



EL CAMPO MEXICANO EN LA ACTUALIDAD: LA MILPA
DESDE LA GASTRONOMÍA SUSTENTABLE

THE MEXICAN FIELD AT PRESENT: THE MILPA FROM THE
SUSTAINABLE GASTRONOMY

Autores:

Javier Jesús Ramírez Hernández
e-mail: javjes_uaemex@hotmail.com

Eradi Tena Luis

Filiación:

Centro Universitario UAEM Tenancingo, Universidad Autónoma
del Estado de México, Carretera Tenancingo-Villa Guerrero km.
1.5 Tenancingo Estado de México, México.

Código: CIEA-EA-CMA-006

Tenancingo, Estado de México, México

Fecha de entrega: 04/abril/2016
Fecha de aprobación: 23/junio/2016

Autores

Javier Jesús Ramírez Hernández; javjes_uaemex@hotmail.com
Eradi Tena Luis

Resumen

En la actualidad, el estudio del campo mexicano es multidimensional, implica temas productivos y sociales, dentro del abanico de temáticas, una forma específica de producción de alimentos es la milpa. La población en el espacio rural enfrenta el reto del adecuado consumo de alimentos y la conservación de conocimientos ancestrales. Por tanto, el presente documento de trabajo tiene por objetivo analizar la situación de la milpa en México, como una forma de producir y transformar alimentos conforme al conocimiento ancestral y la gastronomía sustentable. La comida mexicana tiene origen ancestral de tal forma tiene características propias que se complementa con las aportaciones españolas. La base metodológica del análisis es la gastronomía sustentable para la conservación y el uso del conocimiento del cómo hacer. La propuesta teórica y práctica es el resultado, en ésta se establecen que las condiciones de vida mejoran debido a que en la milpa se conjuntan elementos de análisis y aplicación tales como gastronomía sustentable, seguridad alimentaria o conocimientos prehispánicos para cultivo y elaboración de alimentos.

Palabras claves: Campo Mexicano, Milpa, Gastronomía Sustentable, Seguridad Alimentaria.

Abstract

At present, the study of the Mexican field is multidimensional, implies productive and social topics, inside the range of subject matters, a specific form of food production is the milpa. The population in the rural space faces the challenge of the suitable consumption of food and the conservation of ancient knowledge. Therefore, this working paper has for aim analyze the situation of the milpa in Mexico, as a way of producing and transforming food in conformity with the ancient knowledge and the sustainable gastronomy. The Mexican food has ancient origin of such a form has own characteristics that one complements with the Spanish contributions. The methodological base of the analysis is the sustainable gastronomy for the conservation and the use of the knowledge of how doing. The theoretical and practical offer is the result, in this one there are established that the living conditions improve due to the fact that in the milpa there are combined such elements of analysis and application as sustainable gastronomy, food security or pre-Hispanic knowledge for culture and food production.

Keywords: Mexican Field, Milpa, Sustainable Gastronomy, Food Security.

Introducción

El análisis del campo mexicano han sido un tema recurrente a lo largo del tiempo, dicho estudio ha tenido diversos enfoques y finalidades, que pueden ir desde las diferentes disciplinas, estudios de actores, actividades económicas entre una amplia gama. El campo en México no sólo debe ser visto desde los productores agropecuarios, los propietarios de la tierra o quienes habitan en localidades menores a cinco mil habitantes, sino que las acciones de gobierno, así como los estudios sobre el sector rural tienen que considerar a todos los sujetos sociales, sus múltiples interrelaciones y los recursos naturales que disponen (Robles y Ruíz, 2012).

Además, se requiere contextualizar lo que sucede y se encuentra en el campo mexicano, ya sea en términos sociodemográficos, actividades económicas o algunos otros aspectos que aporten al entendimiento, dichos autores mencionan que comprende:

- 32.4 millones de personas que habitan en localidades con menos de cinco mil habitantes y que representan el 28.9% de la población total del país.
- Diez millones 897 mil personas ocupadas en actividades económicas en municipios donde la población rural es mayor que la urbana.
- Cinco millones 705 mil personas ocupadas en el sector primario (agropecuario, forestal y pesca).
- Cuatro millones 69 mil unidades de producción rural que ocupan 108.3 millones de hectáreas y que siembran 280 cultivos cíclicos y 199 perennes, entre los que se encuentran cultivos básicos, forrajeros, oleaginosas, frutales, hortalizas, agroindustriales, ornamentales y los denominados no tradicionales.
- Tres millones 163 mil unidades de producción ganadera, de las cuales 2.8 millones cuentan con animales de trabajo, 2.3 millones con aves de corral, 1.3 millones con porcinos y 1.2 millones tienen bovinos.
- 5.6 millones de ejidatarios, comuneros y posesionarios agrupados en 31,518 ejidos y comunidades con una superficie de 105 millones de hectáreas; 1.6 millones de propietarios privados que poseen 70 millones de hectáreas; 654 colonias agrícolas con 62,346 colonos y 3.8 millones de hectáreas, y 144 mil nacionaleros con 7.2 millones de hectáreas.
- 15.7 millones de indígenas, de los cuales dos terceras partes viven en localidades rurales. Sus 5,283 ejidos y comunidades agrarias, en manos de poco más de un millón de propietarios, a los que hay que sumar poco más 200 mil propietarios privados indígenas con 4 millones de hectáreas. En conjunto los indígenas son dueños de poco más de 24 millones de hectáreas.
- Actualmente hay un millón 447 mil mujeres dueñas de la tierra: 826 mil ejidatarias y comuneras, 331 mil posesionarias y al menos 282 mil propietarias privadas.
- 3.8 millones de jornaleros agrícolas que se distinguen por su inseguridad laboral, elevadas cargas de trabajo en condiciones inapropiadas de seguridad e higiene en sus lugares de estancia y trabajo.
- Un millón 447 mil posesionarios² y dos millones 447 mil avecindados que fueron reconocidos a partir de las modificaciones a la legislación agraria en 1992.
- 342 mil hogares que reciben remesas de los

Estados Unidos y 388 municipios rurales con una intensidad migratoria alta o muy alta.

- 177.4 millones de hectáreas rústicas, de las cuales 63% son pastos naturales, agostadero o enmontadas, 18.2% superficie de labor, 14.8% bosques y selvas y 4% sin vegetación.

Con los elementos de análisis previos, es posible plantear que el campo mexicano en términos sociales y económicos es el más rezagado en relación las zonas urbanas y en comparación a otros sectores como la manufactura o prestación de servicios.

Tal rezago se refleja en la calidad de vida de la población en zonas rurales, es decir, en esos satisfactores de necesidades y los cuales le tendrían que generar capacidades de mejora, pero no se alcanzan o solo de manera marginal. Otra forma de expresarlo es en términos de desarrollo, en el campo mexicano se está en una situación de menor nivel respecto del resto de la sociedad.

Así, existen una serie de problemas en alimentación, salud, educación, vivienda, deterioro ambiental, entre otros. De forma específica, la FAO (2009) establece que en México persisten problemas de desnutrición, especialmente desnutrición infantil, en algunos sectores rurales pobres. La población mexicana también sufre de algunas deficiencias específicas, sobre todo en hierro (la de yodo ha disminuido mucho y las de vitaminas no son generalizadas).

Junto con esos problemas de larga existencia en el tiempo, en las más recientes décadas se ha desarrollado una creciente epidemia de obesidad y un importante aumento de enfermedades crónicas degenerativas en la población urbana, para el caso de la población rural podría presentarse en un grado menor. Superpuesto al problema de pobreza y de falta de ingreso suficiente para acceder a los alimentos necesarios, también hay un problema

nutricional de raíces sociales y culturales. Un ejemplo simple es la sustitución de alimentos de origen natural por los industrializados en las zonas rurales, también se presentan patrones de cambio en los cultivos, se pasa de policultivos en una misma superficie a uno de monocultivo, quedando abandonada la autosuficiencia alimentaria.

Así, el presente trabajo tiene el objetivo de analizar la situación de la milpa en México, como una forma de producir y transformar alimentos conforme al conocimiento ancestral y la gastronomía sustentable.

La comida y alimentación mexicana: algunos rasgos

FAO (2009) establece la complejidad de describir la alimentación de los mexicanos porque existe una enorme diversidad entre regiones geográficas y entre niveles socioeconómicos, así como una multiplicidad de hábitos culturales. La cocina “mexicana”, es considerada como uno de los principales estilos culinarios del mundo, tiene numerosas variantes, cada una con personalidad propia. En sus formas tradicionales, además del gusto, mantiene también un equilibrio adecuado para la salud. Es importante rescatar de alguna forma la rica diversidad de las comidas tradicionales, la cual se ha estado abandonando, sobre todo en el medio urbano.

También plantea que la a dieta prehispánica era principalmente vegetariana; como fuente de proteína animal se consumían peces, aves y animales de monte que a veces se complementaban con hueva de hormiga o escamoles, gusanos de maguey, charales y jumiles o chinches de monte que suelen comerse vivas, y otros insectos. Existen aproximadamente 398 especies de insectos comestibles en México. En la cocina prehispánica no se acostumbraba freír los alimentos, pues no se disponía de aceites vegetales ni de mantecas animales, por lo tanto los alimentos eran preparados a las brasas, hervidos, asados o al vapor y el consumo de

grasas era reducido.

Este organismo internacional menciona que las posibilidades de consumo alimenticio de los mexicanos son mucho más diversas, sobre todo por los cultivos y productos pecuarios introducidos durante la colonia española. Pero, los problemas de pobreza rural y los cambios más recientes en los hábitos alimenticios de la población urbana dan como resultado un balance con los problemas de insuficiencia o exceso señalados.

En la actualidad, la alimentación mexicana, como sucede en otras partes de América Latina, se conforma por alimentos nativos cuyas formas de cultivarlos y prepararlos provienen de la época prehispánica, en segundo lugar, de la colonia española con productos no solo provenientes de Europa, también de zonas de Medio Oriente, Sureste Asiático, África así como otras partes de América. En el siglo XIX y XX se han recibido y adoptado gradualmente nuevas formas de preparación de alimentos y su consumo que provienen de países desarrollados que representa un estilo de vida más urbano. La comida mexicana es compleja, de profundas raíces y en evolución.

Por su parte, FAO (2009) señala que los alimentos más relevantes en la dieta de la población mexicana en el presente son:

- El principal alimento en la dieta de los mexicanos sigue siendo el maíz, en gran diversidad de formas de consumo (tan sólo a partir del maíz nixtamalizado pueden contarse más de cien platillos diferentes). En promedio, cada mexicano consume cada día 342 gramos, casi siete veces el promedio mundial (50 gramos por día), así se muestra la fuerte especialización de la dieta mexicana en este cereal.
- En contrapartida, el consumo medio de trigo en México es de 98 gramos diarios, algo más de la mitad del promedio mundial (184 gramos diarios).

- Asimismo, el consumo de arroz en México, aunque frecuente, está lejos de los promedios de otros países que basan su alimentación en este cereal y es apenas la décima parte del promedio mundial, 14 gramos respecto de 148 gramos.
- Otro alimento tradicional en México es el frijol. Hoy día el consumo por habitante es apenas la mitad de lo que era a mediados del siglo pasado, todavía es significativo, superando los 30 gramos diarios, seis veces el promedio mundial que es de sólo 5 gramos por día.
- El consumo de frutas por habitante ha sido tradicionalmente elevado en México y durante la última década se ha incrementado aceleradamente. En la actualidad llega a 329 gramos por día, casi el doble del promedio mundial de 170 gramos diarios. En cambio, el consumo de hortalizas ha crecido lentamente y el nivel promedio en México es de solamente 159 gramos diarios, alrededor de la mitad del promedio mundial de 320 gramos.

Gastronomía sustentable

¿Qué es la gastronomía sustentable?

La preparación de alimentos no solo es su transformación (cocinar u hornear por ejemplo), implica otra serie de elementos de tipo social, cultural, histórico, saberes tradicionales, hasta aspectos ambientales y económicos que en conjunto representan la gastronomía de una sociedad de un lugar en particular. Entre las diversas maneras de preparar alimentos se encuentra la cocina sostenible. De acuerdo con vidasostenible.org, ésta es entendida como una técnica de acopio, uso y transformación de los alimentos basada en el conocimiento de su origen y de sus consecuencias para la salud personal, social, ambiental y económica de nuestro planeta.

Ante las abrumadoras consecuencias de las

prácticas no sustentables en las diversas esferas de las actividades económicas, se plantea la urgente necesidad de adoptar una posición filosófica madura, ecológica y socialmente responsable de naturaleza biocéntrica o ecocéntrica (Bernard, 2005).

Además señala que una serie de eventos de carácter histórico han marcado hitos en los cambios de patrones alimentarios en el pasado lejano y cercano, por tanto, la adopción en épocas recientes de hábitos alimentarios de naciones industrializadas tan ajenos a la bioquímica y fisiología de nuestra genética, que están conduciendo inexorablemente a una serie de enfermedades de sociedades opulentas unidas a la desnutrición en los países en desarrollo.

Por otra parte, el agotamiento del suelo está haciendo que aun los alimentos naturales carezcan de la riqueza nutricional de antaño (Bernard, 2005). A lo anterior se debe sumar las formas de producción de alimentos en grandes volúmenes, tanto procesados como no procesados, donde también se descuidan las propiedades nutricionales de los alimentos las cuales son remplazadas por la apariencia física que el consumidor considera bueno.

En otro sentido existen aspectos positivos de la producción y elaboración de alimentos que van más allá de la nutrición de la población. Así, los servicios de alimentación pueden contribuir a la sustentabilidad turística de un destino o región e inclusive de un país, de diversas formas. Las buenas prácticas adoptadas por los servicios de alimentación, contribuirán a alcanzar un equilibrio que concilia el crecimiento económico de la localidad a través del turismo, el cuidado del medio ambiente, la inclusión y puesta en valor de las tradiciones y valores socio-culturales de las comunidades locales (SERNATUR, 2012).

Por ejemplo, los empresarios gastronómicos de Chile juegan un rol fundamental para la sustentabilidad turística del país, al poder implementar buenas prácticas en

sus operaciones y gestión en general, como por ejemplo ofreciendo empleo para residentes, abasteciéndose de productos locales y proveedores de la región, ofreciendo gastronomía típica local, decorando el establecimiento con elementos locales y utilizando técnicas originarias, todo esto para difundirlo entre los visitantes (SERNATUR, 2012).

Las empresas gastronómicas consumen una serie de materias primas alimentarias que de ser adquiridas localmente, contribuyen a la economía local y evitan altos costos de transporte y la contaminación que éste implica. La selección de proveedores locales que hayan incorporado la sustentabilidad en su quehacer cotidiano, por ejemplo evitando el uso de fertilizantes químicos, o envases costosos y no reciclables, es vital para ofrecer un servicio de gastronomía sustentable (SERNATUR, 2012).

Áreas disciplinares de convergencia y casos de aplicación

La gastronomía sustentable requiere de una consideración interdisciplinar, en el caso de los productos locales, el desarrollo local se ve implícito al momento de evaluar el impacto de su puesta en práctica. En el monte francés de Aigoual, por ejemplo, se buscó a través de un proyecto turístico, que incluye, el atractivo territorial, la valorización de los productos locales y la promoción del saber hacer de los agricultores, dignificar a la región a través de la construcción de una identidad gastronómica (Villepontoux y Benoit, 2014).

De acuerdo con Cárdenas y Sanmartín (2012), entre los fundamentos de una gastronomía sostenible están el uso de productos locales así como el empleo responsable de los recursos naturales. Consiste en la promoción de la participación activa de cada uno de los actores que interviene en la transformación de un producto, es decir, agricultores, restauranteros y consumidores.

Los elementos de la cocina sostenible son:

1) utilizar productos de buena calidad y buen precio, 2) utilizar la máxima variedad de productos que sea posible, 3) preferir lo fresco, es decir, alimentos de temporada) pero no rechazar las conservas de calidad, 4) aprovechar los manuales de cocina y recetarios autóctonos y de todo el mundo, 5) prescindir de utensilios difíciles de conseguir y 6) no desperdiciar nada y organizar los desechos de comida (vidasostenible.org).

Ante el inminente fenómeno de la globalización culinaria, se observa la pérdida de costumbres gastronómicas y como consecuencia, esto repercute en la oferta de un destino turístico integral (Magaña y Padín, 2008).

Desde un punto de vista social, el tipo de alimentos consumidos influye en la salud de la población, el acceso a una alimentación sana y responsable es garantía de equidad social, el acto de producir y de comer puede tener un efecto positivo en la cohesión social. Desde el punto de vista económico, la agricultura responde a necesidades alimentarias de la población, el apoyo a la producción y el consumo local proporciona soluciones sostenibles y justas para el sector agrícola. Desde el punto de vista ambiental, el modo de producción de los alimentos (intensivo o extensivo) influye en la calidad de los suelos y del agua, la elección de variedades cultivadas afecta el mantenimiento de la biodiversidad y de los paisajes, importante para el valor turístico de una región (DuPasquier y Richard, 2010).

La milpa

Antecedentes

El maíz yace en el centro de la cosmovisión de los pueblos mesoamericanos y su estructura. Es un elemento fundamental de los mitos de origen –en algunos de ellos, el ser humano está hecho de maíz o procede de esta planta–, y su aparición marca un antes y un después en la historia humana. Es metáfora de la vida misma, en especial del nacimiento,

crecimiento, reproducción y muerte del ser humano (Carrillo, 2010).

En agricultura, hacer milpa no es sembrar puro tlacolol al piquete, sino cultivar respetando la diversidad natural y social mediante manejos múltiples y adecuados que sean ambientalmente sostenibles y culturalmente identitarios (Sigüenza, 2010).

En pocos años las milpas han cedido paso a la avena forrajera y a las huertas de aguacate. Todos coinciden en que este fruto seca la tierra, pero nadie quiere quedarse fuera del negocio, ante los escasos beneficios económicos del maíz. Sobre todo los campesinos que tienen más de dos parcelas, pues en una pueden embarcarse en la aventura de los nuevos cultivos y en otras seguir fieles a la milpa (Rodríguez, 2010).

Según datos de la Procuraduría Agraria, persisten 5.3 millones de pequeños campesinos en el medio rural mexicano; aproximadamente 3 millones son campesinos milperos que tercamente siguen cultivando, en parcelas menores de 5 hectáreas, el maíz en forma tradicional. En total cultivan 21.6 millones de hectáreas. Cifras escandalosas, inadmisibles y de injusticia vergonzosa para cualquier país, pero mucho más para México, tierra de las culturas que domesticaron el maíz: hoy tenemos en México milpas despobladas de jóvenes y de esperanzas a futuro; culturas y tradiciones que se quedan sin pueblos que las practiquen y perpetúen (Ashwell, 2008).

El Centro de Investigaciones Geográficas y Ambientales (CIGA) de la UNAM y Grupo Interdisciplinario de Tecnología Rural Apropiada el (GIRA, AC), han creado la Red Tsiri cuyo objetivo es fomentar la creatividad de los diferentes actores relacionados con el maíz, esto es desde el campesino hasta el funcionario público estatal y municipal, para generar proyectos productivos agroindustriales que se basen en el consumo de las razas de maíces nativos, en especial las de semillas de color negro, azul y púrpura por su potencial para el

desarrollo de dietas y productos especiales para diabéticos, celíacos y personas con sobrepeso (Astier et al., 2010).

A principios de la década de los noventa, las políticas públicas hacia el sector rural se orientaron hacia los “empresarios del campo”; los campesinos, o los pequeños productores de maíz, cuya economía familiar de autosubsistencia dependía del cultivo diversificado dentro de la milpa, la cría de animales, la mano de obra familiar, y se caracterizaba por un consumo e intercambio mínimo en el mercado (Ashwell, 2008).

Además señala que México pierde hoy mil personas en edad productiva todos los días, según el Colegio de la Frontera Norte, ya que el 80% de los 12.5 millones de mexicanos que han emigrado a Estados Unidos tienen entre 14 y 44 años de edad.

Origen

La palabra milpa viene del náhuatl *milli* (campo) y *pan* (encima), es decir, encima del lugar. Aunque en México se ha relacionado la milpa sólo con el cultivo de maíz, permite la producción de más alimentos (Santillán, 2014).

La milpa de origen prehispánico, es el eje principal de un sistema agrícola en donde el maíz se siembra como cultivo primordial, junto con otros cultivos como el frijol, calabaza y frutales, que en conjunto representan a los cuatro géneros cultivados más comunes del área cultural mesoamericana (Rojas, 1989).

Para grupos mayas de diferentes regiones, la milpa ha sido el principal sistema agrícola de sostenimiento de la población, pues antiguamente sembraban milpas individuales y comunales, llegando a obtener dos cosechas al año. Los cultivos más frecuentes eran maíz, *Zea mays*; frijol, *Phaseolus* spp.; calabaza, *Cucurbita* spp.; chayote, *Sechium edule* Sw.; algodón, *Gossypium hirsutum* L.; achiote, *Bixa orellana* L.; entre otros; así como especies

introducidas por los españoles, como caña (*Saccharum officinarum* L.), plátanos (*Musa* spp.), sandías (*Citrullus vulgaris* Schrad.) y cítricos (Caso-Barrera, 2002).

La integración de la “tríada mesoamericana” ocurrió según los registros arqueobotánicos hace aproximadamente 2,400 años. El primer componente vegetal cultivado fue la calabaza, que está presente en los relictos arqueológicos desde los años 8,025 al 4,360 a. C. Posteriormente, ya se encuentra el maíz domesticado asociado con la calabaza desde los años 4,280 hasta el 2,455 a. C. Finalmente, se les sumó el frijol seleccionado, el cual está presente desde 380 años a. C hasta 730 d. C. (Álvarez, Carreón y San Vicente, 2011).

Añaden que esta tríada que conforma la milpa, de acuerdo con los registros arqueológicos, apareció primero en el centro-sur de México (Guilá Naquitz, Oaxaca) y más tarde hacia el sur y norte del país (Tehuacán, Puebla y Ocampo, Tamaulipas).

Tipos por zona geográfica

Las milpas de México no son todas iguales, pues cada región de nuestro país intercala diferentes cultivos con plantas preponderantes en la zona o con combinaciones de éstas que los mismos habitantes han seleccionado, lo que ha permitido que cada caso tenga un sello particular, así como un manejo, selección y replicación de los alimentos que la integran. En algunos lugares, incluso, se encuentran intercalados cultivos de papaya, chile o jamaica (Santillán, 2014).

Al difundirse el cultivo del maíz entre las altas culturas que poblaron estas tierras, se generaron diferentes tipos de milpa acordes con los más variados ecosistemas, cada uno con características propias, pues el conjunto de plantas se adapta a las condiciones culturales y del medio donde se cultiva (Buenrostro, 2009).

El estudio de la milpa maya fuera de Yucatán ha sido escaso. Sobresalen tres casos

significativos: el de Nations y Nigh (1983), que estudiaron la milpa lacandona; el de Mariaca M., R., Hernández X., E. y Castillo M., A. (1990), que estudiaron la milpa tsotsil de Los Altos de Chiapas, y el de Sánchez (2005), que abordó la milpa tzeltal de Huixtán. De estos casos se desprende que la base tecnológica maya es una.

Mariaca (1997) ubica a la milpa dentro del sistema de roza-tumba-quema en el área maya yucateca, y la define como un sistema agropecuario y forestal con un periodo corto de cultivo y uno largo de barbecho. Además se indica que su propósito era producir los materiales agrícolas y forestales básicos para la supervivencia de la población campesina.

Productos cultivados

La milpa es el agroecosistema mexicano de mayor arraigo, el más extendido y diverso, y que se practica desde hace miles de años. Es un policultivo de origen mesoamericano que se basa en el maíz, cuya superficie en general no excede las tres hectáreas (Benítez y Fornoni, 2014).

En ese espacio se obtienen hierbas comestibles como los quelites y condimentos como el chile o el epazote. Además se recolectan hongos y pueden cazarse armadillos y tuzas entre otros animales (Buenrostro, 2009). En las milpas mexicanas se siembran cerca de 60 razas de maíz y cinco especies domesticadas de frijol (con decenas de variedades), calabaza, jitomate, tomate verde, hortalizas, insectos herbívoros y polinizadores y, las muy poco estudiadas comunidades microbianas (Benítez y Fornoni, 2014).

Hay investigadores que documentan hasta sesenta diferentes insumos útiles en las milpas. La mayor parte se utilizan en la cocina, aunque también hay plantas medicinales; otras sirven como rastrojo, algunas como abono; las hay que son de ornato y varias más son materia prima para elaborar artesanías (Buenrostro, 2009).

La milpa ha tenido un papel central en la diversificación de las especies vegetales y animales que se le asocian y tanto las especies que crecen en ella como su dinámica, varían de manera importante en función de las condiciones culturales, climáticas y geográficas del país (Benítez y Fornoni, 2014).

Formas de manejo

Desde su inicio, la milpa generó la necesidad de contar con utensilios y tecnología para su cultivo; las coas, los uictlis, los pizcadores, cestas y ayates fueron generados progresivamente para facilitar la producción; regionalmente los utensilios son de formas y materiales diferentes. Esta concepción del mundo y la naturaleza, condujo a nuestros antepasados a considerar como recursos lo que en otras culturas son plagas. En la milpa se localizan algunas de estas especies; baste mencionar a los chapulines, al gusano elotero y al cuitlacoche, que en México se aprovechan en la cocina (Buenrostro, 2009).

Alimentos preparados

El tamal sigue siendo parte importante de la dieta de los mexicanos y existen más de 200 tipos en México que se consumen en el desayuno, las fiestas y los eventos especiales (bodas, nacimientos, cumpleaños, Día de Muertos). Los tipos de tamales se han modificado para dar lugar a los de masa de maíz, de harina de maíz, de elote, con carne o con verduras, de sal o de dulce y solos, para acompañar al mole en bodas y eventos familiares o en fiestas de los pueblos (González y Reyes, 2014).

Además, en cuanto al atole, sus tipos se han reducido considerablemente, en parte por el impacto de los atoles industrializados; sin embargo, el consumo de atoles hechos con masa de maíz continúa, especialmente aplicado como alimento para personas enfermas. También se ha reducido el consumo del champurrado, una bebida caliente compuesta por atole de masa y chocolate.

Abandono de la milpa

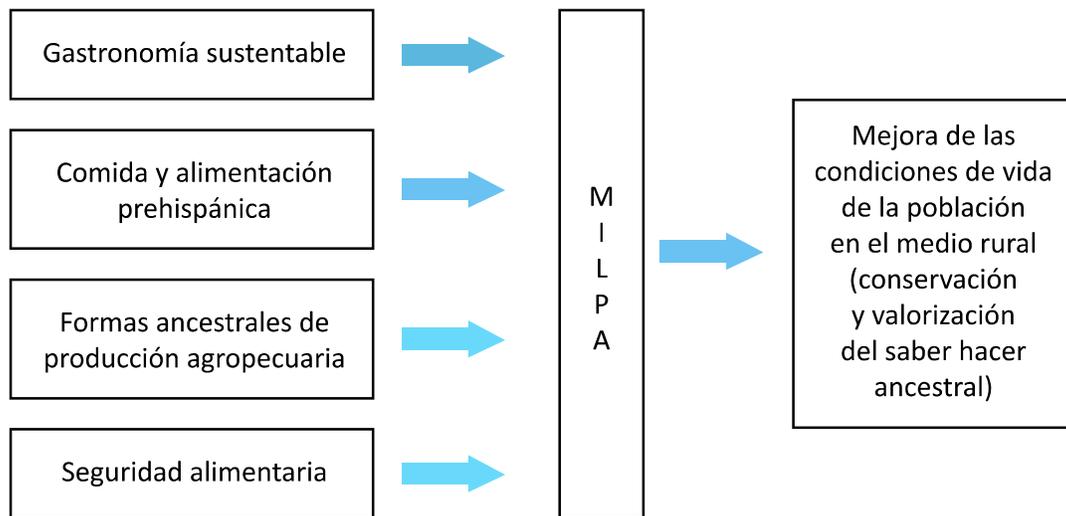
Una familia que consume los alimentos cultivados en una milpa no sufre problemas de desnutrición, sino que estos aparecen cuando existe un cambio en la alimentación de las personas, pues en la actualidad se ha cambiado la dieta tradicional mexicana por la comida chatarra, sobre todo porque la gente considera que este tipo de alimentos tiene un estatus social mayor (Santillán, 2014).

Este patrimonio se encuentra en serio peligro, debido a diversos factores, tales como: la falta de mercado para este tipo de productos, el cambio en las actividades productivas del sector rural, los procesos migratorios asociados al abandono paulatino del agro, procesos de cambio cultural que repercuten en la modificación de patrones alimenticios y

el aumento en los últimos años de programas de modificación de especies que traen como consecuencia el incremento en la introducción de variedades mejoradas (El Colegio de la Frontera Sur).

La propuesta

Los elementos presentados en las secciones precedentes permiten establecer una ruta de estudio para la mejora de las condiciones de vida para la población en el medio rural, que el propósito es el desarrollo social de esta parte de la sociedad. Se va a impulsar dicha mejora con base en la gastronomía sustentable, de esa forma se procura seguridad alimentaria conservando y usando las formas ancestrales de producción agropecuaria así como la comida y alimentación prehispánica (véase [figura 5](#)).



Fuente: Elaboración propia.

Comentario final

El análisis del campo mexicano no es simple, implica un ejercicio profundo de estudio en diversas dimensiones. La alimentación adecuada es un punto nodal en el nivel de vida de la población en el medio rural. Por

tanto, el rescate, conservación y uso de saber hacer ancestral (el sistema de producción milpa) permite mejorar la alimentación de las personas con base en una gastronomía sustentable.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez B., E., Carreón G., A. y San Vicente T., A. (2011) Haciendo milpa: la protección de las semillas y la agricultura campesina. México, Fundación Semillas de México y Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ashwell, A. (2008) Campesinos, la milpa y el maíz en *Elementos*, 71(15), pp. 19-23 [fecha de consulta: 22 de marzo de 2016] Disponible en: <http://www.elementos.buap.mx/num71/pdf/19.pdf>
- Astier, M., Pérez, E. y Patricio, C. (2010) Tortilla artesanal en *La Jornada del Campo*, número 34 [fecha de consulta: 22 de marzo de 2016] Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2010/07/17/pueblos.html>
- Benítez, M. y Fornoni, J. (2014). La milpa como modelo en agroecología: nuevas perspectivas hacia la seguridad alimentaria y el desarrollo sostenible [en línea] Instituto de Ecología: UNAM., 2014 [fecha de consulta: 20 de febrero de 2016] Disponible en: <http://web.ecologia.unam.mx/oikos3.0/index.php/oikos-historico/numeros-antteriores/52-agroecologia>
- Bernard, A. (2005) Gastronomía regional, turismo y sustentabilidad en Frausto M., O. (coord.) *Desarrollo sustentable: turismo, costas y educación* (pp. 131-146) Cozumel: Universidad de Quintana Roo.
- Buenrostro, M. (2009) Las bondades de la milpa, *Revista Ciencias: UNAM*, [fecha de consulta: 20 de febrero de 2016] Disponible en: <http://www.revistacienciasunam.com/images/stories/Articles/92%2093/Breve02/Las%20bondades%20de%20la%20milpa.pdf>
- Cárdenas, E. y Sanmartín, A. (2012) Identificación de elementos de gastronomía sostenible a la cocina tradicional pouteña, como aspectos innovadores de la misma. Tesis de licenciatura. Universidad de Cuenca, Ecuador.
- Carrillo T., C. (2010) La milpa y la cosmovisión de los pueblos mesoamericanos en *La Jornada del Campo*, 34 [fecha de consulta: 22 de marzo de 2016] Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2010/07/17/pueblos.html>
- Caso Barrera L. (2002). *Caminos en la selva. Migración, comercio y resistencia. Mayas yucatecos e itzaes, siglos XVII-XIX*. Ed. COLMEX/FCE, México.
- DuPasquier, A. y Richard, C. (2010) *Alimentation et développement durable. Bonnes pratiques en matière de développement durable* [Alimentación y desarrollo sustentable. Buenas prácticas en materia de desarrollo sustentable] Office Federal du Développement Territorial, Confederación Suiza.
- El Colegio de la Frontera Sur. Caracterización y enriquecimiento de la milpa campesina. Sub proyecto Enriquecimiento de Milpas y Huertos [en línea] *Gestión y Estrategias de Manejo Sustentable para el Desarrollo Regional de la Cuenca Hidrográfica Transfronteriza Grijalva* [fecha de consulta: 20 de febrero de 2016] Disponible en: http://cuencagrijalva.ecosur.mx/cuenca_grijalva/pdfs/SP1_Agricultura_Archivos_importantes/A31-43_Reporte_sobre_milpas.pdf
- González, G. y Reyes, L. (2014) El conocimiento agrícola tradicional, la milpa y la alimentación: el caso del Valle de Ixtlahuaca, Estado de México en *Revista de Geografía Agrícola* núm. 52-53/22.

- (s.a) 2011. La cocina sostenible (documento web). Las guías fvs [fecha de consulta: 22 de marzo de 2016] Disponible en: <http://www.larutadelaenergia.org/pdf/fvs/GFVScocina.pdf>
- Magaña, I. y Padín, C. (2008) ¿Conduce la globalización a la pérdida de las costumbres gastronómicas? Análisis del caso Colima-Villa de Álvarez (zona conurbada) en Teoría y Praxis número 5 2008: 213-226.
- Servicio Nacional de Turismo (SERNATUR) (2012). Por un turismo sustentable: Manual de Buenas Prácticas - Servicios de Alimentación [en línea] [fecha de consulta: 20 de febrero de 2016] Disponible en: http://www.sernatur.cl/wp-content/uploads/downloads/Manual_Gastronomico.pdf
- Mariaca M., R. (1997). ¿Qué es la agricultura? bajo una perspectiva Xolocotziana. Colección Coediciones N°18 Universidad Autónoma de Chapingo y Universidad Autónoma del Estado de México. Chapingo, México.
- Mariaca M., R., Hernández X., E. y Castillo M., A. (1990). Análisis estadístico de rendimientos durante seis años de cultivo continuo experimental de una milpa bajo roza-tumba-quema en Yucatán, México (1980-1986). I. Rendimientos de maíz. Agrociencia Serie Fitociencia 1.
- Nations, J .D. y R. Nigt. (1983). La agrosilvicultura tropical de los lacandones de Chiapas en Civilización: configuración de la diversidad. Centro de documentación de América Latina. México. pp 341-371.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO (2009). La FAO en México. Más de 60 años de colaboración, FAO, México.
- Robles B., H. M. y Ruíz G., A. J. (2012). Presupuestos para la agricultura familiar y campesina en México. OXFAM México. México.
- Rodríguez, C. (2010) Lo primero fue sembrar en La Jornada del Campo, número 34 [fecha de consulta: 22 de marzo de 2016] Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2010/07/17/pueblos.html>
- Rojas, R.T. (1989). “La tecnología agrícola mesoamericana en el siglo XVI”. En: Historia de la agricultura Época prehispánica siglo XVI. Colección Biblioteca del INAH. México
- Sánchez Á., M. (2005) Sistemas y tecnología de producción agrícola en Huixtán, Chiapas. Serie Pensamiento Contemporáneo, Texto de los pueblos originarios. 39 Centro Estatal de Lengua y Literatura Indígenas. Gobierno del Estado de Chiapas, México
- Santillán, M. (2014). La milpa, tradición milenaria de agricultura familiar [en línea] Ciencia UNAM. México: Dirección General de Divulgación de la Ciencia, 2014 [fecha de consulta: 20 de febrero de 2016] Disponible en: http://ciencia.unam.mx/leer/356/La_milpa_tradicion_milenaria_de_agricultura_familiar
- Sigüenza, P. (2010). Todo cabe en “hacer milpa”, sabiéndolo acomodar en La Jornada del Campo, número 34 [fecha de consulta: 22 de marzo de 2016] Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2010/07/17/pueblos.html>
- Villepontoux y Benoit, M. (2014). Valorización de productos locales del monte Aigoual a fin de temporada [Valorisation des produits locaux du Mont aigoual au fil des saisons] Université Paul-Valéry. Montpellier, Francia.