

Original

Personas de la tercera edad de comunidades rurales y la cocina tradicional de Tabasco, México

Juan Manuel Muñoz Cano, Ana Julia Santos Ramos

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. México.

Resumen

Fundamentos: La sustitución de las comidas tradicionales por la industrializada moderna es el factor primordial de la pandemia de enfermedades no transmisibles. El objetivo de esta investigación fue analizar las costumbres de las formas de preparar la comida en un grupo de personas de la tercera edad en Tabasco.

Métodos: A los participantes se les hicieron entrevistas semi-estructuradas con eje en la descripción de los modos de preparar los alimentos en su juventud y sus opiniones acerca de la comida moderna.

Resultados: Al revisar las respuestas se encontró que a pesar de las duras condiciones en que se desarrollaron los participantes en su infancia y juventud, le dieron un alto valor a la comida tradicional, tanto a los platos como a los modos de hacerla. Tenían en alta estima huertos familiares y la crianza de animales de traspatio y mantenían resistencia al consumo de la comida moderna.

Conclusiones: Las personas de la tercera edad de las comunidades rurales pueden ser promotores de la reconfiguración de la cocina tradicional de Tabasco.

Palabras clave: Alimentos tradicionales. Alimentos industrializados modernos. Patrones de alimentación. Aculturización. Enfermedades no transmisibles.

Introducción

En años recientes se ha observado en el mundo un incremento sostenido y dramático en la incidencia de las enfermedades no transmisibles. Los datos muestran que en el nivel global la mortalidad atribuible a esas enfermedades es del 65%¹ y que esa proporción aumenta al 75% en los países de América Latina². Aunque se trata de enfermedades consideradas como multifactoriales, son problemas que tienen un fondo social que se configura

ELDERLY PEOPLE IN RURAL COMMUNITIES AND TRADITIONAL CUISINE OF TABASCO, MEXICO

Abstract

Background: The replacement of traditional foods by modern industrialized is the primary factor of the pandemic of non-communicable diseases. The objective of this research was to analyze the habits of the ways to prepare food in a group of elderly people in Tabasco.

Methods: Participants were asked axle semi-structured interviews with the description of the ways of preparing food in his youth and his views on modern cuisine interviews.

Results: In reviewing the responses found that despite the harsh conditions in which participants developed in his childhood and youth, given a high value on traditional food dishes like both modes of doing it. Held in high esteem home gardens and animal husbandry backyard and maintained resistance to modern food consumption.

Conclusions: Those seniors in rural communities can be promoters of the reconfiguration of the traditional cuisine of Tabasco.

Key words: Traditional food. Modern industrialized foods. Eating patterns. Acculturation. Non communicable diseases.

como "ambiente obesogénico", dado que se tiene la idea de que el aumento de masa corporal es el antecedente de las enfermedades no transmisibles.

Este supuesto se ha visto confrontado por diversos estudios que muestran cómo las modificaciones en los patrones de consumo de alimentos promovidos mediante estilizadas programas de mercadotecnia tienen una mayor asociación con las enfermedades no transmisibles, tanto por la demostración de la existencia de un fenotipo de obesidad sana³ como de la menor probabilidad para desarrollar las enfermedades no transmisibles en el caso del consumo de dietas étnicas como la mediterránea⁴⁻⁵ la japonesa de Okinawa⁶⁻⁷, o con la tradicional mexicana⁸⁻¹⁰.

Ya que la comida moderna se introdujo en poblaciones que tenían una estructura cultural hacia la naturaleza y los alimentos, el eje de la investigación fue analizar las opiniones de personas de la tercera edad acerca

Correspondencia: Juan Manuel Muñoz Cano.
Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
Méndez 2838- A Villahermosa Tabasco 86150.
México.

E-mail: juan.munoz@ujat.mx

Fecha Recibido: 27-XI-2014.

Fecha Aceptado: 17-II-2015.



de la preparación de las comidas en una región de Tabasco, ya que el estado cuenta con una cocina tradicional que ha sido rescatada aunque sólo en parte. La cocina tradicional ofrece efectos funcionales de los cuales carecen las industrializadas modernas, lo cual le agrega un valor biológico a la cocina étnica tradicional que ya tiene, por ello, gran valor cultural así como importancia como eje para la revalorización de la biodiversidad y la sustentabilidad. Por ello el objetivo de este estudio fue analizar usos y costumbres acerca de la preparación de la comida en un grupo de personas de la tercera edad en Tabasco para identificar causas de la modificación de los patrones de consumo de alimentos. Se partió de la hipótesis nula de que no hay en la población de mayor edad una conciencia social de que la comida tradicional sea efectivamente un modo de conservar la salud y el bienestar al disminuir los riesgos de las enfermedades no transmisibles y de los gastos catastróficos que conllevan.

Material y métodos

Se hizo una investigación cualitativa de tipo de estudio de caso¹¹ para analizar las percepciones y valores de personas de la tercera edad acerca de las dietas que consumían en su juventud en comparación a las modernas. Para la identificación del patrón de consumo se consideró la clasificación en tradicionales, industrializados tradicionales e industrializados modernos¹². Los alimentos tradicionales son los que se consumen "a veces crudos, sin ningún procesamiento de elaboración más que su recolección, higiene y selección". Los industrializados tradicionales formaron "parte de la alimentación de los mexicanos antes del siglo XX", de ellos ha cambiado el suministro, de artesanal a industrial y a gran escala. Los industrializados modernos "pueden encontrarse en un solo alimento o como mezcla indivisible¹³".

Para coleccionar los datos se realizaron entrevistas semi-estructuradas a personas que acudían a una oficina de gobierno para realizar trámites. La oficina se encontraba situada en la ciudad de Cárdenas, Tabasco, en la región de La Chontalpa. Quienes acudían a esa oficina eran personas en pobreza, dedicados a la agricultura o alguna otra labor compatible con su edad. Se seleccionaron a quienes hubieran pasado su vida en la región y que quisieran responder las preguntas.

Las preguntas eje de las entrevistas fueron acerca de los modos de preparar las comidas en la juventud y de las diferencias con la comida actual. Con base en las respuestas se construyeron categorías de análisis y se suspendió la recolección de datos una vez que se saturaron las categorías y no se identificó ninguna nueva. Esto ocurrió una vez hechas 30 entrevistas, cuando los nuevos datos no contribuyeron a desarrollar otras¹⁴. La codificación de las entrevistas se hizo de acuerdo al número de secuencia, el género y la edad. Para establecer la validez de la construcción las respuestas se evaluaron en relación al estudio de la región de Pinkus et al.¹⁵, así

como del estudio de las características de la dieta de familias de poblaciones en las cuales había parcelas experimentales para la selección de cultivos¹⁶.

Consideraciones éticas

El estudio cumplió con la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. Se apegó a lo dispuesto en el reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud de México. Aunque la investigación se clasifica como "sin riesgo", a cada participante se le solicitó su consentimiento por escrito. A cada uno se le informó acerca de los objetivos del mismo y de la posibilidad de no responder. Quienes no sabían leer y escribir accedieron verbalmente ante la grabadora.

Resultados

Al analizar las respuestas se identificaron cuatro categorías: 1) la descripción de la dieta, tanto en el tipo de platos como en los modos de preparación, 2) hábitos de recolección, pesca y caza, 3) costumbres de huertos familiares y animales de traspatio, 4) desacuerdo con la dieta moderna.

Descripción de la comida tradicional

La preparación de las comidas dependía directamente del entorno. Fuera porque se cosechaba o porque se recolectaba, cazaba o pescaba, se tenía una estrecha dependencia del ambiente. Si bien no se describen platos de mayor elaboración, se encuentran presentes preparaciones culinarias mencionadas en relatos acerca de tradiciones locales. El uliche, que se hace con un caldillo de masa de maíz al que se le agrega algún tipo de ave, por ejemplo el pijije (*Dendrocygna autumnalis*), pequeño pato de pico rojo, así como semillas de calabaza tostadas y molidas, forma parte de ceremonias ancestrales en las celebraciones a los muertos; los tamales de elote tierno forman parte de las ofrendas que se hacían a los cuidadores de "la montaña", nombre con que se designaba a la selva, pues permitían sembrar maíz y obtener cosechas.

"La iguana (*Iguana iguana*) era la comida especial de Navidad. Por la hueva llegaban a tener hasta 40 huevos y mi amá los ponía a cocer. Si tenía suerte me tocaba de la carnita con salsita verde. Esa salsita era de hojas de chile amashito, chipilín (*Crotalaria may purensis*), chaya (*Cnidocolus chayamansa*), epazote" (hombre de 66 años).

"Mis hermanos cazaban pijijes y patos. Esos los preparábamos asados o en chirmol. Había una laguna donde había lagarto (*Cocodrilo moreletti*) y tortuga. Esos los vendíamos para comprarnos ropa" (mujer de 80 años).

"Casi todos los días comíamos frijolitos con plátano, momo (*Piper auritum kunth*) y pozol. Las torrijitas de yuca, casi siempre que había oportunidad las preparaba.





Casi no me gusta la yuca en caldo, la prefiero en dulce. Otro que me gustaba preparar era el ulichi con masa de maíz tiernito" (mujer de 76 años).

Obtención de los alimentos

Aunque la recolección de muchos de los alimentos se hacía de manera fortuita, existían modos de producción, fuera la milpa, el cacaotal o la palma de coco, tal como se hizo mención en las entrevistas. Si bien varios de los participantes, aunque vivían en el campo no disponían de tierras para producción, mencionaron la existencia de sembradíos en las cercanías de sus casas.

"La carne de ganado la comíamos cuando los cuáqueros (abigeos) se robaban uno y dejaban tirado lo que no podían llevar. Cuando mi papá no conseguía trabajo de jornalero nos dedicábamos a recolectar capulín (*Muntingia calabura*), uspi (*Couepia poliandra*), chile amashito (cultivar de *Capsicum annuum* L), coco y mango para venderlo en las casas y cambiarlo por leche y verduras" (mujer de 80 años).

"Cuando no había comida matábamos palomillas o robábamos maíz para hacerlo en tortillas (gruesas), pozol (sin cacao) o simplemente asado" (mujer de 76 años).

"Mi mamá y mi papá se dedicaban a vender pescado. A veces nos íbamos a (la laguna costera Sánchez) Magallanes para conseguir ostión y camarón en la barra de Santana. Pero casi no lo comíamos pues como éramos seis hermanitos, sólo cuando la venta era buena comíamos topén (*Poecilia mexicana*) y jaiba (*Callinectes sapidus*), porque en esa época nadie les hacía caso" (hombre de 66 años).

Animales de traspatio y huertos

Las familias de antes, incluso las más pobres, tenían huertos que se llamaban solares. Estos huertos tenían la finalidad primordial de proporcionar a las familias el autoabasto de condimentos, verduras y frutas de estación. En esos solares había plantas con productos comestibles que casi han desaparecido, como la pomarrosa (*Syzygium jambos*), la jondura (*Spondia ssp.*), el jobo (*Spondias mombin*), el chinín (*Persea schiedeana*), el caimito (*Chrysophyllum cainito*), el árbol de pan de sopa (*Arctocarpus communis*) y el cuijinicuil (*Inga jinicuill*), condimentos como el achiote (*Bixa orellana*) o arbustos como el guiro (*Crescentia cujete*) que proporcionaba la materia prima para la elaboración de jícaras, recipiente primordial para beber pozol y chorote.

En este contexto no es de extrañar que también los solares hayan perdido su atractivo de subsistencia y de fuente de ingresos, siquiera de manera estacional. Esto hace a la gente dependiente de los procesos de mercadeo han inundado el campo de productos industrializados modernos como los refrescos embotellados. Por lo contrario, en las respuestas se encuentra una actitud de resiliencia.

"El pollo que se vende (de granja) sabe a medicina, así que por eso los crío en mi casa y saben más rico" (hombre de 68 años).

"Cuando recolectábamos el achiote mi mamá hacía tamalitos colorados con la carne de pollo. Ahora los hago con carne de res o cerdo, le agrego momo o epazote y lo cocino a la leña, ya que la estufa quita el sabor" (mujer de 76 años).

Ideas sobre la comida moderna

En las entrevistas, la gente muestra su desagrado hacia los nuevos productos. Esto parecería paradójico ya que al crecer en condiciones laboriosas ya que entre otras actividades había que llevar la leña o el carbón, preparar el fuego, sembrar, cuidar las plantas, se esperaría que mostraran agrado de la facilidad con que se puede solicitar comida rápida. Lo que se percibe es un mayor disfrute de sabores diversos, posiblemente asociado a la añoranza de tiempos pasados, cuando era posible ir al campo y apropiarse de los productos que crecían aleatoriamente, tal como sucede en las comunidades más en cercanía de áreas sin cultivar, pues se reporta el consumo de culebras (*Boa constrictor*), por ejemplo¹⁶.

Como sea, muchos de ellos tienen costumbres persistentes a pesar de las modificaciones en las condiciones del entorno.

"Yo de joven comía guayabitas, coco, vainas de guayacán (*Tabebuia guayacán*), castaña cocida (*Arctocarpus pusaltilis*), pitahaya (*Hylosereus undatus*), anona (*Annona muricata*). Mis hijos comieron manzana, melón, sandía, piña, papa y plátano fritos. Mis nietos más de pizza, sabritas. Procuero darles jícama y pepinos, eso sí lo comen con sal y limón, pero más cosas como calabacita y zanahoria, ya no" (mujer de 69 años).

"La comida de antes era más sabrosa, se hacía a la leña y se buscaba sazón especial con la estufa. La comida de ahora está hecha de puros químicos. Parece como de plástico. Tengo un hijo enfermo de diabetes y sigue de necio bebiendo refresco, le he dicho que es mil veces mejor la cerveza. A mi nietecito procuro darle cacahuates o almendras que las sabritas (nombre comercial de papas fritas). Se pone rebeldón (se inconforma) pero se las come y procuro tenerle pozol (alimento líquido a base de maíz y cacao) bien frío para que no vaya a la tienda a comprar refresco" (hombre de 68 años).

Discusión

A pesar de la posición de resistencia que muestra la población en estudio, la variedad de platillos que preparan las familias en las comunidades rurales es limitado¹⁶⁻¹⁷ y la proporción de alimentos que provienen del exterior es cada vez mayor, lo que compromete la seguridad alimentaria de las comunidades de estudio. La producción de cereales y granos básicos terminó de decaer a partir





de 1994, con la puesta en marcha del Tratado de Libre Comercio¹⁸⁻¹⁹ y la producción de otros vegetales disminuyó en variabilidad, ya que en la mayoría de las comunidades del estudio de Santos et al., se carecía de huertos familiares¹⁶. Este era "el principal objetivo de la producción tradicional pues representa un ahorro al disminuir la necesidad de comprar"²⁰. Los huertos proporcionaban hojas comestibles como la chaya, para envolver manees (panes de maíz con carne de cerdo) como la hoja de tó (*Calathea lutea*), "toda una variedad de aplicaciones"²¹. La pérdida de las plantas de traspatio se explica por la introducción de los supermercados, pues se carece de compradores en los mercados tradicionales por lo que muchos han cerrado, pues como sucede en otras partes del mundo, se privilegia a las cadenas y no a los residentes de los barrios o las comunidades²².

Los cultivos agrícolas que eran dominantes, como el coco y el cacao, han disminuido drásticamente debido a diferentes factores como el crecimiento poblacional, la tala inmoderada por la industria petrolera, el desinterés de mucha gente por trabajar en el campo —ya que prefieren irse a trabajar a diferentes compañías— y finalmente el bajo costo de los productos en el mercado, lo cual ha obligado a muchos productores a tener que abandonar esta actividad agrícola o cambiar el tipo de cultivo²³.

Ya que se trata de personas que han transcurrido su vida en condiciones de pobreza, han estado más apegadas al ambiente y las posibilidades de alimentación que se encuentran en éste. El territorio en que estas personas se han asentado durante su vida, una inmensa llanura de aluvión, se inunda cada año, e históricamente en La Chontalpa se pueden encontrar inundaciones que van más allá de lo habitual. A pesar de ello no se mencionaron lo que estos acontecimientos significaron como modificación estacional negativa de sus modos de vida, posiblemente porque hasta 1979 fue que se planearon las obras hidráulicas "que serían destructivas para el hábitat maya-chontal"²³.

Los participantes describieron un medio que les permitió sobrevivir a pesar de la carencia de recursos antes de la modificación de las condiciones del entorno. Antes bien, percibieron las perturbaciones producidas por las acciones hechas al "ai se va" (de cualquier manera) del gobierno. "Cuando era chamaca (joven) comer carne de res era difícil, hasta que pusieron la carretera federal y el dichoso Plan Chontalpa" (mujer de 76 años).

Durante el inicio del Plan Chontalpa muchas familias no aceptaron integrarse a éste y migraron dentro del mismo estado de Tabasco. En la década de los ochenta, el Estado y la banca retiraron el financiamiento, las formas de vida campesina se habían mercantilizado en mayor medida con el trabajo asalariado, con una mayor dependencia de los ingresos del cultivo de la caña de azúcar y del cacao, y con el incremento de las necesidades de consumo. Todo ello favoreció la migración hacia el polo turístico internacional de Cancún, Quintana Roo, como una estrategia estacional de subsistencia²⁰.

La reconfiguración de la cocina tradicional tabas-

queña tanto como una respuesta al problema de las enfermedades no transmisibles²⁴ así como un área de oportunidad para fomentar el desarrollo regional²⁵ plantean la necesidad de nuevos procesos educativos que no se limiten a la repetición de actividades que han demostrado su ineficacia, sino que consideren estrategias integrales donde los escolares, los docentes, las familias y la comunidad, sean parte de procesos educativos conjuntos con base en proyectos. También, a semejanza de lo que se realiza en otras regiones del mundo, el rescate de platos y modos de preparación significan también atractivos²⁶.

Agradecimientos

Para Audomaro Díaz Hernández y Alma Georgina Chablé, por su cooperación en la transcripción de las entrevistas. Esta investigación se realizó en el contexto del proyecto "Cocina choca, comida sabrosa y sana", con clave 47/2012, del Programa de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunitarias, del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.

Conflicto de intereses

Declaramos no tener conflicto de interés.

Referencias

1. Alwan A, MacLean DR, Riley LM, Turstan d'Espaignet E, Douglas C, Stevens GA, Bettcher D. Monitoring and surveillance of chronic non communicable diseases: progress and capacity in high-burden countries. *Lancet* 2010; 376: 1861-8.
2. Lopez AD, Mathers CD, Ezzati M, Jamison DT, Murray CJL. Global and regional burden of disease and risk factors, 2001: systematic analysis of population health data. *Lancet* 2006; 367: 1747-57.
3. Stefan N, Häring HU, Hu FB, Matthias B, Schulze MB. Metabolically healthy obesity: epidemiology, mechanisms, and clinical implications. *Lancet Diabetes Endocrinol* 2013; 1 (2): 152-62.
4. Buckland G, Bach-Faig A, Serra-Majem L. Eficacia de la dieta mediterránea en la prevención de la obesidad. Una revisión de la bibliografía. *Rev Esp Obes* 2008; 6 (6): 329-39.
5. Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ* 2008; 337: a1344.
6. Guo H, Niu K, Monma H, Kobayashi Y, Guan L, Sato M, Minamishima D, Nagatomi R. Association of Japanese dietary pattern with serum adiponectin concentration in Japanese adult men. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2012; 22 (3): 277-84.
7. Taniguchi A, Yamanaka-Okumura H, Nishida Y, Yamamoto H, Take-tani Y, Takeda E. Natto and viscous vegetables in a Japanese style meal suppress postprandial glucose and insulin responses. *Asia Pac J Clin Nutr* 2008; 17 (4): 663-8.
8. Rodríguez S. Patrones dietéticos y su riesgo con sobrepeso y obesidad en mujeres del área rural del sur de México. *Sal Pública Mex* 2007; 49: 109-11.
9. Flores M., Macías N, Rivera M, Lozada A, Barquera S, Rivera-Dommarco J, Tucker KL. Dietary patterns in Mexican adults are associated with risk of being overweight or obese. *J Nutr* 2010; 104 (10): 1869-73.
10. Muñoz-Ibarra AI, Carranza-Madriral J. Perfil alimentario de una población rural de Michoacán y su asociación con obesidad, diabetes e hipertensión. *Med Int Mex* 2010; 26 (1): 24-30.





11. Fontoura-Cartana MH, De Souza ML, Schmidt-Reibnitz K, Alonso-Castillo MM. El estudio de caso en investigación en enfermería. En: Do Prado ML, De Souza ML, Carrato TE. (edits). Investigación cualitativa en enfermería. Washington, Organización Panamericana de la Salud, 2008; pp. 213-22.
12. Perez-Izquierdo O, Nazar A, Salvatierra B, Pérez-Gil E, Rodríguez G. Frecuencia del consumo de alimentos industrializados modernos en la dieta habitual de comunidades mayas de Yucatán, México. *Estud Soc* 2012; 20 (39).
13. González, D, González T, Barquera S, Rivera J. Alimentos industrializados en la dieta de los preescolares mexicanos. *Salud Publica Mex* 2007; 49 (5): 345-56.
14. Hernández-Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio C. Metodología de la investigación. México, McGraw-Hill; 2006.
15. Pinkus-Rendón MJ, Contreras-Sánchez A. Impacto socioambiental de la industria petrolera en Tabasco: el caso de la Chontalpa. *LiminaR* 2012; 10 (2): 122-44.
16. Santos-Ramos AJ, Muñoz-Cano JM, Córdova-Hernández JA. Hábitos de abasto en familias rurales de Tabasco. En: Muñoz-Cano JM (coordinador). Sobrepeso, obesidad y diabetes. Diversos enfoques para su estudio. Villahermosa, México, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, 2011; pp. 75-90.
17. Muñoz-Cano JM. Cocina choca. Comida sabrosa y sana. Villahermosa, Tabasco, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, 2013.
18. Clark SE, Hawkes C, Murphy SME, Hansen-Kuhn KA, Wallinga D. Exporting obesity: US farm and trade policy and the transformation of the Mexican consumer food environment. *Intern J Occupational Environm Health* 2012; 18 (1): 53-64.
19. Yúnez-Naude A. Economía rural. México DF: El Colegio de México, 2010.
20. Chávez-García E, Rist E, Galmiche-Tejeda A. Lógica de manejo del huerto familiar en el contexto del impacto modernizador en Tabasco, México. *Cuadernos Desarrollo Rural* 2012; 9 (68): 177-200.
21. Magaña-Alejandro MA. Vegetación y flora del municipio de Paraíso. Villahermosa, Tabasco: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, 2010.
22. Grupo de Trabajo Mercados y Espacios Públicos ASF Madrid. El mercado de los mercados. Análisis de los procesos de transformación de los mercados municipales de abastos de Madrid. Working Paper Series. 2014. (Citado 25 de noviembre de 2014). Disponible en: http://contested-cities.net/wp-content/uploads/sites/8/2014/03/WPCC-14016_Maiello_vincenzo_elmercadodelosmercados.pdf
23. Inchaústegui C. Los márgenes del Tabasco chontal. Villahermosa, Tabasco: Gobierno del Estado de Tabasco, 1987.
24. Muñoz-Cano JM. Dieta tradicional tabasqueña. Componentes bioactivos, alimentos funcionales. Villahermosa, Tabasco, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, 2011.
25. Meléndez-Torres JM, Cañez de la Fuente GM. La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios Sociales* 2009; 17: 181-204.
26. Jacoby E. The best food on earth. Peru: As good as it gets. [Comments]. *World Nutrition* 2012; 3 (7): 294-306.

