



# Mi Universidad

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Laura Camila Ortega Alfonzo*

*Materia: Trastornos de la cultura alimenticia*

*Nombre del profesor: Maria de los Angeles Venegas*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: IX*

## **Introducción**

México es un país diverso, con una amplia gama de diferencias geográficas, riquezas culturales y naturales, lleno de matices, con diversas tradiciones, usos y costumbres que definen cada rincón de su vasto territorio, es también un conjunto de conocimientos que provienen de su herencia prehispánica y su historia.

Chiapas es uno de los estados con una fuerte influencia gastronómica tanto prehispánica como española, cuenta con culturas vivas, herencia maya y de otros pueblos que llegaron a conquistar algunas de las regiones de este territorio. Podemos encontrar vestigios aztecas y olmecas que han influido tanto en los ingredientes que se utilizan como en platillos o bebidas.

En el presente ensayo se pretende realizar una descripción de los hábitos alimentarios de tres puntos geográficos de este bello estado de Chiapas, como lo son: San Cristóbal de las Casas, San Juan Chamula y Teopisca, a su vez, se describirán su importancia sociocultural, el papel cultural de ésta en la vida de estos municipios, así como su origen, raíces, usos y costumbres.

## **Desarrollo**

En Chiapas existe una gran variedad de hábitos alimenticios de acuerdo a las zonas socioeconómicas en las que se encuentran ubicadas, en total son 15 regiones socioeconómicas. En este trabajo nos enfocaremos en tres municipios principalmente:

### **San Cristóbal de Las Casas.**

Además de su clima frío, tiene una belleza que atrae año con año a miles de turistas. Su arquitectura es el reflejo de años de historias entrelazadas de un pueblo fundado en el valle de Jovel, como se le conocía anteriormente, y la herencia de una conquista que ha dado pie a una riqueza cultural aún más grande. Dentro de esta majestuosidad existe lo que llevó a Cristóbal Colón a descubrir nuestro continente hace más de 500 años: la búsqueda de alimento, que para ese caso fueron las especias, las que motivaron a ese singular hombre a embarcarse en un viaje que cambiaría el curso de la historia tanto para ellos como para nosotros; es ahí donde dos culturas crecerían y formarían lo que hoy se conoce como comida coleta, una comida que tiene

matices indígenas en ingredientes que aún siguen viniendo de la misma tierra que los vio nacer e ingredientes que cuando arribaron a nuestro continente vinieron a amalgamarse y crear un nuevo comienzo.

El municipio de San Cristóbal de las Casas, el resultado de un mestizaje culinario muy amplio, tenemos por ejemplo la sopa de pan que está elaborada con ingredientes tan endémicos como el guajolote y el pan francés que, aunque su constitución es netamente europea, es hoy en día un ingrediente básico en este singular platillo, que dicho sea de paso, es majestuoso en su preparación porque está exquisitamente equilibrado. Contiene frutas, verduras, proteína de origen animal y por supuesto cereal, por lo que un manjar así debe reinar en la mesa de cualquier fiesta; y qué decir del asado coletito que se compone del tradicional cerdo, elemento de muchos de los embutidos que se realizan desde el asentamiento de los primeros españoles. Otro platillo que podemos encontrar dentro de la representativa cocina sancristobalense son las chalupas, compuestas de una tostada que sólo se consigue en los altos y que aún se prepara con maíz natural para darle la consistencia y sabor deseado, frijol molido y guisado, en algunos casos sazonado de acuerdo a la tradición de cada familia, rebanadas de lomo de cerdo horneado en su propio jugo y mechado con clavos de olor que le dan un sabor único y, por supuesto, la típica zanahoria y betabel cocido, acompañado de lechuga y queso seco rallado, todo esto da como resultado un manjar que de igual manera cuenta con el equilibrio entre sabores, colores y aromas que encantan hasta los paladares más exigentes y se pueden encontrar en los establecimientos modestos hasta los modernos. La cocina coleta es un mundo impregnado de sabores que lleva en ellos una tradición milenaria. El cocinar es parte de la vida de los coletos y la manera en que ven la vida.

### **San Juan Chamula.**

Antes de la conquista de los españoles, la localidad era un importante centro de la población tsotsil. En 1524 los españoles tomaron la plaza, la cual fue una encomienda del soldado e historiador Bernal Díaz del Castillo desde 1524 hasta 1528. El lugar ha sido escenario de diversas rebeliones, en 1869 la Guerra de Castas por medio del dirigente Chamula Pedro Díaz Cuscat, hecho histórico que Rosario Castellanos inmortalizó en su novela Oficio de tinieblas. La alimentación de este municipio podría parecer precaria, porque es rústica y elemental; sin embargo, está llena de riqueza por el origen natural de sus productos. Aun cuando no goza de

técnicas tan elaboradas, el origen natural de sus ingredientes, da una gastronomía digna de cualquier gourmet. Una bebida muy tradicional es el pozol, hecho a base de maíz amarillo molido y guardado en hojas de plátano. Esta sutil bebida se acostumbra tomar con mucha frecuencia durante el día. Es preparada al momento y generalmente se acompaña de sal y chile. Un platillo que se consume frecuentemente es el caldo de gallina sin verduras, para el cual se elige la mejor gallina del traspatio y que le otorga un sabor característico, es servido en reuniones y fiestas, especialmente durante los carnavales. No sólo encontramos estos platillos, podemos hallar también quelites como el bledo, la mostaza y los berros, preparados de distintas formas. Una celebración importante y cargada de matices gastronómicos es el Carnaval Chamula, este carnaval se llega a celebrar cuatro días antes del Miércoles de Ceniza y resume el ciclo celestial de acuerdo con el antiguo calendario maya, donde participan los tres barrios principales, los cuales se encargan de organizar y pagar todo lo que se requiera para su la celebración. En febrero se inicia con los preparativos para llevar a cabo este carnaval, donde originalmente son seis mayordomos o paxiones, quienes se ofrecen para participar en este festejo. Son seis, dos por cada uno de los tres barrios principales de San Juan Chamula: San Sebastián, San Pedro y San Juan. En la etapa de preparación, estos personajes se preocupan por la organización del carnaval, sobre todo de la comida que ofrecerán a quienes formen parte de este ritual.

Según Guzmán (2021), habitante de San Juan Chamula, explicó que se sacrifican alrededor de cuatro reses, las cuales se otorgan como comida el día domingo, también para esta festividad se preparan tamales de frijolito y el atol agrio, que forman parte del sabor del carnaval. “Se les da de comer a todos aquellos que llegan, esa comida es en la casa de los paxiones”. Otra de las costumbres es la compra de pox y café para repartir entre la población.

### **Teopisca**

Esta ciudad, cuando fue fundada, sus habitantes tuvieron que abandonar este lugar a causa de una epidemia que diezmó a la población. Esto los hizo emigrar al norte del estado a poblar una nueva área, a la que le pusieron por nombre Teopisque, pero como volvieron a padecer muchas enfermedades contagiosas, optaron nuevamente por emigrar más al norte, junto a arroyos subterráneos, hasta llegar a establecerse en lo que hoy se conoce como Teopisca. Dentro de su alimento tradicional se encuentra: la cecina de res, carne salada, palmitos, embutidos y dulces como el caramelo de miel y turrone. Así también bebidas típicas como el ponche, atol de maíz

y el pozol blanco. Es un lugar muy visitado sobre todo porque se encuentra justo a medio camino de la carretera de San Cristóbal a Comitán y pareciera que se dispuso ser un lugar donde uno puede disfrutar de una rica comida que ayuda a continuar el camino o dar un pequeño respiro disfrutando de un elote asado o hervido. Existe un grupo de mujeres denominado Mujeres y Maíz, Reyna y Mari son parte de este colectivo que se dedica al rescate del maíz criollo por medio de la elaboración de tostadas típicas de este municipio. Ellas han logrado abrirse mercado con la preparación de tostadas con diferentes ingredientes que les ha permitido concebir la importancia de seguir produciendo maíz y los productos que de este cereal se obtienen. Este colectivo les ha permitido relacionarse con mujeres como Salomé, originaria del municipio de Aldama y expresan que les ha cambiado la vida debido a que obtienen sus propios recursos, sintiéndose útiles, contribuyendo a la economía familiar

## **Conclusión**

Como se ha podido observar en la narrativa de este documento, cada área del estado tiene sus propias especialidades.

El estado tiene dieciocho grupos indígenas reconocidos, muchos de los cuales son de ascendencia maya. Por ello, la mayoría de sus platos se basan en el maíz, que se cocina en granos y como masa cocida.

El centro cultural del estado es San Cristóbal de las Casas. Las especialidades de esta ciudad se basan principalmente en embutidos como el jamón y las salchichas, que son de origen español, así como platos autóctonos como varios tamales.

San Juan Chamula, es un lugar cercano a esta área, por lo tanto, sus hábitos alimenticios son parecidos o similares a los de San Cristóbal.

Si bien, Teopisca, es un pueblo más hacia la zona fronteriza del estado, de igual manera sus hábitos alimentarios se basan en el maíz y los embutidos.

Todo eso va generado de una carga prehispánica y cultural muy fuerte que simboliza los festejos y tradiciones de los pueblos chiapanecos.

Fuentes de consulta.

Duhart, F. (2022). Cosmovisión alimentaria: Tradición y Cocina de San Juan Chamula, de Villalobos De La Cruz y Bolom Martínez (2019). *Revista Analíticos*, (4), 111-133.

Rodriguez Garcia, T. (2016). Capítulo II: La cocina de Jovel y sus alrededores.

Maza, M. T. R. (2016). Trabajadoras rurales chiapanecas y relaciones sociales en la producción: ¿hacia una economía solidaria?. *Otra Economía*, 10(19), 150-163.

Zebadúa, E., & Nández, Y. C. (2016). *Chiapas. Historia breve*. Fondo de Cultura Económica.