

# Prácticas costumbres y creencias alimentarias en Huehuetenango

en cinco municipios  
San Rafael la Independencia,  
San Juan Atitán,  
San Miguel Acatán,  
San Mateo Ixtatán,  
Santiago Chimaltenango



MINISTERIO DE AGRICULTURA,  
GANADERÍA Y ALIMENTACIÓN



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE ASUNTOS EXTERIORES  
Y DE COOPERACIÓN



La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) alienta la difusión del material y contenido en esta publicación, siempre y cuando se haga referencia a la fuente.

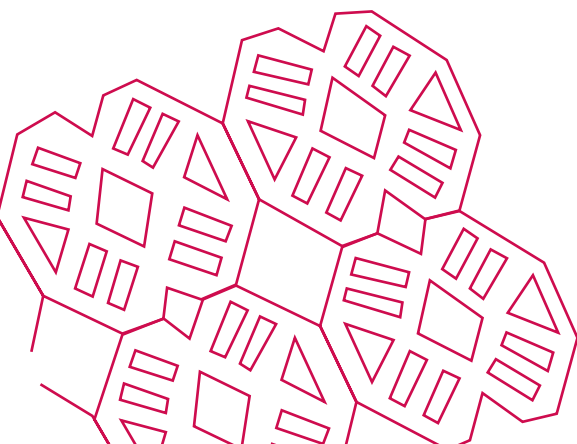
Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción de material contenido en este producto informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización y las solicitudes de copias de las publicaciones FAO Guatemala se pueden dirigir a la siguiente dirección:

Representación de la FAO en Guatemala  
7a. avenida 12-90 zona 13, Edificio Infoagro interior  
Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación ,  
Ciudad de Guatemala, Guatemala, C.A., 01013  
Tel.: (502) 2205-4242  
Fax: (502) 2205-4270  
Email: [FAO-GT@fao.org](mailto:FAO-GT@fao.org)  
<http://www.fao.org.gt>  
©FAO noviembre 2011

---

**Diseño y diagramación:** Briseida Milián Lemus  
**Fotografía:** Paola Cano y equipo de investigación

Este libro fue publicado en noviembre de 2014.  
Impreso en: pendiente



# TABLA DE CONTENIDO

|   |            |
|---|------------|
| <b>RESUMEN EJECUTIVO</b> .....  | <b>8</b>   |
| <b>PRIMERA PARTE: Introducción</b> .....  | <b>12</b>  |
| <b>SEGUNDA PARTE: Descripción de la investigación</b> .....                           | <b>14</b>  |
| Antecedentes  | 15         |
| Objetivos de la Investigación   | 16         |
| Metodología   | 16         |
| Técnicas de recolección de datos  | 18         |
| <b>TERCERA PARTE: Resultados principales</b> .....                                    | <b>20</b>  |
| I. Historia, población y medios de vida   | 22         |
| II. Cultura y Prácticas Alimentarias Tradicionales                                    | 26         |
| El alimento y sus diferentes nombres y significados                                   | 27         |
| Creencias   | 28         |
| Costumbres  | 30         |
| Los alimentos fríos y calientes   | 31         |
| La alimentación infantil  | 31         |
| III. Disponibilidad de alimentos  | 34         |
| Producción de alimentos   | 35         |
| Alimentos silvestres  | 41         |
| Dinámica de mercados  | 43         |
| Tiendas y comercios   | 44         |
| IV. Cultura culinaria   | 46         |
| Los alimentos familiares  | 47         |
| Los alimentos preparados  | 47         |
| Los alimentos de fiesta   | 47         |
| Preparaciones infantiles  | 48         |
| Preservación de Alimentos   | 48         |
| V. Cambios generacionales   | 52         |
| Cambios en Prácticas Agrícolas  | 53         |
| Cambios en la disponibilidad de alimentos   | 54         |
| Introducción de especies alimentarias y alimentos procesados                          | 56         |
| Cambios en preferencias   | 58         |
| Las nuevas generaciones, preferencias entre escolares                                 | 60         |
| Prácticas alimentarias beneficiosas pasadas que no continúan y alternativas de mejora | 61         |
| <b>CUARTA PARTE: Conclusiones</b> .....   | <b>62</b>  |
| <b>QUINTA PARTE: Pautas de rescate de prácticas alimentarias</b> .....                | <b>66</b>  |
| <b>GLOSARIO</b> .....   | <b>77</b>  |
| <b>ANEXOS</b> .....   | <b>78</b>  |
| Anexo 1: calendario estacional de alimentos por comunidad                             | 79         |
| Anexo 2: nombres científicos de alimentos agropecuarios mencionados en este estudio   | 89         |
| Anexo 3: recetario de preparaciones tradicionales nutritivos                          | 91         |
| Anexo 4: esquema de situación resumida por municipio                                  | 106        |
| <b>REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS</b> .....  | <b>110</b> |
| <b>INDICE DE TABLAS</b> .....   | <b>111</b> |
| <b>INDICE DE FOTOGRAFÍAS</b> .....  | <b>112</b> |
| <b>INDICE DE GRÁFICOS</b> .....   | <b>112</b> |



---

# LISTA DE SIGLAS UTILIZADAS

|         |  |
|---------|--|
| ANAVI   | Asociación Nacional de Avicultores                                       |
| CUNOROC | Centro Universitario de Nor Occidente                                    |
| DIDEDUC | Dirección Departamental de Educación                                     |
| DIGESA  | Dirección General de Servicios Agrícolas                                 |
| DMP     | Dirección Municipal de Planificación                                     |
| ENIGFAM | Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos Familiares                        |
| ENCOVI  | Encuesta Nacional de Condiciones de Vida                                 |
| FAO     | Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura |
| IDH     | Instituto de Derechos Humanos  |
| ICTA    | Instituto de Ciencia y Tecnología Agrícolas                              |
| INE     | Instituto Nacional de Estadística  |
| MAGA    | Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación                      |
| MPP     | Marco de Programación del País   |
| MSPAS   | Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social                          |
| ODM     | Objetivos de Desarrollo del Milenio                                      |
| PESA    | Programa en el Marco de la Seguridad Alimentaria y Nutricional Nacional  |
| SAN     | Seguridad Alimentaria Nutricional  |
| SESAN   | Secretaría de Seguridad alimentaria y nutricional                        |
| UNDAF   | Marco de Asistencia de las Naciones Unidas para el Desarrollo            |

4



---

# PRESENTACIÓN

Asegurar el alimento en regiones donde éste escasea es la principal tarea de la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO en Guatemala. La organización apoya una estrategia global que busca reducir los niveles de pobreza, y cuidar el manejo de los recursos naturales. Esta misión se integra a los esfuerzos mundiales por minimizar el hambre. Como agencia especializada, sistematiza las experiencias y los conocimientos de las comunidades de intervención, para apoyar particularmente al Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) en la construcción de estrategias para la seguridad alimentaria y nutricional de las familias.

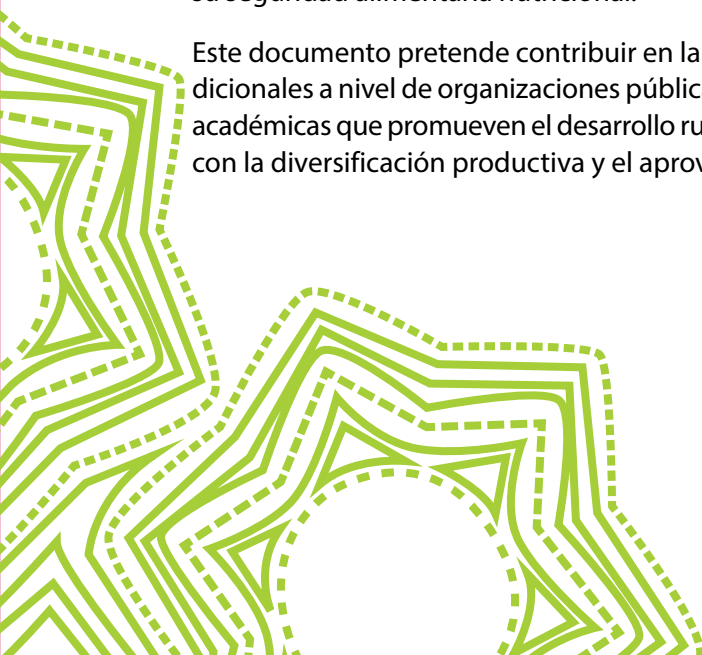
Desde hace varios años, en Guatemala, la FAO ha venido trabajando con las familias campesinas para el fortalecimiento de sus sistemas productivos. Revalorar los cultivos tradicionales y promover el rescate de la producción familiar las cuales también han sido acciones importantes en el Programa en el Marco de la Seguridad Alimentaria y Nutricional Nacional - PESA en ejecución en municipios del Oriente como de Occidente.

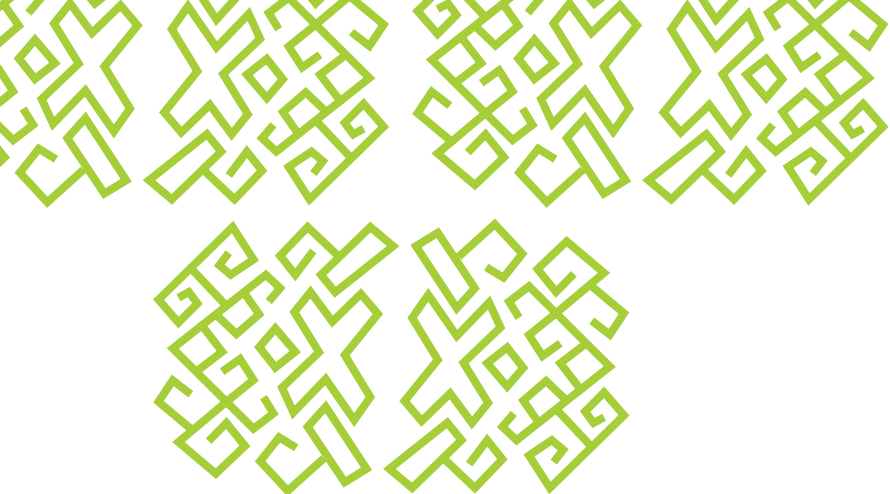
Para promover el consumo de alimentos diversificados y nutritivos, y mejorar la dieta familiar, es necesario conocer cómo es la alimentación de las familias y los cambios sufridos en su dieta tradicional. Estos elementos han sido analizados para poder comprender los cambios y promover mejoras en la dieta. La investigación que se presenta en estas páginas corresponde al segundo estudio de prácticas alimentarias en Guatemala, precedido por el de Totonicapán.

Los resultados del presente estudio marcan el reto para las organizaciones gubernamentales y locales de promover el rescate de las prácticas alimentarias tradicionales involucrando a las y los actores comunitarios, respetando los alimentos identificados en este estudio de aceptación comunitaria pero que han disminuido su producción con el fin de facilitar su consumo, como es el caso de algunas hierbas escasas o perdidas, especies menores criollas, leguminosas, cucurbitáceas. Para ello es necesario partir de las causalidades identificadas y apoyar a las necesidades de la población para la mejora de su seguridad alimentaria nutricional.

Este documento pretende contribuir en la socialización del potencial de los sistemas productivos tradicionales a nivel de organizaciones públicas y privadas, y de organismos internacionales, instituciones académicas que promueven el desarrollo rural. Se orienta a instituciones y profesionales comprometidos con la diversificación productiva y el aprovechamiento de los recursos locales.

Diego Recalde  
Representante FAO Guatemala





---

## AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

Esta investigación ha sido posible gracias a la participación activa de hombres, mujeres, escolares, cocineras y cocineros, tenderas y tenderos de las diferentes comunidades de los municipios San Mateo Ixtatán, San Rafael La Independencia, San Juan Atitán, Santiago Chimaltenango y San Miguel Acatán. Agradecemos también a representantes de las instituciones:

**Ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación –MAGA-, a través del Delegado departamental Ing. Carlos Osorio** y su equipo de trabajo en cada uno de los cinco municipios, por su colaboración en la fase exploratoria, convocatoria y organización para el desarrollo del trabajo de campo.

**Dirección Departamental de Educación de Huehuetenango a través del Lic. Bartolo López y Lic. Samuel Díaz** por la autorización para trabajar con las Escuelas de los cinco municipios y la convocatoria a sus equipos de trabajo.


**Proyecto de Huertos Escolares de FAO y PESA a través del Ing. Julio Juarez, Lic. Delfino Alvar, Licda. Yanira Muñoz e Ing. Paul Orozco** por el acompañamiento durante la investigación.

**Oficina central PESA a través de la Licda. Ana María Tobar** por su acompañamiento y coordinación técnica para el desarrollo de esta investigación.

Esta investigación fue ejecutada a través del contrato establecido entre FAO y la Organización **Belejeb' Q'anil** asociada a la Universidad de San Carlos de Guatemala **CUNOROC**. Se designó la coordinación del estudio a Licda. Paola Cano nutricionista y maestra en ciencias sociales con experiencia en investigación, procesos de formación y desarrollo de proyectos en la temática de Seguridad Alimentaria Nutricional. Su equipo de investigación Licda. Diani Cabrera, antropóloga; Ing. Juan José Chacón Agrónomo; Equipo de campo y validación de instrumentos Hermelinda Ramírez Morales, maya hablante Mam; Ana Gómez Pablo, maya hablante Chuj; Regina Juan Juan maya hablante Acateca.







**« Antes éramos pocos  
y habitábamos la  
comunidad Tuizmache, en  
ese entonces contada era  
la persona con siembra,  
debíamos caminar hasta  
san Antonio Huista el  
lugar donde se originó el  
maíz. »**

(Abuela de San Juan Atitán)





---

# RESUMEN EJECUTIVO

*El Programa en el Marco de la Seguridad Alimentaria y Nutricional Nacional - PESA se ha desarrollado durante el período 2010-2014 para fortalecer la Estrategia Nutricional de Guatemala denominada “Pacto Hambre Cero” impulsada por la presente administración gubernamental.*

Dicha estrategia tiene como fin primordial disminuir en un 10% la prevalencia de desnutrición crónica infantil y se ha priorizado en 166 municipios con mayor vulnerabilidad a la desnutrición crónica; los cinco municipios de este estudio se ubican en los primeros lugares: Santiago Chimaltenango, San Juan Atitán, San Mateo Ixtatán, San Miguel Acatán, San Rafael La Independencia.

Este estudio fue desarrollado a través del programa PESA para **identificar las prácticas, costumbres y tradiciones culturales alimentarias** en virtud de poner a disposición el conocimiento local para orientar las intervenciones de los proyectos de la FAO y otras instancias gubernamentales y no gubernamentales que acompañan a las familias de Huehuetenango en la búsqueda de su Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Se desarrolló la metodología etnográfica cualitativa que consiste en investigar los conocimientos y prácticas en la vida social, reconocer las acciones y representaciones de la vida humana colectiva, identificando la naturaleza profunda de esas realidades. Para ello se realizó una triangulación de varias técnicas de recolección de información: revisión bibliográfica, encuestas a cocineras y tenderos o tenderas, entrevistas semi estructuradas a líderes y lideresas de las comunidades y representantes de la oficina de planificación municipal, grupos focales con agricultores jóvenes y abuelos, grupos focales con mujeres jóvenes y abuelas y la observación directa que es la técnica privilegiada para esta metodología.

El trabajo de campo se realizó en dos etapas, una exploratoria con representantes de instituciones principalmente de MAGA, y otra fase donde se recolectó el grueso de información a nivel municipal y en dos comunidades por municipio (diez comunidades).

Los resultados de este estudio se han ordenado en cinco grupos: historia, población y medios de vida; cultura y prácticas alimentarias tradicionales; disponibilidad de alimentos; cultura culinaria, cambios generacionales en la dieta. Posterior se encuentra conclusiones y una sección de pautas para el rescate de prácticas alimentarias tradicionales. Se presentan 4 anexos: calendarios estacionales de cada comunidad, nombres científicos de las especies mencionadas en el estudio, recetario de alimentos familiares e infantiles y una sección de la situación relacionada a prácticas alimentarias resumida por municipio

De los resultados principales se destaca:

## **Cultura y prácticas alimentarias tradicionales**

Se han determinado creencias a partir de fundamentos históricos y cosmogónicos de los pueblos mayas, tales como considerar a la alimentación un símbolo de unión familiar, amor, amistad y fuerza;





El alimento principal es el maíz, el cual es considerado sagrado, heredado por los antepasados y su existencia es un privilegio que los pueblos agradecen porque cumple el simbolismo de alimentarse bien, tiene una vinculación con la tierra, razón por la cual se siguen realizando rituales espirituales para su conservación.

Las hierbas son consideradas los alimentos más nutritivos, posteriormente se consideran nutritivos los caldos, pollos y huevos criollos, hongos silvestres y todos los alimentos que consideren naturales y no utilicen productos químicos.

La papa es uno de los alimentos más consumidos, con variaciones de especies y comercializados principalmente en las regiones altas (1,800 a 2,500 metros sobre el nivel del mar).

El **alimento** representa la fuerza vital, la energía, es un vínculo con la tierra, la naturaleza y el universo, por lo tanto merece respeto y valoración, en virtud de ello los y las abuelas no admiten la comida industrializada y no están a favor del abono químico.

Algunas creencias son producto de fenómenos climáticos vinculados a la cosmovisión, maya; mientras que otras son producto de estrategias de Estado que se han realizado sin tomar en cuenta los contextos culturales: Algunas organizaciones introdujeron huevos y pollos de granja a gran escala favoreciendo a las empresas avícolas y apostándole a mejorar la cantidad y capacidad de consumo de las poblaciones, pero irrumpieron en la alimentación criolla y los medios de producción.

La estrategia de introducir abonos químicos sin distinción de suelos creó dependencia de estos y con el devenir del tiempo, hay un rechazo desde la cosmovisión maya, así como cambios en los suelos, todo ello ha repercutido en la escasez y pérdida de alimentos tradicionales.

Se identifica el impacto de las estrategias de educación del Estado en el tema de mensajes claves, sin embargo no hay un cambio de comportamiento, porque los mensajes son impuestos y no han sido analizados desde las miradas de los pueblos. Un ejemplo es que las mujeres mencionan que la alimentación complementaria debe iniciar a los seis meses, sin embargo no lo practican así; La alimentación infantil se ha perpetuado por generaciones a través de las influencias directas de mujeres abuelas o suegras;

## Disponibilidad de alimentos

La escasez y pérdida de alimentos es producto del cambio climático, uso y dependencia de abonos químicos e insecticidas sin diferenciación de los tipos de suelo, así como la introducción de especies injertadas en sustitución de las criollas. Estas últimas son estrategias promovidas por Organizaciones del Estado.

Lo que se produce actualmente para consumo básico es el maíz, existen dos tipos: el criollo en menores cantidades y maíz con materiales genéticamente mejorados; sin embargo el principal problema es que la disponibilidad de maíz ha disminuido en los últimos años, a tal grado que en algunos municipios está presente únicamente por tres meses y en los meses siguientes deben comprarlo, lo cual ha provocado mayor empobrecimiento en la población, y la necesidades de buscar alternativas de resiliencia tales como migraciones internas y externas en busca de fuentes de trabajo.

las principales leguminosas producidas son el haba y frijoles, en menores cantidades comparado con años atrás según referencia de la población; la cucurbitácea más producida es el chilacayote; los frutales varían con la región climática y altitud pero cabe mencionar que se han introducido materiales injertados; ha disminuido la disponibilidad de hierbas y hongos silvestres; la producción pecuaria son especies menores como patos, gallinas, chompipes, y en menor cantidad los conejos; se practica la

crianza de cerdos, sin embargo se consume en pocas cantidades; ha disminuido la crianza de carneros y venados silvestres.

## Cultura culinaria

Las prácticas culinarias han cambiado debido a la escasez o pérdidas de algunos alimentos que forman parte de los platillos típicos, observándose la introducción de alimentos procesados en sustitución a ellos, ejemplo, uso de frijoles en lata o embolsados ante la carencia de frijoles criollos. Sin embargo continúan las prácticas culinarias de preparación de caldos de hierbas y tomate de árbol, caldos de gallina, chompipe, recados y recetas sencillas de cocción.

Los métodos de conservación principalmente son el uso de sal, colgar los alimentos arriba del fogón y la cocción de los alimentos. Los frijoles se preservan almacenándolos en canastos mezclados entre semillas o verduras. Algunas frutas y el tomate se disponen en suficientes cantidades, razón por la cual se consumen inmediatamente y no es necesario preservarlas.

Se seleccionan las mejores mazorcas, para colgarlas y secarlas, posteriormente se desgranar y se guardan en los tapancos para preservarlas y usarlas como semillas en la próxima temporada de siembra.

## Cambios generacionales en la dieta

La situación antes expuesta ha provocado la sustitución de algunos alimentos criollos, y se ha dado un proceso de aculturación principalmente en población joven e infantil hacia la adopción de preferencias alimentarias de comida procesada, enlatada, embolsada (sopas instantáneas, bocadillos embolsados, frijoles, mayonesa, gaseosas, bebidas energéticas, golosinas, etc.).

Las causalidades del proceso de cambios radican en la escasez y pérdida de alimentos, otro elemento es la influencia de la publicidad que ha invertido cantidades jugosas para la identificación de gustos e intereses asociados al "status"; el uso de productos químicos que potencializan los sabores artificiales; la producción masiva de estos productos que ha permitido una disponibilidad mayor que otros alimentos y a bajo costo.

Existe un espacio de "transición" entre la tradición y la modernidad, en donde las mujeres jóvenes son las que expresan y evidencian la mezcla entre los productos naturales y los industrializados, la población joven y escolares prefieren los alimentos industrializados mientras que los abuelos y abuelas valoran y prefieren la comida natural y rechazan los alimentos con químicos.

Derivado de lo anterior se determinaron las pautas para el rescate de las prácticas alimentarias tradicionales que se centran en:

Involucrar a las y los actores de los municipios para la definición de prácticas positivas y las condiciones necesarias para realizarlo. Esta acción podrá garantizar la pertinencia cultural en los pueblos mayas dándoles el lugar que les corresponde como sujetos del ejercicio del derecho a la alimentación, el cual es reconocido por el Estado de Guatemala, desde todos los ámbitos legales internacional, constitucional, de legislación ordinaria<sup>1</sup>.

Este derecho se define en la política de Seguridad Alimentaria Nutricional - SAN como *"El derecho de toda persona a tener acceso físico, económico y social, oportuna y permanentemente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como a su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa"*. (SESAN 2011)

1 En 1,948 se promulgó la Declaración Universal de Derechos Humanos por parte de la Asamblea General de las Naciones Unidas reconociendo el derecho a la alimentación en el artículo 25.1

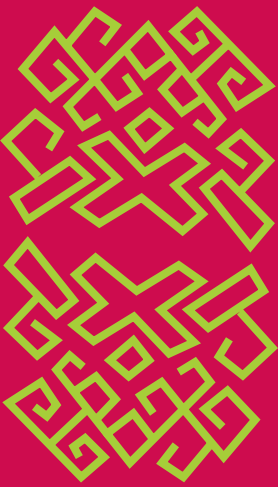


Es necesario el replanteamiento de estrategias de comunicación y educación, evitar la imposición de comportamientos desde la visión occidental, por lo que es importante involucrar a las mujeres y hombres para promover el análisis y toma de decisiones en torno a las prácticas beneficiosas.

Desarrollar investigaciones que pueden resolver interrogantes asociados a la alimentación ejemplo: Las madres inician la alimentación complementaria según la demanda del infante, por lo que es necesario conocer el condicionamiento de la demanda, ya sea fisiológico o de estimulación temprana

En la cosmovisión de los tres pueblos de este estudio, existe un rechazo a los alimentos procesados, se considera lo natural como "sano" y parte de su identidad y vinculación con la tierra. Esta situación se considera una ventaja para promover la alimentación saludable de acuerdo a esta base, siempre y cuando se realicen todos los procesos involucrando a las personas como actores de su propia transformación.





---

# PRIMERA PARTE:

# Introducción

12



« No había más comida entonces migramos a buscar porque no había posibilidad de comida como ahora... »

(Abuela Santiago Chimaltenango)

Fotografía 2. Familia de San Mateo Ixtatán

La Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) a través del Programa PESA, contribuye a la cuarta de cinco áreas de cooperación definidas en el Marco de Asistencia de las Naciones Unidas para el Desarrollo (UNDAF). A la vez contribuye al alcance del objetivo estratégico número 1 de la FAO “Ayudar a eliminar el hambre la inseguridad alimentaria y la malnutrición”, y al objetivo número 2 “Hacer que la agricultura, la actividad forestal y la pesca sean más sostenibles”.

El proyecto PESA se encuentra trabajando en algunos municipios del oriente como del occidente del país dentro de los cuales se encuentra Huehuetenango, Departamento que cuenta con los municipios de mayor desnutrición crónica a nivel nacional, y plantea tres resultados:

**R.1.** SESAN y otras instituciones y organizaciones sociales vinculadas a la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) son fortalecidos en sus capacidades de coordinación, planificación y ejecución de acciones para el mejoramiento de la SAN de la población vulnerable.

**R.2.** Familias campesinas pobres aumentan sus capacidades de disponibilidad y acceso económico a alimentos incrementando su productividad y vinculación a oportunidades de mercado.

**R.3.** MAGA y otras instituciones fortalecen sus capacidades metodológicas para la gestión de los programas nacionales de SAN.

El presente estudio es consecutivo al de Totonicapán, ambos desarrollados para lograr el segundo resultado, en virtud de conocer la cultura y prácticas alimentarias, cultura culinaria, cambios generacionales en la dieta. Con dichos resultados se pretende generar un diagnóstico para establecer estrategias de revalorización y rescate de prácticas y alimentos de la cultura tradicional alimentaria en los lugares de acción.

El presente informe está organizado como sigue: después de un breve antecedente sobre la problemática alimentaria nutricional de los cinco municipios, se describe la metodología utilizada para la recolección de información. Los resultados principales se agruparon en cinco:

- i.** Historia, población y medios de vida
- ii.** Cultura y prácticas alimentarias tradicionales
- iii.** Disponibilidad de alimentos
- iv.** Cultura culinaria
- v.** Cambio generacionales en la dieta

Los resultados terminan con una serie de conclusiones. Se presenta un capítulo de pautas de rescate de prácticas alimentarias. Los cuatro anexos corresponden a calendario estacional por comunidad, nombres científicos de los alimentos agropecuarios, y un recetario de alimentos tradicionales nutritivos, situación resumida por municipio.



---

## SEGUNDA PARTE:

# Descripción de la investigación

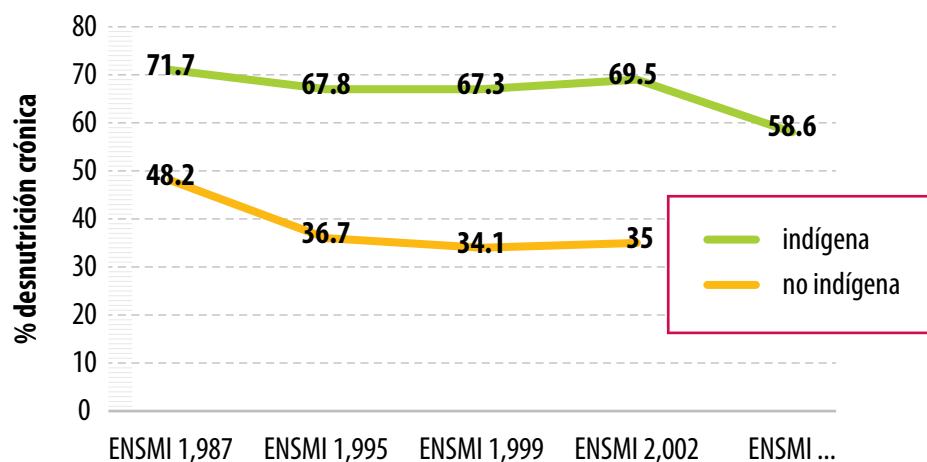
14





## Antecedentes

El 43% de los niños y niñas guatemaltecas menores de cinco años padecen de desnutrición crónica. Como se observa en el gráfico 1 Las cifras han sido mayores en niñez indígena, quienes tienen una prevalencia de desnutrición crónica prácticamente dos veces mayor a la de los niños y niñas no indígenas (59% vs 31%) y con una brecha extendida en los últimos décadas de 10 puntos entre el área urbana y rural (27% y 38%) (ENSMI, 2,009:47).



**Gráfico 1.** Tendencia de desnutrición crónica por etnia

Fuente 1: Elaboración propia, datos ENSIMI 1987 - 2009 / ine

maltenango (81.2%) en segundo lugar, San Miguel Acatán (80.6%), San Mateo Ixtatán (79.7%) y San Rafael La Independencia (79.2%) en cuarto, quinto y sexto lugar de los 166 municipios priorizados por vulnerabilidad a la desnutrición crónica.

Estos preocupantes indicadores, han permitido colocar en las prioridades del país, la atención a la desnutrición infantil para atender al derecho a la alimentación y a la Política de Seguridad Alimentaria Nutricional de Guatemala traducida en la Estrategia gubernamental actual denominada con el nombre "Pacto Hambre Cero".

La desnutrición crónica es la consecuencia más próxima y visible del problema alimentario nutricional, sin embargo en Guatemala rescinde en las causas estructurales políticas,

Las regiones con mayor vulnerabilidad se ubican en los departamentos del Altiplano Nor occidental, las Verapaces y los municipios del Área Chortí del Departamento de Chiquimula (MSPAS 2008: 5-24).

sociales y económicas que perpetúan la pobreza, la no equitativa distribución de la tierra, dependencia externa de cereales, insuficiente acceso a educación y salud para todas y todos, así también la falta de atención al cambio climático que en los últimos años ha devastado las cosechas y acrecentado los problemas nutricionales agudos.

Guatemala se ubica en el puesto No. 122 de 182 países evaluados a partir del índice de Desarrollo Humano del Programa de Naciones Unidas del Desarrollo (PNUD 2,012:21). La desigualdad es particularmente crítica para la niñez indígena que muestra una diferencia con relación al grupo étnico y el nivel de educación de las madres. Seis de cada diez infantes indígenas hijas o hijos de madres sin educación tienen desnutrición crónica (65.9%), superior al porcentaje en Afganistán (59%), país de mayor desnutrición mundial (ICEFI 2011:7).

Huehuetenango tiene el municipio que ocupa el primer lugar a nivel mundial en desnutrición crónica: San Juan Atitán, que con un 91.4% y se clasifica con vulnerabilidad "muy alta" a la inseguridad alimentaria nutricional (FAO, 2006:32). Dicho municipio corresponde a uno de los cinco municipios de este estudio; le sigue Santiago Chi-

A partir del año 2,000 se han reportado cambios en niveles de pobreza total 56% en ese año, 51% en el 2,006 y 53.71% en 2,011 sin embargo es muy importante saber que los niveles de pobreza extrema han aumentado a nivel rural. (Banco mundial 2009: vi) Esto se debe principalmente al alza de los precios de los alimentos, la canasta básica alimentaria para enero del 2014 es de Q 2,922.30 y la canasta básica vital es de Q 5,332.66 en contraposición con el salario mínimo por campo es de Q 2,280.34 al mes y salario para maquila de Q 2,096.06 por mes. (INE 2014)

## Objetivos de la Investigación

*General:*

Elaborar un estudio de investigación etnográfica y antropológica que identifique las **prácticas, costumbres y tradiciones culturales alimentarias** que contribuyan a mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de las familias de comunidades indígenas en los cinco municipios del Departamento de Huehuetenango (Santiago Chimaltenango, San Juan Atitán, San Mateo Ixtatán, San Miguel Acatán, San Rafael La Independencia), Guatemala, tomando como referencia el estudio realizado en Totonicapán.

*Objetivos específicos:*

- Levantar, procesar y analizar información en relación a los **hábitos, prácticas, costumbres y tradiciones** en la cultura alimentaria de las familias en los cinco municipios del Departamento de Huehuetenango, que permita conocer la cultura culinaria de las familias del proyecto que ayude a reducir la inseguridad alimentaria y nutricional, con énfasis en la desnutrición.
- *Identificar* prácticas y costumbres en la elaboración, **conservación y consumo** de alimentos tradicionales en el Departamento y establecer si existen **diferencias entre Municipios**.
- *Determinar* **Hábitos alimentarios tradicionales/pasados beneficiosos** en la elaboración de alimentos tradicionales o en la cultura alimentaria que puedan mejorar la situación de Inseguridad alimentaria y nutricional y la desnutrición en el Departamento de Huehuetenango.
- *Identificar* hábitos alimentarios tradicionales y cultura alimentaria que actualmente **no se continúan practicando** y establecer las posibles causas de la pérdida de los valores y prácticas culturales alimentarias beneficiosas con el objetivo de definir cómo promover pautas y recomendaciones para el rescate de las mismas.
- *Establecer* la **disponibilidad** de alimentos de los lugares de investigación y proponer **recetas** de preparación de alimentos que estén de acuerdo a las diferentes prácticas y costumbres alimentarias beneficiosas de la población en estudio.

## Metodología

### La etnografía

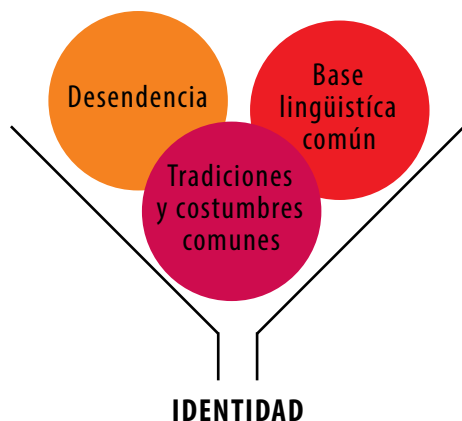
El método etnográfico consiste en investigar los conocimientos y prácticas en la vida social y reconocer las acciones y representaciones de la vida humana colectiva.

La investigación cualitativa es ideal para este método y la observación directa es sin duda la técnica preferida porque se trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades colectivas, participando en una experiencia de percepción de contraste social, cultural e histórico.

Las entrevistas, encuestas y demás procedimientos cuantitativos y probabilísticos (demografía, morfología, geografía, genealogía, etc) funcionan como un complemento. (Carvalho/Eckert; 2008).



Para el tema que ocupa la presente investigación, es la identidad cultural el elemento que guía las acciones y decisiones colectivas, porque permite identificar el factor de cohesión de las sociedades.



**Gráfico 2.** Factores que configuran la Identidad de los pueblos

Fuente 2: Elaboración propia, FAO 2014

Un elemento de cohesión importante en esta investigación es el idioma, no solo desde las dinámicas propias de las comunidades y municipios, sino desde la expresión propia de los pueblos.

Para ello, la recolección de datos estuvo dividida en dos etapas iterativas. La primera etapa fue exploratoria con representantes de instituciones a nivel departamental del Programa Huertos Escolares de la FAO, Dirección departamental de Educación y MAGA.

Esta información fue vital para la adecuación de los instrumentos de recolección, los cuales posteriormente fueron validados con las integrantes del equipo de campo maya hablantes mam, chuj y akateko.

Posteriormente se realizó un segundo proceso de validación con personas de la comunidad Tzumtelaj de San Miguel Acatán.

En la segunda etapa se recabó el grueso de la información, llevándose a cabo en los cinco municipios de estudio (San Miguel Acatán, San Juan Atitán, San Rafael La Independencia, Santiago Chimaltenango y San Mateo Ixtatán).

El trabajo de campo se desarrolló en las cabeceras municipales y en dos comunidades representativas de cada municipio según los criterios: Regiones climáticas y de altitud predominantes en el municipio; distancia intermedia de la cabecera municipal para encontrar información de la ruralidad del municipio (ver tabla 1) y evitar cesgo de prácticas alimentarias con los municipios aledaños; condiciones socioeconómicas predominantes en el municipio; una comunidad con cobertura del proyecto Huertos Escolares de la FAO y otra comunidad sin cobertura.

**Tabla 1.** Lugares de Estudio

| Municipio                   | Grupo étnico mayoritario | Comunidad 1               | Comunidad 2                |
|-----------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|
| Santiago Chimaltenango      | Mam                      | La Florida (región Media) | 3 cruces (región alta)     |
| San Juan Atitán             | Mam                      | Tuitzcacal (región alta)  | Cojtón (región media)      |
| San Mateo Ixtatán           | Chuj                     | Pacomal (región media)    | Tzalamtzicap (región alta) |
| San Miguel Acatán           | Akateko                  | Tzumtelaj (región alta)   | Poza (región media)        |
| San Rafael la Independencia | Akateko                  | Istinajap (región media)  | Inconop (región alta)      |

Fuente 3: Elaboración propia. FAO 2014

Es importante resaltar que la metodología parte de los criterios aplicados en la primer investigación desarrollada en el Departamento de Totonicapán y que la lógica de selección de comunidades responde también a los consensos entre el equipo investigador, los equipos coordinadores y técnicos del departamento de Huehuetenango quienes brindaron las sugerencias.



## Técnicas de recolección de datos

En la fase exploratoria se desarrollaron entrevistas abiertas dirigidas a delegadas y delegados de los cinco municipios del MAGA quienes compartieron información del contexto alimentario y nutricional, definición de las comunidades de estudio y organización para el desarrollo de la segunda fase.

En la segunda etapa se desarrollaron varias técnicas para la triangulación de información, como se observa en la tabla 2.

En cada comunidad se inició con una entrevista semi estructurada a un líder o lideresa quien compartió información del contexto cultural y socioeconómico comunitario. Se realizaron grupos focales con mujeres menores de 40 años y abuelas o comadronas mayores de 60 años para conversar en relación a prácticas alimentarias y culinarias actuales y pasadas; grupos focales con agricultores jóvenes menores de 40 años y agricultores abuelos mayores de 60 años para la construcción del calendario estacional y conversar sobre prácticas agrícolas y producción de alimentos pasados y actuales.

En cada grupo participaron entre 8 a 12 personas y se realizaron en los idiomas locales porque el equipo de trabajo fue conformado por una persona maya hablante de cada idioma (Chuj, Mam, Akateko).

También se hicieron grupos de discusión de hábitos alimentarias escolares con alumnas y alumnos de 6°. Primaria de las escuelas comunitarias y encuestas de preferencias alimentarias con alumnas y alumnos de 3°. Primaria. Se realizaron encuestas a tenderos y tenderas para identificar los alimentos disponibles con mayor demanda en las tiendas. Finalmente, algunas observaciones participantes de prácticas alimentarias en hogares.

En las cabeceras municipales se realizaron entrevistas semi estructuradas dirigidas a representantes de la oficina municipal de planificación y/o delegados de la Secretaría de Seguridad Alimentaria Nutricional (SESAN) para obtener la información del contexto socioeconómico y alimentario general del municipio. También se realizaron grupos focales con mujeres jóvenes y abuelas o comadronas al igual que en las comunidades, en la cabecera municipal asistieron representantes de 8 comunidades del municipio diferentes a las 2 seleccionadas con la finalidad de obtener información que generalizó al municipio. Así mismo se realizaron grupos focales con agricultores jóvenes y abuelos de 8 comunidades.

A nivel municipal se realizaron las mismas técnicas en escolares (grupos de discusión con escolares de 6°. Primaria y encuestas de preferencias alimentarias con escolares de 3°. Primaria)

En la cabecera municipal se realizaron observaciones participantes de mercados, entrevistas semi estructuradas a cocineras en mercado o restaurantes.

**Fotografía 3.** Grupo Focal con mujeres de Santiago Chimaltenango

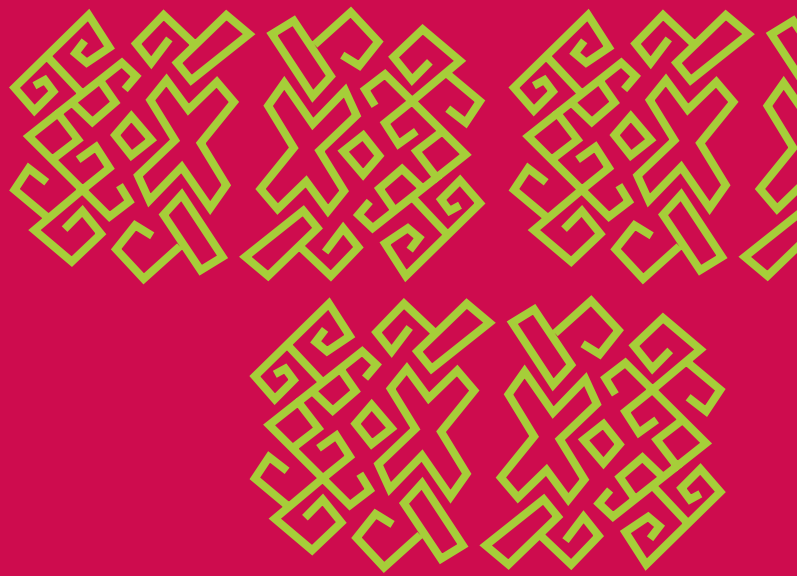




**Fotografía 4.** Grupo Focal con mujeres de San Juan Atitán

**Tabla 2.** Resumen de Técnicas de Recolección de datos

| Nivel   | Técnica                      | Población participante                     | Número de Grupos | Número de personas |
|---|------------------------------|--|------------------|--------------------|
| M<br>U<br>N<br>I<br>C<br>I<br>P<br>A<br>L           | Grupo focal                  | Mujeres menores de 40 años                 | 6                | 49                 |
|   | Grupo focal                  | Abuelas o comadronas mayores de 60 años    | 5                | 33                 |
|   | Encuesta                     | Cocineras mercado o restaurantes           | 11               | 11                 |
|   | Entrevista semiestructuradas | Oficina municipal de planificación o SESAN | 6                | 6                  |
|   | Grupo discusión              | Escolares 6º. primaria                     | 5                | 68                 |
|   | Encuestas grupal             | Escolares 3º. primaria                     | 5                | 124                |
| C<br>O<br>M<br>U<br>N<br>I<br>T<br>A<br>R<br>I<br>O | Entrevista semiestructurada  | Líder o lideresa comunitaria               | 10               | 10                 |
|   | Grupo focal                  | Mujeres menores de 40 años                 | 11               | 80                 |
|   | Grupo focal                  | Abuelas o comadronas mayores de 60 años    | 10               | 69                 |
|   | Grupo focal                  | Agricultores menores de 40 años            | 10               | 51                 |
|   | Grupo focal                  | Agricultores abuelos mayores de 60 años    | 10               | 71                 |
|   | Grupo discusión              | Escolares 6º. primaria                     | 10               | 110                |
|   | Encuestas grupal             | Escolares 3º. primaria                     | 10               | 131                |
|   | Encuesta                     | Tenderos o tenderas                        | 25               | 25                 |
| TOTAL   |                              |  | 134              | 838                |



---

**TERCERA PARTE:**

Resultados  
Principales



Historia, población y medios de vida



Cultura y prácticas alimentarias tradicionales



Disponibilidad de alimentos



Cultura culinaria



Cambios generacionales en la dieta





I.  
Historia,  
población y  
Medios de  
Vida

22



## Historia

Históricamente, los pueblos Chuj, Mam y Akateko, sufrieron en años de la invasión española una serie de conflictos, divisiones y alteraciones de la cultura que reconfiguraron sus prácticas alimentarias.

Las fuentes históricas describen un escenario en donde las poblaciones originarias fueron diezmadas y convertidas en mano de obra barata<sup>2</sup>, forzada a trabajar grandes extensiones de tierra con cultivos de café a medianos del siglo XIX. Sus tierras fueron expropiadas y distribuidas por los españoles. (Taracena et. al. CIRMA 2002:269).

Más adelante, durante la revolución agraria de 1944-1954 se dio la redistribución de tierras a través de la “reforma agraria”, que logró una importante reorganización del territorio y benefició a buena parte del campesinado, mayoritariamente indígena. Sin embargo, la redistribución territorial no tuvo un impacto significativo en esta región. (Taracena et. al. CIRMA 2002).

En los años 60-80’s mientras ocurría el conflicto armado interno, una compleja dinámica de movilización humana posicionó a las poblaciones en condiciones de vulnerabilidad.

Estos tres pueblos (Akateko, Chuj y Mam) también tuvieron que atravesar movimientos poblacionales por decretos constitucionales que determinaron en algún momento de la historia, su adición o separación entre sí. Por ejemplo; Santiago Chimaltenango en 1935 fue suprimido como municipio y anexado a San Pedro Necta, sin embargo recupera su calidad de municipio en 1948.

A San Juan Atitán por su parte, le fue anexada la aldea Santa Isabel, sin embargo años más tarde, es separada y anexada a San Rafael Petzal. San Juan Atitán igualmente, ha sufrido en la segunda

mitad del siglo XX catástrofes naturales que no tienen una justificación claramente definida y que ha motivado el traslado de pobladores a otros territorios. (SEGEPLAN: 2010).

En los últimos 35 años, la población Chuj y Akateka ha migrado entre 25 al 50%<sup>3</sup> de su población a territorio mexicano o estadounidense.

La historia reciente del Departamento de Huehuetenango, cuenta la vida de poblaciones fuertemente habituadas a resistir las más difíciles condiciones ambientales y económicas, pero sobrevivientes de luchas políticas, culturales y religiosas que hoy configuran al pueblo maya Chuj, Akateko y Mam.

Una de las luchas más significativas de los pueblos ha estado vinculada al derecho a la tierra y a la tradición cosmogónica<sup>4</sup>. La más reciente sufrida durante el conflicto armado; y la segunda vinculada al proceso de destrucción de las creencias y vínculos con el universo y las maneras de ver e interpretar el mundo espiritual, convirtiendo a las y los pobladores, en practicantes de las religiones católicas y evangélicas.

## Población

La historia se deriva en las condiciones de pobreza y desnutrición de la actualidad (ver tabla 3) hasta mortalidad infantil de 28 por cada 1000 nacidos vivos en Santiago Chimaltenango. Esta situación asociado a la tenencia de la tierra y su certeza jurídica, tal es el caso de San Mateo Ixtatán donde el 95% no cuenta con ello; también se presenta problemas de analfabetismo hasta 51.6% en San Miguel Acatán hasta 70%.

El acceso a agua entubada varía desde 73% en San Miguel Acatán hasta 88% en San Mateo Ixtatán.

2 Atravesaron por sistemas de encomiendas, ley vial y la ley de la vagancia, todas sistemas de gobiernos encaminadas a utilización de mano de obra no remunerada y forma de esclavitud. (Taracena et al CIRMA)

3 Según datos recabados a través de líderes comunitarios.

4 Interpretación y vinculación con el cosmos, el universo y el medio ambiente.

**Tabla 3.** Porcentaje de pobreza y desnutrición por municipio

| Municipio                   | Pobreza |         | Desnutrición Crónica |
|-----------------------------|---------|---------|----------------------|
|                             | General | Extrema |                      |
| San Mateo Ixtatán           | 91.8%   | 41.2%   | 80%                  |
| San Miguel Acatán           | 91.45%  | 43.5%   | 80.6%                |
| San Juan Atitán             | 94.6%   | 51.7%   | 63.7%                |
| Santiago Chimaltenango      | 83.9%   | 37.4%   | 82.1%                |
| San Rafael la Independencia | 87.54%  | 32.9%   | 79.2%                |

Fuente 4: Elaboración propia con datos de la SESAN y SEGEPLAN 2012.

En comparación, en la tabla 3 permite inferir que la cantidad poblacional que vive en condiciones de pobreza es elevada, si se toma en cuenta el tema migratorio y que son generalmente los hombres quienes la practican, es posible decir que son las mujeres las que viven mayormente la pobreza. (ver tabla 4)

**Tabla 4.** Demografía de los Municipios

| Municipio                   | Población total | % Hombres | % Mujeres |
|-----------------------------|-----------------|-----------|-----------|
| San Mateo Ixtatán           | 45,436          | 49        | 51        |
| San Miguel Acatán           | 24,936          | 45        | 55        |
| San Juan Atitán             | 22,556          | 49        | 51        |
| Santiago Chimaltenango      | 7,013           | 47        | 53        |
| San Rafael la Independencia | 11,826          | 44        | 56        |

Fuente 5: Elaboración propia con datos de Planes De Desarrollo Municipal, SEGEPLAN 2010

## Medios de vida

Es recurrente el arrendamiento de tierras en otros municipios, departamentos y en México (quintana Roo), puesto que los terrenos habitados y cultivados en la jurisdicción huehueteca son de topografías rocosas y lisas.

Las **altitudes** más bajas oscilan entre 1,000 a 1,780 en San Juan Atitán y San Miguel Acatán, una región intermedia de 2,260 en Santiago Chimaltenango y 2,377 en San Rafael la Independencia hasta la parte más alta ubicada en San Mateo Ixtatán con 2,540 metros sobre el nivel del mar

El tipo de **vegetación** corresponde a bosque húmedo subtropical, húmedo montano bajo. Los tipos de suelos son de piedra caliza en la región baja, escarpada y montañosa en la región intermedia y alto sedimentario de piedra caliza en la región Alta municipio de San Mateo Ixtatán.

A pesar de que los territorios son mayoritariamente rocosos o calizos, la producción agrícola centrada en maíz, frijol y café, ocupa más del 50%.

Según el **perfil de medios de vida** de Guatemala, los cinco municipios se ubican principalmente en cuatro regiones del país, la mayor parte de San Mateo Ixtatán pertenece a la franja transversal del norte; San Miguel Acatán, San Juan Atitán y una parte de San Mateo Ixtatán a la región de agricultura de subsistencia; San Juan Atitán y Santiago Chimaltenango en la región cafetalera; y la mayor parte se ubica en la serranía de los Cuchumatanes: San Mateo Ixtatán, San Miguel Acatán, San Juan Atitán y San Rafael la Independencia.

En la **Región transversal del norte** de San Mateo Ixtatán la población se dedica a agricultura de granos básicos para autoconsumo, la comercialización de ganado y el 95% a la venta de mano de obra no calificada como jornaleros en diferentes cultivos de la zona y migración a México. Las principales amenazas que la afectan son las sequías e inundaciones.

**La región de agricultura de subsistencia** produce cultivos como maíz, plátano. La población más pobre (60%) depende de la venta de mano de obra en la región costera para el corte de caña o



migración a México y los Estados Unidos. El 80% del maíz se compra.

La **región cafetalera** es en pequeñas proporciones en San Juan Atitán y mayor en Santiago Chimaltenango. Los medios de vida más importantes son la venta de mano de obra en el corte de café, cultivo de granos básicos para autoconsumo.

En la **serranía de los Cuchumatanes** Aunque es de vocación forestal, los terrenos se han destinado a la siembra de granos básicos, a pesar de su bajo rendimiento. Las principales fuentes de empleo se encuentran en la producción de hortalizas y granos básicos para autoconsumo; el trabajo en construcción tiene demanda dentro y fuera de la

zona (México) a donde viaja únicamente un miembro de la familia.

Las mujeres trabajan en oficios domésticos, recolección de leña y pastoreo de animales. Los principales mercados se ubican en las cabeceras municipales con un «día y a veces dos de mercado» específico. El déficit de la producción agrícola se suple con maíz mexicano y de Ixcán, Quiché en un 70%. Las amenazas son irregularidad de las lluvias, plagas y enfermedades de cultivos y aumento de precios de granos básicos, heladas y vientos. (MFEWS 2009)

En promedio se identifican cuatro grupos socioeconómicos: extremadamente pobres, pobres, medios y acomodados. (Ver tabla 5)

**Tabla 5.** Caracterización socioeconómica según estudio de zona de medios de vida

| Distribución en la zona |     | Caracterización de grupos socioeconómicos |                           |   |                           |   |  |
|-------------------------|-----|---|---------------------------|---|---------------------------|---|--|
| % población             |     | Tamaño del hogar/ # integrantes           | Tenencia de la tierra     | Activos   | Reserva de granos básicos | Actividades productivas   | Tenencias animales   |
| Extremadamente pobres   | 30% | 8   | 0.25 a 0.5 ha* sin título | Azadón, machete   | 0                         | Venta de mano de obra no calificada                                 | 3 a 5 aves   |
| Pobres                  | 45% | 6   | 0.25 a 1 ha               | Herramientas rudimentarias, silo pequeño                  | 4 a 5 meses               | Producción (granos básicos, café y banano) migración                | 5 a 10 aves de corral                                      |
| Medios                  | 20% | 5 a 6                                     | 5 a 6 ha                  | Tracción animal, herramientas, sistemas de almacenamiento | 12 meses                  | Comercio, agricultura (cítricos, granos básicos y café) asalariados | 10 cerdos, 20 aves y 5 a 10 bovinos de doble propósito     |
| Acomodados              | 5%  | 4 a 5                                     | 40 a 160 ha               | Vehículos, maquinaria, centros de proceso                 | 12 meses                  | Cultivos agrícolas diversificados, café y asalariados               | 10 cerdos, 20 aves, y más de 20 bovinos de doble propósito |

Fuente: <https://coin.fao.org/coin-static/cms/media/1/12647763357210/perfildemediosdevida2009.pdf>

\* Hectárea



## II. Cultura y prácticas alimentarias tradicionales

26



« **Antes éramos pocos y habitábamos la comunidad Tuizmache, en ese entonces contada era la persona con siembra, debían caminar hasta san Antonio Huista el lugar donde se originó el maíz, allí estaba el teocinte, un tipo de maíz que se tardó años en formar.**

**Antes la región Mexicana era nuestra, allí en Chiapas, Tuxtla y Chamic la gente sembraba sin aplicarle abono y crecía porque allí se originó el maíz... Pasó 200 años para formarse a partir de la misma característica y los colores naturales no hubo nada que lo alterara fue una evolución por prácticas, sin laboratorio. Entonces el maíz fue subiendo a lugares fríos montañas incluso en lugares donde hay mucha piedra se miraba bien parado. Entonces cocíamos la Santa Catarina con una papa y la raíz del chip molido en la piedra y ya estaba la comida y si no solo papa. No había más comida entonces migrábamos a buscar, no había posibilidad de comida como ahora. Todavía se alquila terreno en el lado mexicano 25 cuerdas. No dejan de sembrar allí porque saben que se da y el agua que sale, es natural no hay contaminación y no se paga...»**

Abuela de San Juan Atitán.

## El alimento y sus diferentes nombres y significados

El común denominador para todos los pueblos cuando se consulta sobre el significado de alimentarse, es que el alimento es la **“fuerza vital”**. Sin embargo, algunos elementos matizan las diferencias, y aunque pareciera que el acto de alimentarse es un ejercicio rutinario obligatorio, está claramente identificado que para los pueblos; el tema del alimento ha sido importante y un factor de cohesión social. La tabla 6 hace referencia al significado que la alimentación tiene para cada municipio.

**Tabla 6.** Significado de "alimentarse" según municipio

| Municipio                   | Significado  |
|-----------------------------|--|
| San Miguel Acatán           | Unión familiar   |
| San Juan Atitán             | Unidad, amor y felicidad   |
| Santiago Chimaltenango      | Felicidad y alegría  |
| San Mateo Ixtatán           | La fuerza, momento de compartir también temas relacionados con problemas o tristezas |
| San Rafael la Independencia | Unión, felicidad y amistad   |

Fuente 6: Elaboración propia, FAO 2014

Existe otra serie de vocablos vinculados a las costumbres alimentarias:

Para la población de **San Juan Atitán**, con el vocablo “K’owan”, llaman a la familia a comer, y al terminar de comer se pronuncia el vocablo “Ch’jonte” que traducido al castellano significa “gracias a Dios”.

En **Santiago Chimaltenango**, las mujeres llaman a comer y piden a las y los niños lavarse las manos<sup>5</sup>. El vocablo “Wa’b’aj” significa tortillas; “K’ab’a’j” es la bebida preparada de maíz sin azúcar.

En **San Miguel Acatán**, a la tortilla se le dice “Pat”, y es la base de la alimentación; al compañero de la tortilla se le llama “Skal”, y pueden ser huevos o chile. “Peal” le llaman a las “chucherías” o a las refacciones.

Las y los habitantes de **San Mateo Ixtatán** suelen comer los 3 tiempos de comida juntos, exceptuando durante los tiempos de trabajo de los hombres (adultos y jóvenes). A la comida se le dice “YikK’inhib’alil”; “Ba’anhek” utilizado para decir a los miem-

<sup>5</sup> El hábito de lavarse las manos es un tema recurrente cuando se conversa con las mujeres, ello permite evidenciar la influencia positiva que el trabajo de Estado, autoridades locales y organizaciones han realizado para mejorar las prácticas de higiene y que las personas sean conscientes de los riesgos a la salud que representa, sobre todo para las y los niños, comer con las manos sucias.



bros de la familia “vengan a comer”; “**YujWalyios** se dice para dar gracias a Dios por la comida; “Ixim” se le llama al Maíz que constituye la base de comida; “At’z’am” significa sal y “A” significa agua.

Por último, para las y los habitantes de **San Rafael Independencia**, para llamar a comer se les habla en español y en ocasiones suelen utilizar palabras amorosas como: “mi amor, vení a comer”. “Chi’b’aj” significa comida; “Pichi” se le llama a la bebida de maíz, “Skalkolob’e” o “Yetb’llob’e” es el chile u otro compañero de la comida; “Wa’b’aj”: tortilla que representa la base de la comida y Papa se dice “ls”.

Aunque cada lugar tiene sus maneras lingüísticas propias para nombrar a los alimentos, en todos los lugares, la base del alimento es el maíz o la tortilla.

Es indiscutible la importancia de la alimentación, no solamente como un elemento fundamental de la subsistencia del cuerpo sino también como parte fundamental de la construcción social de la familia.

El **alimento** representa la fuerza vital, la energía, es un vínculo con la tierra, la naturaleza y el universo, por lo tanto merece respeto y valoración, en virtud de ello los y las abuelas no admiten la comida industrializada y no están a favor del abono químico.

## Creencias

Se desarrollan varios elementos que determinan el valor que se le da a los alimentos, algunas creencias sobre ellos están fundamentadas en la historia y los procesos de evolución que los grupos han tenido, otras han sido generadas en los años recientes y obedecen a situaciones que han acontecido y que han marcado la aceptación o no de algunos alimentos.

**Las Hierbas.** En todos los municipios, las hierbas constituyen el alimento nutricional más valorado, se cree que contienen componentes vitamínicos innegables. Muchas personas que ya no encuentran algunas hierbas dentro de sus comunidades, salen a los mercados cercanos a buscarlas. Inclusive la población infantil, aunque dicen no con-

sumirlas o preferirlas tanto, reconocen en ellas el alimento nutricional por excelencia.

La historia escrita de los pueblos no hace mucha mención de las hierbas, pero las abuelas y los abuelos hablan de ellas constantemente, este solo factor cultural permite asumir que sin lugar a dudas, las hierbas seguirán permaneciendo en el imaginario colectivo como alimentos ricos y deseados, y habrá posibilidad de que las generaciones más jóvenes las busquen, las demanden y estén en disposición de continuar su consumo por muchos años más.

**El Maíz.** El Maíz responde a una herencia cultural que representa para los pueblos de Huehuetenango el alimento sagrado que las abuelas y los abuelos “antiguos” dejan a sus hijos, se practican rituales alrededor del mismo y su existencia es un privilegio que los pueblos agradecen.



**Fotografía 5.** Mazorcas de Tzuntelaj, San Miguel Acatán

En todas las comunidades el alimento básico es el maíz llamado anteriormente “teocintle” “Este maravilloso y milenario grano apareció por primera vez, en una pequeña región del actual Departamento de Huehuetenango, donde en una extensión de 10 x 20 kilómetros existen todas las protuberancias y clases de maíz reconocidos en esta región delimitada precisamente por los pueblos de Santa Ana Huista, Jacaltenango, San Marcos, San Miguel Acatán, San Sebastián Coatán, Santa Eulalia, San Juan Ixcoy, Soloma, San Martín Cuchumatanes y Petatán.”<sup>6</sup>



Huehuetenango particularmente juega un rol importante en el apareamiento del maíz en la región mesoamericana. En sus orígenes, etnógrafos e investigadores hablan de una especie llamada "Zea mays subsp. Huehuetenanguensis" que se produce en la región de Huehuetenango, y el "Zea mays luxurians" que se consigue actualmente en el departamento de Jutiapa<sup>7</sup>.

La referencia al libro sagrado Maya Pop Vuh es inevitable al hablar del maíz, pues para los pueblos estudiados, el Maíz sigue representando la unión con el formador y creador, (Tepeu y Gucumat'z), Paxil, (en su acepción masculina: padre maíz), o Ixim, (en su acepción femenina: Madre Maíz, más comúnmente conocida); son vocablos lingüísticos que significan maíz y cada uno de ellos tiene una connotación cultural según el pueblo que lo utilice.

Las **prácticas rituales** para el proceso de cultivo del maíz se dan al interior de cada familia o en pequeños grupos organizados dirigidos por los abuelos, abuelas o guías espirituales.

**«Cuando tenía 8, mi abuela me contó que no había comida, y que fueron a ver al "científico" y nos dijo que habría 3 días y 3 noches de oscuridad. Cuando la oscuridad llegó, la tierra se llenó de arena, no veíamos nada, no teníamos qué comer, solo el estómago nos decía cuándo era la hora de comer, y los gallos. Buscamos raíces y subimos a buscar maíz o chip.»**

Abuela de San Juan Atitán, 78 años de edad.

La narración anterior hace referenciar a la representación básica y vital del maíz, ya que posterior a desastres o catástrofes, las comunidades siempre buscan la disponibilidad del maíz.

Los rituales vinculados al agradecimiento de la cosecha o la bendición del maíz son practicados en los ámbitos familiares o dentro de las comunidades, ello no significa que la importancia del maíz se reduzca, pero sí ha sido sensible dentro de los

grupos de trabajo, una importante preocupación sobre la pérdida de lo "natural" por sobre lo químico en donde la utilización del maíz como principal alimento, debe permanecer como el "más natural"

En San Mateo Ixtatán las mujeres jóvenes mencionan que "ahora ya casi no se conservan las primeras mazorcas de maíz que antes servían como semilla para la siguiente siembra", y que anteriormente, éstas eran utilizadas para el ritual de agradecimiento.

Actualmente, las primeras mazorcas tienen varios usos:

1. Algunas son conservadas para semilla para la próxima siembra
2. Otras son utilizadas para el ritual de agradecimiento de la primera cosecha, se prepara para el "mol'unil", o celebración de la cosecha, el "Uk'em" que significa también atol de maíz.
3. En todos los municipios, se hace una ofrenda de maíz en las iglesias a manera de agradecimiento y bendición del alimento.

En Santiago Chimaltenango se pueden encontrar experiencias familiares en donde utilizan semillas criollas y han generado experiencias de bancos de semillas familiares, así mismo en San Juan Atitán, las familias salen a sembrar y cosechar en las laderas del río ocho y también hablan de mantener semillas criollas para el maíz.

**Las papas.** No tienen un simbolismo ritual, sin embargo es importante en la producción agrícola comercial de Huehuetenango, principalmente en la región Huista y regiones altas o frías también tiene una importancia en la subsistencia de las comunidades, ha sido utilizada como un recurso secundario siempre accesible con la que han generado incluso una suerte de "tortillas" y es altamente consumida porque es rica, nutre y es fácilmente cultivable y se encuentra en el territorio.

**Especies de pastoreo.** Las poblaciones principalmente de San Juan Atitán, Santiago Chimaltenango y San Mateo Ixtatán criaban carneros en



los terrenos familiares y fincas o microfincas. El excremento de los animales fungía como abono natural y los cultivos eran abundantes, saludables y ricos. Actualmente estas especies han disminuido, porque según indica la población participante del estudio, después de la creación de la ley Forestal, los dueños de la fincas impedía el pastoreo en bosques para no arruinar la corteza de los árboles (Dec. 101-96).

En San Juan Atitán, los hombres utilizan sus prendas de vestir elaborados con lana de ovejas, creen que la belleza del traje fomentará la necesidad de las y los comunitarios de comprar y criar ovejas negras.

En los 5 municipios se crían cerdos pero no se consumen porque se tiene la creencia que la carne de cerdo es sucia y dañina, esto derivado de brotes de enfermedades 5 años atrás, aunque sí se consumen en días de celebración y en comedores y restaurantes.

En el caso de los pollos de granja, se cree que traen enfermedades y que éstos fueron los animales que enfermaron y mataron a todos los pollos y gallinas criollas por tanto, de ninguna manera son beneficiosas, sin embargo la población los consume porque los costos son menores con relación a gallinas criollas.

## Costumbres

Se ha podido constatar una serie de costumbres vinculadas a los tiempos de comida, a las prácticas de alimentación cotidiana y su vinculación con el tipo de alimento que se consume, rituales, el rol de las y los niños en los tiempos de comida y la alimentación infantil y roles entre hombres y mujeres alrededor de la alimentación o administración de los alimentos.

**Los tiempos de comida.** En los cinco municipios se practican los tres tiempos de comida habituales, el desayuno, el almuerzo y la cena.

Debido a la poca diversidad y escasez de alimentos, se suele consumir prácticamente lo mismo en los tres tiempos, es decir, que si para el desayuno contaron con hierbas, huevos y frijoles, la tendencia es que lo mismo se consumirá en el almuerzo, complementado con papas, habas (en sus diferentes preparaciones), eventualmente caldos y carnes. La cena se compone de huevos, tortillas, hierbas y eventualmente pastas.

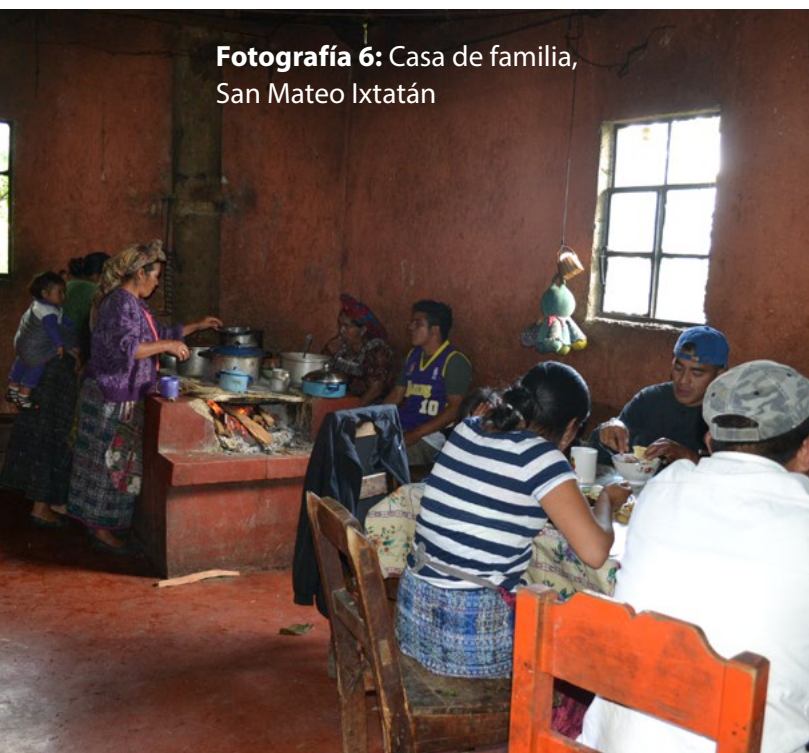
Las familias se han acostumbrado a refaccionar, pero los alimentos que refaccionan sí varían entre hombres y mujeres.

La variación responde a la disponibilidad de alimentos según en el lugar en que se encuentren. Los hombres generalmente salen a trabajar, lo que significa que las mujeres preparan para ellos los alimentos para llevar al campo.

En el camino de regreso del campo, algunos hombres consumen bebidas enlatadas o envasadas mientras que las mujeres, que se quedan en casa, pueden refaccionar "bebida de maíz"<sup>8</sup> y eventualmente pan o frutos secos como habas o manías.

**Cultura alimentaria relacionada con roles de género.** El gráfico 3 resume elementos que dimensionan las costumbres y creencias que interrelacionan el alimento y su significado, las relaciones de género.

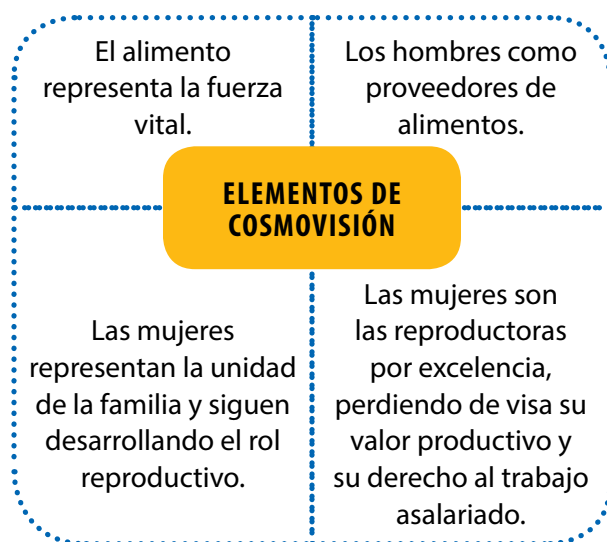
**Fotografía 6:** Casa de familia, San Mateo Ixtatán



8 Alimento líquido preparado a base de



**Gráfico 3.** Elementos de la cosmovisión vinculados a la cultura alimentaria y género



Se cree que los alimentos artificiales tienen efectos dañinos visibles sobre todo en la salud de las mujeres, quienes pierden desde el primer parto, la energía para soportar las jornadas de trabajo en el campo, la lactancia y las largas caminatas en las montañas o de un lugar a otro<sup>9</sup>.

En cuanto a la **administración de alimentos**, existen costumbres vinculadas al cultivo y a la preparación, distribución y consumo de alimentos. Los hombres tienen la responsabilidad de proveer alimentos a la familia, esto es; conseguir los recursos para la compra de semillas y preparación de la tierra, la siembra y la cosecha de los productos.

Las mujeres son responsables de su manejo, preparación y distribución. Los hombres suelen tener prioridad para alimentarse con carnes (las piezas más grandes), las mujeres se alimentan con piezas más pequeñas.

Es importante rescatar que las mujeres declaran que sí tienen participación en la fase de siembra y cosecha de alimentos, pero su labor en general no es considerada como trabajo, en consecuencia, únicamente en Santiago Chimaltenango existe remuneración económica por su labor, aunque ésta es menor a la de los hombres, pues a ellas se les

considera menos capaces de ejercer el trabajo de campo.

**Las y los niños** participan de las conversaciones en la mesa y de ser considerados en igualdad de condiciones en el ámbito familiar, sin embargo hay restricciones de comportamiento durante los tiempos de comida vinculados a que "si hablan mucho con comida, se pueden ahogar".

Llevar dinero a la escuela (un 90% lleva de entre 1-5 quetzales diarios, aumenta cuando ha sido tiempo de cosecha o vuelven sus padres de las fincas)

### Los alimentos fríos y calientes

La vinculación entre alimentos fríos y calientes está relacionada a la producción de leche en mujeres lactantes, a niños y niñas en edades lactantes y a mujeres embarazadas, por lo que se puede observar en el siguiente tema: alimentación infantil y producción de leche materna. El tema del calor está vinculado a "sudar" para expulsar enfermedades del cuerpo.

### La alimentación infantil

Las abuelas han ejercido influencia directa para la reproducción de prácticas de alimentación infantil a través de las generaciones; las comadronas también han sido figuras importantes en las recomendaciones de lactancia materna y la producción de leche materna (Cano 2013).

Sin embargo se refieren algunas transformaciones culturales a partir de las experiencias y decisiones colectivas de la población o debido a la promoción y disponibilidad de alimentos procesados como se indicarán a continuación.

Las mujeres inician su vida de casada o unida en casa de su suegra, quien directamente recomienda la alimentación de sus nietos y nietas. Las madres solteras normalmente viven en casa de su madre, quien influye directamente en la alimentación infantil.

<sup>9</sup> Debido a la ausencia de transporte colectivo regular, las mujeres y los hombres tienen que caminar largas distancias entre comunidades o incluso hacia las cabeceras municipales. Los caminos suelen ser de terracería y empinados.

### Prácticas identificadas que se asocian a la desnutrición crónica:

La lactancia materna no es exclusiva.

Alimentación complementaria tardía.

La producción de leche materna está vinculada a alimentos fríos y calientes; los partos son atendidos por comadronas, esto permite realizar prácticas preparatorias y de producción de leche materna y asegurar el inicio de la lactancia durante la primera hora de nacido<sup>10</sup>.

Las prácticas de producción de leche materna coincidentes en los 5 municipios se presentan en el siguiente gráfico (4):

**Gráfico 4.** Practicas asociadas a la producción de leche materna

|  |   |
|--|---|
| las comadronas bañan en el temascal a las madres con agua caliente utilizando hierbas nativas  | las madres deben abrigarse bien para mantener la temperatura corporal adecuada  |
| dan de mamar al bebe durante la primera hora de nacido   | realizan masajes aplicando calor a los pulmones y pechos  |
| durante los 40 días posteriores al parto se consume bebida de maíz, atol de elote y otros atoles de harinas procesadas, aguas de uso o bebidas calientes | después de dar a luz consumen caldos de gallina o res cuando existen las posibilidades económicas o caldos de hierbas, principalmente quequeste |

Se menciona que las madres dan a luz en un Hospital principalmente por “debilidad física” o por complicaciones. Derivado de ello no dan lactancia materna al inicio ni de manera exclusiva.

En los cinco municipios las abuelas refirieron que anteriormente se consumía bebida de maíz con picante, porque se tenía la creencia que esto producía calor en el cuerpo derivando en la producción de leche. Esta práctica se ha ido modificando porque a las mujeres no les agrada, produce irritación gástrica, además existen otras bebidas, actualmente se continúa esta práctica en algunas aldeas del municipio de San Juan Atitán y Santiago Chimaltenango.

En el municipio de San Miguel Acatán ha persistido la costumbre que cuando nace una niña, inmediatamente la comadrona la baña en el temascal<sup>11</sup>, donde le realiza un masaje fuerte en los pechos con la intención de romper el músculo pectoral, el corolario de esta idea es evitar el crecimiento de pechos grandes como un símbolo de pudor. Las mujeres tienen la creencia que esta es la razón por la que no producen suficiente leche materna.

La **lactancia materna** se menciona como una práctica en todos los municipios, sin embargo no es “exclusiva”<sup>12</sup> durante los primeros 6 meses de vida, porque se acostumbra el uso de agua de añís para prevenir y curar los cólicos en infantes menores de un año.

También se dan pachas con bebidas de baja densidad como agua de arroz, agua de bebida de maíz o masa con azúcar, con la creencia que sirve a las y los bebes para fortalecer y desarrollar el cuerpo.

Se utiliza formula láctea en sustituto a la leche materna, solo en casos donde la madre fue atendida en un Hospital y presentó complicaciones durante el parto o complicaciones del recién nacido

10 Investigaciones han determinado que la lactancia materna durante la primera hora del nacimiento asegura la prevención de muertes infantiles y está asociado a la prevención de desnutrición crónica infantil <http://portal.mspas.gob.gt/files/Descargas/ProtecciondeSalud/Seguridad%20alimentaria%20nutricional/Normativalactancia.pdf>

11 Edificaciones generalmente de barro en donde, en su interior, se generan fogones o pequeños montículos de piedra que sirven para calentar agua y se hacen baños de agua caliente

12 Lactancia materna exclusiva es un término que refiere a la alimentación infantil adecuada y saludable durante los primeros 6 meses de vida, únicamente con leche materna, sin la introducción de otra bebida ni leche artificial. <http://portal.mspas.gob.gt/files/Descargas/ProtecciondeSalud/Seguridad%20alimentaria%20nutricional/guia%20alimentaria%20menores%20.pdf>





La alimentación complementaria es una práctica que se inicia cuando los infantes lo solicitan a través de gestos, balbuceos o salivación al momento de observar alimentos consumidos por la madre u otros miembros de la familia. (Ver anexo 3 recetario de alimentos infantiles)

En los grupos focales con mujeres participantes, se preguntó la edad de inicio de los primeros alimentos, prevaleciendo la respuesta inmediata de 6 meses.

Al profundizar sobre el tema se pudo determinar, que esta respuesta es producto del impacto de los mensajes claves promovidos por los servicios de salud.<sup>13</sup>

Por lo tanto, las madres repiten el mensaje, pero inician la alimentación cuando él bebe lo requiera y puede variar desde los 3 meses, la generalidad entre los 7 y 10 meses hasta un año de edad, lo cual se considera tardía y asociado a la desnutrición crónica.<sup>14</sup>



13 El Ministerio de Salud Pública ha desarrollado la estrategia de educación alimentaria nutricional a través de la metodología de mensajes clave indicando las principales recomendaciones de alimentación.

14 la alimentación complementaria debería iniciar a los 6 meses, la leche materna ya no es suficiente para cubrir los requerimientos de macronutrientes y micronutrientes, es necesario seguir amamantando y agregar alimentos de forma gradual y con las calidades nutricionales adecuadas ver guías alimentarias <http://portal.mspas.gob.gt/files/Descargas/ProtecciondlaSalud/Seguridad%20alimentaria%20nutricional/guia%20alimentaria%20menores%20.pdf>



# III. Disponibilidad de alimentos

34



## Producción de alimentos

Desde el tiempo de la colonización, se ha mantenido el modelo de fincas, microfincas y terrenos familiares; es recurrente el arrendamiento de tierras aledañas, en otros municipios, departamentos y en México.

En el año 2003<sup>15</sup>, diez productos conformaban la agricultura de las poblaciones de Huehuetenango como se observa en la siguiente tabla:

**Tabla 7.** Principales alimentos

| Producto      | Producción anual en quintales |
|---------------|-------------------------------|
| Maíz Blanco   | 923,454                       |
| Papa          | 727,418                       |
| Maíz Amarillo | 448,790                       |
| Frijol Negro  | 95,521                        |
| Cebolla       | 75,113                        |
| Brócoli       | 45,480                        |
| Avena         | 35,551                        |
| Repollo       | 33,944                        |
| Coliflor      | 31,413                        |
| Zanahoria     | 23,329                        |

Fuente: Censo Agropecuario 2003/IDDH 2007

Sin embargo y como se observa en los temas de alimentos escasos y perdidos, uno de los alimentos que no se consigue y se produce muy poco es el frijol negro, por el contrario, la producción de otros vegetales y legumbres se ha intensificado:

**Maíz** En todas las comunidades se cultiva. Hay principalmente dos fuentes para la provisión de semillas. Una fuente se la constituye los materia-

les criollos de la región, aunque solamente una cantidad reducida de productores cuenta con este tipo de material.

Los materiales criollos ya no son puros, pues la introducción de los materiales mejorados ha alterado su genética. Esto da paso la fuente de provisión de semillas a través de variedades mejoradas o híbridos, que son adquiridos en las tiendas de productos agropecuarios de la región.

Estos materiales genéticamente mejorados, no presentan las tasas de rendimiento en estas zonas, ya que las condiciones de producción no son las ideales para este tipo de materiales, por las condiciones como suelos poco profundos y de baja fertilidad, bajas temperaturas, escasas de agua, etc.

**Leguminosas** principalmente se produce frijol negro y frijol blanco (*Phaseolus vulgaris*), también otra especie de leguminosa importante en la dieta de estas familias es la haba (*Vicia faba* L.).

El cultivo de especies de la familia de Leguminosas cada día se complica, ya que son especies que producen mucha biomasa, por lo que se tornan atractivas al gusto de los insectos masticadores y otras plagas mayores como pueden ser conejos, venados y/o cerdo de monte.

**Cucurbitáceas** La especie de cucurbita comúnmente mencionada en esta zona es el Chilacayote (*Cucurbitaficifolia*).

Otro alimento muy importante es la **papa**, la cual se cultiva y se consume en los cinco municipios, se presentan ocho variedades. La región principal de producción son las altitudes que van de los 1850 a 2800 Msnm. (ver cuadro 9), que se ubican en las

<sup>15</sup> Se tiene información de que en el 2013 se realizó un censo agrícola, sin embargo no se encuentra el informe en el sistema de información INE hasta la fecha de publicación del presente informe.



regiones altas de los municipios de San Miguel Acatán, San Juan Atitán y Santiago Chimaltenango y menores cantidades en San Rafael la independencia y San Mateo Ixtatán.

**Frutales** Las especies de frutales más cultivadas en esta zona, mencionadas por los habitantes son: Aguacate (*Persea americana*), Manzana (*Malus domestica*) y Durazno (*Prunus pérsica*), la mayor parte de personas que cuenta con este tipo de árboles, es principalmente a nivel de huerto familiar, utilizando para ellos materiales criollos ya adaptados a las condiciones de la zona.

Las frutas que se producen en la zona, tienden a ser pequeñas y menos atractivas a la vista en comparación con las frutas provenientes de plantaciones comerciales de estas mismas especies, ya que en las plantaciones comerciales se utilizan materiales genéticamente mejorados.

Situación por la cual, en ocasiones se dificulta la venta en los mercados a los productores locales que transportan pequeñas cantidades de frutas por la presencia de grandes cantidades de fruta que proviene de otros pueblos, a veces del extranjero.

El banano se cultiva en las regiones con promedio de 2,600 metros sobre el nivel del mar (ver tabla 8) aunque a menor escala que las otras especies, que las mencionadas en este inciso.

**Producción pecuaria** Principalmente especies menores como las gallinas, los patos, los chompipes, los cerdos y en menor escala los conejos.

Las gallinas se utilizan con doble propósito: para la producción de huevos y para el consumo de carne de pollo o de gallina.



Fotografía 8. Aves de corral – gallina criolla

Pero la producción pecuaria en general cumple dos grandes objetivos, uno es el de contar con cierta cantidad de animales de traspatio que pueden ser utilizados para el consumo en el hogar y el otro es un objetivo puramente económico, contar con cierta cantidad de unidades animales que pueden ser vendidos al presentarse alguna necesidad, por ejemplo una enfermedad o un accidente. Ya que difícilmente por las condiciones de vida de estas familias, alguna de ellas tenga capacidad de ahorro, como una alternativa de cubrir las emergencias.

**Cultivos por altura** Los cultivos anteriormente mencionados varían por altitud específica, en el cuadro siguiente se han agrupado los alimentos por parámetros de altitud diseminados en tres grupos para su comprensión



**Tabla 8.** Altitud de las comunidades de estudio diseminadas en tres grupos

| Grupo |    | Comunidad    | Municipio                   | Altura msnm | Región de producción |
|-------|----|--------------|-----------------------------|-------------|----------------------|
| A     | 1  | Tzumtelaj    | San Miguel Acatán           | 1700        | Media                |
| A     | 2  | La Poza      | San Miguel Acatán           | 1850        | Alta                 |
| B     | 3  | Tres Cruces  | Santiago Chimaltenango      | 2300        | Media                |
| B     | 4  | Istinajap    | San Rafael La Independencia | 2350        | Templada             |
| B     | 5  | La Florida   | Santiago Chimaltenango      | 2500        | Fría                 |
| C     | 6  | Tuitzcacal   | San Juan Atitán             | 2600        | Alta                 |
| C     | 7  | Inconop      | San Rafael La Independencia | 2600        | Fría                 |
| C     | 8  | Tzalamtzicap | San Mateo Ixtatán           | 2600        | Templada             |
| C     | 9  | Cojtón       | San Juan Atitán             | 2800        | Media                |
| C     | 10 | Pacomal      | San Mateo Ixtatán           | 2800        | Fría                 |

Fuente 7: Elaboración propia, FAO 2014

Se puede observar en la tabla 9 que algunos cultivos están presentes en todas o casi todas las comunidades. Las principales diferencias radican en la papa, vegetales y frutas. Estas últimas varían según sus altitudes y la papa se produce en las regiones más altas por 2,600 metros sobre el nivel del mar.

**Tabla 9.** Principales cultivos por grupo de altitud y comunidad

| Grupo       | A |   | B |   |   |   | C |   |   |    |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Papa        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Frijol      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Maíz        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Haba        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Trigo       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Chilacayote |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Aguacate    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Manzano     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Durazno     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Ciruela     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Banano      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Zanahoria   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Fuente 8: Elaboración propia en base a la información recopilada por municipio. FAO 2014

**Calendarios productivos:** Los meses que estos alimentos están disponibles a nivel comunitario varía de un municipio a otro, de acuerdo a las diferencias físicas (altitud, suelo, precipitación, etc.). En los siguientes cuadros (10-14) se observan los calendarios productivos promedio de los municipios. (En el anexo 1 se presentan por comunidad). La mayor variedad de alimentos de hortalizas se concentran en la época lluviosa, las hierbas están presentes en su mayoría todo el año. San Rafael la Independencia.



**Tabla 10.** Calendario Estacional de San Juan Atitán

|                           |         | Meses de disponibilidad |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---------------------------|---------|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Especie de cultivo        | Siembra | Ene                     | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Maíz                      | Enero   | ■                       | ■   |     |     |     |     |     |     |     |     |     | ■   |
| Frijol                    | Febrero | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     |     |     | ■   |
| Papa                      | Sep-Nov | ■                       | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   |     |
| Haba                      | Sep-Nov | ■                       | ■   | ■   | ■   |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   |     |
| <b>Hierbas silvestres</b> |         | Ene                     | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Hierbamora                |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Santa Catarina            |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Quequexte                 |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Mostaza                   |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Muk'                      |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Sis                       |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Cilantro                  |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| <b>Verduras</b>           |         | Ene                     | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Zanahoria                 |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Rábano                    |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Remolacha                 |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Acelga                    |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Espinaca                  |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Lechuga                   |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Repollo                   |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Coliflor                  |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Brócoli                   |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Cebolla                   |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Apio                      |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Perejil                   |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Chilacayote               |         | ■                       | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| <b>Frutas</b>             |         | Ene                     | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Melocotón                 |         |                         |     |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Nectarina                 |         |                         |     |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |
| Acuacate                  |         |                         |     |     |     |     |     |     | ■   | ■   | ■   | ■   | ■   |



**Tabla 11.** Calendario estacional de Santiago Chimaltenango

|                    |         | Meses de disponibilidad |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|--------------------|---------|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Especie de cultivo | Siembra | Ene                     | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Maíz               | Abril   |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Café               |         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Frijol             | Enero   |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Papa               | Sep-Nov |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Haba               | Sep-Nov |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Hierbas silvestres |         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Hierbamora         |         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Santa Catarina     |         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Quequexte          |         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Sis                |         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Muk'               |         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Verduras           | Siembra |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Tomate             | Ene-May |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

**Tabla 12.** Calendario estacional de San Rafael La Independencia

|                    |             | Meses de disponibilidad |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|--------------------|-------------|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Especie de cultivo | Siembra     | Ene                     | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Maíz               | Mar-Abr     |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Frijol             | Mar-Abr     |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Papa               | Enero       |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Café               | Todo el año |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Hierbas silvestres |             |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Repollo            |             |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Hierba Blanca      |             |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Coliflor           |             |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Verduras           | Siembra     |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Brócoli            | Marzo       |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Coliflor           | Marzo       |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

**Tabla 13.** Calendario estacional de San Miguel Acatán

|                    |         | Meses de disponibilidad |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|--------------------|---------|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Especie de cultivo | Siembra | Ene                     | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Maíz               | Abr-May |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Frijol             | Mayo    |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Papa               | Mayo    |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Haba               | Junio   |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Hierbas silvestres |         | Ene                     | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Hierbamora         |         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Güisquil           |         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Hierba Blanca      |         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Mostaza            |         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Cilantro           |         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Verduras           |         | Ene                     | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Repollo            |         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Brócoli            |         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Chilacayote        |         |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

**Tabla 14.** Calendario estacional de San Mateo Ixtatán

|                    |             | Meses de disponibilidad |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|--------------------|-------------|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Especie de cultivo | Siembra     | Ene                     | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Maíz               | Mar-Abr     |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Frijol             | Mar-Abr     |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Papa               | Enero       |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Café               | Todo el año |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Hierbas silvestres |             | Ene                     | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Hierba Blanca      |             |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Hierba Mora        |             |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Bledo              |             |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Verduras           | Siembra     | Ene                     | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Brócoli            | Marzo       |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Coliflor           | Marzo       |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Verduras           | Siembra     | Ene                     | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Aguacate           |             |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Bananos            |             |                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |



De acuerdo a los calendarios anteriores, las diferencias más visibles están en los meses de cosecha principalmente de productos como el maíz, el frijol, la papa.

Estos alimentos son fuentes de carbohidratos y han formado parte de la dieta básica de Guatemala, sin embargo su disponibilidad ha disminuido en los últimos años, a tal grado que se puede observar en los calendarios su presencia durante un aproximado de 3 meses.

Esta situación ha creado la necesidad de comprar estos alimentos básicos, repercutiendo en el gasto de un alimento que ha sido parte de la producción para autoconsumo.

Otro problema es la disminución de disponibilidad de alimentos fuentes de proteína. Ya que anteriormente se producían y consumían carneros, cerdo y otras especies menores, que más adelante serán mencionados.

Los alimentos con mayor disponibilidad son las hierbas, frutas y verduras, las cuales están presentes y varían durante todo el año.

En San Juan Atitán, la posibilidad tanto de siembra como de cultivo es mayor a la del resto de municipios. Una razón presumible para ello es la disponibilidad del agua, pues mientras que en San Juan Atitán el agua es de acceso comunitario y se paga una cantidad mínima a la municipalidad por el servicio, en el resto de municipios, el agua se distribuye por sistemas de riego controlados por COCODES y no es de acceso libre a todas las familias / comunidades.

## Alimentos silvestres

Constituyen una fuente importante para la seguridad alimentaria, como pieza clave para el mejoramiento de las plantas cultivadas. Ello debido al potencial que poseen sus genes, tales como: alta productividad, resistencia a plagas y enfermedades, adaptabilidad a climas cambiantes, entre otros.

En los cinco municipios de estudio resaltan especies silvestres como el maíz silvestre (teocintle),

tomate de árbol, frijol, papa silvestre, bledos, apazote silvestre, fresa silvestre y hierbas entre otros.

Estos alimentos han ido sufriendo un proceso de erosión genética (extinción) (ver cuadro 15), por múltiples factores, entre ellos: aplicación de herbicidas en el control de malezas, pastoreo, plagas, suelos poco fértiles e inapropiados, escases de agua, cambio climático y cambio de preferencias alimentarias por las nuevas generaciones, quienes a pesar de reconocer la importancia nutricional de las hierbas, han dejado de consumirlas para comer los alimentos procesados que han logrado conquistar el paladar.

Los municipios con mayor abundancia de hierbas son San Miguel Acatán y San Juan Atitán; en San Mateo Ixtatán se indicó la desaparición de varias especies, sin embargo estas son adquiridas en el mercado municipal y provienen principalmente del mercado de Totonicapán.

**Tabla 15.** Hierbas silvestres consumidas por municipio

| Idioma y traducción | A. San Miguel Acatán<br>B. Santiago Chimaltenango<br>C. San Rafael La Independencia<br>D. San Juan Atitán<br>E. San Mateo Ixtatán |                      |   |   |   |   |   |
|---------------------|---|----------------------|---|---|---|---|---|
|                     | Español   | Mam/Chuj/<br>Akateko | A | B | C | D | E |
| Cilantro            | Kaxhalnita  |                      |   |   |   |   |   |
| Mostaza             | Tzes  |                      |   |   |   |   |   |
| Güisquil            | Xam   |                      |   |   |   |   |   |
| Hierba Blanca       |   |                      |   |   |   |   |   |
| Santa Catarina      | Chu'n   |                      |   |   |   |   |   |
| Kixtán              |   |                      |   |   |   |   |   |
| Nabo                | Nap   |                      |   |   |   |   |   |
| Hierba Mora         | Moch  |                      |   |   |   |   |   |
| Bledo               | Xlakch'o'   |                      |   |   |   |   |   |
| Flor de Fríjol      |   |                      |   |   |   |   |   |
| Flor de Chilacayote |   |                      |   |   |   |   |   |

Fuente 9: Elaboración propia en base a la información recabada en los municipios. FAO 2014



En el cuadro 16 se observa que las hierbas disponibles todo el año son la hierba blanca, mostaza, santa Catarina, kixtán y cilantro.

**Tabla 16.** Disponibilidad anual de hierbas silvestres

| Hierba              | Los 12 meses del año |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|---------------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
|                     | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Cilantro            | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Mostaza             | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Güisquil            | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Hierba Mora         | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Hierba Blanca       | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Mostaza             | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Santa Catarina      | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Kixtán              | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Bledo               | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Tomate de árbol     | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Flor de Frijol      | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Flor de Chilacayote | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

Fuente 10: Elaboración propia en base a la información recabada en los municipios. FAO 2014

## Hongos

Se consume una variedad de hongos (ver tabla 17), los cuales están presentes en época lluviosa, mayo a junio. No se reportan hongos en San Juan Atitán y en Santiago Chimaltenango, solo se indica que antes había en las montañas y que los abuelos enseñaban a distinguir los comestibles de los venenosos porque estos últimos presentaban colores rojos intensos y puntos rojos o amarillos.



**Fotografía 9:** Pambuk, hongo Silvestre de San Mateo Ixtatán

**Tabla 17.** Hongos silvestres de consumo

| Municipio                | Nombre del Hongo  |
|--------------------------|---|
| San Miguel Acatán        | Q'anxul u hongo Amarillo, Jokox o gordo, Saq ita o blanco, Q'an tzu o espiral, Kulix o pinto, Jokix u hongo gordo, Saqita o blanco, Q'an tzu o espiral. |
| San Juan Atitán          | Labanux, B'uk, Hongo principal Champiñon, Kulix, Yoktil, Balak' Sak Itaj  |
| Santiago Chimaltenango   | Hongos ostra, Q'an, Sak Itaj  |
| San Mateo Ixtatán        | Ukun, sak itaj, marcel, k'antzu, b'uk, kulich, maltin, ukun, panb'uk, k'anxul, k'antzu, marcel  |
| San Rafael Independencia | Q'an tzu, Pamb'uq, Jokix, Kaq Xul, Saq ita, yich ch'im q'an aqan, b'uq  |

Fuente 11: Elaboración propia en base a información recabada en los municipios. FAO 2014

## Dinámica de mercados

Las personas acostumbran viajar a las cabeceras municipales en los días de mercado correspondientes para comprar sus alimentos y otros productos. (tabla 18)

En estos mercados municipales generalmente se compran hierbas que han escaseado en las comunidades, verduras y frutas, leche y sus derivados, productos cárnicos y huevos de granja, panela, manteca y manías.

También se encuentra una variedad de productos de limpieza, higiene personal, prendas de vestir, discos compactos de música y películas.

No se reportan mercados cantonales en los cinco municipios de estudio, solo en algunas comunidades se presentan vendedores ambulantes de vegetales y frutas o se encuentran disponibles en tiendas.

**Tabla 18.** Días de mercado por municipio y frecuencia con la que asisten las y los comunitarios

| Municipio                   | Días             | Frecuencia          |
|-----------------------------|------------------|---------------------|
| San Miguel Acatán           | Domingo          | 1 vez a la semana   |
| San Juan Atitán             | Jueves y domingo | 2 veces por semana  |
| Santiago Chimaltenango      | Viernes          | 1 vez por semana    |
| San Mateo Ixtatán           | Jueves y Domingo | Cada 15 días        |
| San Rafael la Independencia | Jueves y domingo | 6 a 7 veces por mes |

Fuente 12: Elaboración propia en base a la información recabada en los municipios. FAO 2014

En San Miguel Acatán y Santiago Chimaltenango se realiza el mercado una vez a la semana, mientras que en los otros municipios se reportan dos días.

Las personas viajan caminando, en vehículos o transporte extraurbano desde sus comunidades hasta la cabecera municipal.

El mercado más lejano del área rural es San Mateo Ixtatán, con distancia máxima recorrida en 4 horas



**Fotografía 10:** Mercado municipal de San Mateo Ixtatán

en transporte extraurbano, mientras que alrededores de las comunidades de San Juan Atitán pueden llegar al mercado caminando a distancias promedio de 15 minutos hasta 1 hora.

El mercado con mayor variedad de alimentos y productos es San Mateo Ixtatán, donde sobresalen las diferentes especies de frijoles, pescaditos, especies diversas de hongos silvestres, variedad de hierbas, venta de sal blanca y sal negra extraída de los nacimientos presentes en la cabecera municipal y procesada para su comercialización.

En San Mateo Ixtatán las personas de las aldeas venden en el mercado sus vasijas artesanales y generalmente no venden los alimentos producidos ni alimentos silvestres. Todos los productos que comercializan son adquiridos en el municipio de San Francisco el Alto, Totonicapán.

Los mercados más pequeños son San Miguel Acatán y San Juan Atitán. En el primero sobresalen los pequeños comedores ambulantes dentro del mercado, donde se pueden encontrar una variedad de alimentos típicos como tamales, paches, chuchitos, chepes, atoles de maíz, masa, avena, etc.

En los alrededores del mercado se ubican algunas carretas de panes con salchicha, tortillas con salchicha, gaseosas, jugos, etc.

En San Juan Atitán se observaron menos alimentos para la venta comparado con los otros municipios. Sobresale la venta de hilos y trajes típicos así como otros productos de uso personal. Se identificaron un aproximado de seis establecimientos de venta de licor adentro del mercado.

En Santiago Chimaltenango el mercado se ubica alrededor de la plaza central, junto al parque, la iglesia, la municipalidad y el centro de salud. El mercado presenta variedad de verduras, frutas, diferentes tipos de pollos y carnes así como productos de uso personal y venta de discos compactos.

Los comercios de comida preparada se encuentran en los alrededores.

En San Rafael la Independencia sobresalen las ventas ambulantes de comida mexicana. Ocupa la plaza central de la cabecera y se extiende a los alrededores cerca de él instituto de educación básica y otros comercios intermedios. Se observa variedad de alimentos naturales y procesados, así como también productos importados de México.

## Tiendas y comercios

La cantidad de tiendas comunitarias varía en cada municipio y en general se puede decir que depende de la cantidad de población porque en las aldeas más pequeñas se encuentran 3 a 8 tiendas, en las más grandes se ubican entre 7 hasta 30 tiendas.

Los tipos de alimentos que se adquieren en las tiendas, varían por grupos (ver gráfico 5).

**Gráfico 5.** Alimentos con mayor demanda en las tiendas diseminados por grupos

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Infantes</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• galletas, jugos, dulces</li> <li>• chicles y snack</li> </ul>                   |
| <b>Jóvenes</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gaseosas, bebidas energizantes</li> <li>• sopas instantáneas y snack</li> </ul> |
| <b>Hombres adultos</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gaseosas</li> <li>• sopas instantáneas</li> </ul>                               |
| <b>Mujeres adultas</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• azúcar, pan, maseca</li> <li>• fideos, sopas instantáneas</li> </ul>            |

Los niños y niñas compran golosinas, galletas y bocadillos empacados; los jóvenes prefieren gaseosas, bebidas energizantes y sopas instantáneas; los adultos hombres compran productos semejantes a los jóvenes con la excepción de las bebidas energizantes.

Las mujeres adultas adquieren productos para cocinar alimentos a toda la familia.



También se venden otros productos en menores demandas: mayonesa, café instantáneo, pasta de dientes, harinas para atol, toallas sanitarias

Algunos alimentos se han iniciado a comercializar en los últimos dos años en las tiendas comunales, atendiendo a la demanda de las personas (ver gráfico 6).

**Gráfico 6.** Alimentos nuevos en las tiendas según la demanda de la población



En los municipios San Miguel Acatán y San Rafael la Independencia, demandaron los productos nombrando la marca como se observa en el gráfico 6 (círculo izquierdo). En el círculo derecho se observan otros productos de uso personal y embotellado y en el círculo inferior se agruparon los alimentos enlatados o en botella.

La demanda de bebidas energizantes es un tema preocupante por ser un producto que puede causar problemas de salud.

Los niveles de cafeína contenidos en estas bebidas puede ocasionar cefalea, diuresis y puede actuar como laxante, así mismo se han identificado casos de arritmias o paros cardiacos por su consumo excesivo. Sus componentes crean adicción. (Steiger 2008).



# IV. Cultura culinaria

46





Las prácticas culinarias actuales tienen varios escenarios:

### Los alimentos familiares

Son los consumidos y preparados al interior de cada hogar. Ninguna comunidad reporta ventas de alimentos preparados a nivel comunitario, por tanto, las mujeres (generalmente), viajan a los mercados en un promedio de 4 veces por mes para comprar productos que no se consiguen localmente, entre ellos están algunas hierbas, los frijoles, chile, algunas variedades de frutas y verduras. (Ver el tema de mercados en la sección de disponibilidad de alimentos)

El proceso de cocción de alimentos se desarrolla en estufas mejoradas utilizando como combustible leña. Las preparaciones habituales son caldos de hierbas tradicionales y tomate de árbol, recados de habas, verduras u hongos y productos sencillos de cocción como elotes, chilacayote, güicoy; con menor frecuencia se preparan caldos de gallina y chompipe. (ver anexo recetario de alimentos)

Normalmente las comidas se acompañan con tortilla y en ocasiones especiales con tamalitos de maíz. La bebida habitual es la bebida de maíz sin azúcar y menos habitual; atoles de masa, trigo, avena y atoles industrializados.

Se consumen frijoles enlatados y las sopas instantáneas.

### Los alimentos preparados

Son los que se encuentran en comedores, restaurantes y mercados. Actualmente en San Mateo Ixtatán y San Rafael la Independencia es común ver en los menús<sup>16</sup> alimentos como los tacos mexicanos a los que, además de sus ingredientes habituales (carne y alguna verdura) se les añade arroz o frijol.

Los alimentos preferidos son el pepián, los caldos, el pollo frito, papas fritas, carnes guisadas y bebidas enlatadas, embotelladas o frescos a base de esencias saborizadas.



Fotografía 11. Cocinera de San Miguel Acatán

### Los alimentos de fiesta

Principalmente se mencionan alimentos para las fiestas occidentalizadas como el día de la madre, día del cariño, etc.

En las fiestas patronales se consumen los mismos alimentos, a excepción de la navidad y semana santa, épocas en que las mujeres mencionan alimentos que incluyen miel.

También se consume tamales con carne o tamales con frijoles como se observa en la siguiente tabla (19)

<sup>16</sup> Se refiere a la cartilla de alimentos a la venta o las comidas que las y los vendedores anuncian cuando llegan los comensales.

**Tabla 19.** Alimentos preparados en fiestas

| Municipio                   | Preparaciones en fiestas  |
|-----------------------------|---|
| San Miguel Acatán           | Carne asada, horchata, tamal y tostadas, carne de res, frijol, caldo de gallina con fideos y cocteles de frutas.                        |
| San Juan Atitán             | Arroz, pollo, chocolate, frutas, miel, atoles. Caldo de gallina (de granja) caldos de res y pollo dorado, tamalitos de frijol y pepián. |
| Santiago Chimaltenango      | Tamales, carne, chuchitos, caldo de res y caldo de pato. También, carne asada, pollo dorado. Caldo de chompipe 1 sola vez al año.       |
| San Mateo Ixtatán           | Tamales, pollo dorado, carne de res y fideos y caldo de pollo.  |
| San Rafael la Independencia | Tortillas con carne, pollo, carne asada, frijol, sopa, tamales, huevos, elotes, horchata, pollo asado, arroz.                           |

Los alimentos consumidos por las personas que viajan de las comunidades a las cabeceras municipales son comidas rápidas (tacos, papas fritas) que se encuentran en carretillas y comedores.

Estos tienen especial aceptación porque en una sola tortilla de harina en la que pueden combinar varios alimentos, incluida carne; y se vende a Q5.00 o Q10.00. Es una opción económica y accesible.

### Preparaciones infantiles

Al igual que en otras regiones del país, se tiene la creencia que la alimentación al inicio debe ser de baja densidad y en cantidades muy pequeñas para evitar diarreas e indigestiones. Esta situación está asociada a las causas de desnutrición crónica derivado de dietas monótonas e insuficientes.

Las mujeres refieren que los primeros alimentos que ingieren los infantes 6m-18m; son preparaciones cocidas de frijol o hierbas. Se machacan los alimentos y se agrega el agua de cocimiento, se incluyen tortillas desechas y dependiendo de la disponibilidad se puede incluir verduras como pa-

pas, güicoy, güisquil, zanahorias y/o huevos criollos. También se ofrece pan mojado con bebida o café. (ver anexo recetario de alimentos incluye infantiles)

Es hasta después de los dos años que pueden comer todos los alimentos que consumen las y los adultos y la misma consistencia.

El consumo de productos cárnicos es posterior al año de vida y con las mismas frecuencias que todos los integrantes de la familia (cada 15 días o una vez al mes) porque depende del acceso para su compra.

En las refacciones normalmente se dan pachas con bebidas de mayor densidad como incaparina®, Vitacereal®, atol de avena, atol de arroz o masa con azúcar.

En Santiago Chimaltenango y San Juan Atitán refieren que las madres dan aguas gaseosas, jugos del frutal®, jugos Tampico® porque tienen la creencia que sirven para mantener el cuerpo saludable.

Se menciona el consumo de bocadillos embolsados o golosinas con mayor frecuencia a partir del año.

Las mujeres consideran que estos no son alimentos adecuados para los niños y niñas pequeñas, porque son artificiales y porque se han observado enfermedades principalmente diarrea asociadas a su consumo; sin embargo indican que son disponibles con facilidad en todas las tiendas y en mayor proporción que las frutas y otros alimentos sanos, además a los niños y niñas les llama la atención su consumo.

### Preservación de Alimentos

Hay prácticas generales para la preservación de alimentos y la mayoría de ellos se siguen practicando luego de 30 o 40 años, las prácticas comunes incluyen utilización de limón, cal, sal y colgar las carnes sobre el fogón para que se sequen y se salitre. Algunas peculiaridades distinguen a los municipios como se indica en la tabla siguiente:

**Tabla 20.** Técnicas de preservación de alimentos

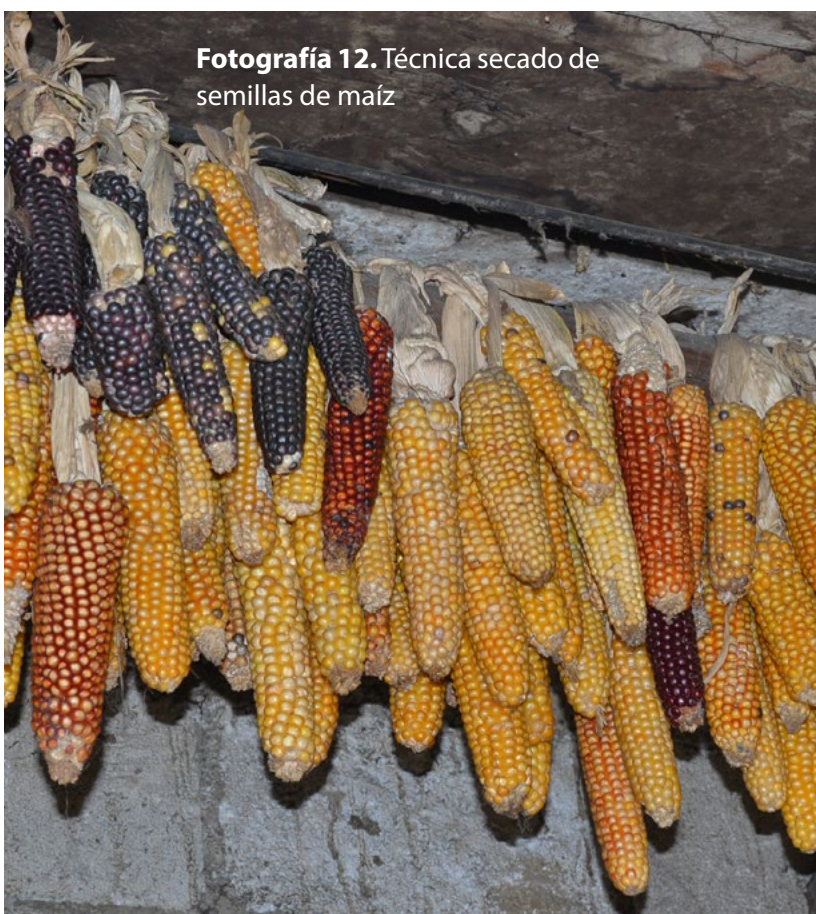
| Municipio                   | Técnicas de Preservación de alimentos  | Técnicas en común  |
|-----------------------------|--|--|
| San Miguel Acatán           | Utilizan el tapanco para almacenar las semillas.   |  |
| Santiago Chimaltenango      | Algunas familias le agregan pastillas al maíz para evitar animalitos. El tapanco en la florinda se llama Tx'utx'   | Para la carne utilizan limón y sal y la cuelgan sobre el fuego. Tarda varios días ahí y la consumen despacio.  |
| San Mateo Ixtatán           | La carne únicamente producida en casa, la comen. La carne de conejo, vaca, carnero la cuelgan y la saturan con sal para que se seque. En ocasiones utilizan pastillas para evitar el gorgojo en maíz.  |  |
| San Juan Atitán             | Para las semillas utilizan la cal cuando ya la tienen almacenada en sacos. Algunas familias utilizan químicos para alejar a las plagas de las semillas.  | Utilizan el tapanco para almacenar y proteger el maíz de los roedores, una vez seco lo desgranar y almacenan en sacos y le agregan cal para evitar la humedad. |
| San Rafael la Independencia | Utilizan vinagre y hervir bastante. Suelen poner la comida en lugares frescos (canastos con fruta y verdura que se mantiene fría). También guardan los alimentos preparados en el trastero para que no se arruine, o dejan los productos frescos envueltos en mantel mojado. |  |

El clima se ha convertido en un aliado indispensable cuando se trata de preservar los alimentos, tomando en cuenta que la mayoría de comunidades son rurales y las viviendas no cuentan con electrodomésticos, las generaciones han aprendido a través del tiempo, técnicas de preservación de alimentos cocinados y técnicas de preservación de semillas entre las que podemos mencionar:

**Preservación de semillas:** la práctica más común es la técnica de secado de semillas entre las que se cuentan las de maíz y las de frijol. Para la preservación de semillas de maíz, las familias generalmente cortan las mazorcas y las juntan en manojos que cuelgan de las vigas de las casas, o bien acomodan espacios para colgarlas dentro de las cocinas.

Una vez secas las mazorcas, seleccionan aquellas que quedarán para la siembra de la próxima época. Es importante mencionar que cuando la producción ha sido baja y no queda semilla para guardar, ésta se compra en los mercados locales regularmente.

**Fotografía 12.** Técnica secado de semillas de maíz





El resto de mazorcas se desgrana y los granos se guardan en sacos de tela o de tapete de plástico (sintéticos), los sacos se guardan el tapanco (armazón cercana del techo de las casas construido regularmente de madera o lámina).

Algunas familias le meten a los sacos pastillas de Gramoxone®, este producto químico impide que los animales piquen las semillas. El elemento clave en esta técnica de conservación es la preservación a través de la temperatura cálida y aislar la humedad. Las semillas (según la producción por familia) pueden durar hasta un año en los tapancos.

El mismo procedimiento se hace con el frijol, aunque la producción de éste es tan baja que son pocas las familias que tienen la posibilidad de guardar.

**Preservación de verduras, legumbres y hongos:** La práctica más común es la utilización de canastos en donde se dejan los vegetales y legumbres con la intención de que conserven la frescura.



Fotografía 13. Hongos en recipientes plásticos

Como son alimentos de consumo cotidiano, constantemente se están renovando. Un elemento importante en relación a verduras y legumbres, es que si estos son adquiridos dentro de la comunidad, no hay necesidad de preservar pues se adquieren directamente de los sembrados.

**Preservación de alimentos preparados y crudos:** entre los alimentos ya sean preparados o crudos que necesitan preservación están:

- **Maíz cocido:** cuando el maíz pasa su proceso de cocción, las familias (las mujeres) suelen agregar cal y eso ayuda a que resista.
- **Masa:** la masa que es el producto final del maíz cocido, puede quedar con exceso de cal, cuando esto ocurre se le agrega limón.
- **Carnes:** la técnica que se utiliza es la de salitrar (saturar con sal) y poner a secar colgadas sobre los fogones. La carne así puede durar una semana o más. En general esto se hace con las carnes de bovinos, vacunos y cerdos. Las carnes de aves son regularmente consumidas en el mismo momento en que se cocinan.



Fotografía 14. Carnes salitradas y colgadas

- **Frijol u otros productos cocidos:** pueden aplicar vinagre, sal, limón y hervir por largos períodos de tiempo. También utilizan para estos alimentos el almacenamiento dentro de canastos, entre semillas o verduras que por naturaleza se mantienen frescas.

**Preservación de frutas:** Lo más común es la elaboración de conservas. Antes se hervían las frutas con panela, actualmente se hierven con azúcar y se almacenan regularmente en frascos de vidrio con su propio jugo.



**Fotografía 15.** Conservas para preservar frutas

La preservación de alimentos también depende del tipo de alimento, se dedica más tiempo a preservar cuando los alimentos son producidos en casa, así como productos o carnes criollas, los alimentos comprados en tienda que son industrializados no ameritan de cuidados.

Hay alimentos que no se preservan dentro de las comunidades, y son aquellos de producción abundante, por ejemplo el tomate en San Miguel Acatán y las frutas en San Mateo Ixtatán y San Juan Ixcoy.



V.  
Cambios  
generacionales  
en la dieta

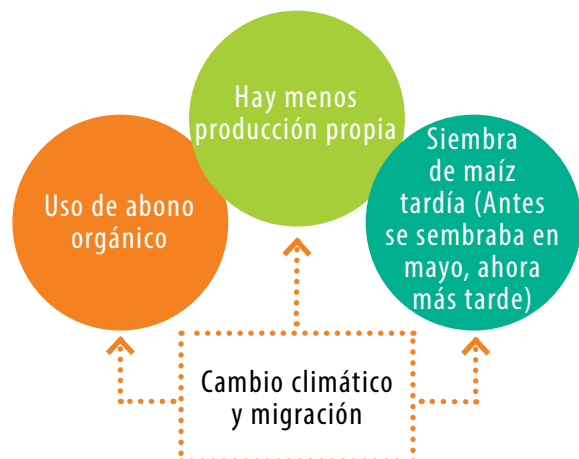
52



## Cambios en Prácticas Agrícolas

En la gráfica 7 se observan las prácticas agrícolas que se han dejado de realizar, según la información de agricultores jóvenes y ancianos de los 5 municipios de estudio:

**Gráfico 7.** Prácticas Agrícolas en desuso



Anteriormente las y los campesinos acostumbraban a utilizar abono orgánico, el cual constituía una fuente no contaminante para el ambiente, animales y la salud humana. Existía disponibilidad del mismo en las comunidades, a partir de la crianza de carnero y su excremento.

A raíz de la introducción de instituciones de gobierno, en la década de 1970<sup>17</sup>, con la llamada Revolución Verde<sup>18</sup> se promovió el uso de **fertilizantes químicos y materiales mejorados**.<sup>19</sup>

Estos fueron aceptados por los campesinos rurales, porque cuando estos “fueron la novedad en la producción” en efecto se logró por muchos años mejores rendimientos por unidad de área (por cuerda, por tarea o por manzana), obteniendo también productos de mejor apariencia.

Con el paso del tiempo, los costos de producción se incrementaron, los suelos paulatinamente se deterioraron por el uso en exceso, las plagas y enfermedades de los cultivos se incrementaron, lo que dio la pauta para el uso de agroquímicos para el control de estas, situación que culminó en contaminación de los productos agrícolas y de las fuentes de agua.

Cuando los pequeños productores experimentaron que no todo era bondad, muchos de ellos quisieron retomar los materiales criollos, pero muchos de estos ya habían desaparecido, porque ni los productores rurales o instituciones contaban con la infraestructura adecuada para su conservación.

Con la desaparición de los materiales criollos, también desaparecieron muchas prácticas asociadas, como: prácticas de producción, de cosecha, de almacenamiento y de consumo.

Sin embargo, los suelos se han vuelto dependientes de la fertilización química, los costos de producción se han incrementado, por eso muchos **agricultores dejaron de producir sus tierras**.

Ante la escasez de alimentos y suelos infértiles, una alternativa ha sido la venta de mano de obra principalmente en fincas especializadas de algún monocultivo.

Los Campesinos de San Juan Atitán que migra para cortar café, San Miguel Acatán y San Rafael La Independencia para cortar caña de azúcar en la región de la costa, en ocasiones un sector importante de la comunidad migra hacia una finca para vender la fuerza de trabajo como mano de obra no calificada.

Existe gran demanda de mano de obra en las fincas, de tal manera que los campesinos perma-

17 Ver [www.icta.gob.gt](http://www.icta.gob.gt)

18 Revolución verde se le llama al incremento de producción agrícola impulsado por EEUU entre 1940 y 1970, logrado a través de la utilización de productos mejorados que maximizaron la producción. Ver historia de la Revolución Verde, en “Contratistas, cambios tecnológicos y organizaciones en el agro argentino”. [www.cepal.org](http://www.cepal.org)

19 Para determinar el fertilizante correspondiente al tipo de cultivo, es necesario realizar análisis de suelos y demandas nutricionales, acción que principalmente era reservada para las grandes fincas, que se dedicaban a la producción extensiva de algunas especies como caña de azúcar, banano, café, entre otras. Para los productores pequeños del área rural, el uso de este tipo de fertilizante, principalmente se definía con la recomendación de una tienda de agroquímicos o un profesional de las ciencias agrícolas.



necen hacinados en galeras que no cumplen las condiciones para pernoctar, no se cumple con el pago del salario mínimo, adicionalmente muchas de estas fincas cuentan con tiendas para que los empleados compren en ellas artículos de la canasta básica y otros enseres.

La migración transfronteriza ha sido otra alternativa de resiliencia, puede ser de manera permanente como sucede con la población de San Mateo Ixtatán y San Rafael La Independencia hacia Estados Unidos de Norte América, situación que a repercutido en desintegración familiar, abandono escolar, entre otras.

Otra práctica agrícola transformada es la época en que los agricultores iniciaban las labores agrícolas, tomando como punto de partida el mes de mayo o el inicio de la época de lluvia; situación que hoy día es una incertidumbre, debido a los efectos que provoca el cambio climático, principalmente por los fenómenos de la niña y el niño, prolongación de época de lluvias o de la época de verano<sup>20</sup>.

La mayoría de pequeños agricultores cosechan en la misma época, situación que satura el mercado local de uno u otro producto (maíz o frijol), derivado de ello, los precios de venta se reducen de manera significativa, tanto que en algunas ocasiones es más barato para el productor no cosechar el

maíz, porque los costos de la cosecha son mayores que el precio de venta por quintal.

Esta situación tiene dos razones técnicas principales, una es que muchos de estos productores no cuentan con estructuras de almacenamiento y la otra es de carácter económico, porque es necesario vender para poder cubrir algunos costos de vida de la familia.

Estas situaciones son aprovechadas por los intermediarios, quienes adquieren los productos a bajos precios y como estos sí cuentan con estructuras de almacenamiento, cuando la oferta de un producto disminuye, estos inician la venta, siempre por supuesto a precios mayores que los precios de adquisición, apenas unas semanas atrás.

El cambio en las prácticas agrícolas, trajo la proliferación de plagas y enfermedades para las especies de producción y el deterioro de los recursos naturales y el cambio climático.

## Cambios en la disponibilidad de alimentos

Muchos alimentos han escaseado (Tabla 21) y otros han desaparecido, (Tabla 22) atendiendo a diversas causalidades como se observará en los cuadros siguientes.

**Tabla 21.** Productos escasos y la causa de su escasez

| Municipio                   | Alimentos escasos   | Causalidad  |
|-----------------------------|---|---|
| San Miguel Acatán           | Tomate, cebolla, zanahoria, rábanos, aguacate, trigo, apazote, habas y frijol, naranja.   | Cambio climático<br>La falta de agua  |
| San Juan Atitán             | Aguacate, naranja, güisquil   | Cambio climático  |
| Santiago Chimaltenango      | Fresa, güisquil y chilacayote, hierba blanca, chipilín, frijol blanco, ayote, bledo, aguacate, árbol de tomate, ayote, miel, limón, | Cambio climático, baja producción, plagas se comen las raíces, miel envasada. |
| San Mateo Ixtatán           | Güicoy, coliflor, arveja, haba, bledo, banano, naranja, caña, frijol con cáscara, lechuga, frijol blanco                            | Por la sequía, destrucción de la tierra, el abono e insecticida. Migración    |
| San Rafael La Independencia | Trigo, frijoles de colores, hierbamora, frijol grande, habas  | Abono químico mata plantas, cambio climático                                  |

<sup>20</sup> Perfil Ambiental de Guatemala 2010-2012. Instituto de Agricultura, Recursos Naturales y Ambiente. Universidad Rafael Landívar. Guatemala



En San Miguel Acatán y en San Juan Atitán, los productores locales atribuyen la escasez de algunos productos al clima, falta de agua y el uso de materiales mejorados (ejemplo la naranja)

tos, a situaciones como el cambio climático y los problemas ocasionados por el uso de fertilizantes químicos.

En San Mateo Ixtatán y en San Rafael La Independencia, atribuyen la escasez de algunos produc-

La escasez de la miel está relacionada con la fumigación por avioneta, ya que las abejas con las alas mojadas no pueden volar y mueren.

**Tabla 22.** Alimentos perdidos y sus causas

| Municipio                   | Alimentos perdidos  | Causalidad   |
|-----------------------------|---|--|
| San Miguel Acatán           | Frijol chamborote, Hierba de chilacayote, chipilín, La papa, Manzanas amarillas o q'ayin, Frijol de colores, Hierba blanca, Garbanzos, Tomate de árbol, Zanahoria, apazote criollo, carne venado, carne cerdo monte | Falta de agua, los gusanos pican las raíces, uso de abono químico  |
| San Juan Atitán             | Chilacayote, Chipilín, Hierba Sisan, Fresas silvestres, Granadillo. En los bosques: moquillo y mora, Frijol blanco, árbol de tomate   | Por el clima, los gusanos pican especialmente árbol de tomate, abono químico, la tierra se cansó   |
| Santiago Chimaltenango      | Árbol de tomate, granadilla, apazote, En los bosques: hierba sisan, moquillo, mora  | El clima, la tierra se cansó, los gusanos y su relación con el abono químico, fumigación de aviones  |
| San Mateo Ixtatán           | K'antut, Patikawal tut, Lechuga, Lakanis, Hierba con espinas, Cebada, Kulix o repollo grandes, mostaza, labanux, Guicoy o mukun. Melocotón, Frijol con cascara, huevos y gallinas criollas, carneros criollos       | El clima, pesticidas y abono químico, la sequía, la tierra cansada, los gusanos. Gallinas de programas de gobierno que enfermaron las criollas |
| San Rafael La Independencia | Papa criolla, papa roja, cebollines, Chile lacamton o chile grande, Hierba mab'al, Manzana pelixh, jixich, carne-riollo   | Se dejó de criar carneros, abono orgánico, semillas introducidas.  |

Fuente 14. Elaboración propia en base a información recopilada en municipios y comunidades. FAO 2014

En San Mateo Ixtatán, se menciona que la crianza de gallinas promovida por instituciones del gobierno, enfermaron a las gallinas criollas, principalmente porque no le dieron seguimiento a estos proyectos y no se realizó planes de vacunación y prevención.

de carneros porque estos consumían la corteza de los árboles y los dañaban.

En San Rafael La Independencia, se menciona que el cultivo de especies forestales, limitó la crianza

En efecto la promoción del cultivo de especies forestales se realiza por medio del programa de incentivos forestales, avalado por la ley del actual Instituto Nacional del Bosques –INAB- que no está dirigido a pequeños y medianos productores, si no a grandes productores que posean tierras para este fin<sup>21</sup>.

21 Ley Forestal, Decreto No.101-96. Título VII, Capítulo I, Artículo 71

## Introducción de especies alimentarias y alimentos procesados

En la tabla 23 se puede observar las especies vegetales que se han introducido o sustituido en los últimos 10 años y sus razones de introducción:

**Tabla 23.** Especies y Alimentos introducidos en los últimos 10 años (2004-2014)

| Municipio                   | Cultivo   | Razones de introducción   |
|-----------------------------|---|---|
| San Miguel Acatán           | Naranja y mango injertado   | Las naranjas criollas se consideran escasas.  |
| San Juan Atitán             | En la región alta o fría: Naranja injertada, güicoy, Ciruela y manzana injertada.<br>En la región intermedia: Limón injertado, aguacate injertado, Maíz transgénico y frijol mateado. | Especies nuevas que son apropiadas para el cambio de clima y para sustituir los alimentos escasos o perdidos. |
| Santiago Chimaltenango      | Región intermedia: Limón, ayote<br>Región alta o fría: Güicoy, limón, ayote, frijol blanco  | El maíz transgénico es más barato.  |
| San Mateo Ixtatán           | Región fría: Papas, Calabaza, Coliflor, Repollo, haba<br>Región templada o intermedia: El café, Tomate y cebolla  | Semilla traída de Chiantla y de la cabecera municipal. Se tuvo buena producción.                              |
| San Rafael La Independencia | Hortalizas: zanahoria, guicoyito  | Algunos proyectos trajeron semilla y se observó buena producción  |

Fuente 15: Elaboración propia en base a la información recopilada en municipios y comunidades. FAO 2014

Las especies criollas y locales, han ido sufriendo un proceso de sustitución por variedades mejoradas; tal es el caso de naranjas injertadas. También los agricultores dejaron de labrar la tierra, ya que indican que “la tierra ésta se cansó”

Las razones en común son que los agricultores han buscado y han tenido acceso a otros alimentos que se recomiendan aptos para el nuevo clima. Agricultores en su mayoría intermedios han experimentado con nuevos cultivos para comercializar.

Además, se tiene períodos prolongados de sequía y que según los comunitarios; los suelos se fueron degradando principalmente en su fertilidad lo cual ha incidido en la producción de sus cosechas.

Algunas especies han sido severamente atacadas por plagas del suelo y del follaje, tal es el caso del apazote, tomate de árbol, papa, garbanzos, zanahoria, chipilín, entre otros.

Los alimentos procesados introducidos coinciden en los cinco municipios de estudio según y estos se observan en el gráfico 8.

Existe la creencia en adultos, ancianos, ancianas en relación a que los alimentos procesados son dañinos y que los alimentos naturales son sanos y tienen vitaminas; sin embargo refieren que se han acostumbrado a consumirlos y son de fácil disponibilidad.

**«La alimentación ha cambiado, ahora todo es químico, ya no se consumen todas las hierbas... por eso ahora las mujeres son más débiles, soportan menos los partos y se desmejoran más rápido... esa comida no sirve»**

(abuela de San Juan Atitán)



**Gráfico 8.** Alimentos de reciente introducción (Año 2004 en adelante)

|  |                                       |  |
|--|---------------------------------------|--|
| <b>Snaks o embolsados</b>              | Chicharrines y embolsados.<br>Consomé | Sopas instantáneas Nissin®<br>o Laky®, pastas embolsadas |
| <b>Gaseosas y bebidas energizantes</b> | Jugos, frutadas®                      | Productos cola   |
| <b>Harinas y grasas</b>                | Aceite y alimentos fritos             | Maseca®, Protemas®, azúcar                               |
| <b>Carnes y sub-productos</b>          | Pollo y huevos de granja              | Embutidos y sardinas                                     |

Estos productos han tenido aceptación en la población porque tienen un sabor agradable, la televisión provoca que jóvenes, niños y niñas quieran probar los alimentos y el costo es bajo ante la situación de pobreza y escasas de alimentos.

**El barato costo de los alimentos**, (tabla 24) Como es el caso de las sopas instantáneas, que han sustituido las sopas de hierbas con pollo o carne. La población la considera una ventaja ante la carencia o pérdida de algunas especies de hierbas.

Estas fueron introducidas en los años 90 a partir de las migraciones temporales a México y su consumo se afianzó a través de las promociones en los medios de comunicación.

Los huevos de granja han sustituido el consumo de huevos criollos, principalmente por los bajos costos y la publicidad.

La industria avícola comenzó a desarrollarse aceleradamente en Guatemala como resultado de las exoneraciones otorgadas por el decreto legislativo

No. 1331 “Ley de Fomento Avícola” (Dic/1959), estimulando la inversión privada y dando origen al establecimiento de granjas tecnificadas. Esto originó la promoción masiva de huevos. (ANAVI 1,995)

Esta Ley expiró a principios de los 90’s pero cumplió su objetivo en implementar el despegue de esta industria y el impacto en la dieta de la población guatemalteca.<sup>22</sup>

En el caso de las gaseosas, poseen el valor agregado de status en su consumo, sin embargo el factor determinante para la compra de este y los otros productos vinculado a las **promociones publicitarias** que juegan un papel primordial en la selección de los alimentos.<sup>23</sup>

**«la televisión hace que la gente compré, mi nieto mira en la tele y después pide las gaseosas o la comida....también en la Escuela los maestros empezaron a llevar jugos y después los niños pidieron de los mismos....la gente sabe que son malos pero ya se acostumbraron»**

22 En 1,980 se producían 89,200 docenas de huevos, quince años después se alcanzó a producir 133,307 docenas. En el año 2,011 ANAVI reporta un consumo promedio de 148 huevos per cápita al año y 35 libras de pollo anuales.

23 En el año 2,013 Se estima que la inversión publicitaria en Guatemala sobre pasó los US\$900 millones al año, el 70 por ciento de esa inversión es en televisión; el 15 por ciento en medios escritos; el 2 por ciento, en radio y el resto en otro tipo de medios como Internet y revistas Según declaraciones de Rodrigo Córdón presidente de AAG <http://elperiodico.com.gt/es/20130703/economia/230506/>



**Tabla 24.** Costo de alimentos procesados versus alimentos tradicionales

| Alimento procesado | Costo             | Alimento sustituido  | costo               |
|--------------------|-------------------|--|---------------------|
| Sopas instantáneas | Q3.00             | Sopa de hierbas con pollo y verduras con mayor tiempo de preparación | Q5.00               |
| Pollo de granja    | Q 40.00 a Q.45.00 | Gallina y pollo criollo  | Q. 50.00 a Q. 65.00 |
| Gaseosas           | Q. 2.00 a Q. 3.00 | Limonada, naranjada  | Q. 3.00 a Q.4.00    |
| litro Incaparina   | Q 4.0             | Atol de maíz   | Q 1.50              |
| Libra de azúcar    | Q4.0 a Q4.5       | Maqueta de panela de   | Q8.00               |

Fuente 16: Elaboración propia en base a información recopilada en tiendas y mercados. FAO 2014

**La industria alimenticia ha conquistado el paladar** de las personas que consumen los alimentos procesados porque para su elaboración se utilizan potencializadores de sabor, azúcares incluso algunos aditivos para mejorar sus características organolépticas (sabor, olor, color, textura, etc.) o para reponer nutrientes perdidos.

Entre las sustancias adicionadas pueden estar los colorantes, saborizantes, conservantes, estabilizantes, aromatizantes, antioxidantes, edulcorantes, espesantes, emulsionantes, humectantes, anti humectantes y sustancias enriquecedoras. (CEIBA 2011)

Derivado de lo anterior las tiendas en las comunidades y municipios se observan saturadas de productos procesados

## Cambios en preferencias

*«En la pedida de una mujer, tomaban el cacao con bebida de maíz molido y pan con miel... llamaban a toda la comunidad para festejar»*

Abuela de San Rafael La Independencia.

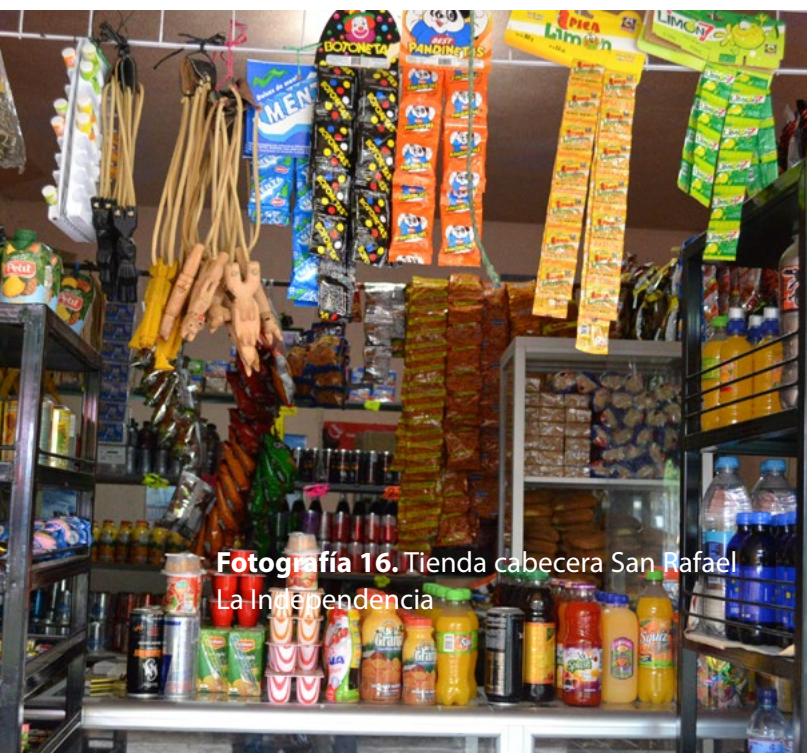
La escasez y pérdida de alimentos, introducción de especies injertadas y procesadas han dado paso a la sustitución de productos, herramientas y visiones comunitarias en relación a la alimentación y su contexto.

Lo que antes solía dar sabor al alimento (por ejemplo el apazote), ahora se sustituye por cilantro o por bolsas de consomé; mientras que en el pasado los instrumentos para cocinar y para comer eran de barro, ahora se utilizan platos de china y plástico, ollas de peltre y cubiertos de latón.

**Gráfico 9.** Algunos de los alimentos sustituidos



**Fotografía 16.** Tienda cabecera San Rafael La Independencia



Los cambios en las preferencias de los alimentos han ocurrido desde hace al menos 30 años a la fecha, y; aunque los datos generales permiten identificar una fuerte tendencia a preferir los alimentos naturales y a demostrar la fuerte influencia de las costumbres y tradiciones ancestrales; existe un espacio de “transición” entre la tradición y la modernidad, en donde las mujeres jóvenes son las que expresan y evidencian la mezcla entre los productos naturales y los industrializados, además; honestamente reconocen que es más fácil dar a los niños y niñas “las comidas chatarra” cuando lloran que educarles en seguir alimentándose con comida natural.

**Los Restaurantes, comedores o establecimientos de comidas preparadas** han aumentado en los últimos 5 años. Estos son visitados por aldeanos y aldeanas en días de mercado o por trabajadores de instituciones ubicados en la ciudad capital, ciudad de Huehuetenango o cabeceras municipales durante sus viajes de trabajo.



Fotografía 17. Restaurante de comida Mexicana en Cabecera San Mateo Ixtatán

**La cultura culinaria** ha cambiado en los últimos 10 años porque actualmente se consigue en los comercios huevos y pollo de granja en sustitución a los alimentos criollos debido a que los costos son menores. (ver sección el barato costo de los alimentos)

Las personas adultas, jóvenes y niños/as prefieren las comidas fritas y prefieren comprar en las carretas ambulantes alimentos con menos preparación porque son más económicos.

**Las preferencias** de alimentos preparados varían por grupo etario o por lugar de origen. Las personas turistas o trabajadores de instituciones de la ciudad capital o de la ciudad de Huehuetenango prefieren comer carne asada, pollo frito, y en el desayuno solicitan frijoles y huevos con café, mientras que las personas de las aldeas prefieren comer caldos, pollo dorado y pepián tanto en el desayuno como en el almuerzo.

En San Miguel Acatán las personas de las aldeas compran sus alimentos en las carretas de mercados tortillas con pollo, marrano carne asada etc., por un valor aproximado de Q6.00 mientras que a los comedores llegan trabajadores de instituciones y pagan entre Q.10.00 y Q.20.00 por tiempo de comida.

Los jóvenes demandan alimentos nuevos, fritos o carne asada en la mayoría de municipios.

*«Hace 10 años se comía carnero, ahora anularon su cultura se volvieron creídos y prefieren comer el pollo y papas mal preparadas, antes con frijoles ahora el acompañante es la ensalada»*

(dueña de restaurante San Mateo Ixtatán)

**Las migraciones externas** han modificado las preferencias alimentarias principalmente en San Mateo Ixtatán y San Rafael la Independencia municipios con migraciones a México, Acapulco, Nueva York y otros estados de Estados Unidos.

Los migrantes retornados o temporales empezaron a demandar comida mexicana en los restaurantes o comedores (fajitas, tacos mexicanos, flautas) razón por la cual se han implementado en los restaurantes o han modificado el concepto del restaurante tradicional en Guatemala por un restaurante con temática mexicana.



## Las nuevas generaciones, preferencias entre escolares

Las poblaciones infantiles y adolescentes son capaces de reconocer la diferencia entre lo nutritivo y lo no nutritivo, sin embargo sus preferencias están marcadas por los sabores fuertes y las sensaciones grasosas o picantes que genera el exceso de sal, utilización de grasas y aceites y la efervescencia o exceso de azúcar.

En el ámbito de las poblaciones escolarizadas se pueden distinguir dos patrones alimenticios:

**Patrón A:** Niñas y niños que viven en comunidades, que cuentan con el alimento que provee el Ministerio de Educación para la refacción o el almuerzo escolar<sup>24</sup>. Depende mucho de la frecuencia con que las escuelas cuentan con los alimentos, además de la habilidad de las personas que cocinan.

De esta cuenta, los alimentos preferidos son el Arroz (atol de arroz o arroz en leche), Mosh, frijoles y Protemás®. La incaparina® es un alimento que comúnmente se da para las refacciones, pero no todos los estudiantes la prefieren.

**Patrón B:** Niñas y niños que viven en áreas urbanas, que cuentan con refacción escolar y que prefieren alimentos preparados a base de leche, además tostadas, dobladas<sup>25</sup> y frutas.

Los alimentos mayormente consumidos en las tiendas escolares varían según el gráfico 10

**Gráfico 10.** Preferencias entre escolares



**Frutas con chocolate:** Están generando mucho gusto entre la población infantil y la demandan bastante, vinculado al chocolate.

**Las comidas fritas:** se venden generalmente en las escuelas en donde funciona el programa de "escuelas saludables<sup>26</sup>" y son iniciativa de madres que consideran a estos alimentos más sanos porque es maíz frito con arroz, frijol o carne dentro.

**Las chucherías y golosinas:** son muy demandadas por las y los niños, y aun que hay prohibiciones en las escuelas para su consumo (al menos en aquellas donde funcionan las escuelas saludables), las y los niños encuentran cómo acceder a ellas en las horas de recreo.

**Comida casera versus comida chatarra y comida escolar:** las encuestas desarrolladas con la población escolar permiten evidenciar que la preferencia de alimentos está vinculada a alimentos con sabores fuertes y novedosos, sin embargo, tanto en comunidades como cabeceras urbanas, las y los niños reconocen el valor nutricional de las hierbas y la comida casera, los caldos y las sopas.

Cuando se consulta sobre si llevan alimentos preparados de casa, sólo en 1 de 16 escuelas hablan las y los niños de llevar comida preparada, 15 no reportan llevar comida preparada y en 1 escuela el maestro consultado cuenta que cuando algún niño lleva comida de casa es víctima de burlas.



**Fotografía 18.** Escuela Cabecera de San Juan Atitán

24 El almuerzo escolar es únicamente para las escuelas vespertinas o en ocasiones especiales.

25 Tortillas fritas en aceite con verduras y/o carne picada en el medio.

26 Programa impulsado por el ministerio de educación de Guatemala para mejorar la dieta alimentaria de las estudiantes.



## Prácticas alimentarias beneficiosas pasadas que no continúan y alternativas de mejora

Estas prácticas están contenidas básicamente en productos que ya no se consumen y en tradiciones vinculadas a la cohesión familiar y la vinculación con la tierra.

**En SAN MIGUEL ACATÁN** lo que se ha perdido es el consumo de hierbas que han escaseado o se han perdido. Pollos y huevos criollos que se consideran sanos. Existe producción de trigo pero se mezcla con el maíz en forma de tortilla, se puede promover usos específicos nutritivos para el trigo como natillas, pan, etc.

**SAN JUAN ATITÁN** lo que se ha perdido es el consumo de papa criolla, hierba santa Catarina, hierba mora, sis, mu'k, frijol teocintle, panela. También consumían chilacayote y frijol.

Las y los comunitarios manifiestan que se desperdician las frutas, que bien se pueden aprovechar para intercambio de excedentes en mercados locales.

**SANTIAGO CHIMALTENANGO** lo que se ha perdido es el uso de abono orgánico, producción y consumo de papas criollas Migraciones en hombres, desintegración familiar. Las escuelas saludables.

**SAN MATEO IXTATAN** lo que se ha perdido es la producción de comida en el terreno familiar, el maíz presente como base fundamental de alimentación acompañada por chile, habas, café o hierbas.

Crianza de carneros, hierbas y hongos silvestres, así como la producción comunitaria y familiar, los nacimientos de sal para comercialización y los lugares turísticos para ecoturismo comunitario.

**SAN RAFAEL INDEPENDENCIA** lo que se ha perdido es la crianza de carneros que proveían proteína, también las papas criollas, los cebollines y otras hierbas nativas y hongos.

La Cooperativa San Rafaeleña les da abono químico y otros para producir cebolla, esto se puede aprovechar para cebolla y otros productos a generar con abono orgánico.

Se produce trigo y existen invernaderos tomate. La tecnificación como el Micro y macro túneles y micro riego que según la población existe, es una alternativa para mejorar la producción de alimentos tradicionales.

Rechazan las comidas industriales, y siguen posicionando a la comida producida en la comunidad como la más saludable y natural.



---

## CUARTA PARTE:

# Conclusiones

62



## Historia

- Si bien es cierto que las poblaciones han tenido un desarrollo histórico con períodos importantes de alteraciones sociales, económicas y geográficas; son los mismos pueblos quienes han mantenido la demanda permanente por contar con alimentos que históricamente constituyen la base alimentaria. La introducción del café en la época liberal permitió incluir en la dieta, un producto más que de ninguna manera ha modificado la preferencia por las bebidas producidas a base de maíz.
- Antropológicamente se dice que los pueblos que han mantenido a través de la tradición oral las costumbres alimentarias, difícilmente presentarán una actitud positiva al cambio si éste no viene acompañado de elementos que fortalezcan la capacidad de los cuerpos de resistir. Los pueblos Chuj, Akateko y Mam descienden de una tradición de resistencia, adaptabilidad y lucha que, en lugar de ser modificados, deben ser tomados en cuenta si la intención ulterior es aportar a mejorar las condiciones nutricionales.

## Cultura alimentaria tradicional

- Algunas creencias se han conformado a partir de fundamentos históricos y cosmogónicos de los pueblos, mientras que otras han ocurrido producto de estrategias del gobierno desde visiones etnocéntricas occidentalizadas que ha trasgredido la cultura maya y desencadenado problemas alimentario nutricionales.
- De la primera situación se menciona las creencias que las hierbas y alimentos silvestres son sanos porque crecen de forma natural y sin la utilización de productos químicos; de la segunda situación se puede mencionar la estrategia gubernamental de introducción de gallinas y huevos de granja que fortaleció el despegue de la industria avícola en Guatemala en los años 70' pero provocó la escases y sustitución de gallinas y huevos criollos derivado de las enfermedades provocadas en estas últimas, la publicidad, el fácil acceso de estos productos. De tal manera que la estrategia terminó anulando una forma de comercio que permitía el acceso económico a poblaciones y con ello se aportó al empobrecimiento y cambio de este hábito alimentario.
- En todos los municipios ha habido una tendencia a considerar las carnes de marrano y de pollo de granja dañinos. se generalizó la idea de que el marrano es sucio y trae enfermedades. El marrano es de muy bajo consumo. En el caso de la carne de pollo, se considera que por ser de granja, es de mala calidad, no tiene ni buen sabor ni buen olor y fue alimentado con químicos. La carne de pollo se consume, pero es más común entre la población adulta, joven e infantil, muy bajo consumo de abuelas y abuelos.
- No va a transformarse La vinculación de las comunidades con la tierra y el territorio, las familias no migran completas, solamente 1 o 2 miembros, pero siempre queda como mínimo la mujer-madre-abuela, y ellas son las depositarias de la tradición oral
- La cultura alimentaria a infantes menores de dos años, no ha sido modificada con los procesos de educación alimentaria nutricional, las madres repiten los mensajes claves, pero no los aplican porque no han sido consensuados o investigados desde su contexto. Las prácticas están asociadas a desnutrición crónica: lactancia materna no exclusiva, inicio de alimentación complementaria tardía, alimentación de baja densidad. Antes esta situación surgen varias interrogantes que pueden ser investigadas, en relación al inicio de la alimentación complementaria y la maduración digestiva o la estimulación temprana asociada a las formas de solicitud de infantes en las diferentes edades.

## Disponibilidad de alimentos actual

- A pesar de la escases y pérdidas de alimentos, son los mismos pueblos quienes han mantenido la demanda permanente por contar con alimentos que históricamente constituyen la base alimentaria. La introducción del café en la época liberal permitió incluir en la dieta, un producto más que de ninguna manera ha modificado la preferencia por las bebidas producidas a base de maíz.
- Uno de los principales alimentos escaso es el frijol negro, que anteriormente formaba parte de la dieta básica alimentaria.
- Cuando se hace la re-lectura de la historia de los pueblos, es fácil confirmar que las tierras de Huehuetenango, sobre todo las que corresponden a los cinco municipios, nunca han tenido una vocación agrícola intensa puesto que su composición y su vulnerabilidad a derrumbes y deslaves ha sido fuerte. Sin embargo el monocultivo del café tuvo un éxito y un impacto importante, y las mismas comunidades buscaban y procuraban la producción de maíz y frijol. Así mismo y según lo indican los planes municipales de desarrollo (fuente de información para elaboración de contexto), es posible observar que la mayoría de tierra tiene algún cultivo, que en general es maíz, frijol, trigo, papa, cebolla, entre otros de menor producción.

## Cultura culinaria

- Lo que prevalece luego de 50 años es el valor nutricional que dan a las hierbas, los caldos, recados, el maíz, el frijol, el chilacayote, la papa
- Derivado de la escases de alimentos, y el costo se han introducido alimentos procesados dentro de las preparaciones culinarias en los últimos diez años, tales como frijoles en lata, sopas instantaneas, salsa de tomate y mayonesa.
- Los alimentos especiales para fiestas, son principalmente relacionados con eventos occidentalizados tales como el día de la madre, día del cariño, etc y se preparan pollos fritos y otros alimentos no tradicionales.
- Los alimentos tradicionales son preparados en navidad tales como tamales y uso de miel o panela.
- La alimentación infantil es a través de alimentos de baja densidad, en cantidades pequeñas y las bebidas son introducidas desde los recién nacidos a través del uso de pachas.

## Procesos de cambio generacionales en la alimentación

- Se evidencia un proceso de aculturación principalmente en población joven e infantil hacia la adopción de preferencias alimentarias de comida procesada, enlatadas, embolsadas (sopas instantáneas, chucherías, frijoles, mayonesa, gaseosas, bebidas energéticas, golosinas, etc.). Se determinaron varias causalidades como la escases y pérdida de alimentos, la influencia de la publicidad que ha invertido cantidades jugosas para la identificación de gustos e intereses asociados al "status"; el uso de productos químicos que han potencializado los sabores artificiales y agregado elementos que crean adicción; la producción masiva de estos productos que ha permitido una disponibilidad mayor que otros alimentos y a un costo bajo.



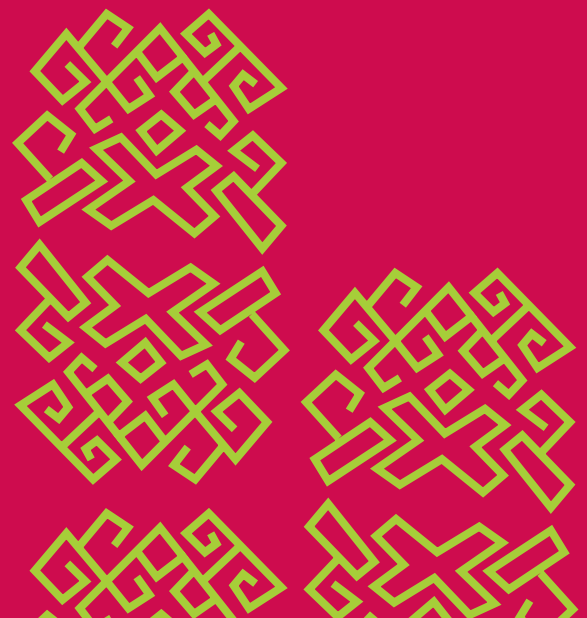
- No existe un cambio de preferencias entre generaciones, lo que se ha producido es una sustitución de alimentos, en este sentido, los alimentos y condimentos industrializados han ganado terreno en contraposición a los alimentos naturales.
- Existe un elemento que limita la introducción de alimentos industrializados a la dieta diaria y es que, quien tiene dinero puede comprarlo, quien no lo tiene, debe ajustarse a lo que el contexto le provea.
- Las generaciones de escolares continúan reconociendo el valor nutricional de las hierbas y alimentos criollos debido a la tradición oral promovida por las mujeres, sin embargo los han dejado de consumir porque han prefieren los alimentos procesados, porque les parece que tienen sabores fuertes y agradables. Los alimentos preferidos son tortrix®, chicharrines, hamburguesas, pizza
- Las prácticas beneficiosas constituyen un todo de relaciones entre el alimento (la fuerza), los insumos (preservación) y las relaciones familiares y con el cosmos (cohesión social)
- Los suelos se han vuelto dependientes de la fertilización química, los costos de producción se han incrementado, por eso muchos agricultores dejaron de producir sus tierras. Afectando de manera permanente a los pequeños productores locales, que ahora no son capaces de soportar los altos costos de producción y tampoco cuentan con los materiales criollos de producción, por lo cual se han adoptado algunas alternativas de resiliencia tales como trabajos jornaleros y migración.



---

## QUINTA PARTE:

# Recomendaciones: Pautas de rescate de prácticas alimentarias



## Aplicación del enfoque basado en derechos:

Haciendo un análisis basado en la política de los Pueblos Indígenas y Tribales de la FAO<sup>27</sup>, es importante reconocer y visibilizar si en efecto, los principios básicos que deben regir las acciones para el apoyo a los pueblos indígenas están efectivamente vinculados al desarrollo y si cumple con los procedimientos que la política indica, según el enfoque de derechos.

Lo importante es no enclavar las soluciones en problemáticas sociales que llevan años en discusión, tal es el caso del acceso y tenencia de la tierra, sin embargo la investigación muestra el poco acceso a tierra cultivable, la vida de las comunidades en territorios con riesgos ambientales y la pobreza y pobreza extrema.

En este sentido; los principios de la FAO son clave para recuperar la posibilidad de generar opciones que contribuyan al desarrollo de los pueblos de manera paulatina y sostenible. La clave: retornar al derecho de los pueblos de decidir y hacer un vínculo importante entre instituciones de estado y pueblos para encontrar en conjunto una ruta crítica que aporte al desarrollo real y; una creación de estrategias que pueda convertirse a mediano plazo en un modelo verdaderamente digno de replicar.

El siguiente esquema aporta a reconocer una lógica sugerida para la transformación de las relaciones y la toma de decisiones comunitarias y municipales que, según las discusiones y opiniones de los grupos consultados, fue configurándose como el esquema idóneo para un desarrollo consensuado y positivo.

**Esquema 1:** Flujo de participación y toma de decisiones



27 Política de la FAO sobre los Pueblos Indígenas y Tribales, FAO 2011.

La FAO aporta las pautas de recuperación de las prácticas beneficiosas para la SAN que deberían estar encaminadas según el cumplimiento de los principios<sup>28</sup> que se enlistan a continuación:

**Libre determinación:** Los pueblos<sup>29</sup> están desarrollando dinámicas poblacionales dictadas por sus necesidades históricas de “sobrevivir”, pero que a la postre no garantizan la sostenibilidad y el desarrollo. Para la libre determinación es importante reconsiderar:

- a. Desarrollo con identidad:** Los pueblos mantienen una clara decisión de sostener la identidad, ello es producto de una lucha interna y de resistencia histórica que se está alterando por la introducción de modelos de consumo permitidos por las dinámicas de mercado nacionales y globales. Es recomendada la revisión de los programas y proyectos que indican ser formulados con pertinencia cultural están considerando temas relevantes y efectivos para garantizar el desarrollo con identidad.
- b. Consentimiento libre, previo e informado:** No hay evidencia de que existan consultas que resulten en consentimientos libres, previos e informados en relación a las acciones implementadas para reducir el hambre y la malnutrición, ni para prevenir la desnutrición en niñez. Lo que sí se presume es que ha habido una implementación de acciones como la introducción de semillas, fertilizantes y productos que si bien han sido aceptadas y utilizadas por las y los pobladores, no ha sido producto de una consulta. Este tema es fundamental cuando se evidencia la reticencia sobre todo de las y los ancianos a los nuevos productos, pues para ellos y ellas, un elemento clave para la malnutrición es la baja calidad de los productos agrícolas y avícolas y productos químicos. Se recomienda retomar las consultas comunitarias.
- c. Participación e inclusión:** La participación ha sido producto de la necesidad de las instituciones de validar procesos, más no un recurso de respeto de derecho por lo que se recomienda hacer revisión de los procesos de participación e inclusión amplia de todos los sectores beneficiarios de las iniciativas institucionales.
- d. Derecho a la tierra y otros recursos naturales:** Los pueblos son conscientes de las calidades y capacidades de las tierras y los recursos naturales, de los que son guardianes, pero también son conscientes de que las proporciones de tierra cultivables siguen estando fuera de su propiedad, así lo han manifestado en el proceso de consulta en los grupos focales. La certeza jurídica de la tierra y el derecho a su uso, es uno de los temas más sencibles en la historia de Guatemala, pese a ello, las y los campesinos han encontrado cómo hacer que, tierras supuestamente improductivas; sean capaces de dar el alimento. La respuesta se encuentra dentro de las mismas historias que los pueblos cuentan, conociendo y validando la diversidad de semillas, incluso aquellas que son capaces de desarrollarse en territorios escarpados. El presente estudio arroja luz sobre alternativas para la recuperación del conocimiento ancestral y genera posibilidades de crear planes de recuperación accesibles, de participación amplia y con efectos sostenibles.

---

28 IDEM (27)

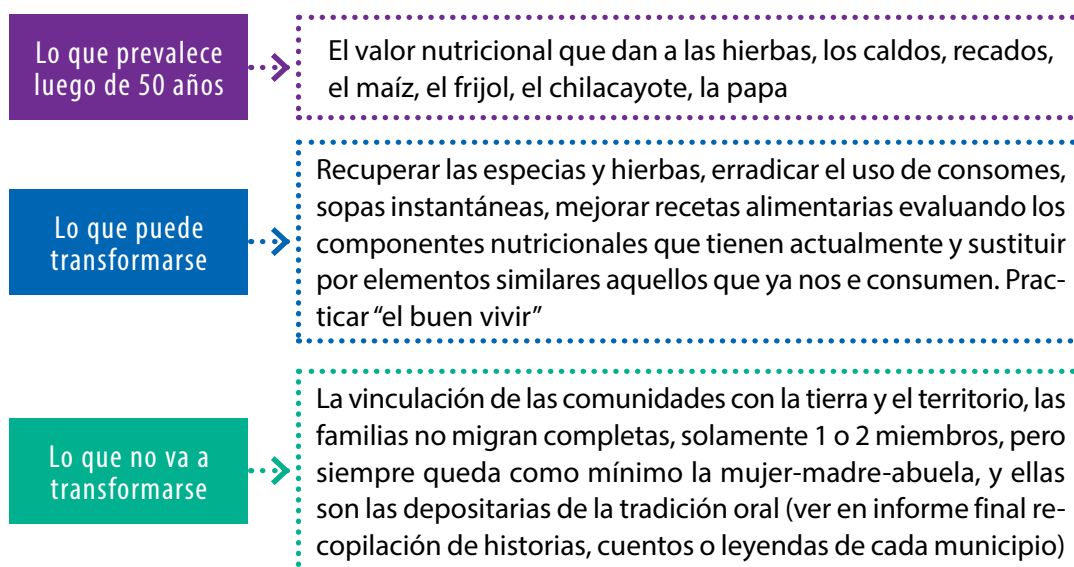
29 Resaltamos el hecho de que la investigación se determinó según los pueblos identificados en los territorios investigados, y que en los 5 municipios, el % de población Maya superaba al 90%.



- e. Derechos culturales:** Hay un claro respeto por los derechos culturales sin embargo hay contradicción en relación a las prácticas alimentarias legitimadas<sup>30</sup> y las que actualmente se practican porque hay sustitución de alimentos y productos que responde a una dinámica de mercado más amplia y global que simplemente una introducción de productos nuevos como una dinámica “normal” de cambio y modernización de las sociedades. Es recomendable retomar la negociación y la revisión de estándares sobre calidad de productos que las empresas dedicadas a la producción y venta de alimentos realiza y redefinir los estándares de calidad de estos, para que sean compatibles con la cultura pero también con la calidad, y que no resulten únicamente alternativas más baratas que redundan en el detrimento de la salud.
- f. Igualdad de género:** La igualdad de géneros aún es débil, según la investigación, las mujeres siguen reproduciendo el rol reproductivo, no son visibles en la economía local y su aporte es bastante doméstico. Es recomendable mantener, fortalecer y continuar con los trabajos que los equipos técnicos desarrollan a nivel municipal y comunitario, fortalecer también conocimientos, capacidades y técnicas para incidir en las relaciones inequitativas de los generos y mejorar las estrategias de empoderamiento de las mujeres que se quedan solas a causa de la migración de sus compañeros/esposos.

### Alternativas identificadas que aportan a mejorar las iniciativas de SAN:

Según la investigación algunos elementos son necesarios analizar y retomar para generar cambios realmente significativos en las comunidades y en la cultura alimentaria de las mismas:



30 Al hablar de Legitimadas, nos referimos a aquellas ampliamente aceptadas y validadas por la gran mayoría de la población.



## Recomendaciones según temporalidad

### A corto plazo

- **Socialización del presente estudio a nivel departamental y local.** Organizar espacios de socialización y discusión del presente estudio en la academia o Universidades, CODEDE, CODESAN, COMUSAN y red de personas involucradas en el tema de fortalecimiento escolar, con el fin de informar a la población y analizar las estrategias para promover el rescate de prácticas tradicionales y rescate de alimentos escasos o perdidos desde las comunidades.
- **Involucrar los resultados del estudio en el Programa de fortalecimiento escolar FAO.** Los resultados son importantes para contextualizar las acciones del programa, se puede tomar en cuenta la cultura culinaria identificada para la propuesta de recetas escolares, introducir las especies escasas o pérdidas en los huertos pedagógicos, incluir la producción de aves y huevos criollos en la estrategia escolar.
- **Impulsar la representación de los pueblos mayas en las mesas de SAN.** Los pueblos mayas deben tener voz en las CODESAN, COMUSAN y COCOSAN para ello se puede solicitar en el consejo departamental, en el consejo municipal y en el ámbito local.

Con la representación de los pueblos en las mesas SAN, se pueden conseguir otros resultados como:

- » **Organizar procesos de sistema de consulta alimentaria.** Porque las personas no necesitan que les expliquen cómo sobrevivir ya que los pueblos han encontrado formas de resiliencia, por lo tanto lo más conveniente es que el Estado cumpla con su obligación de garante a las condiciones básicas para poder desarrollarse educación, tierra, agua, salud, vivienda, alimentación, en las cantidades y calidades necesarias no en condiciones deplorables. Para estas consultas es imperativa la participación de todos los grupos de mujeres, hombres, ancianos y ancianas, adolescencia y niñez quienes tienen las capacidades para analizar su situación, identificar sus problemas de la misma manera que se evidenció en esta investigación, y proponer los cambios que conciernen a sus prácticas alimentarias. Se puede definir un sistema consulta con temporalidad, número de integrantes y formas de organización tomando en cuenta experiencias de otros procesos.
- » **Proceso de auditoria social.** Para dar seguimiento a las consultas y verificar desde los pueblos mayas el cumplimiento de las acciones planteadas a través de una sistematización.
- » **Programas de recuperación nutricional relacionada a migración** de niñas y niños que realizan trabajos de campo con sus familiares en tiempo de cosecha de maíz o café principalmente en el Municipio de San Juan Atitán donde se refieren temporadas agudas de desnutrición durante la migración. Creación de **“comedores comunitarios de recuperación nutricional”**

Las estrategias que pueden generar cambios significativos en la vida de las personas y las comunidades, están vinculadas a acciones que ya se practican y a condiciones sociales que han sido indicadas por las mujeres de las comunidades y los municipios:

- » **El buen vivir**<sup>31</sup>. Conocer e involucrarse sobre la propuesta de la vía campesina del “El Buen vivir” que promueve la soberanía alimentaria que concuerda con los hallazgos de esta investigación y las presentes pautas.

31 Para ampliación de información teórica puede consultarse: <http://alainet.org/active/25617&lang=es>

- » **Acciones para el problema de desventaja de las mujeres.** A través de esta investigación se identificaron prácticas que desvirtúan a las mujeres colocándolas en desventajas económicas, violencia, trata violación derechos reproductivos. Se encontraron problemas en común y variaciones por municipio, los cuales se mencionan pero no son el tema central de la investigación, sin embargo se sugiere elaborar un documento que visibilice estas situaciones y encontrar acciones específicas porque que están relacionadas a las formas de producción y seguridad alimentaria.
- » **Educación popular.** Para todos los proyectos relacionados con educación, se sugiere la metodología de educación popular propuesta por Paulo Freire, la cual está enfocada en las experiencias de las personas, para analizar su situación e involucrarse en los procesos para la transformación de su propia realidad. Esto es conveniente tomando en cuenta que a través de esta investigación se pudo determinar que las estrategias de educación a través de mensajes claves utilizadas a la fecha, han logrado su objetivo que “las personas repitan los mensajes claves como el inicio de alimentación complementaria a los 6 meses” sin embargo no han logrado cambio de comportamiento, por considerarse metodologías con visiones sin pertinencia socio-cultural, derivado de ello se propone una metodología para visualizar a las personas como sujeto de derechos humanos.

## A mediano plazo

- **La recuperación de cultura alimentaria a través de la tradición oral.** A partir de los resultados de la presente investigación, involucrando a las mujeres en el proceso de construcción de la estrategia.
- **Proyecto de Recuperación de gallinas y huevos criollos.** Identificar productores o familias que cuenten con gallinas criollas como punto de partida para la reproducción y masificación de este tipo de aves. Paralelo se debe crear un proceso de información y sensibilización de las desventajas del consumo de pollos y huevos de granja en contraposición con los beneficios del consumo de huevos criollos.
- **Intercambio de mercados locales.** Un mecanismo de prevención de desperdicios de alimentos identificados, principalmente frutas no consumidas en San Juan Atitán. Para ello se propone la organización y promoción de mercados donde intercambien los productos excedentarios de un municipio a otro.
- **Recuperación de especies vegetales nativas.** Para lograrlo se deben promover todas las condiciones adecuadas, como el uso de abono orgánico como ya se mencionó, la creación de bancos de semilla municipales y locales con materiales criollos de maíz y las especies que se han perdido en cada municipio, así como también la asistencia técnica al cambio climático y evaluar las condiciones de los suelos para determinar el momento oportuno de introducción de las especies. identificar productores que todavía cuenten con materiales criollos, en las comunidades vecinas, para producir semilla. Se pudiera hacer a través de escuelas, colegios, universidades, en coordinación con el ICTA o la oficina de extensión rural del MAGA
- **Intercambio de experiencias campesinas.** Días de campo, para que otros grupos de productores o productoras, conozcan experiencias exitosas de otras regiones, de personas y situaciones similares a las de ellos o ellas. El Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura –IICA- arrancó desde los años 90’s, con el apoyo de GTZ y otras organizaciones, un programa de intercambios “en-

tre campesinos” y buscaba revitalizar la práctica comunitaria de enseñarse entre pares, alternativas agrícolas así como intercambio de productos. Actualmente el MAGA implementa programas similares entre campesinos, así como otras organizaciones cooperativas campesinas que han resultado efectivas porque se promueve el intercambio de productos, información del tema del monocultivo y experimentar con nuevas semillas en territorios poco explorados.

- **Recuperación de especies animales.** Se puede promover la crianza de carneros estabulados (encerrados), dándoles de comer granos, vegetales, pasto, etc. Buscar otras especies animales pequeñas que antes se consumían.
- **Promoción del consumo de animales que se identificaron disponibles.** Informar sobre los beneficios de la carne de cerdo y desmitificar la creencia que es un animal sucio derivado del problema de enfermedades producidas 8 años atrás. Esto con el fin de consumirlo además de criarlo. También dar asistencia técnica para ordeñar las vacas disponibles en los municipios de San Mateo Ixtatán y San Rafael La Independencia y asistencia técnica para elaborar queso, crema, requesón, etc. para autoconsumo asegurando una fuente de proteína. En función de las condiciones de crianza y alimentación de los cerdos, la carne y subproductos de este puede o no ser dañina
- **Creación de recetas nutritivas desde las propuestas de las expertas culinarias.** Desarrollar un taller o una serie de talleres para dar acompañamiento a cocineras representantes de los municipios, con el fin de crear recetas nutritivas con los alimentos que se identificaron disponibles y no están siendo aprovechados: trigo, hongos comestibles, carne de cerdo, leche y sus derivados, algunas hierbas y gallinas con las que se pueden crear nuevas recetas.
- **Proyecto de Capacitaciones locales a vendedores y tenderos** para la producción de alimentos nutritivos en sustitución a snack, esto con el fin de aumentar la disponibilidad de alimentos saludables en contraposición con los embolsados que llenan las tiendas.
- **Proyectos de fortalecimiento escolar FAO para rescate de prácticas culturales.** Desarrollar un proceso de evaluación de la sostenibilidad del plan piloto “Huertos pedagógicos”<sup>32</sup> y diseñar la sistematización para incorporar la temática en el currículum nacional haciendo énfasis en los cultivos autóctonos escasos o perdidos identificados en este estudio y en los próximos estudios. Generar talleres de análisis en la red de personas involucradas en el tema de alimentación escolar para promover la producción comunitaria de cultivos ancestrales, huevos criollos y gallinas criollas, hongos comestibles, promover la compra de estos alimentos en las Escuelas Saludables para la refacción escolar, de esta manera se promueve la economía local, el rescate de prácticas alimentarias y la eliminación de comida no saludable y el cumplimiento de las actividades del Programa de fortalecimiento Escolar.
- **Declaración de municipios libres de comida chatarra (snack, consomé, bebidas energizantes, sopas de vaso).** Siguiendo la lógica de “escuelas saludables” que ha resultado en un esfuerzo positivo para la alimentación infantil escolarizada, la iniciativa de la declaración de municipios libres de comida chatarra puede iniciar como proyecto piloto, sobre todo en los municipios estudiados y

32 El proyecto Huertos pedagógicos es parte del Programa de fortalecimiento escolar, consiste en un plan piloto en 15 escuelas públicas y 1 escuela normal de los 5 primeros municipios de Huehuetenango priorizados por el Pacto Hambre Cero (San Juan Atitán, Santiago Chimaltenango, San Miguel Acatán, San Rafael la Independencia, San Mateo Ixtatán, Chiantla). El efecto primordial es contribuir a mejorar la SAN de la población escolar y su entorno.



existen grandes posibilidades de éxito, gracias a la claridad de las y los comunitarios en relación a lo dañino que resulta la ingesta excesiva de la comida “chatarra”. Un proyecto de sensibilización a nivel autoridades municipales, aprovechar la estructura de escuelas saludables y el proyecto de huertos escolares de FAO, las mesas de SAN, los grupos de sistema de consulta y auditoría social son espacios aprovechables para tal fin.

- **Desarrollo de otras Investigaciones.** Se identificaron prácticas alimentarias infantiles que merecen ser estudiadas: los niños y niñas inician su alimentación complementaria de acuerdo a su demanda y no cuando las madres lo consideran, por lo tanto se sugiere investigar los tiempos de demanda relacionados con estimulación temprana o maduración intestinal, también se sugiere investigar sobre los efectos del uso de temascal en la lactancia materna.
- **La incidencia política.** La FAO puede proveer asistencia técnica a nivel de Estado mostrando que algunas estrategias y políticas a nivel nacional han trastocado la cultura alimentaria nutricional a nivel municipal como se identificó en este estudio. Por lo tanto se sugiere dar a conocer la problemática derivada de la estrategia indiscriminada de distribución de abono químico, la destrucción del suelo y la dependencia y sustitución de abonos orgánicos, así como también la introducción de huevos y gallinas criollas, la falta de seguimiento de las estrategias, la transculturización que ha producido las empresas de venta de comida chatarra, gaseosas, bebidas energizantes, sopas de vaso, consomé y sus efectos nocivos en la salud y nutrición de las nuevas generaciones. Derivado de lo anterior se sugiere debería proveer asistencia técnica para sustitución de las estrategias tomando en cuenta las sugerencias que se presentan en el cuadro dirigido a instituciones.

## A largo plazo

- **Distribución de tierra para pequeños agricultores sin tierra.** Evidenciar esta carencia e incidir a nivel político porque la falta de tierra continúa siendo uno de los problemas centrales para alcanzar la soberanía alimentaria. Es un hecho que más del 50% se dedica a la agricultura, pero la distribución es inequitativa encontrándose la mayor parte en manos de un porcentaje pequeño del sector empresarial.



## Políticas de Estado referentes a la SAN:

La coyuntura es oportuna para reflexionar y aportar de manera efectiva eficaz al tema porque la SAN es uno de los tres temas prioritarios del plan de gobierno no obstante la serie de dificultades y complejidades que encierra.

Entre las complejidades hay que reevaluar, o contrastar lo que se observa en las comunidades versus lo que el Estado está desarrollando tal como la utilización de fertilizantes químicos y semillas mejoradas que, si bien es cierto mejoran las cantidades productivas, también pueden ir acompañadas de recuperación de prácticas agrícolas beneficiosas que incidirían directamente en la mejora de la calidad alimentaria.

## PAUTAS PARA LAS INSTITUCIONES GUBERNAMENTALES RELACIONADAS A LA TEMÁTICA:

| Institución   | Recomendación   | Actividades sugeridas  |
|---|---|--|
| <b>SECRETARÍA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL –SESAN–</b>  | Evaluación del cumplimiento del Pacto Hambre Cero en relación al derecho a la alimentación.   | <i>Impulsar la estrategia de “sitios centinela” para el monitoreo de la situación alimentaria nutricional.</i><br><br><i>Generar alternativas para suplementos alimentarios que mejoren significativamente la calidad de vida y alimentación, sobre todo de la niñez, aprovechando las evaluaciones y evidencias de los estudios generados a nivel de país sobre productos que han sido introducidos pero que aún no logran el impacto esperado en la salud de la niñez</i> <sup>33</sup> .<br><br><i>Coordinar para que la entrega de alimentos sea oportuna y pertinente.</i>  |
| <b>MINISTERIO DE AGRICULTURA, GANADERÍA Y ALIMENTACIÓN –MAGA–</b> | Tomar en cuenta el derecho de los pueblos a ser consultados sobre su propia situación de seguridad alimentaria y nutricional a través de un sistema de consulta comunitaria. Esto sobre la base del Acuerdo de Paz sobre Situación Agraria y Desarrollo Rural, donde refiere a una estructura de apoyo, para promover un acceso más equitativo a los recursos productivos, a una estructura | <i>Partiendo de esta investigación y a través del proceso de consulta se puede definir una política regional de producción agrícola para pequeños productores, cuyos ejes principales serán la producción orgánica y los materiales criollos, con el fin de garantizar la seguridad alimentaria y nutricional.</i><br><br><i>Adicionalmente se puede apoyar a estos grupos de productores con asistencia para comercialización, organización gremial (lecheros, verduleros, productores de abono, etc.) crédito y asistencia técnica entre otras, para hacer más eficientes los procesos de producción y comercialización.</i> |

33 Consultar: estudios y evaluaciones dirigidas particularmente por Programa Mundial de Alimentos en Guatemala –PMA–

## Institución

## Recomendación

agraría más eficiente, que supone el desarrollo para que los campesinos tengan acceso a facilidades de comercialización, información, tecnología, capacitación y crédito.

## Actividades sugeridas

*Hacer realidad el planteamiento en los acuerdos de paz sobre la creación de una oficina de administración de mercados. Para que organice información de mercados, de producciones, áreas de cultivo, etc., y que los productores locales puedan consultar sobre que especie cultivar en función del mercado local, regional o nacional, y conocer previamente si el mercado de destino estará saturado para la época de cosecha. Sustituir la estrategia de entrega de fertilizantes químicos, por la estrategia de producción de abonos orgánicos a través de cooperativas u otras formas de organización local, esto genera empleo y uso de los productos locales para activación del comercio justo y la economía campesina. Comercialización e intercambio de productos orgánicos (especies comestibles, insecticidas orgánicos, alimento para peces, lombrices del lombricompost para consumo de peces y gallinas).*

*Identificando materiales criollos de maíz y vegetales que todavía estén de manera silvestre, o en hogares y estableciendo huertos o granjas para la producción de semillas criollas o animales criollos para luego empezar a distribuirlos para la recuperación de materiales y producción local.*

*Talleres de socialización para escolares sobre la pérdida cultural alimentaria y los efectos de la comida no saludable, involucrar a escolar para el desarrollo de la estrategia de rescate de prácticas ancestrales.*

Desarrollar estrategia “niños y niñas consumimos nuestros alimentos tradicionales”

*Mediación pedagógica de erradicación de comida no saludable en escolares.*

*Coordinar con FAO un proceso de evaluación del plan piloto de Huertos pedagógicos, incluirlo en el pensum de estudios con énfasis en alimentos autóctonos.*

*Comprar alimentos producidos localmente para la refacción escolar.*

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN –  
MINEDUC**

| Institución  | Recomendación   | Actividades sugeridas   |
|--|---|---|
| <b>FONDO DE TIERRAS</b>  | <p>Mediar para la dotación y regularización de tierra cultivable, respetando el derecho consuetudinario de los pueblos a la tierra.</p>   | <p>Promoción de reutilización de excedentes, mejorando la posibilidad de preparación y comercialización de nuevos productos con fórmulas que no sustituyan productos naturales con productos químicos.</p> <p>Promover mecanismos de intercambios de productos en donde medie lo menos posible el intercambio de moneda, priorizar el intercambio de productos.</p>   |
| <b>MINISTERIO DE AMBIENTE Y RECURSOS NATURALES –MARN–</b>                                    | <p>Hacer incidencia en las comunidades para el conocimiento y adaptación al cambio climático.</p>   | <p>Existe una mesa de cambio climático a nivel nacional y regional. En el caso de Huehuetenango tienen una estrategia planteada para atender el problema, la cual debería ser revisada y coordinada con el MARN para su ejecución.</p>  |
| <b>SECRETARIA PRESIDENCIAL DE LA MUJER –SEPREM– Y DEFENSORÍA DE LA MUJER INDÍGENA –DEMI–</b> | <p>Generar un sistema de acompañamiento y monitoreo de las estrategias para los derechos de las mujeres a nivel departamental.</p>  | <p>Impulsar campañas de sensibilización sobre el derecho de las mujeres a su reconocimiento en la vida económica de los pueblos. Evidenciar las situaciones de violencia y desventaja que las mujeres continúan padeciendo a niveles locales en la región de Huehuetenango para tomar acciones regionales al contexto.</p> <p>Cada Oficina Municipal de la Mujer debe contemplar la promoción de los derechos de las Mujeres en cada POA anual.</p> |
| <b>MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL –MSPAS–</b>                               | <p>Garantizar el abastecimiento de medicamentos para cumplir con el derecho a la salud y el acceso a los servicios de salud para los habitantes de las comunidades rurales.</p> | <p>Incidir en la evaluación de programas alimentarios introducidos en las comunidades de 5-10 años para la fecha (2014) y aplicar las recomendaciones vertidas en relación a aquellos que no han tenido el impacto esperado.</p>  |
| <b>OFICINAS MUNICIPALES DE LA MUJER –OMM’S–</b>  | <p>Desarrollar planes de trabajo con enfoque de género y SAN</p>  | <p>Mayor acercamiento a las comunidades, en alianza con los equipos técnicos y los ministerios para generar acciones de incidencia a favor de las mujeres como productoras y como seres con derecho a una vida libre de violencia y continuar con la erradicación paulatina de los patrones patriarcales y machistas que limitan el accionar de las mujeres.</p>  |

# GLOSARIO

**Alimento natural:** Es el que puede ser utilizado sin haber sufrido modificaciones de origen físico, químico o biológico, salvo las indicadas por la higiene o las que fueren necesarias para la separación de partes no comestibles.

**Alimentos Procesados:** aquellos que han pasado por un proceso de refinamiento que incluye la adición de sustancias ajenas, sometimiento de estos a altas temperaturas, blanqueamiento, enfriamiento, destilación, filtrado, desgomado, desodorización, eliminación de cáscara y semillas ricas en ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales, etc. En una segunda etapa, a los alimentos procesados se les añade sustancias para mejorar sus características organolépticas (sabor, olor, color, textura, etc.) y para reponer nutrientes perdidos. Entre las sustancias adicionadas pueden estar los colorantes, saborizantes, conservantes, estabilizantes, aromatizantes, antioxidantes, edulcorantes, espesantes, emulsionantes, humectantes, antihumectantes y sustancias enriquecedoras. En este proceso, muchas de las moléculas alimenticias se transforman en sustancias tóxicas y, provocan acidificación y acumulación de toxinas extrañas al organismo, además de que pierden la mayoría de nutrientes.

**Bebida:** Alimento líquido preparado a base de maíz quebrado y agua sin azúcar.

**Caldo:** Preparado a base de agua y carnes o hierbas, consistencia líquida.

**Costumbre:** Una costumbre se identifica como una práctica que se desarrolla en colectivo, esto es en comunidad; y que ha sido validada y generalmente aceptada por el mismo. Toda costumbre es susceptible de generar derecho, ya que su práctica perdura en el tiempo y es de uso común dentro del colectivo. Las costumbres son identificadas dentro de las comunidades y municipios y deben tener un antecedente histórico o de práctica continuada que fácilmente es reconocida entre las generaciones.

**Creencia:** Una creencia es un conjunto de prácticas o hábitos que tienen un fundamento más subjetivo que científico, pueden estar fundamentadas ya sea en la tradición oral, en cosmovisión o en ideas sustentadas por hechos atmosféricos, cosmogónicos e inclusive sobre naturales. Las creencias se identifican a través de las historias que fundamentan alguna práctica o costumbre vinculada a la cultura alimentaria/culinaria.

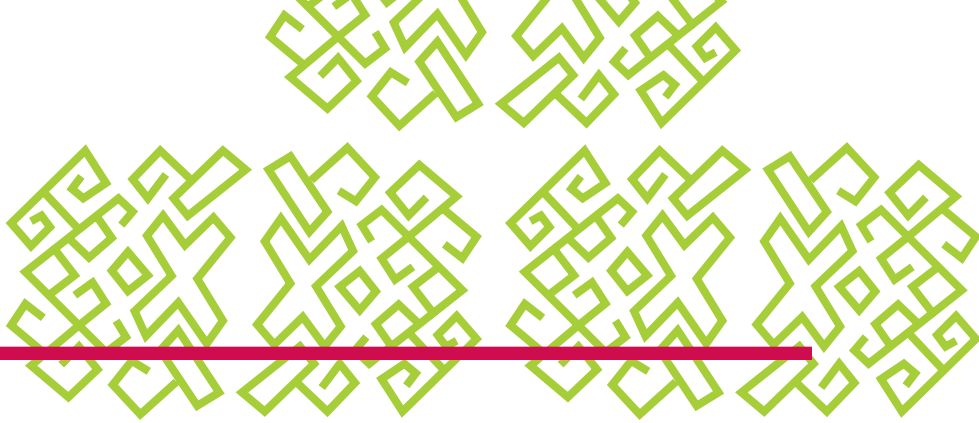
**Chuchería:** Se refiere a la comida procesada y embolsada proveniente de la cultura occidental donde no es considerado como uno de los alimentos principales del día, se utiliza para satisfacer temporalmente el hambre. Estos alimentos contienen a menudo cantidades importantes de edulcorantes, conservantes, saborizantes, sal, etc. Tienen poco o ningún valor nutricional, razón por la cual vulgarmente se les ha denominado comida basura o chuchería.

**Hábito:** Los hábitos están enmarcados dentro de las prácticas individuales, están más vinculados a disposiciones personales o familiares, o bien, de colectivos pequeños. Son adaptados según lo requiera el contexto particular de quien o quienes lo practican. Los hábitos se distinguen dentro de las familias o colectivos pequeños como pueden ser las comunidades.

**Práctica:** En términos generales, se aplica el concepto de práctica a todas aquellas actividades que se desarrollan con regularidad y que tienen por objeto generar una habilidad, manejo o conocimiento específico sobre alguna situación determinada. Una práctica puede generar una costumbre. Las prácticas se identifican dentro de cualquier colectivo social, están vinculadas para efectos de la investigación a producción, acceso y utilización de alimentos.

**Recado:** Preparado a base de agua con sabores fuertes de carnes o hierbas, consistencia espesa.





---

# ANEXOS



## Anexo 1: Calendario estacional de alimentos por comunidad

### Simbología

|         |                            |
|---------|----------------------------|
| Cosecha | Mes máximo de cosecha      |
|         | En existencia para consumo |

### Municipio: Santiago Chimaltenango

### Comunidad: La Florida

| Alimento                    | Mes de siembra | Ene | Feb | Mar | Abr     | May | Jun     | Jul     | Ago     | Sep     | Oct | Nov | Dic |
|-----------------------------|----------------|-----|-----|-----|---------|-----|---------|---------|---------|---------|-----|-----|-----|
| <b>GRANOS</b>               |                |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Maíz                        | Mayo           |     |     |     |         |     | Cosecha |         |         |         |     |     |     |
| Frijol Negro                | Mayo           |     |     |     |         |     | Cosecha |         |         |         |     |     |     |
| Pilloy                      | Mayo           |     |     |     |         |     | Cosecha |         |         |         |     |     |     |
| Arveja                      | Junio          |     |     |     |         |     |         | Cosecha |         |         |     |     |     |
| Haba Tierno                 | Junio          |     |     |     |         |     |         | Cosecha |         |         |     |     |     |
| Haba Maduro                 | Junio          |     |     |     |         |     |         | Cosecha |         |         |     |     |     |
| <b>FRUTA</b>                |                |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Manzana                     | ----           |     |     |     | Cosecha |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Melocotón                   | ----           |     |     |     | Cosecha |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Durazno Duro                | ----           |     |     |     | Cosecha |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Durazno Prisco              | ----           |     |     |     | Cosecha |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Cruela                      | ----           |     |     |     | Cosecha |     |         |         |         |         |     |     |     |
| <b>VERDURAS</b>             |                |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Árbol de tomate             |                |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Zanahoria                   | Mayo           |     |     |     |         |     |         | Cosecha |         |         |     |     |     |
| Ejote                       | Mayo           |     |     |     |         |     |         |         | Cosecha |         |     |     |     |
| Papas                       | Abril          |     |     |     |         |     |         | Cosecha |         |         |     |     |     |
| Aguate                      |                |     |     |     |         |     | Cosecha |         |         |         |     |     |     |
| Rábano                      | Mayo           |     |     |     |         |     |         |         |         | Cosecha |     |     |     |
| Nabo                        | Mayo           |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |
| <b>HIERBASTRADICIONALES</b> |                |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Hierba Mora                 |                |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Bledo                       |                |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Santa Catarina              |                |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Quequexte                   |                |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |
| <b>ANIMALES Y HUEVOS</b>    |                |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Pollo                       |                |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Chompipe                    |                |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Pato                        |                |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Huevos de Gallina           |                |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |
| Huevos de Pato              |                |     |     |     |         |     |         |         |         |         |     |     |     |



### Municipio: San Juan Atitán

### Comunidad: Tuitzacal

| Alimento                     | Mes de siembra | Ene     | Feb | Mar     | Abr | May     | Jun | Jul     | Ago     | Sep | Oct | Nov | Dic     |
|------------------------------|----------------|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|---------|-----|-----|-----|---------|
| <b>GRANOS</b>                |                |         |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     |         |
| Maíz                         | Mayo           | Cosecha |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     | Cosecha |
| Frijol Entero                | Julio          | Cosecha |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     | Cosecha |
| Frijol Pilloy                | Junio          | Cosecha |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     | Cosecha |
| Frijol Siche                 | Junio          | Cosecha |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     | Cosecha |
| Haba                         | Diciembre      |         |     | Cosecha |     |         |     |         |         |     |     |     |         |
| Arveja                       | Diciembre      |         |     | Cosecha |     |         |     |         |         |     |     |     |         |
| <b>FRUTA</b>                 |                |         |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     |         |
| Manzana                      | Febrero        |         |     |         |     |         |     |         | Cosecha |     |     |     |         |
| Durazno                      | ---            |         |     |         |     |         |     |         | Cosecha |     |     |     |         |
| Ciruela                      | ---            |         |     |         |     | Cosecha |     |         |         |     |     |     |         |
| <b>VERDURAS</b>              |                |         |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     |         |
| Aguacate                     | ---            |         |     |         |     | Cosecha |     |         |         |     |     |     |         |
| Nabo                         | Mayo           |         |     |         |     |         |     |         | Cosecha |     |     |     |         |
| Repollo                      | Mayo           |         |     |         |     |         |     |         | Cosecha |     |     |     |         |
| Rábano                       | Enero-Dic      |         |     |         |     |         |     |         | Cosecha |     |     |     |         |
| Papa                         | Enero-Feb      |         |     |         |     |         |     |         | Cosecha |     |     |     |         |
| Chilacayote                  | Mayo           | Cosecha |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     | Cosecha |
| Guicoy                       | ---            |         |     |         |     |         |     |         | Cosecha |     |     |     |         |
| Coliflor                     | ---            |         |     |         |     |         |     |         | Cosecha |     |     |     |         |
| Miltomate                    | ---            |         |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     | Cosecha |
| <b>HIERBAS TRADICIONALES</b> |                |         |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     |         |
| Hierba Mora                  |                |         |     |         |     |         |     | Cosecha |         |     |     |     |         |
| Santa Catarina               |                |         |     |         |     |         |     | Cosecha |         |     |     |     |         |
| Bledo                        |                |         |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     | Cosecha |
| Cebollera                    |                |         |     |         |     | Cosecha |     |         |         |     |     |     |         |
| Cilantro                     |                |         |     |         |     |         |     | Cosecha |         |     |     |     |         |
| Hierba Buena                 |                |         |     |         |     |         |     | Cosecha |         |     |     |     |         |
| <b>ANIMALES Y HUEVOS</b>     |                |         |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     |         |
| Pollo                        |                |         |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     |         |
| Chompipe                     |                |         |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     |         |
| Pato                         |                |         |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     |         |
| Huevos de Gallina            |                |         |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     |         |
| Huevos de Pato               |                |         |     |         |     |         |     |         |         |     |     |     |         |





### Municipio: San Mateo Ixtatán

### Comunidad: Pacomal

| Alimento                 | Mes de siembra | Ene | Feb     | Mar     | Abr | May | Jun | Jul     | Ago | Sep | Oct | Nov     | Dic     |
|--------------------------|----------------|-----|---------|---------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|---------|---------|
| <b>GRANOS</b>            |                |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Maíz                     | Febrero        |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     | Cosecha |         |
| Trigo                    | Septiembre     |     |         | Cosecha |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Frijoles Grandes         | Febrero        |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     | Cosecha |         |
| Haba                     | Febrero        |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     | Cosecha |         |
| Frijol Negro             | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Frijol Rojo              | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| <b>FRUTA</b>             |                |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Cereza                   | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Mora                     | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| <b>VERDURAS</b>          |                |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Papa                     | Abril          |     |         |         |     |     |     | Cosecha |     |     |     |         |         |
| Calabaza                 | Septiembre     |     |         | Cosecha |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Repollo                  | Septiembre     |     | Cosecha |         |     |     |     |         |     |     |     |         | Cosecha |
| Coliflor                 | Septiembre     |     | Cosecha |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Chilacayote              | Febrero        |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     | Cosecha |         |
| Guicoy                   | Febrero        |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     | Cosecha |         |
| <b>HIERBAS Y HONGOS</b>  |                |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Hierba Blanca            | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Cebollín                 | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Labanux                  | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Frijol con cáscara       | Abril          |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         | Cosecha |
| B'uk                     | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Hongo principal          | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Champiñón                | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Kulich                   | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Yoktil                   | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Balak'                   | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Hierba Mora              | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Kulix Chilom             | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Sak Itaj                 | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Bledo                    | ----           |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| <b>ANIMALES Y HUEVOS</b> |                |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Patos                    |                |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Carneros                 |                |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Huevos criollos          |                |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |
| Pollo criollo            |                |     |         |         |     |     |     |         |     |     |     |         |         |



**Municipio: San Miguel Acatán**

**Comunidad: Tzumetelaj**

| Alimento                 | Mes de siembra | Ene | Feb | Mar     | Abr | May     | Jun | Jul | Ago     | Sep | Oct | Nov     | Dic     |
|--------------------------|----------------|-----|-----|---------|-----|---------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|---------|
| <b>GRANOS</b>            |                |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     |         |         |
| Maíz                     | Febrero        |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     | Cosecha |         |
| Frijol negro             |                |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     |         |         |
| Frijol de colores        | Febrero        |     |     |         |     |         |     |     | Cosecha |     |     |         |         |
| Trigo                    | Marzo          |     |     |         |     |         |     |     | Cosecha |     |     |         |         |
| <b>FRUTA</b>             |                |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     |         |         |
| Manzana                  | ---            |     |     |         |     |         |     |     | Cosecha |     |     |         |         |
| Durazno                  | ---            |     |     | Cosecha |     |         |     |     |         |     |     |         |         |
| Ciruela                  | ---            |     |     |         |     |         |     |     | Cosecha |     |     |         |         |
| <b>VERDURAS</b>          |                |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     |         |         |
| Papas                    | Marzo          |     |     |         |     | Cosecha |     |     |         |     |     |         |         |
| Habas                    | Junio          |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     |         | Cosecha |
| <b>HIERBAS Y HONGOS</b>  |                |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     |         |         |
| Hierba Blanca            | Septiembre     |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     |         | Cosecha |
| Hongo Blanco             | ---            |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     |         |         |
| Hongo Amarillo           | ---            |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     |         |         |
| <b>ANIMALES Y HUEVOS</b> |                |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     |         |         |
| Gallinas                 |                |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     |         |         |
| Chompipe                 |                |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     |         |         |
| Pato                     |                |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     |         |         |
| Huevos de Gallina        |                |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     |         |         |
| Huevos de Pato           |                |     |     |         |     |         |     |     |         |     |     |         |         |





## Municipio: San Rafael La Independencia

## Comunidad: Istinajap

| Alimento                     | Mes de siembra | Ene | Feb | Mar | Abr     | May | Jun | Jul     | Ago | Sep     | Oct | Nov     | Dic |
|------------------------------|----------------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|
| <b>GRANOS</b>                |                |     |     |     |         |     |     |         |     |         |     |         |     |
| Maíz                         | Enero          |     |     |     |         |     |     |         |     |         |     | Cosecha |     |
| Habas                        | Febrero        |     |     |     |         |     |     | Cosecha |     |         |     |         |     |
| Trigo                        | Noviembre      |     |     |     | Cosecha |     |     |         |     |         |     |         |     |
| Frijol                       | Enero          |     |     |     |         |     |     |         |     |         |     | Cosecha |     |
| <b>FRUTA</b>                 |                |     |     |     |         |     |     |         |     |         |     |         |     |
| Manzana                      | ---            |     |     |     |         |     |     | Cosecha |     |         |     |         |     |
| Ciruela                      | ---            |     |     |     | Cosecha |     |     |         |     |         |     |         |     |
| Durazno                      | ---            |     |     |     | Cosecha |     |     |         |     |         |     |         |     |
| <b>VERDURAS</b>              |                |     |     |     |         |     |     |         |     |         |     |         |     |
| Chilacayota                  | Febrero        |     |     |     |         |     |     |         |     | Cosecha |     |         |     |
| <b>HIERBAS TRADICIONALES</b> |                |     |     |     |         |     |     |         |     |         |     |         |     |
| Hierba Blanca                | Diciembre      |     |     |     |         |     |     |         |     |         |     |         |     |
| Clantro                      | Febrero        |     |     |     |         |     |     |         |     |         |     |         |     |
| Chipilín                     | Noviembre      |     |     |     |         |     |     |         |     |         |     |         |     |
| <b>ANIMALES Y HUEVOS</b>     |                |     |     |     |         |     |     |         |     |         |     |         |     |
| Gallinas                     |                |     |     |     |         |     |     |         |     |         |     |         |     |
| Chompipe                     |                |     |     |     |         |     |     |         |     |         |     |         |     |
| Pato                         |                |     |     |     |         |     |     |         |     |         |     |         |     |
| Huevos de Gallina            |                |     |     |     |         |     |     |         |     |         |     |         |     |
| Huevos de Pato               |                |     |     |     |         |     |     |         |     |         |     |         |     |



## Anexo 2: Nombres científicos de alimentos agropecuarios mencionados en este estudio

| NOMBRE CIENTIFICO FLORA |   |
|-------------------------|---|
| Nombre común            | Nombre científico   |
| Acelga                  | Beta vulgaris L. (Beta vulgaris var. cicla L.)                |
| Aguacate                | Persea americana  |
| Apio                    | Apium graveolens L. (Apium graveolens var. dulce (Mill.) DC.) |
| Banano                  | Musa × paradisiaca L  |
| Bledo                   | Amaranthus cruentus L.  |
| Café                    | Coffea arabica  |
| Cebolla                 | Allium cepa L.  |
| Cilantro                | Coriandrum sativum L.   |
| Coliflor                | Brassica oleracea L.  |
| Chilacayote             | Cucurbita ficifolia Bouché                                    |
| Durazno                 | Prunus pérsica  |
| Frijol blanco           | Phaseolus vulgaris  |
| Frijol negro            | Phaseolus vulgaris L.   |
| Frijol piloy            | Phaseolus coccineus L.  |
| Güicoy                  | Cucurbita spp   |
| Haba                    | Vicia faba L  |
| Hierba blanca           | Aloysia ligustrina  |
| Hierba mora             | Solanum americanum Mill. (Solanum nigrum L.)                  |
| Jokix u hongo gordo,    | Lactarius indigo  |
| Kixtán                  | Solanum shanoni   |
| Kulix o pinto           | Sanctus asper   |
| Maíz blanco             | Zea mays L.   |
| Maíz amarillo           |   |
| Manzana                 | Malus domestica   |



| NOMBRE CIENTIFICO FLORA  |  |
|--------------------------|--|
| Mostaza                  | Lepidium campestre (L.) R.Br.                          |
| Muk'                     | Amanita caesarea                                       |
| Hongo Q'anxul u amarillo | Cantharellus cibarius                                  |
| Hongo Q'an tzu o espiral | Agrocybe aegerita                                      |
| Quequexte                | Xanthosoma sp. L.                                      |
| Papa                     | Solanum tuberosum L                                    |
| Rabano                   | Raphanus sativus                                       |
| Remolacha                | Beta vulgaris L.                                       |
| Repollo                  | Brassica oleracea L. (Brassica oleracea var. capitata) |
| Santa Catarina           | Lavandula latifolia                                    |
| Hongo Saq ita o blanco,  | Agaricus bisporus                                      |
| Sis                      | Cinnamomum zeylanicum                                  |
| Trigo                    | Triticum vulgare                                       |
| Tomate                   | Solanum lycopersicum Lam.                              |
| Zanahoria                | Daucus carota L.                                       |

| NOMBRE CIENTIFICO FLORA |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| Nombre común            | Nombre científico             |
| Carnero                 | Ovis aries                    |
| Cerdo                   | Sus scrofa domestica L.       |
| Conejos.                | Oryctolagus Cuniculos         |
| Chompipe                | Meleagris gallopavo           |
| Gallina                 | Gallus gallus                 |
| Pato                    | Anas platyrhynchos domesticus |
| Vaca o res              | Bos taurus                    |





# Recetas de los cinco municipios de Huehuetenango

91



Tomando en cuenta los hábitos de preparación en los municipios de estudio, todas las recetas fueron recolectadas y sugeridas para una familia promedio de 6 a 8 integrantes y las recetas infantiles para dos a cuatro porciones.



# SAN RAFAEL INDEPENDENCIA

## CALDO DE HIERBA. Receta recolectada en aldea Istinajap

### INGREDIENTES

- 2 manojos de Hierba
- 4 onzas Pepita (de chilacayote) molida
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

- Se pone a cocer la hierba durante media hora en suficiente agua.
- Cuando esté hirviendo se agrega la pepita molida, se revuelve, se agrega sal al gusto y se retira del fuego.

***Ch'u-Chu' (flor de milpa)***

***«Cuentan los abuelos que (antes) se hacían rezos y pedían el maíz»***

Mujer joven de San Rafael Independencia

## ATOL DE MAÍZ (PICHI): Receta recolectada en grupo mujeres cabecera municipal

### INGREDIENTES

- 1 libra Maíz desgranado
- 3 litros de Agua

### PREPARACIÓN

- Se pone el maíz 3 días en el agua.
- Luego de 3 días, se escurre, se lava y se lleva al molino para convertirlo en masa, se le hecha agua tibia encima y se espera hasta que se ponga ácido.
- Cuando adquiere acidez se pone al fuego para que se cosa.

***«Lo que usaban las abuelas antes: comal de barro, jarro de barro, la piedra para moler, platos y vasos de barro»***

Mujer joven San Rafael Independencia



*«Los abuelos se juntan alrededor del fuego; pasándose del uno al otro la sal que lo traen desde San Mateo Ixtatán, por turno, que lo comen con bastantes tortillas de trigo acompañado con bebida de maíz molido»*

Mujer joven San Rafael Independencia

### **CHILACAYOTE CON MAÍZ TOSTADO: Receta recolectada en grupo mujeres cabecera municipal**

#### **INGREDIENTES**

- 1 libra de Maíz
- 2 rajas de Canela
- 1 libra de Azúcar
- 1 Chilacayote mediano

#### **PREPARACIÓN**

- Se quiebra el maíz en grano y se pone en una olla a cocer durante un día. Cuando el maíz revienta se le agrega el chilacayote cortado y pelado en cuadritos previamente cocido. Se agrega canela y azúcar o panela al gusto.

### **FRIJOL EN RECADO: Receta recolectada en Restaurante Cabecera municipal**

#### **INGREDIENTES**

- 1 manojo de Apazote
- 1 libra de Frijoles
- Sal al gusto

#### **PREPARACIÓN**

- Se pone a cocer el frijol en ollas de barro aproximadamente por 6 horas para que espese.
- Se pica el apazote y se añade, se agrega sal al gusto y se cose al menos media hora más.

### **ARROZ MOLIDO CON FRIJOL: Receta recolectada en mercado municipal**

#### **INGREDIENTES**

- ½ libra de Arroz
- 1 libra de Frijol
- 3 cucharaditas de Aceite
- 1 Cebolla grande
- 2 Tomates
- Sal al gusto

#### **PREPARACIÓN**

- Se pone a cocer el frijol durante dos horas, una vez cocido se enfría y se muele.
- Se pone por aparte a cocer el arroz durante treinta minutos.
- Se pica tomate y cebolla y se le agrega al arroz cuando éste está hirviendo, finalmente se le agrega la sal y se mezcla con los frijoles.





## SAN MATEO IXTATÁN

### CHILACAYOTE EN DULCE. Receta recolectada en hogar de familia aldea Tzalamticap

#### INGREDIENTES

- 2 Chilacayotes medianos
- ¼ de tabla de panela

#### PREPARACIÓN

- Se seleccionan los chilacayotes maduros, se lavan y se cortan en pedazos un poco grandes, se sacan las pepitas y se meten los pedazos en un una olla.
- Los primeros pedazos se colocan con la cascara en el fondo de la olla para que no se quemen, después se meten todos en posición contraria.
- Se ponen tres pedazos de panela en medio y de último se agrega un poco de agua, dejar hasta que hierba y servir.

**«La papa: la cocían como tortilla y salían redonditas en forma de tortilla y se comía en lugar de la tortilla»**

**«Antes habían unas plantas que le decían magri-maíz. La cortaban en pedacitos, lo ponían a cocer y lo trabajan como nixtamal, lo pasaban por piedra y torteaban»**

**«A la milpa le salen florecitas al final, la juntaban (las florecitas) y lo metían entre el maíz y lo llevaban a moler»**

**«El banano lo molían con maíz. Esto se hacía por la pobreza, algunos no tenían terreno para producir maíz»**

**«Hay una planta: K'uchil... ya no se come porque no les gusta. Tiene mucha vitamina, por eso las personas adultas ya no tienen enfermedades»**



## CALDO DE RES. Receta recolectada en hogar de familia aldea Tzalamticap

### INGREDIENTES

- 2 libras Hueso de Res con carne
- 1 Cebolla grande
- 3 Tomates
- 1 manojito Cilantro
- 2 Zanahorias
- 2 Güisquiles
- 3 Papas
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

- Se pone a coser las verduras cortadas en trozos y cilantro
- Aparte se pone a cocer el hueso de res con carne con poca agua y un poco de sal (el agua solo debe alcanzar a cubrir el hueso)
- Cuando está cocido se pasa al cocido de verduras y se agrega tomate, cebolla, cilantro

## COMIDA DE HABAS: Receta recolectada en grupo de abuelas cabecera municipal

### INGREDIENTES

- 2 libras de Habas
- 2 bolitas de Masa
- 1 medida de Achiote
- 1 Cebolla mediana
- 2 tomates



### PREPARACIÓN

- Se lavan las habas crudas y se le coloca en una olla con agua fría, se pone a cocer
- Esperar 4 horas hasta que estén cocidas, agregar sal cuando esté a punto de cocer
- Aparte se saca un poco del caldo de habas, se mezcla con un poquito de masa y achiote hasta que quede de color rojo, esto se agrega al caldo de habas colándolo
- Se agrega cebolla, tomata y dejar hervir hasta que espese.
- Constantemente se debe revolver con una paleta

## CALDO DE HUEVOS. Receta recolectada en aldea Pacomal

### INGREDIENTES

- 8 Huevos
- 3 Tomates
- 1 cebolla grande
- 1 manojo de cilantro

### PREPARACIÓN

- En una olla se echa agua y se pone a hervir, después se agregan los huevos y se espera a que empiecen a hervir nuevamente
- Se agrega cebollas picadas, cilantros, tomate y dejar hervir un tiempo más.

## CALDO DE CARNERO. Receta recolectada en mercado municipal

### INGREDIENTES

- 2 libras carne Carnero
- 1 cebolla grande
- 3 Tomates
- 2 güicoyes
- 1 olla pequeña de Arroz cocido

### PREPARACIÓN

- El carnero se corta en tiras y se coloca en una olla con agua a punto de ebullición, después se tira esa agua porque únicamente sirve para limpiar el carnero de excesos de sangre.
- Se agrega nueva agua a punto de ebullición, se agrega cebolla, sal y se deja coser
- Se agregan las verduras y se deja coser más tiempo. Se sirve con arroz ya cocido.



## TAYUYOS: Receta recolectada en Restaurante cabecera municipal

### INGREDIENTES

- 1 libra Frijoles grandes
- 1 libra de maíz en masa
- Sal al gusto
- 1 manojo de Hojas de higuierillo

### PREPARACIÓN

- Se lavan los frijoles y se ponen a coser, se agrega sal y después se retiran del fuego
- La masa se pone en la piedra e moler formando una capa, después se echa el frijol molido
- Después se hacen trocitos y se ponen en las hojas
- Se ponen a cocer con un poquito de agua, esperar a que se cosan.





# SAN MIGUEL ACATÁN

## CALDO DE RES. Receta recolectada en grupo mujeres aldea Tzumtelaj

### INGREDIENTES

- 2 libras de Carne (corte paleta no tiene hueso)
- 4 Papas , 3 güisquil, 2 zanahorias,
- 1 manojo de Ejote, 4 elotes
- 1 manojo de Cilantro criollo
- 2 Tomates y 4 aguacate

### PREPARACIÓN

- Se pone a cocer todas las verduras, se agrega cilantro criollo, tomate y sal
- Aparte se pone a cocer la carne con sal, cuando esté lista se agrega al cocido y se deja unos minutos más
- Se sirve con aguacate

## RECADO DE CHOMPIPE. Receta recolectada en grupo mujeres aldea Tzumtelaj

### INGREDIENTES

- Para el recado:
- 6 Tomates
- 2 Chile pimiento
- 1 Cebolla, 4 onzas ajonjolí y pepitoria
- 1 Chile pasa, 4 onzas achiote, 4 ajos
- Otros ingredientes:
- 8 onzas de Maíz tostado molido
- 1 Chompipe
- 3 ajos, 1 manojito cilantro

### PREPARACIÓN

- Los ingredientes del recado se muelen en piedra de moler uno por uno, alternando con un poco de agua.
- El chompipe se pone a cocer con ajo y cilantro
- Cuando esté cocido se le agrega el recado y se deja en el fuego unos minutos más
- Se sirve acompañado con arroz y tortillas.



## CALDO DE RES. Receta recolectada en grupo mujeres aldea Tzumtelaj

### INGREDIENTES

- 1 Pollo
- 1 medida Achiote, 4 tomates, 1 manojito de cilantro criollo y sal al gusto
- 6 Tomates
- 1 manojo de Ejote
- 2 bolitas de Masa
- ½ libra Trigo molido

### PREPARACIÓN

- Se cose la carne durante 30 minutos, se le agrega achiote, cilantro picado, tomate y ejote picado y se deja cocer unos minutos más
- Después se revuelve el trigo molido con la masa y la sal y agrega al cocido
- Se deja hervir media hora más y listo.





# SAN JUAN ATITÁN

## **POLLO GUISADO. Receta recolectada en restaurante cabecera municipal**

### INGREDIENTES

- 1 Pollo
- 4 Ajos, 1 cebolla, 8 tomates y sal al gusto
- 1 Chile pasa, 1 chile guanque
- 2 cucharadas de Maicena

### PREPARACIÓN

- Se pone a cocer el pollo
- Se muele el ajo, con cebolla y tomate
- Aparte se muele el chile pasa, guaque
- Ambos molidos se agregan al pollo en cocimiento
- Se agrega maicena para espesar y un poco de sal
- Se sirve con arroz

## **SANTA CATARINA. Receta recolectada en grupo de abuelas cabecera municipal**

### INGREDIENTES

- 1 Santa Catarina
- 2 onzas pepita de ayote molida
- 3 litros de agua

### PREPARACIÓN

- Se pone la olla en el fuego con un poco de agua, luego hasta cuando ya esté hirviendo se hecha la hierba y se hecha sal y se deja 20 minutos en el fuego para que se cosa. Luego se saca la hierba, se le agrega pepita de ayote.

***“El atol de maíz con frijoles tiene un significado relacionado con la cosecha, porque solo con el simple hecho de hacer el atol, las mazorcas saldrán más granes y llenas de grandes maíces”***

abuela de San Juan Atitán.

## ATOL DE MAIZ CON FRIJOLE. Receta recolectada en grupo de abuelas cabecera municipal

### INGREDIENTES

- 1 libra de Maíz
- 4 onzas de Frijoles
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

- Se muele el maíz y se pone a cocer con agua, después se agrega sal y frijoles cocidos enteros



## CALDO DE GALLINA. Receta recolectada en restaurante mercado municipal

### INGREDIENTES

- 1 Gallina
- 3 Ajos criollos, 1 cebolla grande, 1 chile pimiento y sal al gusto
- 1 bolsa de Fideos
- 4 Papas, 2 zanahoria, 3 güisquiles
- 1 manojito de Cilantro u otra especie

### PREPARACIÓN

- Poner a cocer la gallina en olla de barro, agregar el ajo, cebolla, chile pimiento, cilantro picado y sal, posteriormente agregar los fideos y las verduras

## CALDO DE RES. Receta recolectada en restaurante mercado municipal

### INGREDIENTES

- 2 libras Carne corte camote
- 1 Repollo, 3 ajos, 2 cebollas, 1 chile, 5 papas, 1 apio, 2 zanahoria

### PREPARACIÓN

- Cocer la carne, después agregar los vegetales y seguir cociendo a fuego lento.

## FLOR DE PILOY. Receta recolectada en mercado municipal

### INGREDIENTES

- 6 Flores de piloy
- 2 litros de Agua y sal al gusto

### PREPARACIÓN

- Se pone la olla en el fuego con un poco de agua, hasta cuando está hervida el agua se hecha la flor del frijol piloy y se deja 5 minutos en el fuego, luego se agrega sal y después se dejan otros 7 minutos y se saca para consumir





# SANTIAGO CHIMALTENANGO

## CALDO DE HUEVOS. Receta recolectada en aldea La Florida

### INGREDIENTES

- 8 Huevos
- 4 Papas
- 3 Tomates y 1 cebolla
- 1 manojito de Cilantro
- 1 manojito de Hierbas (hierbamora o berro, hierbabuena)

### PREPARACIÓN

- Se pone agua hasta que hierba, se echa el tomate, cebolla, cilantro, después se agrega hierbas y papas cortadas en trozos
- Por último se agregan los huevos y se deja cocer unos minutos más hasta que los huevos se vean cocidos.

## FRIJOL DE SEMANA SANTA. Receta recolectada en grupo de abuelas aldea La Florida

### INGREDIENTES

- 1 libra de Frijoles
- ½ libra de maíz en Masa

### PREPARACIÓN

- Se revuelve masa con frijoles enteros, se pone en hojas de tamal y se cose
- Se hace una bola y después se corta en rodajas

## MIEL DE CHILACAYOTE. Receta recolectada en mercado municipal

### INGREDIENTES

- Chilacayote
- Panela
- Cal y agua

### PREPARACIÓN

- El chilacayote se pica en pedacitos y se echa en cal
- Se lava y se cose, se agrega panela
- Hierbe hasta cocción



# RECETAS INFANTILES

(las personas refieren que las preparaciones son calculadas para 2 a 3 porciones de infantes porque comen las y los niños menores de 5 años y comparten con sus hermanitos y hermanitas)

## SAN RAFAEL LA INDEPENDENCIA

### GUISQUIL EN HUEVO. Receta recolectada en aldea Istinajap

#### INGREDIENTES

- 1 Guisquil
- 1 Huevos
- 1 Tomate

#### PREPARACIÓN

- Se corta el güisquil en rueditas, se cose en agua. Una vez cocido se le retira el agua, se fríe y se agrega huevo revuelto con tomate hasta formar una torta.

### ATOL DE TRIGO. Receta recolectada en aldea Inconop

#### INGREDIENTES

- 2 onzas de Trigo
- 3 cucharadas de Azúcar
- 1 raja de Canela 2 litros de agua

#### PREPARACIÓN

- Se muele el trigo en “motor”, se cose hasta que adquiera consistencia espesa, se agrega canela y azúcar.

### ELOTES CON AZUCAR. Receta recolectada en grupo de mujeres cabecera municipal

#### INGREDIENTES

- 3 Elotes
- 1 raja de Panela o 3 cucharadas de azúcar

#### PREPARACIÓN

- Se cosen los elotes desgranados, una vez cocidos se separan del agua y se agrega panela o azúcar. El agua se puede beber. (los elote se comen a partir del año de vida de los niños y niñas).

### FRIJOL CON CHILACAYOTE. Receta recolectada en grupo de mujeres cabecera municipal

#### INGREDIENTES

- 4 onzas de Frijol
- ½ Chilacayote verde
- 2 Dientes de ajo
- 2 cucharadas de Aceite

#### PREPARACIÓN

- Se cose el frijol y el chilacayote por separado en suficiente agua.
- Se pica el chilacayote cocido y se mezcla con el frijol entero, la mezcla se fríe en aceite saborizado con ajo y se hace bolas. (ideal como “comida rápida natural”)



## SAN MATEO IXTATÁN

### **CALDO DE POLLO CRIOLLO. Receta recolectada en grupo de mujeres cabecera municipal**

#### INGREDIENTES

- ¼ bolsa de Fideos
- 1 Papa
- ½ Cebolla
- 1 Tomate
- 1 manojito de Cilantro
- ½ taza de Arroz
- 4 onzas de Pollo
- 1 manojito de Cilantro

#### PREPARACIÓN

- En una olla con agua se pone a cocer el pollo con sal. Cuando esté hervido se saca el pollo del agua y se colocan las verduras en el agua, se agrega el cilantro.
- Se agrega cilantro, cebolla y tomate picado.
- El pollo se pone en una olla sobre la plancha para que no se enfríe.
- Finalmente se sirve con el caldo y se le agregan las verduras.

## SAN MIGUEL ACATÁN

### **FRIJOL MOLIDO. Receta recolectada en grupo de mujeres cabecera municipal**

#### INGREDIENTES

- ½ libra Frijoles
- 1 Cebolla y 1 manojo de cilantro
- 1 cucharada de Aceite
- Margarina al gusto

#### PREPARACIÓN

- Se cosen los frijoles durante 20 a 25 minutos; se muele y después se pone a hervir durante 15 a 20 minutos. Se le agrega cebolla picada y cilantro. Por último se le agrega una cucharada de mantequilla derretida

### **CALDO DE PAPA CON PEPITA MOLIDA. Receta recolectada grupo mujeres cabecera municipal**

#### INGREDIENTES

- 1 Papa
- 8 onzas Pepita molida
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Tomate y sal al gusto

#### PREPARACIÓN

- Colocar una olla con agua hasta que hierba, echar la papa en trocitos con la cebolla y el tomate picado
- Cocer durante 15 minutos, después agregar pepita molida y sal

## CALDO DE HUEVOS ESPESO. Receta recolectada en mercado municipal

### INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 poquito de Apazote
- 1 bolita de Masa
- Achiote, sal y cilantro al gusto
- 1 tortilla

### PREPARACIÓN

- Hervir agua, echar apazote y un huevo
- Aparte mezclar un poquito de agua con masa con un poquito de achiote, sal y cilantro
- Agregarlo al caldo y dejar hervir unos minutos más. Al momento de servir se le agrega tortilla desecha

## ATOL DE MANÍA. Receta recolectada en grupo de mujeres cabecera municipal

### INGREDIENTES

- 8 onzas de Manías
- 3 cucharadas de Azúcar o panela
- 1 litro de agua

### PREPARACIÓN

- Se muele la manía en piedra de moler o en el molino
- Se pone una olla con agua y manías molidas hasta que hierba, se revuelve constantemente y se agrega azúcar o panela al gusto.

## CALABAZA EN PURE. Receta recolectada en grupo de mujeres cabecera municipal

### INGREDIENTES

- ½ Calabaza sazona
- 1 pedacito de Achiote
- 1 bolita de Masa

### PREPARACIÓN

- Se cose la calabaza y se tritura
- Aparte se mezcla un poquito de agua con masa y achiote, después se mezcla con la calabaza y se agrega agua caliente

## SAN JUAN ATITÁN

## FRIJOLES MACHUCADOS. Receta recolectada en grupo de mujeres cabecera municipal

### INGREDIENTES

- 8 onzas de Frijoles cocidos
- 1 Tortillas
- 1Huevo duro criollo

### PREPARACIÓN

- Se machucan los frijoles con un tenedor, se mezcla con huevo duro machucado
- Las tortillas en trocitos se comen junto a frijoles y huevo



## **BANANO MACHUCADO. Receta recolectada en grupo de mujeres cabecera municipal**

### **INGREDIENTES**

- 1 Banano
- ½ vaso de Leche

### **PREPARACIÓN**

- Se machuca un banano con un tenedor, después se revuelve con leche

## **HIERBA MORA. Receta recolectada en aldea Cojtón**

### **INGREDIENTES**

- ½ manojito de Hierba mora
- 1 litro de Agua y sal al gusto
- Cilantro u otro condimento al gusto

### **PREPARACIÓN**

- Se pone una olla con agua hasta que hierba, después se echa hierbamora y se deja unos 15 minutos, se agrega sal y cilantro
- Se deja unos 5 minutos más y se sirve

## **CHILACAYOTE. Receta recolectada en grupo de mujeres cabecera municipal**

### **INGREDIENTES**

- ¼ de Chilacayote
- ½ taza de Azúcar
- 1 bolita de Masa
- 2 litros de agua

### **PREPARACIÓN**

- Se pone a cocer el chilacayote partido en pedazos y se deja dos horas para que se cosa
- Aparte mezclar masa con un poquito de agua, se agrega al cocido de chilacayote y se mezcla con azúcar

## **SANTIAGO CHIMALTENANGO**

## **TAMALITOS DE FRIJOL. Receta recolectada en grupo de mujeres cabecera municipal**

### **INGREDIENTES**

- 4 bolitas de Masa
- 1 taza de Frijoles colados
- Sal al gusto
- Olla con agua para cocer

### **PREPARACIÓN**

- se hace una tortilla con la masa y se agrega frijoles en el centro, después se cierran en forma de rectángulo y se colocan en hojas
- se pone a cocer en una olla tapada



## Anexo 4: Esquema de situación resumida por municipio

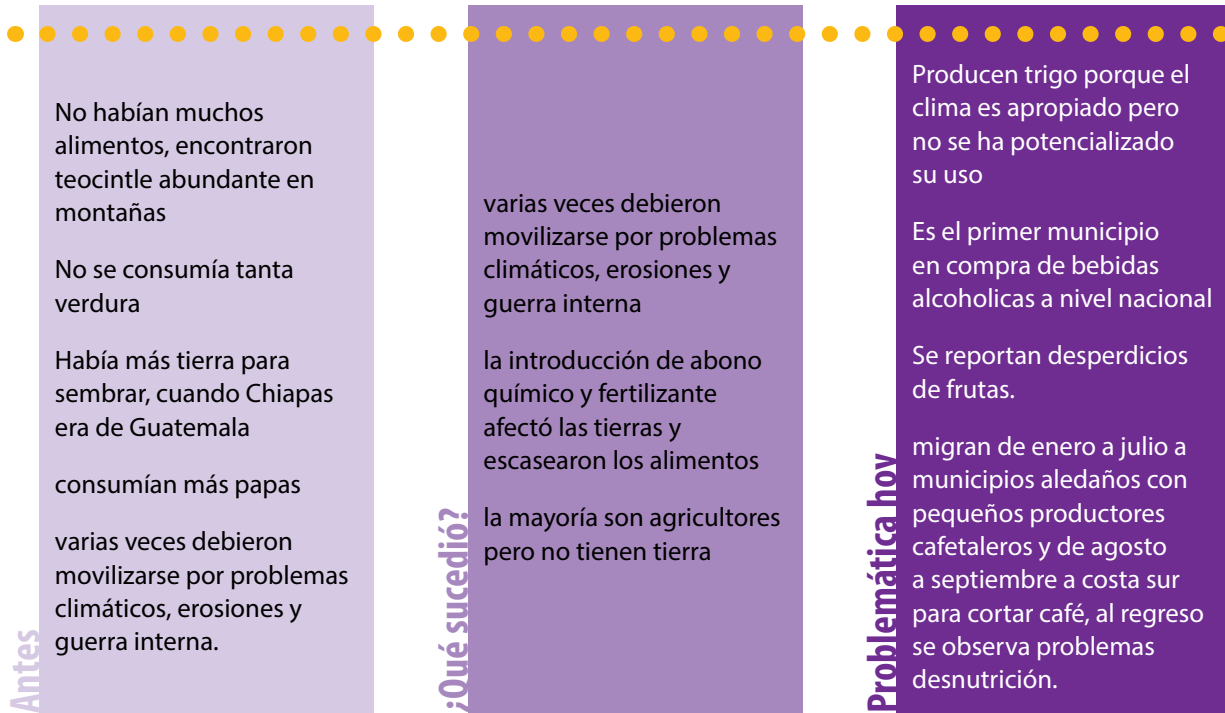
Algunos elementos sociales marcan las dinámicas de las familias, el tema de las relaciones de género son importantes de tomar en cuenta, el siguiente cuadro permite identificar las costumbres y creencias por municipio.

|                             |   |   |
|-----------------------------|---|---|
| San Miguel Acatán           | Creen en el alimento comunitario como "sano"  | las mujeres sirven siempre los alimentos y creen que si las mujeres se sirven antes que los hombres es una falta de respeto |
| San Juan Atitán             | Las abuelas creen que el cambio en la alimentación representa la pérdida de fuerza de las mujeres en el parto y para resistir caminar. Han visto que las mujeres contemporaneas luego del parto inician un deceso en su calidad de salud. | Acostumbran comer juntos, sirve la madre, los niños/as acostumban hablar poco porque se pueden atorar                       |
| Santiago Chimaltenango      | Creen en los beneficios del "Quequexte" para producción de leche materna y que el calor estimula igualmente la producción   | Acostumbran el uso del temascal y el chile para la producción de leche materna  |
| San Mateo Ixtatán           | Creen en la autoridad de las abuelas y los abuelos. Creen que si las y los niños comenpato o chompipe, caminarán comopatos o moverán su cabeza como chompipes   | Acostumbran comer alrededor del fuego, las mujeres sirven primero a hombres y niños, de último ellas                        |
| San Rafael La Independencia | Creen en los alimentos de antes como más saludables y lamentan la pérdida de algunos porque la tierra se ha desgastado por el cambio climático  | Acostumbran comer en familia, las mujeres sirven  |

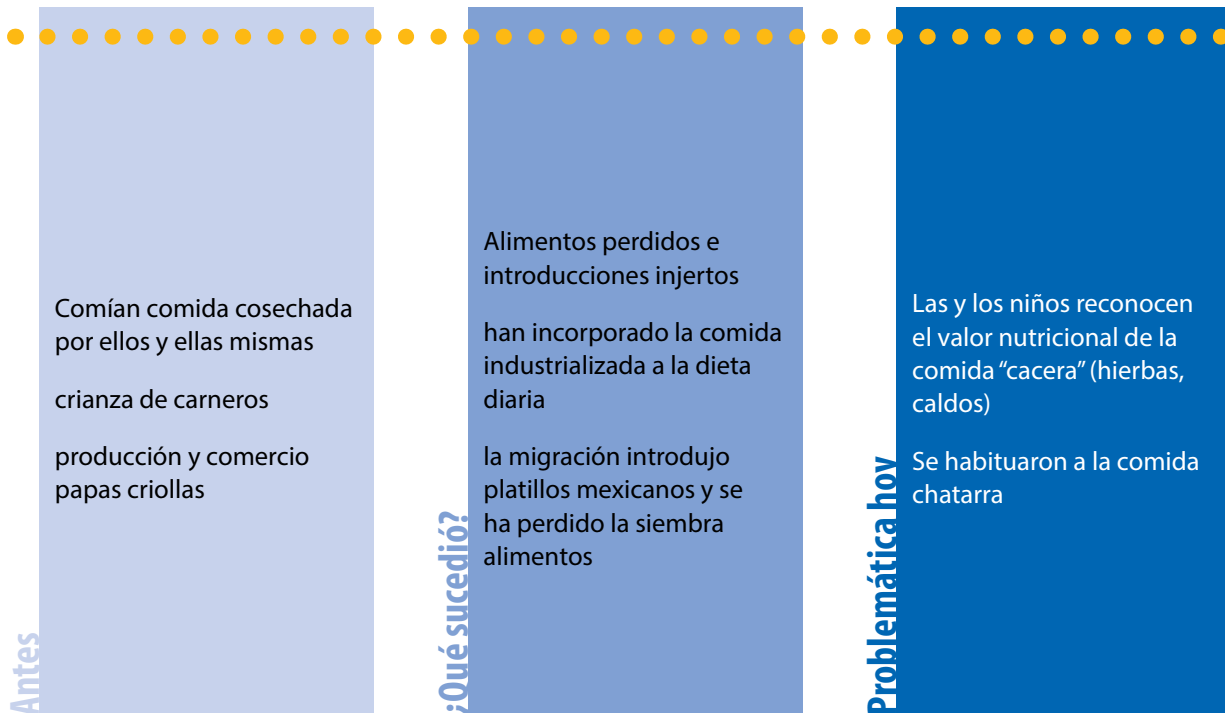
LAS HIERBAS SON LAS MEJORES PROVEEDORAS DE NUTRIENTES



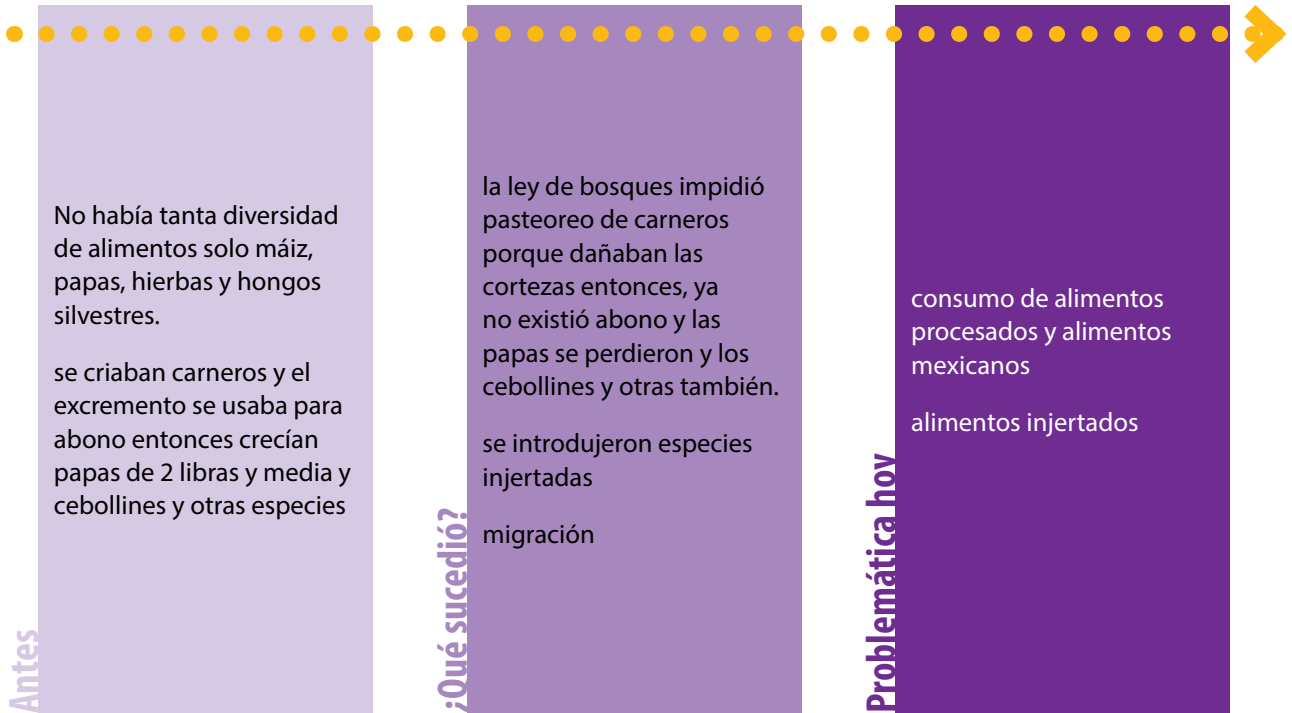
## San Juan Atitán



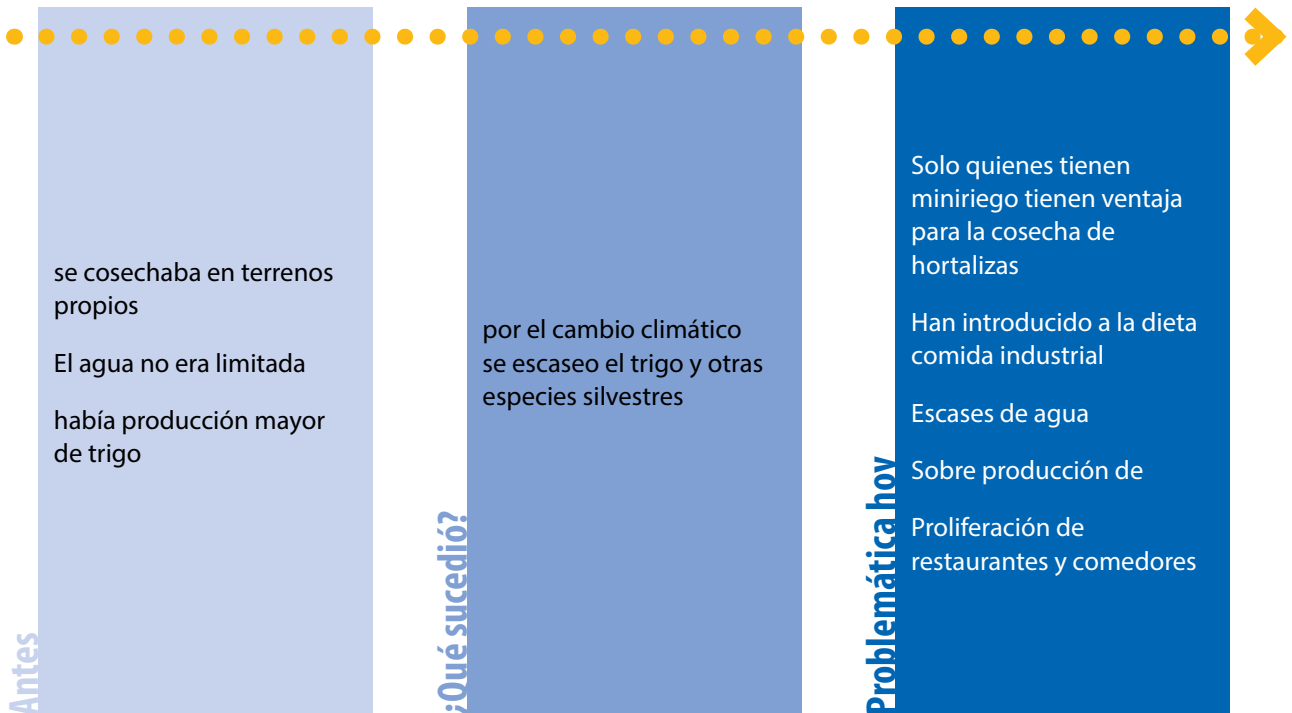
## Santiago Chimaltenango



## San Rafael La Independencia



## San Miguel Acatán



## San Mateo Ixtatán





---

# REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

1. Arriola, Arturo Taracena (2002). *Etnicidad, Estado y Nación en Guatemala, 1808-1944*. Guatemala (Nawal una publicación de El Centro de Investigaciones Regionales de Mesoamérica)
2. Banco mundial (2009) *Guatemala: evaluación de la pobreza buen desempeño a bajo nivel*. (Guatemala: Banco mundial)
3. Cano, Paola (2014) *Tomadores de decisiones y factores que influyen en las prácticas alimentarias de las niñas y niños menores de dos años*. Huehuetenango y San Marcos. (Proyecto Mesoamérica)
4. CONADECO y CEIBA (2011) *Productos industriales, alimentación y salud humana en Guatemala, diagnóstico de aproximación*. (Guatemala) (Coordinadora nacional en defensa de los consumidores CONADECO y Asociación para la promoción y desarrollo de la comunidad CEIBA)
5. FAO (2011) *Política de la FAO sobre pueblos indígenas y tribales*. Guatemala (FAO)
6. Hurtado, E y ER Calderón (1997). *Investigación formativa cualitativa sobre prácticas ideales*. Guatemala. (PSAN/ CARE)
7. Instituto Centroamericana de Estudios Fiscales- ICEFI (2011) *“Protegiendo la nueva cosecha un análisis del costo de erradicar el hambre en Guatemala 2,012-2021” Documento de análisis ¡CONTAMOS!*. (Guatemala: UNICEF)
8. Instituto Nacional de Estadística (2012) *Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos Familiares ENIGFAM*. Guatemala (INE)
9. John M. Watanabe (2006) *Los Que estamos Aquí, Comunidad e identidad entre los mayas de Santiago Chimaltenango, Huehuetenango 1937-1990*. Huehuetenango. (Plumsock Mesoamerican Studies y Centro de Investigaciones Regionales de Mesoamérica CIRMA)
10. Ministerio de Salud Pública (2008) *Encuesta Nacional de Salud materno Infantil ENSMI*. (Guatemala: INE).
11. Mukuria AG, MT. Kothari y N Abderrahim (2006). *Infant and Young Child Feeding Update*. ORC Macro. Calverton, Maryland, USA
12. Procuraduría de los Derechos Humanos (2012) *“Seguridad Alimentaria y Nutricional de la asistencia humanitaria a la erradicación de la pobreza” Quinto informe del Procurador de los Derechos Humanos en seguimiento a la política y estrategia en Seguridad Alimentaria y Nutricional del Gobierno de Guatemala*. (Guatemala: PDH) Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (2008) *Cifras para el desarrollo humano Guatemala*. Guatemala (PNUD)
13. Secretaria de Seguridad Alimentaria Nutricional-SESAN (2008) *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Guatemala*. (Guatemala: SESAN).
14. Sistema de Naciones Unidas (2003) *Situación de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de Guatemala*. (Guatemala: FAO)
15. Sistema Mesoamericano de Alerta Temprana para la Seguridad Alimentaria (2009) *Perfiles de medios de vida de Guatemala*. Guatemala (MFEWS)



16. Steiger Arévalo, Walter Renato (2008) tesis: *Determinación de cafeína en orina, por el consumo de bebidas energizantes*. Guatemala (Universidad de San Carlos de Guatemala)
17. Unicef y OIM (2011). *Encuesta sobre remesas 2010, protección de la Niñez y Adolescencia*. Guatemala
18. W. George Lovell (1990) *Conquista y Cambio Cultural La sierra de los Cuchumatanes de Guatemala, 1500-1821*. Guatemala (Plumsock Mesoamerican Studies y Centro de Investigaciones Regionales de Mesoamérica)
19. Zuleta, C (2008). *Percepciones, conocimientos y prácticas sobre alimentación complementaria en comunidades rurales de Huehuetenango y Chimaltenango*. Informe final presentado a Asociación Share de Guatemala.

---

## REFERENCIAS WEB

1. [www.fao.org/docrep/018/.../ar647s.pdf](http://www.fao.org/docrep/018/.../ar647s.pdf)
2. [http://www.afehc-historia-centroamericana.org/?action=fi\\_aff&id=2114](http://www.afehc-historia-centroamericana.org/?action=fi_aff&id=2114)
3. <https://coin.fao.org/coin-static/cms/media/1/12647763357210/perfildemediosdevida2009.pdf>

---

## INDICE DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| <b>Tabla 1.</b> Lugares de estudio  | 17 |
| <b>Tabla 2.</b> Resumen de técnicas de recolección de datos   | 19 |
| <b>Tabla 3.</b> Porcentaje de pobreza y desnutrición por municipio                                    | 24 |
| <b>Tabla 4.</b> Demografía de los municipios  | 24 |
| <b>Tabla 5.</b> Caracterización socioeconómica según estudio de zona de medios de vida                | 25 |
| <b>Tabla 6.</b> Significado de "alimentarse" según municipio  | 27 |
| <b>Tabla 7.</b> Principales alimentos   | 35 |
| <b>Tabla 8.</b> Altitud de las comunidades de estudio diseminadas en tres grupos                      | 37 |
| <b>Tabla 9.</b> Principales cultivos por grupo de altitud y comunidad                                 | 37 |
| <b>Tabla 10.</b> Calendario estacional de san juan atitán   | 38 |
| <b>Tabla 11.</b> Calendario estacional de santiago chimaltenango                                      | 39 |
| <b>Tabla 12.</b> Calendario estacional de san rafael la independencia                                 | 39 |
| <b>Tabla 13.</b> Calendario estacional de san miguel acatán   | 40 |
| <b>Tabla 14.</b> Calendario estacional de san mateo ixtatán   | 40 |
| <b>Tabla 15.</b> Hierbas silvestres consumidas por municipio  | 41 |
| <b>Tabla 16.</b> Disponibilidad anual de hierbas silvestres   | 42 |
| <b>Tabla 17.</b> Hongos silvestres de consumo   | 43 |
| <b>Tabla 18.</b> Días de mercado por municipio y frecuencia con la que asisten las y los comunitarios | 43 |
| <b>Tabla 19.</b> Alimentos preparados en fiestas  | 48 |
| <b>Tabla 20.</b> Técnicas de preservación de alimentos  | 49 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Tabla 21.</b> Productos escasos y la causa de su escasez                           | 54 |
| <b>Tabla 22.</b> Alimentos perdidos y sus causas                                      | 55 |
| <b>Tabla 23.</b> Especies y alimentos introducidos en los últimos 10 años (2004-2014) | 56 |
| <b>Tabla 24.</b> Costo de alimentos procesados versus alimentos tradicionales         | 58 |

---

## INDICE DE FOTOGRAFÍAS

|   |    |
|---|----|
| <b>Fotografía 1.</b> Sitio arqueológico de san mateo ixtatán                    | 7  |
| <b>Fotografía 2.</b> Familia de san mateo ixtatán                               | 12 |
| <b>Fotografía 3.</b> Grupo focal con mujeres de santiago chimaltenango          | 18 |
| <b>Fotografía 4.</b> Grupo focal con mujeres de san mateo ixtatán               | 19 |
| <b>Fotografía 5.</b> Mazorcas de tzuntelaj, san miguel acatán                   | 28 |
| <b>Fotografía 6:</b> casa de familia, san mateo ixtatán                         | 30 |
| <b>Fotografía 7.</b> Persona campesina, mercado de san juan ixcoy               | 33 |
| <b>Fotografía 8.</b> Aves de corral – gallina criolla                           | 36 |
| <b>Fotografía 9:</b> pambuk, hongo silvestre de san mateo ixtatán               | 42 |
| <b>Fotografía 10:</b> mercado municipal de san mateo ixtatán                    | 43 |
| <b>Fotografía 11.</b> Cocinera de san miguel acatán                             | 47 |
| <b>Fotografía 12.</b> Tienda cabecera san rafael la independencia               | 49 |
| <b>Fotografía 13.</b> Hongos en recipientes plásticos                           | 50 |
| <b>Fotografía 14.</b> Carnes salitradas y colgadas                              | 50 |
| <b>Fotografía 15.</b> Conservas para preservar frutas                           | 51 |
| <b>Fotografía 16.</b> Tienda cabecera San Rafael La Independencia               | 58 |
| <b>Fotografía 17.</b> Restaurante de comida Mexicana Cabecera San Mateo Ixtatán | 59 |
| <b>Fotografía 18.</b> Escuela Cabecera de San Juan Atitán                       | 60 |

---

## INDICE DE GRÁFICOS

|  |    |
|--|----|
| <b>gráfico 1.</b> Tendencia de desnutrición crónica por etnia                      | 15 |
| <b>gráfico 2.</b> Factores que configuran la identidad de los pueblos              | 17 |
| <b>Gráfico 3.</b> Elementos de la cosmovisión vinculados a la cultura alimentaria  | 31 |
| <b>Gráfico 4.</b> Practicas asociadas a la producción de leche materna             | 32 |
| <b>Gráfico 5.</b> Alimentos con mayor demanda diseminados por grupos               | 44 |
| <b>Gráfico 6.</b> Alimentos nuevos en las tiendas según la demanda de la población | 45 |
| <b>Gráfico 7.</b> Prácticas agrícolas en desuso                                    | 53 |
| <b>Gráfico 8.</b> Alimentos de reciente introducción (año 2004 en adelante)        | 57 |
| <b>Gráfico 9.</b> Algunos de los alimentos sustituidos                             | 58 |
| <b>Gráfico 10.</b> Preferencias entre escolares                                    | 60 |

*En el marco del Programa Especial de Seguridad Alimentaria –PESA-, financiado por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo -AECID-, se realizó este estudio sobre Prácticas, Costumbres y Creencias Alimentarias en cinco Municipios (San Juan Atitán, Santiago Chimaltenango, San Miguel Acatán, San Rafael la Independencia y San Mateo Ixtatán) del Departamento de Huehuetenango.*

*Pretende poner a disposición el conocimiento local para orientar las intervenciones de los proyectos de la FAO y otras instancias gubernamentales y no gubernamentales que acompañan a las familias de Huehuetenango en su constante esfuerzo por mejorar su Seguridad Alimentaria y Nutricional.*

*El Presente documento nos describe las prácticas y costumbres alimentarias, así como la elaboración, conservación y consumo de alimentos tradicionales.*

*Se espera sea de utilidad para quienes creemos que hay que partir del conocimiento local para poder contribuir al desarrollo de los territorios.*

