

CAPÍTULO DOS



Elementos para comprender la transformación de los sistemas alimentarios indígenas

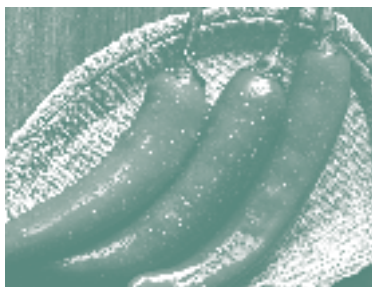
Por: Rodrigo Yáñez, Karla Bayres¹⁰
y Camila Migueletto

Presentamos una síntesis de las conversaciones sostenidas con representantes de distintos pueblos y naciones indígenas de América, desde el pueblo inuit en Canadá hasta el pueblo asháninka en la Amazonía peruana. Por medio de distintas modalidades, como talleres, entrevistas grupales y personales, este material se fue sistematizando entre mayo del 2024 y junio del 2025. Las conversaciones se orientaron a identificar y caracterizar los sistemas alimentarios indígenas, los alimentos y elementos tradicionales que los caracterizan, las causas que para ellos son las más importantes en la transformación de sus sistemas alimentarios, y nos preguntamos cómo estas transformaciones conectan con las dietas indígenas en la actualidad, los impactos del cambio climático y las estrategias que están implementando para darle sostenibilidad a la alimentación indígena. Son algunas razones de por qué consideran que es importante seguir hablando de alimentación indígena.

¹⁰ Asistente de investigación de Rimisp.

Preparaciones tradicionales: el sabor de las culturas

La continuidad en el tiempo de los platos tradicionales indígenas se relaciona con la transmisión de conocimientos a través de antiguas recetas que se enseñan de generación en generación. Este traspaso de saberes ocurre principalmente en espacios familiares y comunitarios, donde el conocimiento de los ingredientes y preparaciones está vinculado a los abuelos y miembros de un árbol genealógico que se estira en el tiempo. Así aparece, por ejemplo, cuando se habla sobre el pan tradicional (bannock) métis:



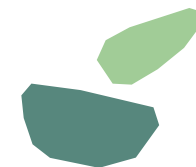
“Es una de las primeras comidas tradicionales que conocí. Es una receta que hago con mi abuela todo el tiempo, y que cada familia la prepara un poco a su manera. Creo que es algo que definitivamente todos deberían probar.”

Shannon Udy,
métis, Canadá

Otros ejemplos de recetas ancestrales que se consideran representativas por su larga historia, también conectada a los territorios donde los pueblos indígenas han establecido su vida, son la chipa de pescado con yuca asada¹¹ para el pueblo asháninka, y el uchujaku¹² (colada de aji) y el tzawar mishki¹³ (dulce de penco con arroz de cebada) para el pueblo kichwa kayambi.

Si bien las generaciones más jóvenes preservan estas tradiciones, conocen los ingredientes, los aliños, los tiempos, las fermentaciones y las cocciones, los contextos cambiantes y la vinculación con el resto del mundo, entre otros factores, hacen que la pérdida de algunos saberes alimentarios sea un riesgo. Todos los entrevistados, que representan a distintos pueblos y naciones de la región americana, comentan que desde el cultivo y la recolección de especies hasta la preparación de los platos están fuertemente amenazados por los cambios experimentados en las décadas recientes.

Por esta razón, los pueblos están poniendo especial atención en la alimentación tradicional y se esfuerzan por darle continuidad a través del tiempo. De distinta forma, este trabajo se promueve y realiza de manera consciente, con el propósito de contribuir a la revitalización de la alimentación tradicional y el mejoramiento de las dietas indígenas.



“Yo trabajé sobre el platillo de la barbacoa de hoyo o enterrada.¹⁴ Este es un platillo que, de acuerdo a lo conversado con un miembro de la comunidad, lo preparaba su abuelo. Esta barbacoa la siguió preparando su papá y así aprendió este señor. Hoy, sus hijos también se están involucrando y saben cómo prepararla”.

Nicolás Marreros,
náhuatl, México

Las preparaciones culinarias tradicionales indígenas incluyen ingredientes y alimentos locales, cuyo cultivo y tratamiento también han sido heredados a través de generaciones. Su obtención puede involucrar tareas colectivas aprendidas y forman parte de un patrimonio cuyo origen se remonta a siglos atrás, con la domesticación de determinadas especies. El sistema alimentario tradicional de la nación wolastoquey, por ejemplo, se basa en la caza, la pesca y la recolección, como aparece en la recolección de los brotes de helecho (fiddleheads) en primavera. Asimismo, el chunto (pavo) local usado en recetas del pueblo maya q'eqchi' fue domesticado por las generaciones que les antecedieron. Lo mismo sucede con el maíz para el pueblo misak, que es considerado creador de los pueblos indígenas y una fuente de conexión con sus raíces históricas, o la papa para el caso de los pueblos andinos.



11 Ver receta de preparación en la página 110.

12 Ver receta de preparación en la página 114.

13 Ver receta de preparación en la página 118.

14 Ver receta de preparación en la página 134.



BASES ALIMENTARIAS DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS DE AMÉRICA

Debido a procesos culturales y territoriales, y también por necesidades biológicas, los ingredientes y alimentos que sostienen los platos tradicionales indígenas por lo general difieren entre los pueblos y naciones indígenas de Canadá y Latinoamérica. En América central y del sur predominan los cultivos vegetales domesticados hace miles de años, mientras que en Canadá toma preponderancia la proteína animal silvestre de sus territorios.

De todas formas, la diversidad es lo que prima. Por ejemplo, las comunidades del pueblo asháninka en el Amazonas tienen diversas fuentes de alimentación, que conectan con prácticas vinculadas a la caza, la pesca y la recolección en bosques y ríos, o con la agricultura tradicional en chacras. Son métodos alimentarios que muestran una complejidad vinculada con los sistemas más tradicionales, que se pueden observar en sistemas alimentarios heterogéneos como los de la nación métis, donde la diversidad se debe fuertemente al contacto con otros pueblos y los efectos asociados a los impactos del colonialismo.



Los alimentos tradicionales de los pueblos que habitan Canadá se relacionan con la ingesta de mucha proteína animal, proveniente de la caza de animales grandes como alces, caribúes y venados, pero también de otros animales como aves acuáticas y roedores. En comunidades costeras o del norte de Canadá, los platos tradicionales incluyen mamíferos marinos, peces, crustáceos y moluscos, recursos importantes que ofrece el territorio. Esto refleja una forma de vida y una relación particular con el entorno natural, producto de la adaptación a la naturaleza y a las condiciones climáticas de cada territorio:



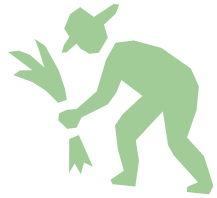
"Sobre alimentos o platos, en esta región siempre hemos tenido una vinculación con animales grandes, como alces, venados, antílopes y también aves acuáticas como gansos y patos, y ratas almizcleras".

Priscilla Settee,
cree, Canadá

Y si bien se enfatiza como central la proteína animal, también se mencionan raíces, bayas y otras plantas locales como alimentos destacados. En las comunidades wolastoquey se recolectan brotes de helecho que luego son preparados en conserva para contar con ellos durante el invierno, mientras en las comunidades inuit el caribú es preparado de distintas formas:

"En mi pueblo, los inuits comemos muchos mamíferos marinos, belugas y ballenas, muchos peces, y también caribú. El caribú se puede comer congelado, crudo (tuktu quaq), cocido o frito".

Lynn Blackwood,
inuit, Canadá



En contraste, los alimentos tradicionales de los pueblos en Latinoamérica están ligados a los cultivos fundamentales e históricos de la región, donde ocupan un lugar importante el maíz y la papa, especies domesticadas hace miles de años. Estos cultivos representan la base para la supervivencia de muchas comunidades indígenas. Algunas de las recetas que incluyen estos cultivos son el kentú tsulak (sango)¹⁵ del pueblo misak, el ajojtawajwan (atole de chilacayote)¹⁶ del pueblo náhuatl, las tortillas de maíz¹⁷ del pueblo maya q'eqchi' y el uchujaku¹⁸, del pueblo kichwa kayambi.

Además de estos cultivos, se encuentran otros como la yuca, la calabaza, la quinua, el ají, y legumbres como habas y arvejas. Igualmente, pese a que destacan los cultivos, se incluye la carne de animales domésticos tradicionales, como el pavo y el cuy y animales introducidos como el pollo, la vaca y el chivo en las recetas tradicionales, así como también los peces.

"Para nosotros, la cocina siempre ha estado enraizada en dos cultivos importantes: el maíz y la papa. Esos dos son los complementos más importantes".

Andrés Tombé,
misak, Colombia

15 Ver receta de preparación en la página 124.

16 Ver receta de preparación en la página 130.

17 Ver receta de preparación en la página 128.

18 Ver receta de preparación en la página 114.

IDENTIDAD EN LOS INGREDIENTES AUTÓCTONOS

Los platos tradicionales forman parte de la identidad de los pueblos indígenas. Es posible encontrar algunas recetas que cambian según comunidades o áreas geográficas específicas, y están preparadas con ingredientes nativos que igualmente forman parte de los recursos específicos que ofrece cada territorio. De esta manera, en un plato, se conectan naturaleza, cultura y territorio, donde la identidad nace, se construye y se mantiene a través de generaciones a partir de lo que ofrece la tierra. Esto se transmite en la idea de ser hijo de algún alimento, como el maíz:

"Ser hijos del maíz es conectarse con esas raíces históricas que han tenido los pueblos, esas conexiones que se generan entre los pueblos, porque los maíces se han compartido de muchas maneras, en trueques y otras prácticas. Entonces, en el maíz, un producto natural, hay una unión que se ha forjado".

Andrés Tombé,
misak, Colombia

Los alimentos son pilares de la cultura y por eso, incluso cuando el acceso y consumo de ellos se vuelve escaso, sigue estando presente porque están arraigados profundamente en la memoria colectiva. Este es el caso del salmón para la nación wolastoquey, que se asocia muy fuertemente a su identidad:



"Otra fuente de alimento muy importante para nosotros es el pescado. Tradicionalmente hemos sido asociados con el salmón del Atlántico, pero hay algunos ríos y comunidades donde no se ha visto salmón atlántico silvestre literalmente en una generación. Sin embargo, todavía hablamos del salmón en casi todas nuestras reuniones. Es como una especie de memoria genética que nosotros tenemos".

Ken Paul,
wolastoquey First Nation, Canadá



Lynn Blackwood, representante del pueblo inuit y encargada del Programa de Seguridad Alimentaria del Gobierno de Nunatsiavut en Canadá, habla de este proceso cultural de otra manera, y lo conceptualiza como hambre cultural. Ella plantea este término para representar un problema en las dietas indígenas que no está asociado únicamente a temas nutricionales o de acceso a los alimentos, sino también a las transformaciones culturales de las dietas de numerosas comunidades. Ese tipo de hambre aparece cuando se dejan de consumir alimentos que son parte de la definición identitaria de los pueblos. En sus palabras:

“Nuestra principal fuente de proteínas es el caribú y ahora se encuentra en peligro, así que hay una prohibición de su caza. Yo comí caribú la semana pasada y me sentí satisfecha nutricionalmente, pero también mi hambre cultural también quedó satisfecha. Esta hambre cultural es un concepto que tenemos que posicionar, más allá de hablar solo de los nutrientes”.

Lynn Blackwood,
inuit, Canadá



Hambre cultural, algo que resuena en representantes náhuatl y maya q'eq-chi' del norte y Centroamérica con respecto al aumento del consumo de trigo en detrimento del maíz, alimento tradicional de esa zona. Es lo que reiteran los pueblos andinos al referirse al menor consumo de quinua y ciertas variedades de papa. Al dejar de comer alimentos tradicionales, se esfuman años de experimentación biológica y de acuerdos sociales, así como formas de cultivar y procesar los alimentos y la transmisión de recetas. No se trata solo de las dietas, esas transformaciones son también la expresión de sociedades sujetas a la explotación y al cambio alimentario forzado.

Los ingredientes, al igual que las recetas, son muy valorados porque representan identidades y raíces vinculadas a un desarrollo cultural local y territorial, que evidencia su importancia espiritual y ritual más allá de sus aportes a la salud física. Asimismo, el valor de lo local se encuentra constantemente asociado a las contribuciones ambientales y nutricionales de aquello que es naturalmente diverso y producido de manera autónoma, en contraposición con la alimentación no tradicional o industrializada.

"Los platos originarios son los más autóctonos, los que se consumen desde centenares de años en mi comunidad, porque tienen un valor no solo nutricional, sino también espiritual. Tienen también una riqueza de biodiversidad, pues vienen de cultivos que son propios de nosotros".

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Ecuador





CELEBRACIONES Y CONMEMORACIONES

Muchos platos tradicionales se preparan especialmente para eventos y festividades importantes para las comunidades. Estos platos tienen un significado especial y están asociados a momentos de encuentro y de comunidad. Así es referido el mole para el pueblo náhuatl en México y el sango par el pueblo misak en Colombia:

"Y tú dices: jah, vas a tener una fiesta, me invitas al mole! Porque es el significado de la fiesta".

Marisol Lerdo,
náhuatl, México

"El sango"¹⁹ es un plato especial. Es en la cena cuando se consume, cuando estamos juntos después del día, de la jornada laboral, del estudio. Se come alrededor del fogón, cuando están todos".

Andrés Tombé,
misak, Colombia

Ya que el acceso a algunos alimentos tradicionales se vuelve difícil, y a veces hasta imposible, estas preparaciones suelen ser reservadas para ocasiones especiales, las que se vuelven una oportunidad para acceder a alimentos y preparaciones antiguas, y a celebrar vínculos comunitarios:

"Siempre que tenemos algún tipo de reunión en la comunidad, ya sea una boda, una fiesta por un nuevo nacimiento, o por el fallecimiento de alguien, los líderes de la comunidad, usualmente las mujeres en este tipo de actividades, son quienes reúnen a todos en familia. Usualmente hacemos una comida compartida donde cada uno trae una olla con algo tradicional. Así es como vemos la seguridad alimentaria, y por qué es realmente importante para nosotros".

Ken Paul,
wolastoquey First Nation, Canadá

En Guatemala, el kaq ik²⁰ (caldo de pavo con ají) se prepara usualmente cuando hay eventos importantes: siembra, matrimonio, inauguraciones o el arranque de algún proyecto. Se prepara para eventos como la siembra del maíz, otro alimento que se prepara en forma de tortillas y que puede acompañar al kaq iq. Cabe señalar que esta asociación entre un plato y ciertos eventos es más común en comunidades indígenas rurales:

"El kaq ik es un platillo ceremonial. También se come cuando hay siembra del maíz, porque la siembra del maíz es muy importante y ha sido tradicionalmente en el pueblo q'eqchi' un espacio ritual".

Brenda Xol,
maya q'eqchi', Guatemala

Estos platos también son intercambiados por otros productos y son ofrecidos como símbolos de gratitud y reciprocidad. Para comunidades o familias donde algunos alimentos tradicionales escasean, se hacen intercambios para ampliar su disponibilidad y su acceso.



19 Ver receta de preparación en la página 124.

20 Ver receta de preparación en la página 126.



"Nuestras comidas alimentarias que salen de nuestro bosque, caza, de la chacra, o de otras partes de donde lo sacamos o lo hacemos, también salen de los intercambios. Si una persona no tiene un producto, nosotros hacemos intercambio por lo que ellos tienen. Nosotros seguimos valorando el intercambio de productos, el intercambio de alimentos, lo que producimos en cada comunidad, en cada chacra, en cada familia. Compartimos todo lo que sembramos para poder para poder comer, porque valoramos nuestras comidas ancestrales".

Marisol Shariva,
asháninka, Perú



Los alimentos y preparaciones tradicionales son mucho más que comida para los pueblos y naciones indígenas: son portadores de historias, culturas y conexiones con el territorio y la naturaleza. Comer estos platos en compañía es celebrar la vida, la familia, la siembra, las raíces y la herencia. Asimismo, hay ingredientes, productos locales, formas de hacer, utensilios y objetos que permiten construir un lugar común y un sabor cercano, donde la conexión entre los individuos y lo comunitario aparece como algo permanente y sustancial en la identificación con un pueblo. Los platos tradicionales son objeto de distintas transformaciones que los sistemas alimentarios indígenas están atravesando, y su persistencia son una muestra de la importancia que estos mantienen para los pueblos y naciones de las Américas.

Hay ingredientes, productos locales, formas de hacer, utensilios y objetos que permiten construir un lugar común y un sabor cercano.

Objetos culinarios:

utensilios que preservan sabores

Los insumos que provee la naturaleza se incorporan de manera profunda en las cocinas tradicionales indígenas, y también mediante objetos y utensilios para preparar los alimentos. Los materiales de estas herramientas reflejan una conexión con la naturaleza y los recursos locales, y pone de manifiesto una forma de hacer las cosas que no solo involucra una dimensión funcional o práctica, sino que tiene significados culturales relacionados con los territorios. Los objetos, la materialidad, forma parte del entorno, la memoria y la historia de las comunidades.

En la historia de los pueblos y naciones indígenas de Latinoamérica se identifican materiales como el barro, la piedra, la madera, el metal, las hojas y los frutos. El barro es usado para fabricar tazas, ollas y cazuelas, recipientes necesarios para la preparación de una amplia variedad de platos y caldos. Este tipo de recipientes no altera la energía de los alimentos. También se encuentran los tiestos de barro y sartenes, como el comal, en Guatemala. El uso de la piedra se da en herramientas como el batán, un molidor ancestral de granos y maíz. La madera es utilizada tanto en la fabricación de cucharas como para alimentar el fuego.

“Cocinar con leña es muy diferente a cocinar con gas. Incluso dentro de la leña, el cocinar con bejucos (enredaderas) encontrados en el cerro es diferente a cocinar con leña de eucalipto o de pino. Es más rico cocinar con los bejucos”.

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Ecuador



El metal, cada más difundido y presente en diversos objetos modernos, da cuenta de ciertos elementos de cambio. Si bien forma parte de herramientas tradicionales, como el raspador utilizado con el maguey para la elaboración de pulque (bebida fermentada) en el pueblo náhuatl en México, también se menciona como un material que reemplaza al barro en la fabricación de ollas, al permitir cocinar con mayor rapidez. Las grandes ollas de aluminio, llamadas peroles, permiten cocinar para multitudes, como los caldos que se preparan en las bodas o los comales que permiten hacer tortillas para recibir a todos los invitados.

En el pueblo asháninka, en Perú, se utilizan hojas de plátano como envoltorios o platos naturales para servir los alimentos, al igual que calabazas transformadas en contenedores, llamados panoko o pate, que sirven para consumir bebidas como el masato. En el pueblo maya q'eqchi' en Guatemala se identifica el uso de frutos de jícara (*Crescentia cujete*) para la elaboración de guacales, que son otro tipo de contenedores para bebidas.

Entre las naciones indígenas de Canadá se reconocen algunos utensilios y herramientas fabricados a partir de madera, fibra vegetal y metal. La cestería con madera de fresno es una actividad tradicional de la nación wolastoquey. Estas cestas con diversas formas se emplean para recolectar alimentos, pescar y transportar bienes. Son canastos ligeros y duraderos que atestiguan de un oficio que aún se lleva a cabo con fines tanto artísticos como utilitarios. Para las comunidades inuit destaca el ulu, o cuchillo de mujer. Con una hoja en forma de medialuna, el ulu es una herramienta afilada que se usa para múltiples propósitos, como desollar y destazar grandes animales terrestres y mamíferos marinos.



LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS

El valor de los objetos se reconoce porque influye en el gusto de los platillos. La materialidad tradicional se relaciona con no alterar la energía de los alimentos, preservando una riqueza de aromas y sensaciones lo más cerca posible de su estado natural. También hay una conexión con la historia, con el pasado, con las generaciones que precedieron a las actuales y desde donde provienen las recetas que se cocinan.

"En la alimentación las ollas de barro son importantes, le dan un sabor distinto a los platillos. Y cocinarlos en leña, pues eso también es otro toque que le da a la alimentación. A veces, hasta las cucharitas de madera con las que se mezclan los ingredientes importan".

Marisol Lerdo,
náhuatl, México

En general, las preparaciones siempre quedan mejor con objetos y herramientas tradicionales. Las tortillas de maíz son un buen ejemplo. Como se preparan hoy, en comales de metal, muchas veces se percibe que ya no tienen el mismo sabor de antes, pues se queman con facilidad. Con las habas pasa algo parecido, se les adhiere el aluminio si son tostadas en sartenes de ese material. De esta manera, los pueblos expresan que los utensilios tradicionales son indisociables del sabor auténtico de la cocina de los pueblos indígenas.

"Acá se intenta conservar los utensilios como ollas de barro, paletas de madera. Con esto la comida se siente con otro sabor, como cuando se usan las tazas de barro. También se mantiene con lo que se sirve la bebida, que es el guacal."

Brenda Xol,
maya q'eqchi', Guatemala



MÉTODOS Y SABERES TRADICIONALES

Los objetos mencionados, como el batán, el comal, el tiesto, la tulpa y las ollas de barro están propiamente ligados a métodos y técnicas culinarias tradicionales. Su materialidad y su diseño suponen una forma particular de hacer las cosas, de cocinar y preparar los alimentos a mano, lo que suele estar asociado a un ritmo de vida distinto al moderno. El uso de esos utensilios aporta a que distintos métodos que se han venido perfeccionando hace años no se pierdan y se sigan manteniendo vivos, considerando igualmente que muchas de las recetas tradicionales indígenas no son posibles de preparar sin estos objetos.

Al hablar de métodos tradicionales se consideran tanto la forma en que se preparan los alimentos, como la forma en que se elaboran y fabrican los utensilios, objetos y herramientas. Una representación clara sobre cómo estos elementos preservan tradiciones es la confección de canastas en la nación wolastoquey, un conjunto de habilidades que se honran a nivel comunitario y aún se practican de manera colectiva. La cestería comienza con el trabajo de golpear los troncos de fresno con mazos, a los que se dan golpes certeros y constantes hasta que la fibra puede ser desprendida en tiras. Con esas fibras se elaboran los hilos, que luego se entrecruzan para elaborar cestas usadas para recolectar bayas y frutos, pescar y cargar alimentos, o bien, se convierten en artesanías que pueden circular como obras de arte.



“Todavía existe una tradición muy fuerte de cestería en mi pueblo. Parte de nuestra producción es para el arte. Otra parte son regalos, pero otra parte es realmente para el trabajo, para usos prácticos. Las canastas son importantes por su asociación con la comida”.

Ken Paul,
wolastoquey First Nation, Canadá

Estos objetos culturales forman parte de entornos y momentos que facilitan la transmisión de saberes vinculados a la alimentación tradicional. Ejemplo de ello es la tupa para el pueblo kichwa kayambi en Ecuador, que corresponde a un fogón sostenido con piedras. Pese a que quienes habitualmente cocinan en la tupa son mujeres, la forma en que se dispone el espacio permite que toda la familia participe en la preparación. De esta forma, se comparte conocimiento con respecto a lo culinario, pero esta instancia también propicia un lugar y un espacio para conversar y compartir historias orales propias de cada pueblo y de cada comunidad indígena.

VÍNCULO CON EVENTOS Y FESTIVIDADES

Dado su marcado aspecto identitario y cultural, los objetos y utensilios culinarios también son parte de eventos, festividades, rituales, celebraciones o momentos especiales que refuerzan el sentido de pertenencia y la cohesión social en las comunidades. Su relevancia radica en la capacidad que tienen estos objetos de preservar una armonía energética, de los propios alimentos como fuerza vital, e igualmente entre las comunidades y otros seres vivos, o espirituales. Así, el rol de estos artículos en estos eventos tiene un lugar en el respeto y la conexión con las tradiciones.

"En momentos muy especiales, por ejemplo, un matrimonio, cuando alguien fallece, o cuando se va a hacer una celebración importante, los platos se preparan en ollas de barro. Porque en ollas de barro los mayores dicen que no se pierde la calidad nutricional y no se está afectando a la Pachamama o a los seres mayores."

Andrés Tombé,
misak, Colombia

Sin duda alguna, estos objetos demuestran más que aspectos prácticos y funcionales en torno a la comida. Están entrelazados y alimentan identidades. Representan una conexión vigente con el pasado, y son una forma de mantener vivos los sistemas y tradiciones alimentarias de las comunidades indígenas.





Causas de las transformaciones de los sistemas alimentarios indígenas

La primera gran transformación en los sistemas alimentarios tradicionales se dio con la colonización europea de América. El despojo de los territorios y los modos de vida fueron una expresión de la drástica transformación a los que se vieron sometidos los pueblos indígenas en todos los ámbitos de sus formas de vida. Este proceso y sus instituciones establecieron impedimentos y restricciones al acceso a tierras, a los activos productivos, a alimentos, y a prácticas y saberes tradicionales, por medio de mecanismos de prohibición y de políticas de asimilación cultural: “Otros desafíos para nuestros sistemas alimentarios están en el acceso al conocimiento de los mismos. Es una gran barrera porque muchas personas mé-tis han sido desconectadas de su cultura a lo largo del tiempo”. (Shannon Udy, mé-tis, Canadá).

Si en Canadá estaba prohibida la caza, la pesca y la recolección durante la administración del sistema de tierras de reserva indígenas, pese a su respaldo por tratados tradicionales entre ancestros indígenas y británicos, en Latinoamérica también se reforzaban sistemas como el huasipungo en Ecuador. Este sistema les permitía a peones indígenas de haciendas, en condiciones laborales y de vida paupérrimas, utilizar una parte del terreno como remuneración por su trabajo, como ocurría con los indígenas runas:



“Los runas tenían que trabajar de sol a sol en situaciones muy, muy precarias para poder obtener un plato de comida. Y, de hecho, huasipungo es un pedazo de terreno, que se les daban a los indígenas para trabajarlo, pero lleno de restricciones. La alimentación de ellos no incluía carne, nada de proteína. Y lo básico que consumían era un poco de las cosechas que sobraban, nada más. De ahí todo era para el patrón, para los curas de las iglesias y para las familias de las haciendas. Para ellos era toda esa alimentación. Los runas se alimentaban muy mal, únicamente con granos”.

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Ecuador

Ambos regímenes de manejo de los territorios indígenas en Canadá y Ecuador, formales o no, implicaron la asignación de una pequeña porción de terreno con nula o reducida autonomía, lo que repercutió en el acceso a alimentos y la seguridad alimentaria de los pueblos, en el acceso a recursos naturales, en el desarrollo productivo, así como las condiciones de vida y la salud de los pueblos indígenas. Además, la colonización no solo intervino mediante la privación de los sistemas alimentarios tradicionales, sino que también introdujo nuevas formas de alimentación, productos y especies, como el trigo y nuevos animales domésticos para la ganadería. En la actualidad, muchos de estos alimentos introducidos, dependiendo de su producción y manejo, se pueden considerar también como parte de dietas tradicionales, aunque no exentos de cuestionamientos, como sucede con el trigo y con ciertas frutas que no pertenecen al abanico de alimentos producidos históricamente en los territorios indígenas, pero que hoy llegan gracias a las redes del comercio nacional e internacional.



INDUSTRIALIZACIÓN

La industrialización, estrechamente vinculada a la expansión de un modelo económico de escala mundial, y los procesos de globalización han transformado profundamente los sistemas alimentarios indígenas en todos sus ámbitos: ambientales, culturales, económicos y sociales. Estas transformaciones han favorecido modelos de producción a gran escala que priorizan la búsqueda de rentabilidad, alejándose así de la idea del alimento como un derecho humano básico para concebirlo como una mercancía.

“Nuestro sistema alimentario está bajo presión debido al desarrollo occidental, producimos para alimentar al sur, los ríos son represas. Esto afecta todo, causa caos en los huertos, con los animales grandes, con las aves acuáticas y con las economías locales, por ejemplo, mi familia que es cazadora y recibe estas presiones. Entonces sufre nuestra identidad y también nuestra economía. El sistema alimentario industrial está ejerciendo mucha presión e influencia sobre nuestras comunidades. Ese sistema es responsable de los cultivos de arroz, trigo, maíz y de los agroquímicos que la producción a gran escala requiere, y que nos va quitando poder, espacio para nuestras decisiones”.

Priscilla Settee,
cree, Canadá

Esta forma de desarrollo orientada al rendimiento y la ganancia se expande no solo en base a la comercialización de productos industrializados como el arroz, de alimentos transformados como la pasta de trigo o de los productos enlatados, sino también en base a la publicidad y los medios de comunicación que promueven consumos adaptados a la modernidad:

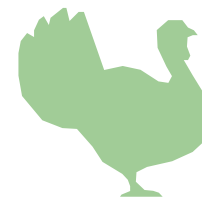
“Otros factores que inciden en el cambio de consumo se vinculan al lugar desde dónde las personas acceden a sus alimentos, rompiendo una relación con el pasado, como sucede con el consumo de caribú. Hoy, las personas necesitan ir a las tiendas y comprar allí los alimentos. También creo que la publicidad ha tenido un gran impacto en el aumento del consumo de alimentos ultra procesados, que generalmente no son los más saludables”.

Lynn Blackwood,
inuit, Canadá

MIGRACIÓN

La migración rural-urbana también es un factor importante y ha generado rupturas en las prácticas alimentarias ancestrales. Las familias y las personas jóvenes que migran, y que se adaptan y adoptan los nuevos estilos de vida y la velocidad de la vida urbana, influyen en la integración de alimentos rápidos y fáciles de preparar con sus nuevas costumbres: *“Vemos que las familias que han migrado, si son completas, el esposo, la esposa, los hijos, traen otro hábito de alimentarse; que el jamón, que el huevo, frijoles enlatados”.* (Marisol Lerdo, náhuatl, México).

Estas adaptaciones responden tanto a la falta de tiempo como a las limitaciones económicas y de acceso a recursos como la tierra para la producción de alimentos tradicionales. Un ejemplo ilustrativo es la crianza del chunto o pavo en Guatemala, que no resulta factible criar en las ciudades por las limitaciones de espacio y el cuidado que requiere su salud. Y tampoco se consume con la misma frecuencia, por la competencia que tiene con otros productos. En las comparaciones entre la vida urbana y la vida rural, esta última es vista como un entorno capaz de darle mayor continuidad a los saberes y prácticas de alimentación ancestral:



“Yo creo que conforme el paso del tiempo se ha venido modificando la cultura, porque si vemos en las zonas más cercanas al área urbana, esto empieza a cambiar. Empiezan a cambiar el chunto por la carne de res o la gallina que viene congelada. Pero los que están más al interior de las comunidades todavía conservan su cultura, de criar y preparar el chunto”.

Brenda Xol,
maya q'eqchi', Guatemala

TRANSFORMACIONES SOCIOECONÓMICAS Y LABORALES

El cambio en las condiciones socioeconómicas ha influido en los tipos de dietas, debido tanto a un aumento relativo del poder adquisitivo, como a una transformación en las condiciones laborales toda vez que se multiplican las labores agrícolas y no agrícolas, en espacios rurales y urbanos.

El aumento de los ingresos ha dado acceso a una gama diversa de productos. Esto no quiere decir que sean productos de mayor calidad necesariamente, pero sí hay un mayor flujo económico para poder comprar lo que antes se cultivaba. Se accede a productos que antes no se conocían, así como las familias comienzan a consumir más carnes y a integrarlas en sus preparaciones. En paralelo, la migración a las grandes urbes, muchas veces vinculado a un empobrecimiento en la calidad de vida y la precarización laboral, empujan a los individuos a consumir productos baratos y de rápida preparación, que cumplen con satisfacer el hambre, pero son poco nutritivos, son perjudiciales para la salud y tensionan la relación de los individuos con sus prácticas alimentarias tradicionales.

“Si hablamos del nivel económico, en las comunidades ha mejorado mucho y ese nivel económico de las familias ha llevado a cambiar la dieta que tenían, que era muy de vegetales, muy de tubérculos, o solo enfocados a eso, entonces ya integran más proteína en sus dietas”.

Andrés Tombé,
misak, Colombia

Este fenómeno también se encuentra relacionado con la migración, ya que los jefes y jefas de familia deben buscar otras oportunidades laborales y económicas afuera de las comunidades, ya que lo que produce el campo muchas veces no es suficiente. Ahora bien, como es mencionado por representantes de distintos pueblos, estas dinámicas van alejando a las personas de sus costumbres.

"Muchas veces, como el papá tiene que trabajar en la ciudad, ya no tiene ese momento de sentarse en la tulpa (cocina tradicional de leña) a conversar, a transmitir las experiencias de vida de los abuelos, en torno a la preparación de alimentos. Entonces, va a llegar el momento en que todo esto puede quedar solo para un museo si no se hace algo".



Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Ecuador

AGENCIA ESTATAL

Las acciones y decisiones de los Estados han contribuido a cambios en las dietas indígenas, ya sea por las políticas públicas o por la propia legislación. A través de programas que apuntan a la seguridad alimentaria, se han distribuido productos industrializados y procesados que, se acusa, no poseen pertinencia cultural y tienen como objetivo responder a necesidades nutricionales y económicas:

“(Sobre la transformación de las prácticas alimentaria indígenas) El primer culpable ha sido el Estado con la política de seguridad alimentaria, porque a las comunidades nos enseñaron a comer de otra forma, creo que desde los noventa, cuando traen arroz y muchos enlatados, eso llevó a que cambiáramos mucho de las dietas que nosotros teníamos”.

Andrés Tombé,
misak, Colombia

La política estatal expresada en procesos de reforma agraria y regulaciones sobre la propiedad de la tierra, mediante la negación o el reconocimiento de tratados y derechos indígenas, han gatillado cambios como la pérdida o la incorporación de ciertos alimentos. Pero esto no está cerrado, hay procesos en curso, discusiones sobre la adaptación de políticas o la creación de regulaciones con un enfoque territorial y pertinencia indígena que pueden abrir nuevas posibilidades para imaginar un futuro.

"La política también tiene un rol en los cambios de los sistemas alimentarios. La discusión sobre la gestión conjunta de los animales creo que es importante darla, y puede derivar en discusiones sobre reivindicaciones territoriales y derechos en torno a los animales, como por ejemplo, ¿cazar para subsistir versus cazar para lucrar?, Son cosas sobre las cuales debemos hablar"

Lynn Blackwood,
inuit, Canadá

Transformaciones alimentarias y dietas indígenas:

nuevos entornos, hábitos y preferencias

La comercialización de alimentos a través de tiendas y supermercados trae consigo opciones y formas de alimentación no tradicionales relativamente nuevas, asociadas a la inmediatez práctica que demandan estilos de vida modernos: “La gente está agarrando el hábito de hacer las cosas rápido y comer rápido. Entonces, creo que eso también ha generado un poco de cambios aquí”. (Marisol Lerdo, náhuatl, México).

Una alimentación nueva, no tradicional, se introduce en las dietas de pueblos indígenas debido a su amplia disponibilidad y bajo costo. La facilidad para acceder a estos productos y consumirlos impulsa cambios y adaptaciones en los hábitos y prácticas de las comunidades, lo que se observa más en sectores cercanos a las ciudades, pero también en comunidades indígenas alejadas. Esto ha provocado que cada vez sea más difícil mantener las dietas tradicionales:

“Gran parte de nuestros alimentos tradicionales suele provenir de raíces, bayas o plantas, al igual que de pescado y animales cazados. Y es difícil mantener esa dieta tradicional, porque mucha gente de nuestra comunidad va a tiendas estándar de comestibles”.

Ken Paul,
wolastoquey First Nation, Canadá



Asimismo, también se observa más precisamente en hábitos y preferencias de jóvenes, quienes muchas veces no apetecen preparaciones tradicionales o simplemente no las conocen, ya que crecen cerca de entornos urbanizados, conectados con otras prácticas, o migran tempranamente hacia ellos.



"Se adoptan nuevas modas de alimentación y se van perdiendo las nuestras. Entonces, claro, todo esto ha cambiado nuestra dieta alimenticia. De hecho, los platos que yo comparto en las recetas tradicionales son platos apetecidos por personas adultas y adultas mayores. Niños y jóvenes, muy poco. Es más, muchos casi desconocen que existen".

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Ecuador

El ingreso de nuevos productos y formas de alimentarse se encuentra estrechamente relacionado con la pérdida de prácticas como la agricultura, la crianza y caza de animales, la recolección y la pesca. Esto supone también un cambio en los sistemas de vida, lo que dificulta cada vez más mantener y transmitir hábitos y dietas tradicionales. La migración y el multiempleo hacen que la vida se acelere, y con ello toman protagonismo opciones rápidas y fáciles de alimentarse:

“El comer ha cambiado bastante, ahora todos quieren arroz y fideo. La gente ve lo más fácil. Antes comíamos mote de haba, maíz, tostados, papalisas, lawas de oca, choclo, trigo”.

Modesta Acarapi,
quechua, Bolivia

"Anteriormente, las fiestas se hacían con tu granja. Te preparabas todo, tus guajolotes, tus pollos, para que hicieras la fiesta, o tus chivos. Ahorita ya se accede más a lo comercial, de comprar el pollo y hacerlo rápido”.

Marisol Lerdo,
náhuatl, México



En comparación con los alimentos tradicionales, resulta más fácil, rápido y menos costoso consumir alimentos industrializados, procesados o de fácil preparación, que se comercializan en tiendas. No solo se popularizan los alimentos procesados, sino también los platos preparados, las carnes o incluso las verduras frescas, pero que no son parte de la alimentación histórica de los territorios:



“Hay algunos que les gusta mezclar los alimentos locales con arroz o con zanahoria, con papas, pero bueno, para nosotros, como pueblo q’eqchi’, eso ya no es tan originario, porque esos alimentos, como la zanahoria, son nuevos en el área”.

Brenda Xol,
maya q’eqchi’, Guatemala

El principal valor que cruza la descripción de estos alimentos es la sencillez para prepararlos o consumirlos. En un mundo en aceleración, se necesita rapidez, reacción, y facilitar las tareas domésticas que implican esfuerzos adicionales. Por este motivo, muchas de las familias se adaptan reduciendo los tiempos destinados a la cocina, transformando un espacio ritual en un espacio práctico:

“Con la llegada de los productos como el arroz, los fideos y el aceite, la mayoría de las personas ha cambiado su alimentación. Estos productos son más fáciles de preparar; antes había que moler el choclo y el trigo en batán, pero ahora optamos por lo más práctico, como cocinar arroz o fideos en poco tiempo”.

Aurora Panoso,
quechua, Bolivia

El consumo de productos ultra procesados se asocia a impactos negativos en la salud de los pueblos indígenas,²¹ lo cual genera especial preocupación respecto a la juventud y niñez: *“Ese tipo de alimentos nos quita poder y es perjudicial. Nos quita salud y cultura. Tenemos una epidemia de diabetes y también suicidios de personas jóvenes que ya no pueden continuar con sus tradiciones ancestrales”.* (Priscilla Settee, cree, Canadá)

Estos productos extensamente disponibles suelen contener aditivos alimentarios y presentar bajo aporte nutricional, lo que deriva en dietas homogéneas, malnutrición y enfermedades crónicas, como la diabetes. Sobre estos alimentos se destaca que, si bien son apetitosos y tienen una alta adhesión en todas las comunidades, es insostenible nutrirse en base a ellos en el largo plazo.

Los pueblos indígenas observan y sacan conclusiones. Muchos de los efectos a la salud que produce la alimentación moderna no se observaban cuando los pueblos indígenas comían alimentos tradicionales. Hubo una adaptación biológica al procesamiento de alimentos cultivados o recolectados en sus territorios, alimentos diversos, vernáculos, y cuyo procesamiento es conocido y efectuado por las mismas comunidades. Esto entrega confianza y seguridad en lo que se come:

“En las comunidades más lejanas de la etnia asháninka, no se ve mucho la enfermedad, porque ellos se alimentan con una alimentación natural, ancestral, que sale de nuestro bosque, que nosotros sembramos culturalmente, que nuestros abuelos comían. Hay muchas riquezas en nuestra chacra, en nuestro bosque, en nuestro territorio”.

Marisol Shariva,
asháninka, Perú

21 Esta opinión es compartida por todos los entrevistados y conecta con datos científicos. Un meta análisis publicado en 2024 en el antes llamado British Medicine Journal (BJM), clasificada entre las cinco mejores revistas científicas de medicina general en el mundo) da cuenta de que una mayor exposición a alimentos ultraprocesados se asocia con un mayor riesgo de consecuencias adversas para la salud, especialmente cardiometabólicas, trastornos mentales comunes y mortalidad. En base a estos resultados, se recomienda desarrollar medidas de salud pública para identificar y reducir la exposición alimentaria a alimentos ultraprocesados y así mejorar la salud humana. Lane MM, Gamage E, Du S, Ashtree DN, McGuinness AJ, Gauci S, Baker P, Lawrence M, Rebholz CM, Srour B, Touvier M, Jacka FN, O’Neil A, Segasby T, Marx W. (2024): “Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses” BMJ 2024 Feb 28;384:e077310. doi: 10.1136/bmj-2023-077310.



La incorporación de ciertas carnes y proteínas a las dietas de algunos pueblos indígenas latinoamericanos es algo relativamente reciente. Si bien hay territorios donde tradicionalmente se han consumido especies nativas domesticadas hace siglos, como el chunto o guajolote, y el cuy, actualmente tienden a reemplazarse por otros animales como la gallina y la vaca, debido a su producción a gran escala, difundida a partir de la colonización y de la ganadería industrial. Cabe señalar que, pese a que la cabra y la oveja sean especies introducidas, son consideradas parte de una alimentación tradicional debido a su crianza cotidiana.

En general, desde los tiempos de la colonización y hasta no hace mucho tiempo, comer carne se consideraba un lujo. La pobreza y la marginación de los pueblos indígenas vinculada a sistemas de expulsión de sus territorios o regulaciones que los condenaban a la dominación (como el huasipungo en Ecuador y los sistemas de reservas), los privaba de los alimentos de mayor valor. Gracias a años de luchas sociales, de procesos de reforma agraria y de mejoras en sus condiciones socioeconómicas pudo aumentar el consumo de carne, incluso en recetas que originalmente no la incluían como ingrediente:

"En la antigüedad o anteriormente, digamos, los platos ancestrales casi no tenían la parte proteica porque era un lujo al que muy pocos tenían acceso. Esto fue cambiando y hoy en día, por ejemplo, al sango se le echa carne o pollo, pero no era algo que fuera muy común".

Andrés Tombé,
misak, Colombia



"Los runas tenían prohibido comer carne. Eso era como una pretensión muy grande de parte de los runas el querer comer carne, estaba prohibido. De hecho, la alimentación en sí era muy muy racionalizada, y racializada también ¿Cuándo se empieza a mejorar esa alimentación? Es reciente, con la revolución agraria aquí en el Ecuador, que fue en los años setenta. Ahí la gente apenas se empieza a alimentar con carne, con la creación de las cooperativas agrarias".

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Ecuador

En la mayoría de las comunidades, varios alimentos tradicionales y prácticas asociadas a la cocina se mantienen, pese a los desafíos de los cambios experimentados. En algunos territorios, mantener las virtudes de esta continuidad es una tarea prioritaria que se asocia a una forma de vida que les ha permitido vivir en armonía y buena salud durante siglos.



Muchos pueblos y naciones están inmersos en procesos de revitalización cultural que les permiten reflexionar en torno a las transformaciones y que invitan a los jóvenes a aprender a reconectar con una herencia ancestral y a darle continuidad a prácticas históricas. Algunas de ellas están vinculadas a la agricultura, otras a la preparación de platos típicos.

"Ha habido un empuje en años recientes hacia la soberanía alimentaria y la seguridad alimentaria, por lo que hay varias iniciativas diferentes dentro de la nación métis en Columbia Británica. Por ejemplo, un proyecto de huertos caseros que fue diseñado para promover la seguridad alimentaria, donde varios jóvenes hemos participado".

Shannon Udy,
métis, Canadá

La reconexión también se ha dado con algunos alimentos cuyo acceso se había perdido durante mucho tiempo, debido a acciones estatales que perpetuaron la desposesión de tierras y desconocieron los tratados ancestrales de caza, pesca y recolección. Es el caso para la nación wolastoquey con la pesca de la langosta, que ha podido ser nuevamente integrada al consumo de su pueblo y convertida en un pilar de su dieta.

Los procesos de reconexión identitaria con los sistemas alimentarios indígenas no se encuentran libres de contradicciones y desafíos originados por los impactos de la colonización. Hay una lucha constante en contra de las regulaciones locales, nacionales e internacionales que no consideran la autodeterminación de los pueblos indígenas. Pero sus prácticas están ahí, resisten, los sistemas alimentarios indígenas mantienen su vigor.



Impactos del cambio climático y estrategias sostenibles en alimentación indígena

Gran parte de los alimentos que sostienen a las dietas indígenas provienen de territorios afectados por aumentos de temperaturas y fenómenos climáticos extremos, como deshielos, granizadas, lluvias y sequías, incendios e inundaciones. Estas alteraciones tienen como consecuencia un desbalance a nivel general de los ecosistemas, lo que se manifiesta en pérdida de recursos naturales, pérdida de biodiversidad clave, proliferación de otras especies, y cambios tanto en la producción como en la caza, la pesca y la recolección: *"A veces hay exceso de lluvias y otras veces sequías, lo que favorece la aparición de plagas. Antes no caía granizo en esta zona, pero ahora se presentan granizadas intensas que destruyen los cultivos."* (Aurora Panoso, quechua, Bolivia).

Los aumentos de temperatura y el deshielo son fenómenos que afectan particularmente a las naciones indígenas del norte, a través de la pérdida de las masas de hielo y su grosor. Esto dificulta la caza producto de la migración de especies nativas hacia zonas más frías:

"El cambio climático está teniendo un impacto en el norte, el hielo ya no es tan grueso como antes, los cazadores con sus rutas de caza ya no pueden depender del hielo o del clima, porque no son predecibles. Así que lugares donde antes se cazaba se han vuelto inseguros, o puede que ni siquiera se pueda acceder porque el hielo no se está formando".

Lynn Blackwood,
inuit, Canadá



Estas alteraciones de los ecosistemas dificultan el acceso a fuentes diversas de alimentos e impiden predecir e interpretar indicadores naturales, lo que también genera un aumento en los precios de los alimentos. En ocasiones, este escenario conduce a una adaptación forzada y a respuestas no sostenibles. No obstante, también hay territorios aislados que demuestran un impacto diferenciado, presentando una mayor capacidad para mantener las dietas tradicionales y una mayor resiliencia ante cambios ambientales, como es el caso del pueblo asháninka en la selva del Amazonas.



"El cambio climático lo sentimos a través de nuestro río Pichis. Antes, sabíamos cuando se daban las crecidas del río, ahora llueve en cualquier momento o también hace demasiado calor. Cerca de la localidad de Puerto Bermúdez, que es la capital de nuestro distrito, ya ha disminuido el pescado. En cambio, las comunidades alejadas aún mantienen sus recursos y es posible encontrar pescado y animales para comer".

Marisol Shariva,
asháninka, Perú

Los impactos del cambio climático se experimentan no solo desde una dimensión ambiental, sino también cultural. La cosmovisión indígena orienta una parte de su alimentación y de sus prácticas productivas hacia una sinergia con los ciclos naturales de los territorios. Así, las perturbaciones del cambio climático afectan la temporalidad de los calendarios agrícolas, y con ello se ven afectadas ceremonias rituales o eventos festivos, lo que impacta por consiguiente en el ámbito cultural y las formas de producción tradicionales:

Antes se hacían rituales para contrarrestar los rayos. Los yatiris mezclaban las aguas de los ríos de las zonas altas y bajas para que lloviera y todas las personas de la comunidad, hombres, mujeres, niños y niñas, challaban a la Pachamama con ofrendas, pidiendo lluvias. También prendían petardos para alejar las granizadas. Hoy ya no se puede enfrentar a los fenómenos naturales”.

Modesta Acarapi,
quechua, Bolivia



ESTRATEGIAS DESDE LA ALIMENTACIÓN INDÍGENA

Los pueblos indígenas presentan variadas respuestas para enfrentar el cambio climático y diversas posturas sobre cómo, y desde qué enfoque, deberían llevarse a cabo. Algunas son respuestas inmediatas impulsadas por necesidades económicas y productivas que no siempre consideran el bienestar o la sostenibilidad ambiental, como el uso de agroquímicos o la expansión de la frontera agrícola sobre el espacio de los bosques. Esta expansión también tiene una versión vertical, como cuando se le gana espacio a los páramos en la región andina.

Igualmente se plantean otras estrategias como el cultivo de variedades de semillas adaptadas y resistentes: *“Hoy en día estamos en la búsqueda de variedades que se adapten. Igualmente, tenemos claro que muchas de esas variedades no podrán adaptarse y no podrán tener los mismos rendimientos, pero toca seguir cultivando”.* (Andrés Tombé, misak, Colombia)

El valor del conocimiento tradicional y del liderazgo indígena

Ir más allá de la adaptación como respuesta inmediata implica un trabajo amplio de lucha y de reafirmación de los sistemas de conocimiento indígena, valorarlos y darles validez en tanto “ciencias”, es decir como sistemas complejos e integrados y no como un simple cúmulo de prácticas. Estos sistemas de conocimiento presentan un valor particular debido al cuidado ambiental de las formas de vida indígenas, las cuales están recibiendo una mayor atención institucional recientemente debido a su historia de resistencia desde la colonización. Al formar parte de sistemas integrados, el conocimiento indígena no puede ser fraccionado y descontextualizado para suplir fallas específicas de los sistemas occidentales, de lo contrario pierden su valor y sus funciones.

“Desde el promover, desde el revitalizar, trabajando con los jóvenes y los niños, para que tengan ese conocimiento y valoren nuestra ciencia, se empieza a hacerle frente al cambio climático para que no tengamos que solo adaptarnos, sino más bien hacerle frente, luchar contra eso”.

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Ecuador

En parte, valorar los conocimientos y prácticas tradicionales indígenas como estrategia para enfrentar el cambio climático, implica promover y facilitar que los propios pueblos y naciones indígenas, que se encuentran luchando por su soberanía, lideren sus propias iniciativas productivas de alimentos según las ideas que articulan su visión de seguridad alimentaria. Este liderazgo considera la validación de una forma singular de ver el mundo: priorizar la sostenibilidad ambiental ante los beneficios económicos e incorporar las evaluaciones que se están haciendo como guía para acciones de futuro.

“Si nuestras naciones nativas, nuestras naciones indígenas estuvieran cada vez más empoderadas para liderar ideas sobre la producción de alimentos y la seguridad alimentaria, descubriríamos que no se trata solo de la comida, sino también de los hábitos y las prácticas mediante las cuales hacemos las cosas”.

Ken Paul,
wolastoquey First Nation, Canadá

Producción local sostenible y autosuficiente

La producción y el consumo sostenibles se centran en la diversidad, tanto de los productos alimentarios que se cultivan como las fuentes de acceso: *“Nosotros sacamos alimentos de nuestros ríos, bosques y chacras que tratamos de conservar”*. (Marisol Shariva, asháninka, Perú).

Esta producción se concibe como sustentable porque generalmente está libre de, o reduce significativamente, el uso de insumos externos y agroquímicos, para priorizar el aprovechamiento de residuos y materia orgánica para potenciar la salud del suelo. También está vinculada a técnicas como la rotación de cultivos y a prácticas como el aprovechamiento completo de los alimentos. *“Acá se están recuperando y se usan mucho las cercas vivas, con plantas. Las cercas vivas permiten que el ecosistema, principalmente los pájaros o insectos que hay en el entorno, habiten todos estos espacios que hay acá”*. (Andrés Tombé, misak, Colombia).

La sostenibilidad suele ir de la mano con saberes y prácticas tradicionales que también se vinculan con la sostenibilidad económica, el autoconsumo o la autosuficiencia. *“Una producción sostenible de alimentos significa no depender del mercado”*. (Aurora Panoso, quechua, Bolivia).

Se considera que la producción es sostenible sobre todo cuando cuenta con cultivos de alimentos que representan los pilares de las dietas, como el maíz, base alimentaria de pueblos como el maya q'eqchi'. Esto no sólo permite reducir la dependencia alimentaria, sino también abaratar costos y construir resiliencia para enfrentar de mejor manera las crisis, como sucedió con la pandemia de COVID-19.



"El nivel del costo de la vida está cada vez en aumento. Entonces, una familia de las comunidades que siembra lo que consume, pues ya tienen todo, no les cuesta mucho. Y eso lo vimos mucho para la pandemia. A la gente de las comunidades le fue mejor, mucho mejor que a los que estaban en las áreas urbanas, ¿verdad? Porque (los de las áreas urbanas) no tenían cómo sostenerse en la familia, en el hogar. Muchos de los productos tenían que ir a encontrarlos afuera".

Brenda Xol,
maya q'eqchi', Guatemala



Educación y participación

Otra forma de enfrentar los impactos del cambio climático es concientizar, sensibilizar y difundir conocimientos y prácticas sobre temas de agricultura tradicional, producción sostenible para autoconsumo y buena salud, así como el enfoque de género para trabajo doméstico. De esta manera, se evidencia la inclusión de aspectos y ámbitos sociales igualmente relevantes frente a los desafíos del cambio climático. Este trabajo se realiza mediante metodologías con propósitos tanto educativos como de difusión. Un buen ejemplo de ello es el trabajo realizado por la agrupación indígena Aproba Sank en Guatemala, quienes han desarrollado una metodología de trabajo articulando escuelas y concursos campesinos entre comunidades que ha movilizado más de 11 mil agricultores indígenas en el departamento de Alta Verapaz desde hace más de 20 años.

"En los concursos que hacemos el objetivo es atraer la atención de las personas, para que puedan competir sobre el tema de la siembra. Pero en las escuelas campesinas ya se profundiza más, se hace más sensibilización, de las siembras hoy en día, de cómo no perder lo que ha sido tradicional, por ejemplo en la crianza de animales de patio, ¿cómo diversificar nuevamente la crianza de animales de patio".

Brenda Xol,
maya q'eqchi', Guatemala



Fortalecimiento comunitario

En última instancia, un desafío principal será alinear los esfuerzos de las comunidades con los esfuerzos institucionales, sobre todo a nivel de Estado. Se considera como un despropósito que, mientras las comunidades afirman su soberanía levantando la producción sostenible, los Estados lleven a cabo políticas públicas perjudiciales para el medioambiente, como la falta de regulaciones en la minería y el monocultivo, y a la vez promueva la importación masiva de productos industrializados y ultra procesados. Asimismo, se critica la acción del Estado que promueve y expande el consumo de alimentos y prácticas no tradicionales por medio de programas escolares, lo que limita el trabajo que se está haciendo para valorar los sistemas alimentarios indígenas.

Por eso sigue resultando necesario el fortalecimiento de la organización comunitaria, bajo la idea de que los impactos del cambio climático conciernen a todos los pueblos, y para hacerle frente se debe luchar y negociar colectivamente en las esferas políticas y legislativas. Este es un paso necesario para que los pueblos y naciones que están en proceso de reafirmar su soberanía tomen el liderazgo:

"Es muy importante el fortalecimiento de la organización comunitaria, porque, ¿dónde está el páramo? Está en las comunidades, y en las comunidades no existe una individualización, sino que es todo, es una organización comunitaria. Entonces, la comunidad es la que debe decidir reafirmar nuestro sistema de conocimientos, protegerlo en pro del cuidado de esos páramos, del agua, del suelo, de la alimentación de los niños. Y para ello, se deben generar políticas que reconozcan los derechos colectivos y la soberanía alimentaria. Esa lucha va desde las comunidades".

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Ecuador

La relación entre producción local sostenible y salud

Con frecuencia se asocia la buena salud, tanto física como espiritual, con la producción local sostenible y su capacidad de entregar energía y nutrición con pertinencia cultural: *"La alimentación local es saludable por la combinación de ingredientes y sabores que tiene"*. (Aurora Panoso, Quechua, Bolivia).

"Yo digo que nuestra alimentación todavía es saludable porque al final es preparada en casa. Aunque a veces son alimentos tratados o comprados, por ejemplo el chile, las familias lo muelen y todo lo hacen en casa".

Marisol Lerdo,
náhuatl, México

Aquello propiamente saludable en las dietas indígenas suele aparecer vinculado a los adjetivos orgánico, diverso, fresco, local, natural, no procesado y sin aditivos o agroquímicos, cuando se refieren a la producción y el consumo. El acceso y preparación directos de los productos permiten conocer su origen y estado, lo que está asociado a la baja prevalencia de enfermedades en algunas comunidades, cuyo consumo de alimentos industrializados o procesados es bajo. Igualmente, el consumo de recetas y preparaciones tradicionales se asocia a un bienestar, y a una salud, cultural y espiritual, donde los sabores están asociados a significados, y tanto las prácticas relacionadas con las preparaciones como los encuentros para consumirlas establecen una conexión con el pasado ancestral.



Nuestra alimentación nos da buena energía, es una proteína para todas las mujeres que son gestantes, niños, por eso hay veces en las comunidades más lejanas, etnia asháninka, que no se ve mucho la enfermedad, porque ellos alimentan una alimentación natural, ancestral, que sale de nuestro bosque, que nosotros sembramos culturalmente, que nuestros abuelos comían muchas riquezas en nuestra chacra, en nuestro bosque, en nuestro territorio".

Marisol Shariva,
asháninka, Perú

¿Qué significa y por qué importa hablar de alimentación indígena?

La alimentación es la manifestación de un conjunto de prácticas que posibilitan la vida, lo que le otorga un carácter multidimensional donde convergen variados aspectos. Además de ser la base que proporciona nutrición y sustento a los seres vivos, reúne aspectos culturales y relacionales que la convierten en una actividad de encuentro y de intercambio, ya sea con la familia, con la comunidad. Así se alimenta la propia identidad cultural.

“Para los pueblos y naciones indígenas, hablar de alimentación siempre implica hablar también de los ámbitos simbólicos y espirituales que se expresan y entran en conflicto en una actividad colectiva y universal. Hablar de alimentos es hablar de vida, es hablar de identidad cultural, es hablar de reciprocidad, de espiritualidad, de salud integral”.

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Ecuador

Es un lugar común: uno es lo que come, y por eso la alimentación es capaz de unir a los pueblos incluso en escenarios de cambio y conflicto. Se considera un campo que logra reflejar tanto dificultades colectivas como posibilidades de transformación, por lo que participa en la cohesión social interna de los pueblos y entre las naciones indígenas:

"Hemos encontrado que el alimento une a los pueblos. Creo que hay un puente en los temas alimentarios, todos tienen las mismas dificultades: pérdida de diversidad, la alimentación es muy monótona, entre otras cosas, pero todos tienen un punto de encuentro, que el alimento los encuentra”.

Andrés Tombé,
misak, Colombia



Así, el alimento es concebido como el sostén de la vida que proporciona energía, salud y bienestar. Este bienestar no solo es físico, no se trata solo de la nutrición, también es cultural y espiritual, y se asocia estrechamente con el sistema de producción tras los alimentos. Por esto, la necesidad de garantizar una alimentación saludable, sobre todo para las generaciones más jóvenes, invita a pensar en una producción sostenible:

"Lo que comemos es lo que nos sostiene con vida. O sea, a base de nuestra comida es que tenemos vida, podemos vivir, tenemos energía. Y sí, siempre salta la importancia de lo orgánico, lo natural cuando hablamos de alimentos, porque eso sostiene nuestra salud”.

Brenda Xol,
maya q'eqchi', Guatemala



PRESERVAR TRADICIONES COMO RESISTENCIA CULTURAL

Sostener en el presente todo lo que rodea a la alimentación tradicional indígena implica e implicará rescatar y fortalecer estas culturas, pero la continuidad de éstas se ve presionada por las constantes transformaciones que experimenta el mundo en distintas escalas. Por eso, hablar de alimentos, o de alimentación, es una manera de resistir a la amenaza que enfrentan ciertas tradiciones y es una manera de recuperar lo propio. Hablar de alimentos y preparaciones implica volver a mirar las formas y ritmos de cocinar, reflexionar sobre las especies nativas, las herramientas, los objetos, los utensilios y los sabores originales. En otras palabras, es construir una conciencia común a partir de un acto cotidiano. Esta recuperación posee un valor cultural al mismo tiempo que permite preservar la riqueza sensorial y el sentido profundo de la alimentación como experiencia.

"Esto de rescatar los menús es importante y cómo lo haces también, por el sabor. Porque algunos han intentado hacerlo, por ejemplo, con ollas que le llaman aquí vaporeras, el mole, pero siempre el sabor cambia. Entonces, creo que sí es importante seguir rescatando nuestras tradiciones y nuestras formas de hacer las cosas".

Marisol Lerdo,
náhuatl, México

De cualquier manera, no se trata solamente de recuperar y conservar las recetas, es necesario asegurar la transmisión de estos conocimientos y prácticas con el fin de que sean incorporadas por las generaciones más jóvenes. Este proceso intergeneracional debe ser cultivado tanto en los hogares como en espacios colectivos y públicos, como escuelas y centros de salud. Es una tarea que genera preocupación, ya que muchos niños y jóvenes desconocen o no muestran interés por estas tradiciones alimentarias. Dado este contexto, seguir hablando de ellas también es una lucha que contribuye a su continuidad.

"En nuestras familias, hacer y enseñar a nuestros niños cómo se preparan las comidas es muy importante. La preparación hay que saberla, deberíamos saber cómo consumir todos los alimentos, deberíamos lavar las manos, deberíamos enseñar a nuestros niños tanto en la casa, en la institución educativa, y también en centros de salud. Para eso hay que capacitar a los niños, enseñar y demostrar la preparación de nuestras comidas que salen de nuestro bosque, de nuestra casa, de la chacra, entre otros espacios de donde sacamos alimentos".

Marisol Shariva,
asháninka, Perú

El trabajo de resistencia para preservar la alimentación ancestral es comunitario social, pero también tiene un fuerte componente en los individuos. Incorporar y mantener prácticas de alimentación tradicional, frente a una alimentación global estandarizada, significa un esfuerzo constante de nadar contra la corriente, lo cual no está exento de conflictos internos. Dicho eso, la posibilidad de construir cambios desde las propias decisiones dota a los pueblos de agencia en procesos mucho más amplios:

"Es también una lucha incluso contra uno mismo, de decidir mantenerme y volverme a enraizar con mis principios comunitarios, espirituales, y para estar en armonía con la Pachamamita. Es una decisión, y tomar esa decisión cuesta. Es más fácil adaptarse y acoplarse a lo nuevo, a los nuevos alimentos, a las innovaciones gourmet. Es muy muy fácil eso, es facilito perder la identidad comunitaria. Entonces, por eso se habla mucho de lucha y de resistencia también en alimentación".

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Ecuador



LUCES PARA UNA TRANSFORMACIÓN DE LOS SISTEMAS ALIMENTARIOS

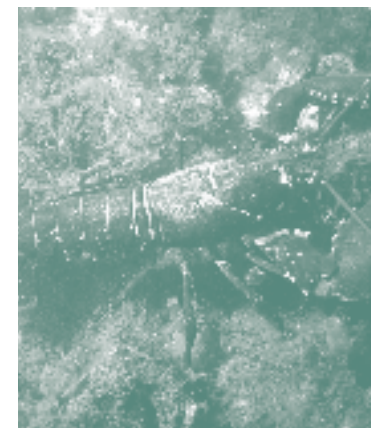
Hablar de alimentación indígena es en parte una afirmación de soberanía, puesto que se trata de decidir qué y cómo comer, dónde obtener alimentos, y de responder a la pregunta: ¿Bajo qué relaciones la alimentación conecta a las comunidades, los territorios y las identidades. Esta autodeterminación alimentaria implica preservar prácticas heredadas, pero también el ejercicio de un rol activo en los sistemas alimentarios. Para cumplir este rol, hay que conocer el origen de los alimentos, participar en su obtención y en su preparación y reconectar con los procesos naturales y comunitarios que los hacen posibles. Por último, es situarse en una perspectiva de iguales con los otros sistemas alimentarios, que conviven porque se preservan y perduran.

Los sistemas de conocimiento indígena asociados a la alimentación representan una respuesta inherentemente sujeta a la sostenibilidad ambiental. El presente y el futuro de una alimentación indígena se vinculan con la preservación de los ecosistemas, y en ello radica una apuesta política por involucrarse, responsabilizarse y cuidar continuamente la relación de los seres humanos con la naturaleza en el largo plazo. Desde esta visión, hablar de alimentación es también hablar de sistemas sostenibles y del papel que los pueblos y naciones indígenas pueden desempeñar en este proceso. Al respecto, una idea que adquiere importancia es la de alfabetización alimentaria, es decir, el conocimiento y la consciencia que de lo que se consume:

"Si no pensamos en los orígenes de nuestra comida, probablemente dejaremos de pensar en proteger los lugares naturales y silvestres donde podemos cultivar alimentos naturales. No se puede vivir solo de McDonald's, simplemente no funcionaría. Entonces, si pudiéramos aumentar esta suerte de alfabetización alimentaria en todo el mundo, creo que mucha más gente pensaría dos veces si con su actividad están dañando un hábitat natural o lo están mejorando".

Ken Paul,
wolastoquey First Nation, Canadá

Dado el lugar particular que ocupan los pueblos y naciones indígenas e la historia, sus perspectivas, sus cosmovisiones y sus conocimientos son indispensables para avanzar hacia sistemas alimentarios equitativos, resilientes, sostenibles y saludables. Para ello, es clave potenciar la agencia y liderazgo indígena en estos procesos de transformación, al igual que las oportunidades de diálogo destinadas a ello:



"La perspectiva indígena es absolutamente esencial. En cualquier parte del mundo, las personas indígenas fueron las primeras que desarrollaron los alimentos. Tenemos mucho conocimiento sobre biodiversidad y por eso nuestra participación es esencial. La solidaridad internacional debería desarrollar más instancias que permitan promover prácticas tradicionales de los pueblos indígenas, porque los pueblos indígenas están al centro de la soberanía alimentaria global".

Priscilla Settee,
cree, Canadá

Al igual que la importancia del liderazgo, es fundamental entender que el conocimiento indígena se sitúa dentro de un contexto de vida y sistemas más amplios; por eso es beneficioso el intercambio y el flujo de conocimientos y saberes. Preservar las tradiciones no quiere decir aislarse del resto del mundo. El conocimiento occidental e indígena se pueden nutrir mutuamente, pueden trabajar en conjunto para alcanzar objetivos de transformación:

"Hay un concepto llamado visión con dos ojos, donde las perspectivas indígenas junto con la ciencia y la investigación occidental se entretienen para ser capaces de gestionar mejor los animales, aprender habilidades para cosechar y cazar que han perseverado por milenios. Creo que los pueblos indígenas tienen un montón de conocimiento sobre alimentos, que han comido por milenios, y pese a que su conocimiento no se construya sobre ciencia convencional, es de gran importancia y valor".

Lynn Blackwood,
inuit, Canadá



Un ejemplo concreto de cómo las perspectivas indígenas aportan a la transformación de los sistemas alimentarios se encuentra en la resiliencia de la agricultura a pequeña escala y la producción de autoconsumo. Esto ha quedado evidenciado en periodos de crisis sociales y económicas, como durante la pandemia de COVID-19, donde la capacidad de cultivar alimentos propios permitió enfrentar la escasez alimentaria de mejor manera: *"Es bueno hablar de alimentos y de producción de alimentos, pues nos da la posibilidad de resistir ante crisis alimentarias que de repente llegan"*. (Marisol Lerdo, náhuatl, México).

Seguir hablando de alimentación indígena es hablar de vida, bienestar, identidad y futuro. Su importancia trasciende lo nutricional y lo práctico para enraizarse en lo cultural, espiritual y político, como acto de resistencia y soberanía. Por lo tanto, preservar y valorar estos saberes no solo permite fortalecer la cohesión y permanencia de los pueblos y naciones indígenas, sino que también ofrece respuestas integrales a los desafíos globales en torno a la alimentación.

La capacidad de cultivar alimentos propios permitió enfrentar la escasez alimentaria de mejor manera

