicitaron mostrarles el día que tuvimos el taller. Este documento tiene como finalidad entregarse al grupo de mujeres, así como al presidente municipal pues se acordó hacer la difusión local del mismo y también para que de esta manera, se pueda tener el registro del producto final de una investigación que se realizó con mucho esfuerzo y también pasión por el quehacer culinario.

## **Reflexiones finales**

Las políticas públicas en México, siempre han sido tema de discusión y valoración respecto al buen funcionamiento de éstas, pues se tratan de documentos que involucran los intereses públicos y privados de todas y todos los individuos que conformamos el país. Como se puede observar, éstas no siempre se ejecutan como deberían en la práctica y como consecuencia, tenemos casos de simulación social, en donde lejos de resolver el problema que requiere ser atendido, nos encontramos con una serie de expresiones y malestares sociales que se agravan y requieren de soluciones inmediatas.

Una de las intenciones de esta tesis fue generar, a partir de un caso concreto, una crítica constructiva que pudiera sugerir y aportar, desde el espacio propio, soluciones a problemas sociales reales que se presentan día con día y que, nosotros como científicos sociales tenemos la obligación ética de no quedarnos con la información en nuestras ‘sagradas tesis’ y dar paso a la creación de documentos informativos o de colaboración social.

Si bien es cierto que la investigación ‘básica’ también es importante para nuestra formación y el bagaje teórico que a partir de ello construimos; no podemos, dado el contexto que se presenta en nuestro país, quedarnos siendo sólo observadores. Se trata de hacer pequeños cambios, tal vez no podamos modificar políticas públicas que lejos de beneficiar a la población buscan el reconocimiento político, pero sí podemos crear consciencia, en las aulas y en espacios de colectividad, acerca de la necesidad de modificar la manera de hacer investigación social, de replantearnos nuestros códigos de ética, a salir de las aulas y accionar en el campo.

Debido a ello, la situación de nuestro país, respecto al manejo y elaboración de políticas públicas, continuará siendo materia de análisis e investigación, pues como hemos visto a lo largo de la presente, aunque en la teoría se realicen propuestas que, en apariencia son culturalmente pertinentes, la realidad es que pocas de ellas logran solucionar las necesidades reales que requiere la población.

A partir de lo anterior, podemos decir que, ejecutar un trabajo de campo para la realización de diagnósticos y tener una mejor perspectiva del grupo poblacional al que irán dirigidos dichos programas gubernamentales, debería tomarse en consideración para aplicarlo, por lo menos en el contexto estatal, pues con ello, se harían cambios que realmente generen un impacto positivo en los grupos sociales, pues de esta manera, las propuestas serán enunciadas por ellas y ellos mismos y quizá, se logre una buena unificación de políticas estatales.

El trabajo colaborativo que se realizó en Yaxcabá, Yucatán, no resultó un proceso sencillo, debido a que la confianza que se tuvo al cien por cien por parte de la población, se pudo lograr, gracias a una labor de casi un año de mantener una relación, a través del contacto físico durante la primera estancia, así como por mantenerlo a distancia, a través de las nuevas tecnologías. Una vez que se llegó a este punto de fluidez en la comunicación, todo el proceso para conocer las prácticas alimentarias y lograr la diversificación de platillos cotidianos resultó sencillo de abordar.

En ese sentido, la alteración del sistema alimentario en las comunidades indígenas puede representar un riesgo, debido a que las normas establecidas, así como los ritmos y tiempos en la toma de alimentos están dadas y son practicadas desde la infancia. Es por ello que podemos observar que, en medida que las adaptaciones o sugerencias partan de una base común, como el uso de ingredientes y sabores familiares, la inestabilidad de la

dieta cotidiana será menor y en consecuencia el equilibrio del sistema alimentario será una constante que se manifestará dentro del grupo social.

Las prácticas que se aprenden desde la infancia, como cepillarse los dientes o bañarnos cada día, por poner un ejemplo, son actividades que nos dan sentido de pertenencia y que muy difícilmente podrán modificarse o cambiar en su totalidad, pues éstas atraviesan nuestra individualidad, que a su vez está sostenida por el imaginario colectivo del que formamos parte y, en caso concreto de esta investigación, se ve reflejado dentro de la esfera alimentaria y de salud. De tal suerte que cuando algún programa de asistencia social impone nuevas tendencias alimentarias, que, aunque sean benéficas para la salud, no consideran elementos culturales que son importantes para la comunidad, éstas, tienen poca posibilidad de tener un éxito real.

De la misma manera, observamos que la milpa maya y la vigencia de los saberes locales, nos muestran cómo los humanos nos vamos adaptando al entorno que nos rodea, de acuerdo a los ritmos que éste nos va marcando. Pues a pesar de los múltiples intentos de querer controlar la naturaleza, ella siempre es la que determina en qué medida avanzamos o nos detenemos. Resulta interesante que, a partir de estas circunstancias, nosotros, como sujetos sociales, vamos dotando de significados a los espacios y objetos, como es el caso de la milpa y los rituales que en este quehacer agrícola se desarrollan.

Es importante, no perder de vista que, dentro de todas estas prácticas, la alimentación siempre ha estado presente y es adaptada, de la misma manera en la que nosotros nos adaptamos al contexto; a las demandas sociales que se presentan en los grupos humanos. En este sentido, podemos asegurar que el sistema alimentario, como elemento que contribuye al mantenimiento social, se encuentra estrechamente relacionado con la manera en la que cada uno de nosotros se relaciona con la naturaleza,

dado que es éste último el primer paso y espacio físico en el que se van a producir las materias primas que nos permitirán hacer la ingesta alimentaria.

Sí bien, en la cabecera municipal de Yaxcabá, la incorporación de nuevos alimentos es un fenómeno que puede verse con facilidad, éstos no representan en sí una amenaza para la dieta “convencional” o “tradicional” que se práctica en la comunidad, porque es una relación sostenible en dos sentidos; las personas que se quedan, desean probar y estimular sus sentidos con nuevos y foráneos platillos y los que regresan añoran volver a comer los platillos que se hacen en el fogón de la casa. Es decir; el dinamismo que presenta el sistema alimentario en la comunidad, nos permite observar cómo ésta ha ido transformando la comunidad a las condicionantes del contexto, local y global.

El sistema alimentario en esta comunidad, ha sido un proceso de construcción y significados que se ha materializado a través de la comida, desde la elección de una alimentación doméstica o una externa al espacio doméstico. De tal suerte que, cuando se realizaron las propuestas acerca de los platillos que iban a incorporarse, siempre existió este vínculo entre lo interno y externo, es decir; muchas de las recetas responden a sabores y texturas que les son familiares a las personas, sin embargo, las mujeres también solicitaron la inclusión recetas que les generaran nuevas experiencias culinarias.

El conocer las percepciones que las mujeres tienen sobre la alimentación, así como el poder contribuir, aunque sea en un nivel muy básico, en la modificación positiva de sus hábitos alimenticios, representa una acción que, si continúa en vigencia, puede llegar a dar el paso a la seguridad alimentaria dentro de la unidad doméstica, pues en Yaxcabá, tienen todas las herramientas necesarias que les permiten tener una alimentación medianamente sostenida.

En ese sentido, es que la participación de las mujeres en durante los conversatorios que se realizaron, pudo concretarse dentro un espacio lleno de confianza y siempre pensando en la propuesta cooperativa como el medio factible para resolver situaciones del cotidiano más que como un espacio en donde se visualizaran problemáticas que no pudiéramos resolver entre las participantes o que no estuvieran basadas en el trabajo colaborativo.

Es importante mencionar, que a pesar de haber sido pocas mujeres las que nos involucramos en este proceso de conversación y posteriormente en la ejecución del taller, puedo asegurar que la satisfacción de ambas partes fue beneficiosa. Por un lado, ellas, aprendieron nuevas recetas y formas de diversificar los platillos de la dieta cotidiana aprovechando los insumos de la milpa y las despensas y por otro, la mía, que fue el poder llevar a cabo este trabajo de investigación.

De la misma manera, quisiera señalar que, a partir de los resultados que se obtuvieron, puedo asegurar que si en la elaboración de las políticas públicas, realmente se tomara en cuenta la opinión de la mayoría de la población y se adaptaran, por lo menos a nivel estatal, a los requerimientos económicos, sociales y culturales, éstas podrían funcionar de una mejor manera y tener un impacto real y positivo en la sociedad.

Por lo menos en materia de alimentación, para mí fue importante reconocer que, para tener un óptimo cuidado de la salud, no necesitan transformar las prácticas alimentarias que se presentan en un contexto rural a prácticas occidentales (que requieren cantidades y tiempos exactos a la hora de tomar los alimentos), si no prestar atención a la disponibilidad natural, social, cultural y temporal de los alimentos de la comunidad y trabajar con este material cuando se hagan sugerencias alimenticias en los Centros de Salud.

El caso concreto que se presentó en Yaxcabá, tiene que ver con el aprovechamiento de los insumos disponibles y a partir de ello, llevar a cabo un trabajo culinario que lograra diversificar los platillos, basados en las mismas materias primas que se suelen utilizar, ya sean compradas o cosechadas. A partir de esta labor, se pudieron obtener, texturas y sabores nuevos que van a poder continuar reproduciéndose en el cotidiano. Algunas de las recetas que se presentan en el fanzine-recetario, no se hicieron el día del taller, sin embargo, fue a petición de las mujeres que se incluyeron.

Considero que, tal vez lo único que se requiere es mantener una comunicación constante y hacer permanente un grupo en el que puedan intercambiarse ideas y propuestas sobre la seguridad alimentaria basada en plantas, para que, desde adentro, puedan darse soluciones prácticas que hasta ahora, las instancias de salud públicas ni todas las iniciativas gubernamentales, han logrado atender.

Así mismo, considero de suma importancia señalar que, esta propuesta tiene como intención que un gran número de personas en Yaxcabá y en las comisarías, puedan reproducir estas recetas, que siempre tengan a la mano información práctica y útil que les permita, sin sentir que están bajo una restricción de alimentos, que pueden cuidar su salud, así como a la naturaleza y a todos los seres vivos que formamos parte de ella.

Finalmente, creo que, esta propuesta, puede lograr tener un mayor alcance si a la par se trabaja con instancias gubernamentales y de salud pública, pues es ahí en donde los científicos sociales debemos abrirnos campo para lograr hacer, desde lo local, transformaciones que sean benéficas en la esfera social.



## Bibliografía

- Aguilar, P. (2014) *Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana*. (pp. 11-31) México: Anales de Antropología
- Baños, O. (2003) *Modernidad, imaginario e identidades rurales, el caso de Yucatán*. México: El Colegio de México. Centro de Estudios Sociológicos.
- Bello E. y Estrada E. (Comps). (2011) Milpa, conocimiento local y organización social del espacio. En *Cultivar el territorio maya. Conocimiento y organización social en el uso de la selva*. (pp. 99- 131) San Cristóbal de las Casas, México: El colegio de la Frontera Sur.
- Berger P. y Thomas L. (2006) *Fundamentos del conocimiento en la vida cotidiana en: La construcción social de la realidad*. (pp. 34- 62) Madrid: Amorrortu editores
- Bertrán M. (2017) *Domesticar la globalización: alimentación y cultura en la urbanización de una zona rural en México*. (pp. 123-130) México: Anales de Antropología
- Bertrán M. y Arroyo P. (Ed) (2006) *Antropología y nutrición. Estudios sobre antropología y nutrición en México*. (pp. 13- 26). México, D.F.: Fundación Mexicana para la Salud, A.C.
- Cahuich-Campos, D., Huicochea L., y Mariaca R. (2014). El huerto familiar, la milpa y el monte maya en las prácticas rituales y ceremoniales de las familias de X-Mejía, Hopelchén, Campeche. En *Relaciones*, 35(140), 157-184. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-39292014000400007&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-39292014000400007&lng=es&tlng=es).
- Carrasco N. (2007). Desarrollos de la antropología de la alimentación en América Latina: hacia el estudio de los problemas alimentarios contemporáneos. En *Estudios sociales*, 15(30), 80-101. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-45572007000200003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572007000200003&lng=es&tlng=es).
- Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. Recuperado de <http://www.cdi.gob.mx/>
- Conabio (2013) *Identidad a través de la cultura alimentaria*. (pp. 39-59) México: Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad.
- Contreras J. (2005) La Modernidad Alimentaria. Entre la sobreabundancia y la inseguridad. En *Revista Internacional de Sociología (RIS)* Tercera Época,

40, Enero-Abril, 109-132. Recuperado en [http://correo.xoc.uam.mx/oam/biblioteca/jes\\_cont/191-300-3-PB.pdf](http://correo.xoc.uam.mx/oam/biblioteca/jes_cont/191-300-3-PB.pdf)

- Contreras J., García M. (2005) *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. España: Editorial Ariel.
- Cruz, J. (1991) *Alimentación y cultura. Antropología de la conducta alimentaria*. España: EUNSA.
- Gobierno del Estado de Yucatán. Recuperado en: <http://www.yucatan.gob.mx>
- González M. (1984) *Organización y reproducción de las unidades domésticas de la clase trabajadora en Guadalajara*. México: Serie Disertaciones Doctorales, CIESAS.
- Gracia, M. (2000) *La complejidad biosocial de la alimentación humana. Nutrición, alimentación y salud: confluencias antropológicas*. España
- Harris M. (1999) *Bueno para comer. Enigmas de alimentación y cultura*. España: Ed. Alianza Editorial.
- Harris, O. (1986) La unidad doméstica como una unidad natural. En *Nueva Antropología*, 30 (VIII) 199-222 Distrito Federal, México: Asociación Nueva Antropología A.C.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Recuperado de: <http://www.inegi.org.mx/>
- Lizama J. (2007) *Estar en el mundo. Procesos culturales y estrategias económicas y dinámicas identitarias entre los mayas yucatecos*. México: CIESAS- Porrúa.
- Martí J. (2008) De las prácticas locales al conocimiento público: La investigación Acción como contribución científica. En *Forum: Qualitative social Research* 3(9) Art.2.
- Medina, F., Aguilar, A., y Fornons, D. (2015). Alimentación, cultura y economía social. Los efectos de la crisis socioeconómica en la alimentación en Cataluña. En *Sociedade e Cultura*, 18 (1), 55-64. España.
- Murillo J. y Martínez C. (2010) Investigación Etnográfica. Métodos de Investigación Educativa en Ed. *Especial*. 3. UNAM.
- Park P. (1989) ¿Qué es la investigación acción participativa? Perspectivas teóricas y metodológicas. En *La investigación Acción Participativa. Inicios y desarrollos*. (pp. 119- 152) María Cristina Salazar (2006) (Coord.). Editorial laboratorio educativo.
- Peña Y. (2012) *Enfoque Biocultural. Alimentación – nutrición y salud-enfermedad en Santiago de Anaya, Hidalgo*. México.

- Piaggio R., y Solans M. (Compiladoras) (2014). *Enfoques socioculturales de la alimentación*. Argentina: Librería Akadia Editorial.
- Piza Y. (2009) *La cartografía social como instrumento metodológico en los procesos de construcción de territorio a partir de la participación ciudadana en la planeación territorial y en la construcción del espacio público*. (Tesis de maestría) Bogotá D.C., Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.
- Plan de desarrollo Estatal. Recuperado de: <http://www.yucatan.gob.mx/docs/ped/PED-2012-2018-Yuc.pdf>
- Plan Nacional de Desarrollo. Recuperado de: <http://pnd.gob.mx/>
- Pujadas J. (2002) *El método biográfico: El uso de las historias de vida en ciencias sociales* España: CIS.
- Re A. (1996) *The two milpas of Chan Kom: escenarios of a Maya village life* Albany., Albany, NY, USA: Ed State University of New York Press.
- Ruz H. (2002) *Los mayas peninsulares. Un perfil socioeconómico*. México: UNAM.
- Secretaría de Salud (SSA). Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud>
- Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia, Yucatán. Recuperado de: <http://www.dif.yucatan.gob.mx>
- Toledo V. y Barrera-Bassols N. (2008) *La Memoria Biocultural. La Importancia Ecológica de las Sabidurías Tradicionales*. España: Ed. Icaria. Barcelona.
- Toledo, V. (2013). El paradigma biocultural: crisis ecológica, modernidad y culturas tradicionales. En *Sociedad y Ambiente*, 1 (1), 50-60.
- Valdivia I. (s/a) La teoría social del interaccionismo simbólico. En *Cap. 6 Interaccionismo simbólico Ritzer*. (pp.247-287) George (2002). Teoría sociológica moderna. Madrid: Ed. McGrawHill.

**Acervo fotográfico**



Entrada a la comunidad de Yaxcabá, Yucatán.



Vista de la plaza principal, Yaxcabá.





Vista de capilla y cenote, Yaxcabá.



Vista de campo softbol.





Iglesia de la comunidad.



Iglesia Adventista en la comunidad.





Pizzería Ottis, Yaxcabá.



Casa tradicional, Yaxcabá.





Antigua iglesia de Mopila.



Cosecha de maíz criollo.





Cosecha de maíz criollo.



Don Julián fumigando la milpa.





Don Raúl en la milpa.



Don Alejandro de regreso camino a la milpa de Mopila.





Noche de Ch'a cháak, terreno rumbo la salida a Libre Unión



Don Abelardo (Sacerdote maya) en Ch'a cháak, Mopila.



Prendiendo el fuego, Don Abelardo. Ch'a cháak Mopila.



Libro de enseñanzas del abuelo de Don Abelardo.





Reunión con Varones que trabajan la milpa.



Sembrando.





Diversidad frutal en Yaxcabá.



Flor de calabaza.



Niños, comunidad.



Novena al niño Dios, comunidad.





Concha acústica, Yaxcabá.



Cenote, Iglesia vista de perfil, Yaxcabá.





Cenote, Yaxcabá.



Casa "embrujada" del Huaycot





Interior de la iglesia, Yaxcabá.



Chaya sembrada en traspatío









Cosechando cilantro.



Trabajando la milpa.





Atardecer en Yaxcabá



Día de tianguis, Yaxcabá



Al finalizar el taller de cocina.



Familia

## **Fanzine-recetario**

Se encuentra anexo en CD