



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
MAESTRÍA EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL

*KE' LE B'AAL: LA COCINA COMO CAMPO DE
BATALLA DE LAS MUJERES DE CHIK'AJB'OM, ALTA
VERAPAZ, GUATEMALA.*

TESINA

PARA OBTENER EL GRADO DE
ESPECIALISTA EN ANTROPOLOGÍA DE LA
ALIMENTACIÓN

PRESENTA

MARTA LUCIA ROMERO NITSCH

COMITÉ TUTORIAL

DIRECTOR: DR. IVAN DEANCE BRAVO Y TRONCOSO

ASESORES:

DR. JOSÉ MANUEL FLORES LÓPEZ

MTRA. LILLIAN TORRES GONZÁLEZ



OCTUBRE 2025



Colegio de
Antropología Social
BUAP

2025

**K'E LE B'AAL: LA COCINA COMO CAMPO DE BATALLA DE
LAS MUJERES DE CHIK'AJB'OM, ALTA VERAPAZ,
MARTA LUCIA ROMERO
NITSCH**

“Xa jun tikb’alawexab’al qichin”

“Somos hermanos de la misma siembra, de la misma milpa”

Lo que nos une es lo que comemos, de lo que nos alimentamos, nuestra milpa, nuestro maíz. Espero que en este trabajo el fogón nos ilumine, acompañe y nos guíe a reflejar las voces y las historias de las mujeres maya Q’eqchi’. Que el comal, la milpa y nuestro linaje nos acompañe.

B’antiox qana’ B’antiox qawa¹

Dedicatoria y agradecimientos

A Dios, que me brindó la fuerza y la salud para poder culminar la Especialidad.

A Hilda, Albertina, Juliana, Iris y Julia por participar activamente en la investigación.

A Erika y su familia por permitirme estar en su hogar.

A Roni, mi intérprete y traductor a quien debo mi incipiente aprendizaje de Q’eqchi.

A mi comunidad en Guatemala, por el apoyo incondicional brindado durante la especialidad.

Agradecimiento a la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación -SECIHTI- por la beca otorgada para los estudios de la Especialidad de Antropología de la Alimentación.

A mi director de tesis, Dr. Ivan Deance y personal docente de la Especialidad de Antropología de la Alimentación.

Agradecimiento a la comunidad mexicana, que me recibió en cada espacio haciendo que haya sido una experiencia inigualable.

¹ B’antiox qana’/qawa es una frase en Q’eqchi que hace referencia al “*Gracias señora, gracias, señor*”.

B'antiox qana' B'antiox qawa	1
Dedicatoria y agradecimientos	1
Ingredientes - Índice	2
La Cobanerita	3
Introducción	3
Jun in wa	7
1 Conceptos y metodología	7
Wiib Kak'ik	28
2 Alta Verapaz y su gente	28
Oxib Bacha' -	51
3 Las cocina Q'eqchi' de Cahabón	51
K'aj kape	85
4 Conclusiones	85
Xsahil	96
Fuentes	96
Xeel	103
Anexos	103

La Cobanerita

Introducción

- Marta, ¡estás reconectando con tus raíces *q'eqchís!* -

Esa frase fue suficiente para que me cuestionara mi identidad. Yo soy Marta, tengo 26 años, me considero una mujer mestiza guatemalteca que entiende que, para saber quién soy, necesito saber de dónde vengo. Mi identidad ha sido marcada desde el espacio donde he sido criada. Mis abuelos maternos y mis padres han dedicado su vida a brindarme un hogar en la ciudad de Guatemala, rodeada de privilegios que muchas mujeres en mi país no cuentan. Entiendo que, en mi andar, no voy sola: llevo conmigo las historias y relatos de mis hermanos, padres y abuelos. Sus formas de vivir y relacionarme me han convertido en lo que soy hoy.

Desde que tengo memoria he sentido una profunda conexión con mi abuelo Alejandro y su historia. *El abuelo*, como le decíamos, nos llenaba de anécdotas y ocurrencias. Era un hombre sabio, conocedor, amable y profundamente inteligente. Mientras vivía, nos hablaba con orgullo de un negocio familiar marcó su vida: *La Cobanerita*², un servicio de transporte pionero que recorría las rutas de las Verapaces en Guatemala, al norte del país. El nombre hacía referencia a la cabecera departamental de Alta Verapaz, “Cobán”.

La familia de mi abuelo, *los Nitsch*, provenía de Cobán, descendientes de alemanes que llegaron a las fincas de la región a finales del siglo XIX. Muchas veces imaginé cómo habría sido viajar en uno de aquellos buses. Me gustaba pensar en los paisajes que se observaban, en los sonidos del motor, en las voces de las personas esperando, los murmullos, el olor del camino. Esta historia se convirtió en un motivo de orgullo familiar. Tras muchos años de funcionamiento, *La Cobanerita* dejó de funcionar y fue adquirida por no funcionó más y fue comprada por *Transportes Monja Blanca*, cuyo nombre alude a la orquídea y flor nacional de mi país. Cuando mi abuelo falleció en 2017, sentí que algo de su historia me seguía acompañando. Desde entonces sin querer, he seguido muchos de sus pasos. Cada vez que visito un lugar donde él trabajó, me emociono, lo imaginó ahí, y me siento guiada por su memoria.

² Ver Anexo A.

En 2023 tuve la oportunidad de trabajar como nutrióloga comunitaria en las Verapaces, abordando casos de malnutrición en la población *Q'eqchi'*. Esta era yo, emocionada por mi primer trabajo haciendo nutrición comunitaria en mi país. Recuerdo claramente aquel primer viaje: montañas y montañas hasta llegar a Alta Verapaz, específicamente a los municipios de San Agustín Lanquín y Santa María Cahabón. En esas primeras semanas pasó de todo: me asaltaron, no tenía hospedaje, hubo bloqueos nacionales, me duplicaron el trabajo. Para muchas personas, todo eso habría sido una señal de que debía regresar. Inclusive todos me preguntaban si me había arrepentido de llegar. La verdad es que no. Estaba feliz, aunque no podía explicar por qué.

Poco a poco, me fui acoplando a la dinámica de las comunidades y me fui interesando cada vez más por sus prácticas alimentarias. Siempre he pensado que ser profesional de salud en contextos distintos al propio es una tarea delicada. Era necesario escuchar, observar, aprender. En las consultas nutricionales preguntaba; ¿Qué comen? ¿Cómo lo preparan? ¿Para qué le alcanza? Sus respuestas se escuchaban como: *wa, iq', macuy, mol, pish, tib, kape*. Me di cuenta de que, para poder comprender sus dinámicas de vida, debía verlos desde otras perspectivas. Comencé a estudiar su alimentación, a preparar mis consultas con frases en *Q'eqchi'* para que las madres se sintieran más cómodas. Ver sus sonrisas cuando me entendían y mis errores al pronunciar, fue parte del proceso. Esos pequeños momentos me mostraban la importancia del idioma como vínculo y como gesto de respeto.

En una de esas oportunidades trabajando, Mayra, una enfermera, me regaló unos *kakaw*. La producción de cacao es una de las actividades económicas más reconocidas en la zona. Ella me comentaba que en su casa se producía mucho cacao y que me compartiría. Al recibirlos, me emocioné mucho porque quería compartirlos con mi familia, mientras que les contaba lo que estaba viviendo. Cuando regresé a la ciudad, les compartí la anécdota a mi hermano, y fue entonces cuando me dijo la frase que lo cambió todo:

“Marta, ¿vos estás reconectando con tus raíces *Q'eqchi'es*”

Me quedé en silencio, esa era la gran conexión que sentía con el lugar. Me sentía cuidada, me admiraba de la cultura, sentía que estaba encontrando algo más allá del trabajo. Me di cuenta de que esa experiencia me permitía reconectar con mi abuelo y con sus ancestros y ancestras. Estaba, sin saberlo, reconectando con mis abuelas. Mis ancestras *Q'eqchi'es* han sido invisibilizadas en

mi historia familiar, pero sé que estuvieron ahí. Así como mi abuela cuida hoy de mi casa, ellas cuidaron de la suya. Su cocina y su fogón alimentaron a mis antepasados. Desde ese momento entendí que trabajar en Santa María Cahabón tenía un significado más profundo. No era solo trabajar, era una forma de honrar a mis ancestros.

La vida y el destino me han llevado a reconectar con mi pasado y a descubrir de dónde vengo. Y así es como hoy me encuentro en México buscando mi pasado, siguiendo el camino de mi abuelo por la ruta de *La Cobanerita* en Alta Verapaz y el de mis abuelas en las cocinas *Q'eqchi'es*. El presente texto es una investigación sobre la antropología de la alimentación *Q'eqchi'* en la región de Alta Verapaz, Guatemala para comprender el papel de la cultura en la nutrición y poder generar estrategias conjuntas para mejorar la calidad de vida con las personas con las que he trabajado durante los últimos años.

El capítulo 1, *Jun in wa* (“una tortilla”), lleva este nombre porque fue la primera frase que aprendí a pronunciar en *Q'eqchi'*. Quise nombrar este capítulo de esta forma, porque el primer acercamiento que tuve con el idioma fue a través de la alimentación. De esta manera, logro revivir esos momentos donde uno desconoce las palabras y se esfuerza por escuchar y pronunciar correctamente los términos. Y logrando cierta analogía con los conceptos de la tesina, este capítulo permite explorar los conceptos y metodologías implementadas durante la investigación, dando un panorama amplio de la planificación. Además, presenta el contexto del espacio de Santa María Cahabón. que se asemeja a mis primeras visitas al territorio donde uno descifraba las formas de vida de las personas habitantes del área. Este apartado desarrolla el planteamiento del problema que radica en las estrategias domésticas de consumo implementadas por mujeres cahaboneras en un espacio con inseguridad alimentaria.

El capítulo 2, *Wiib Kak'ik* (“dos *Kak'k*”), siendo el *Kak'ik*, el plato tradicional y ceremonial de Alta Verapaz, en Guatemala. La razón por la cual decidí llamar este capítulo de esta manera es porque es un acercamiento al territorio *Q'eqchi'* donde es originario este platillo. El capítulo inicia dando un recorrido desde el departamento de Alta Verapaz en Guatemala hasta llegar a Santa María Cahabón. No solamente brinda una mirada desde los puntos sociodemográficos también presenta un espacio para reconocer los elementos más importantes de la cultura *Q'eqchi'* desde aquellos que conforman su identidad como los que son necesarios para su espiritualidad, formas de vida y alimentación. Asimismo, hace una parada detallando la situación actual de la población

con relación a la seguridad alimentaria, se describen algunos relatos etnográficos realizados por diferentes autores en la zona que nos permiten tener una mirada amplia sobre la realidad en la que vive el pueblo *Q'eqchi'*.

El capítulo 3, *Oxib Bacha'*, que significa “tres Bacha”, siendo el Bacha’ un platillo reconocido de la zona de Santa María Cahabón, constituye un apartado etnográfico con una mirada antropológica, donde se construye una narrativa que entrecruza discursos y acciones sobre la alimentación cotidiana de las mujeres en el municipio. Este espacio ofrece ubicarnos en el espacio más íntimo de una casa cahabonera, la cocina. Aquí se discuten sus memorias, aprendizajes, pero sobre todo las estrategias domésticas de consumo desarrolladas en un contexto marcado por desigualdades estructurales donde la inseguridad alimentaria ejerce una poderosa fuerza hacia los ciclos de alimentación de la población. Asimismo, se presentan fragmentos de las entrevistas³ realizadas durante el trabajo de campo correspondiente a febrero de 2025. Estos fragmentos han sido transcritos y codificados con el fin de desarrollar los objetivos de la investigación. En este apartado Albertina, Juliana, Hilda, Julia, Erika e Iris, aportan desde sus vivencias, las formas en las que su propia cocina se ha convertido en un territorio político donde luchan, crean y alimentan a sus familias. Reafirmando su valor en la comunidad y en la relevancia para la reproducción de la vida en condiciones de dignidad.

En la parte final, presento mis conclusiones, mis fuentes y los anexos en donde se puede revisar algunas fotografías de archivo relevantes, el instrumento de la entrevista y la presentación de las mujeres que colaboraron en este trabajo y a quienes les reitero toda mi gratitud y reconocimiento.

Por último, quiero señalar que en las conclusiones resalto el papel de la cocina en Cahabón en donde, más allá de un espacio de preparación de alimentos, es en el centro de cuidados de una comunidad, donde las mujeres a través de su trabajo colectivo cuidan y responden concretamente a problemas estructurales del territorio. Ellas son quienes, a través de sus decisiones, combaten con fuego, manos y memoria, la inseguridad alimentaria.

³ Todas estas entrevistas y fotografías que se presentan en el documento se realizaron con un previo consentimiento informado de las participantes.

Jun in wa4

1 Conceptos y metodología

1.1. Contexto del municipio de Santa María Cahabón

En Guatemala existen 24 pueblos mayas que resisten culturalmente desde sus territorios. La población maya *Q'eqchi'* se sitúa mayoritariamente en el departamento de Alta Verapaz. Es un departamento dividido en 17 municipios y es conocido por sus cadenas montañosas y producción agrícola. Dentro del territorio se realiza la producción de maíz, frijol, café, chile, cardamomo y hortalizas que se cultivan para la exportación. Estas actividades son fuente de ingreso y demanda de mano de obra local (Famine Early Warning Systems Network, 2023). Santa María Cahabón es un municipio que cuenta con una población 96% maya *Q'eqchi'* y su idioma predominante es el *Q'eqchi'* (Municipalidad de Santa María Cahabón, 2021).

A pesar de su gran producción agrícola, la sala situacional de seguridad alimentaria del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (2024) indica que Alta Verapaz es el departamento con mayores casos de desnutrición aguda moderada. Según la Clasificación Integral de Inseguridad Alimentaria -CIF- (2023) es considerada como una zona en crisis alimentaria. Cada año, Santa María Cahabón es víctima de pérdidas de cosechas de granos básicos por condiciones climáticas (fenómeno de la Niña y del Niño) que limitan a los hogares a realizar reserva de granos básicos y aumentan el costo promedio de los mismos (Cano Romero, 2021). Las inundaciones causadas por las tormentas Eta e Iota durante el 2020 y las lluvias intensas durante los últimos años han afectado el estado de los terrenos productivos, dañando los suelos del territorio (Famine Early Warning Systems Network, 2023). Muchos productores han perdido el uso de sus tierras ya que necesitan tener un periodo de recuperación de los suelos.

Mientras tanto, los hogares con miembros de familia que participan en actividades laborales agrícolas reciben remuneraciones económicas mínimas que les limita en sus actividades diarias, y que afectan sobre todo la alimentación de los hogares (SESAN, 2020). Para enfrentarlo, las familias recurren a la venta de activos y a la reducción de alimentos en la dieta familiar (Famine Early Warning Systems Network, 2024). Es entonces, donde las mujeres cahaboneras

⁴ Esta fue la primera frase que aprendí en *Q'eqchi'* y significa “una tortilla”.

representadas como las encargadas de la alimentación en la comunidad toman medidas de adaptación para lograr sus responsabilidades en sus hogares.

1.2. Planteamiento del Problema

Dadas las condiciones de vida, las mujeres cahaboneras ocupan una posición importante en los hogares mayas ya que son ellas quienes cuidan, sostienen, preparan alimentos y crían. Sus saberes alimentarios ancestrales reconocen las prácticas y conocimientos que los llevan a desarrollar el sistema alimentario por el que se rige la comunidad. Son capaces de combinar sus conocimientos para poder seleccionar los alimentos que mejor convengan para sostener los hogares cahaboneros. Además, incluyen en sus actividades cotidianas, prácticas alimentarias con raíces prehispánicas que hacen memoria a sus ancestros. Estas acciones se realizan desde el respeto hacia la naturaleza donde todo debe ser cuidado porque todo tiene vida, corazón y espíritu (García, 2016). Acevedo, Suárez & Vargas (2017) comentan que las mujeres rurales se convierten en cocineras tradicionales al preparar alimentos con ingredientes nativos que transmiten conocimientos, prácticas y cuidados por medio de su experiencia y la tradición oral. Hoy a través de sus cocinas es posible transformar esas acciones en estrategias domésticas de consumo para alimentar a una familia con accesos económicos limitados. A través de estas estrategias y dadas las condiciones de vida, las mujeres utilizan la cocina como espacio físico y social para combatir la inseguridad alimentaria de la zona.

No hay mejor lugar para estudiar la cotidianidad de la mujer cahabonera como la cocina. La cocina es el sitio en el cual se prepara la comida y donde los alimentos atraviesan un proceso de transformación para poder consumirse. Asimismo, la cocina también es el espacio donde se desarrollan todas las actividades relacionadas a la alimentación, donde suceden las prácticas alimentarias y donde los individuos interactúan entre sí mientras se alimentan. Puede representarse de igual forma como el centro de reunión familiar o el centro de los hogares. Según Acevedo, et al. (2017) y Río (2022), la cocina rural maya representa un espacio de mujeres en el que se transmiten conocimientos culturales y es el centro de reunión donde las mujeres desde su infancia comienzan a participar de estos saberes, conocimientos y prácticas ancestrales.

Para entender la dinámica de alimentación y dar explicación a ciertos fenómenos actuales, resulta importante identificar las estrategias domésticas de consumo y el valor de estas en la cotidianidad de las mujeres de Santa María Cahabón. Reconociéndolas a ellas como las principales agentes que toman decisiones ante una crisis alimentaria a nivel doméstico. Es decir que, ante una abundancia o escasez de recursos, son las responsables de tener comida en la mesa. Dentro de esas estrategias se debe contemplar los saberes ancestrales, la selección y preparación de alimentos que desarrollan en su cotidianidad. Se considera que el mejor espacio para poder entender un todo es por medio de la cocina, por ser el ente y ser que relaciona las mujeres, la cotidianidad y los alimentos. A partir de lo anterior se analizaron todas aquellas prácticas alimentarias cotidianas de las mujeres cahaboneras que responden a la crisis e inseguridad alimentaria que hoy vive Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala.

El objeto de estudio de esta investigación son las prácticas alimentarias cotidianas relacionadas a las estrategias domésticas de consumo que implementan las mujeres *Q'eqchi'es* de Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala para combatir la inseguridad alimentaria del territorio.

1.3. Preguntas de investigación

General

¿Qué representación adquiere la cocina como espacio para implementar las estrategias domésticas de consumo alimentario para las mujeres cahaboneras en hogares con inseguridad alimentaria en Santa María Cahabón?

Específico

- ¿Cuáles son las características naturales y sociales del contexto actual de inseguridad alimentaria de Santa María Cahabón y su vinculación con las mujeres de la comunidad?
- ¿Qué función social tiene la cocina cahabonera como espacio para las mujeres de Santa María Cahabón?
- ¿Cuáles son las estrategias domésticas de consumo alimentario que representan una respuesta ante la inseguridad alimentaria en la cotidianidad de las mujeres en Santa María Cahabón, Alta Verapaz?

1.4. Objetivos

General

Analizar la cocina cahabonera como espacio social y físico para visibilizar las estrategias domésticas de consumo alimentario de las mujeres como respuesta a la inseguridad alimentaria en Santa María Cahabón, Alta Verapaz.

Específico

- Identificar las estrategias domésticas de consumo alimentario que representan una respuesta ante la inseguridad alimentaria en la cotidianidad de las mujeres en Santa María Cahabón, Alta Verapaz.
- Caracterizar la cocina cahabonera como espacio físico y social de las mujeres de Santa María Cahabón, Alta Verapaz.
- Analizar la situación actual de Santa María Cahabón ante la inseguridad alimentaria y su vinculación con las mujeres del territorio.

1.5. Marco conceptual

1.5.1 Pueblos originarios: *El Pueblo Maya Q'eqchi'*

En la historia de México y Guatemala, muchos han sido los nombres que se les han otorgado a los pueblos de origen y filiación maya. De manera actual, el término de *pueblos originarios* es quizá el políticamente más correcto.

La propuesta de definición de *pueblos originarios* que se utilizará en la investigación será la reflexión utilizada por Ivan Gomezcézar en el contexto de la “Ley indígena y de Pueblos Originarios de la ciudad de México” y que retoma Lucía Álvarez y María Ana Portal en “Pueblos urbanos: identidad, ciudadanía y territorio en la Ciudad de México (2011)”. En este concepto se distinguen cuatro aspectos definitorios para *pueblos originarios* utilizando los ejes de tiempo y espacio como parámetros clasificatorios del término. Estos cuatro aspectos describen a continuación:

1. Tienen como base un conjunto de familias autoidentificadas como originarios, es decir, existe predominancia de apellidos que son claramente identificados. En este caso las redes de parentesco cumplen un papel importante ya que dan origen y permea la organización territorial.

2. Poseen un territorio en el que se distinguen espacios de uso comunitario y de desarrollo de la vida ritual. Una parte de los pueblos poseen terrenos agrícolas o forestales en forma de ejidos, propiedad privada o comunidad agraria y por tanto su noción de territorio es clara. Pero incluso en aquellos pueblos que han perdido sus terrenos y han quedado reducidos a medios urbanos, existe una idea de espacio originario, en el que se identifica un centro y otros espacios comunitarios, entre los que las más de las veces se cuenta la iglesia o capilla, la plaza, el mercado y el panteón.

3. Su continuidad está basada en formas de organización comunitaria y un sistema festivo, que tiene como elemento central un santo o santa patrona. En el sistema festivo pueden apreciarse elementos culturales de origen mesoamericano, colonial y una permanente capacidad de adaptación a las nuevas influencias culturales de su entorno, que no se reducen a los elementos religiosos.

4. Las festividades religiosas y cívicas cumplen la función de generar liderazgos en torno a los nombrados para ejercer los cargos, y para el colectivo es el medio para refrendar la pertenencia al pueblo, contribuyendo a la continuidad de las identidades locales. El santo patrón y otras deidades son la base a partir de las cuales se establecen nexos duraderos con otros pueblos.

(Alvarez Enríquez et al., 2011, pp. 16–17)

Álvarez y Portal mencionan que los *pueblos originarios* no solo representan la mezcla entre lo prehispánico y colonial, sino que también la mezcla con elementos contemporáneos de la modernidad. El concepto relaciona el espacio (territorio) y la organización de una forma muy articulada.

Las autoras mencionan que el reconocimiento de los *pueblos originarios* permite “resignificar el pasado que se constituye en la identificación social a través de la cual reconocen su pertenencia y asumen un lugar en el mundo, al tiempo que son reconocidos por otros en ese lugar” (2011, p. 18). El término *pueblo originario* como propuesta política también adquiere un sentido en donde se reclama un territorio, recursos, reconocimiento y visibilidad frente a las instancias gubernamentales. En este trabajo se usará este término como referente académico, aunque siempre respetaremos nombrar al pueblo de estudio por su nombre propio: El *Pueblo Maya Q’eqchi’*, un pueblo originario maya en Alta Verapaz, Guatemala.

En la publicación “*Historia y Memorias de la Comunidad Étnica Q’eqchi’*” desarrollado por el Instituto de Lingüística de la Universidad Rafael Landívar, el Fondo de Desarrollo Indígena Guatemalteco y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2000) hacen una reseña histórica del pueblo maya *Q’eqchi’* en Guatemala. Dentro de esta descripción se hace referencia a las responsabilidades acordadas en la comunidad maya sobre la mujer *Q’eqchi’*. En la familia *Q’eqchi’*, la mujer tiene gran relevancia y responsabilidades decisivas para el futuro del hogar ya que permanece la mayor parte del tiempo en casa. Entre las principales funciones de la mujer se encuentran responsabilidades domésticas implican el cuidado del hogar, la preparación de los alimentos, la crianza de los hijos y el cuidado de los animales domesticados del hogar. Muchas mujeres también participan en actividades comerciales atendiendo y vendiendo en mercados

locales alimentos o artesanías, lo cual aporta significativamente en el desarrollo de la seguridad alimentaria de sus territorios.

En su historia reciente es importante destacar que Alta Verapaz fue uno de los departamentos más afectados por el conflicto armado interno de Guatemala, siendo los años ochenta los más sanguinarios para el territorio. El municipio fue afectado por la represión principalmente las comunidades de *Chi'ak'ach*, El Carmen, *Chi'ak'té*, Pinares, Chimoxan, *Chia'ax'balamte*, Chi'oyal', Tzunkoc, Se'tz'akpek, San Pedro Chichaj, Chajb'ul, Belén, Chipook y Se'wamo'. Durante la década de los noventa y luego de la firma de los Acuerdo de Paz tras un conflicto armado interno de 36 años de duración, se propuso el reconocimiento a los Pueblos Indígenas y de sus derechos, su idioma, espiritualidad, su cultura y su derecho consuetudinario. Este evento abrió brecha para que los pueblos originarios demanden su autonomía y reconocimiento ante el Estado guatemalteco. Esto permite un diálogo intercultural que busque una sostenibilidad ambiental, respeto a la cultura y espiritualidad maya y la demanda de territorios mayas en el país.

1.5.2. Seguridad alimentaria, un derecho fundamental de las personas

El término de seguridad alimentaria es utilizado a partir de 1974 por la FAO definiéndose como un “derecho” para la población, tal y como se reconoció el derecho a la alimentación como uno de los derechos fundamentales del ser humano desde 1948 en la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Es en la década de los 80, que los modelos neoliberales impuestos a nivel mundial transformaron este término en una “capacidad” y no en un “derecho”. Dicho cambio fue fuertemente debatido ya que trasladaba la responsabilidad de alimentarse al individuo y no al estado. Haciendo relevancia a este debate, las organizaciones internacionales reconsideraron la seguridad alimentaria como un derecho, por lo que se inscribió en la Convención de los Derechos del Niño (ONU 1989, art.24) y en las diferentes Conferencias Internacionales de Nutrición de 1992 y 1996 (Aguirre, 2004).

Fue durante la Cumbre Mundial Sobre la Alimentación (1996) que se consolidó una estrategia con los Jefes de Estado y de Gobierno mundial para erradicar el hambre en la población, sobre todo en países en desarrollo. La FAO (1994) comprometió a los países miembros a garantizar el

cumplimiento de ello, a través de un “marco sociopolítico que asegure a todos el acceso real a los alimentos”. El concepto fue adquiriendo más factores enlazados para su cumplimiento como el de la disponibilidad, acceso, producción de alimentos o entrar en programas asistenciales con programas estatales. A raíz de ello, se consolidó el concepto en (1996) de *Seguridad Alimentaria* como el estado que se consigue cuando “todas las personas en todo momento tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana”.

El concepto ha evolucionado hasta también definir las situaciones en donde no se cumple la seguridad alimentaria. La FAO (2024) define la inseguridad alimentaria cuando “una persona carece de acceso regular a los suficientes alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normales y para llevar una vida activa y saludable”, mencionan que esto puede deberse a la falta de disponibilidad de alimentos y/o de recursos para obtenerlos. La medición adecuada del fenómeno de la inseguridad alimentaria se ha constituido en un componente fundamental de los esfuerzos por superarlo. Para ello se plantea evaluar tomando en consideración componentes relacionados a: 1. suficiente cantidad de alimentos; 2. calidad adecuada de los alimentos; 3. seguridad y predictibilidad de adquisición de alimentos; 4. aceptabilidad social en la manera de adquirir alimentos; y 5. seguridad alimentaria en el hogar para adultos y niños (Comité científico de la ELCSA, 2012, p. 13). La inseguridad alimentaria se clasifica en: 1. *hogares con seguridad alimentaria*, cuando se consumen adecuados alimentos en calidad y cantidad; 2. *hogares con inseguridad alimentaria leve*, cuando enfrentan incertidumbre sobre la posibilidad de obtener alimentos adecuados de manera continua; y 3. *hogares con inseguridad alimentaria moderada*, cuando las familias se han visto obligadas a reducir la calidad y/o cantidad de los alimentos que consumen; y 4. *hogares con inseguridad alimentaria severa*, cuando los hogares se han quedado sin alimentos. Actualmente el objetivo de Hambre Cero forma parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030 que tiene como finalidad erradicar el hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible (Sustainable Development Goals Fund, s/f)

Para cumplir con estos objetivos deben de superar uno de los mayores retos para alcanzar la seguridad alimentaria, lo cual es facilitar a la mujer rural ciertas herramientas para que pueda gozar de una buena salud y alimentación. Sin embargo, la mujer posee un gran aporte en la seguridad

alimentaria de los pueblos. A pesar de que su trabajo es indispensable para la subsistencia de sus comunidades, en muchas ocasiones su trabajo no es reconocido ni remunerado. Existen actualmente muchas brechas de desigualdad relacionadas al género que limitan el trabajo de las mujeres rurales. En muchas ocasiones el papel que desempeñan en la seguridad alimentaria se ve afectado según la región geográfica en la que habitan, la clase social, edad y etnia. Además, se ven limitadas en acceder a las mismas oportunidades que adquieren los hombres (Ballara et al., 2012). Hoy es a través de las cocinas que las mujeres rurales pueden contrarrestar los efectos de la inseguridad alimentaria.

1.5.3. Cocinas: un espacio de saberes y prácticas

Las cocinas son sustantivo, femenino y plural. A través de este proyecto se utilizará el concepto de cocina implementado por Licona, García y Cortés (2017, p. 15) que hace referencia a un “sistema cultural alimentario organizado sobre la base de oposiciones y clasificaciones, representaciones, prácticas heredadas, cultura material, significados y formas simbólicas complejas que organiza y estructura”. Además, los autores mencionan que la cocina es una acción sistemática conformada por relaciones sociales actorales, objetos, representaciones, significados y lugares. La cocina desempeña una función particular en las realidades sociales cotidianas y rituales al propiciar cambios de la reproducción sociocultural. Con relación a la cocina como espacio social se hace mención que el uso social sistémico de la cocina es el de fungir como expresión de identidad de un territorio, región o grupo social. “Actualmente el territorio constituye un valor de referencia absoluto en las elecciones alimenticias”(Licona et al., 2017)

Es a través del entorno, pero también de los saberes y prácticas alimentarias que los pueblos realizan sus elecciones alimentarias. De Certeau et al.(1994, pp. 158–159) menciona que hacer la comida ha sido una labor femenina y una ocupación cotidiana, por lo tanto, la cocina tradicional entonces representa a las mujeres, sus saberes y prácticas. Desde pequeñas las mujeres *Q’eqchi’es* participan en la transmisión de saberes, conocimientos y prácticas de la cocina. Sus saberes evocan memoria transmitida de generación en generación. Mintz (2003, p. 28), en su libro “Sabor a comida, sabor a libertad: incursiones en la comida, la cultura y el pasado”, menciona que “los alimentos tienen historias asociadas con el pasado de quienes lo comen, las técnicas empleadas para encontrar procesar, preparar, servir y consumir esos alimentos.”, por lo que el comer no

representa una actividad únicamente biológica, sino que también significa para las poblaciones su historia. En el caso de la comunidad maya *Q'eqchi'* los alimentos significan y sus saberes representan la historia del pueblo maya en Guatemala.

Meléndez & De la Fuente (2010) en su estudio desarrollado “La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México” menciona que es en la cocina tradicional en donde se concretan aquellos saberes y prácticas culinarias que forman parte de nuestra identidad cultural. En este trabajo se utilizarán los términos de Melendez & De la Fuente (2010) desarrollados para los saberes y prácticas culinarias. Los saberes culinarios hacen referencia a todos los sustratos inmateriales-subjetivos, no tangibles. Es decir que al hablar de los saberes culinarios de la población maya *Q'eqchi'* se hará referencia a las significaciones, representaciones, creencias, tabúes, conocimientos adquiridos a través de la experiencia directa o mediante la transmisión (transgeneracional, familiar, externa, intergénero o intraclase) de un portador de la cultura culinaria determinada”. Además, se entenderá como práctica alimentaria todos los sustratos materiales tangibles relacionados a la alimentación. Por lo que al referirse a las prácticas alimentarias *Q'eqchi'es* se hará referencia a las acciones prácticas de adquisición, técnicas y procedimientos de elaboración, condimentación, conservación, presentación y consumo de alimentos. De esta manera tanto los saberes y prácticas alimentarias desarrolladas en el espacio y físico de la cocina podrán aportar contexto sobre la condición social y económica de las personas que realizan estas actividades en la comunidad *Q'eqchi'*. Los saberes y prácticas aportan a la investigación un cuerpo de conocimiento práctico y subjetivo.

Las comidas tradicionales de los pueblos combinan los saberes y las prácticas alimentarias de las comunidades mayas en Guatemala. En el estudio de Claudia Troncoso-Pantoja (2019) “*Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable*” se reflexiona acerca de las comidas tradicionales como herramienta para mejorar la calidad de vida de las personas. En él reflexiona que la comida representa la identidad y es una extensión de la cultura de las comunidades. Todos los elementos que la conforman la hacen particular, distintiva e identitaria para los pueblos. Es a través de la comida que puede representarse la historia y cultura alimentaria de los pueblos originarios porque incorporan alimentos locales y les adjudican valores nutricionales, funciones socioculturales, significados o valoraciones dentro de su cosmovisión que contribuyen a que alcancen la “*seguridad alimentaria*” del territorio. Estos elementos forman parte

del patrimonio gastronómico y representan las particularidades socioculturales y económicas de los pueblos.

El término tradicional asociado a un alimento se direcciona al hecho de que su consumo es transmitido de generación en generación (Troncoso-Pantoja, 2019). La tradición se orienta a la cotidianidad porque se refleja en los usos, formas de vida y hábitos. Resiste ante el tiempo y se transmite de forma oral sobre todo por medio de las mujeres, encargadas de las actividades domésticas y de la transmisión de saberes en el hogar. El alimento tradicional resiste, nutre, sostiene e identifica a los pueblos.

1.5.4. Estrategias domésticas de consumo alimentario

En territorios de inseguridad alimentaria, como es el caso de Santa María Cahabón, en Alta Verapaz, Guatemala, la cocina funge un papel de gran relevancia. Es el espacio donde se desarrollan saberes y prácticas alimentarias que permiten la subsistencia de los pueblos. Para lograrlo, se realizan estrategias domésticas de consumo alimentario que para fines de la investigación se utilizará el concepto establecido por Patricia Aguirre (2004) en su estudio *“Seguridad alimentaria. Una visión desde la antropología alimentaria”*.

Según Aguirre (2004, p. 11), determina que *“las estrategias domésticas de consumo alimentario son las prácticas que los agregados sociales realizan en el marco de la vida cotidiana para mantener o mejorar la alimentación y las razones, creencias y sentidos que se aducen para justificarlas”*. Estas estrategias corresponden a prácticas y representaciones que cabe resaltar, no son planificadas ni intencionales, sino que son conductas, líneas de acción y prácticas orientadas a la obtención de alimentos y que obedecen a regularidades socialmente inteligibles para el investigador y no necesariamente evidentes para los agentes que las realizan. Las estrategias no corresponden a decisiones individuales sino desde acuerdos familiares porque allí se realizan los más importantes eventos para la alimentación de las personas.

Aguirre destaca cuatro prácticas que permiten a los hogares pobres acceder a más cantidad y calidad de alimentos. Destaca la diversificación de formas y fuentes de ingresos, diversificación de fuentes de abastecimientos, manejo de la composición familiar y auto explotación. El estudio de las representaciones de las estrategias domésticas de consumo también permite dar

explicaciones sobre las preferencias alimentarias de cada sector de ingresos y su forma de vida cotidiana. Partiendo de que la autora visualiza que no se comen productos, sino que platos, una transformación doméstica de los alimentos implica operaciones prácticas e ideológicas correspondientes a diferentes visiones de la vida según la edad, el sexo, la salud y el cuerpo. *Todas estas visiones se transforman en “principios de incorporación” de la comida mediatizadas por una idea del cuerpo que cada sector construye como su ideal* (Aguirre, 2004, p. 18). Los principios de incorporación de la comida construyen “gustos de clase”, donde cada clase reconoce su alimentación y se diferencia de los demás por su manera de comer y vivir.

Dicho pensamiento coincide con el pensamiento de Bourdieu & Wacquant (1995) en donde se propone que las representaciones de los alimentos, comidas y cuerpos adquieren una dimensión de pertenencia a un sector que se identifican en pensamiento, alimentación y lo que son como “nosotros” y a determinar que todos los que no poseen estas características serán identificados como “los otros”. Aguirre encuentra tres representaciones del cuerpo a la que se le realiza cierta analogía a tres tipos de alimentos organizados en tres tipos de comensalidad, según las condiciones de vida. Determina: 1. los cuerpos fuertes representados por los alimentos rendidores y con una comensalidad colectiva de los sectores de ingresos bajos y pobres; 2. los cuerpos lindos, alimentos ricos en una comensalidad familiar en los sectores de ingresos medios empobrecidos o no y 3. los cuerpos sanos, alimentos *light* con una comensalidad individual en los sectores de ingresos altos.

Con relación a las representaciones de las estrategias de consumo doméstico, establece que el cuerpo de la clase pobre corresponde al cuerpo fuerte basado en alimentos rendidores. Determina que los hogares más pobres tienen una imagen del cuerpo ideal que definen como “fuerte” y que resista ante las necesidades de trabajo por la mano de obra que constituyen su principal fuente de ingreso económico. Si el cuerpo ideal es el “fuerte” los alimentos seleccionados deben de ser fuertes, los cuales se reconocen como “rendidores”. El volumen de los alimentos es entonces también una característica de este tipo de alimentación, por lo que el plato debe de estar lleno. Los alimentos deben de cumplir ciertos requisitos para representar este cuerpo, ser barato, debe llenar y debe de gustar.

Dentro de las estrategias de consumo, también se desarrollan transformaciones de prácticas alimentarias producto de la modernización y la globalización económica. En muchas poblaciones

rurales se ha optado por disminuir el consumo de dietas tradicionales y optar por modelos alimentarios ajenos a los locales que afectan directamente en la seguridad alimentaria de las poblaciones (Meléndez & De la Fuente, 2010, p. 187). Las transformaciones alimentarias surgen como mezcla para atender la necesidad del momento y son creadas debido a la adaptación a las circunstancias y provocan cambios en los comportamientos alimentarios y en la cocina. Los comportamientos pueden reflejarse en los alimentos que se comen, la preparación y la forma de relacionarse socialmente con la comida. Todos estos cambios son definidos por la selección de los alimentos que se encuentran en donde se vive y de los criterios que se utiliza para seleccionarlo, el acceso y la cantidad de alimentos necesarios para obtener la energía requerida diaria.

1.5.5. Las mujeres: su resistencia en el contexto rural

Para entender la resistencia desde lo femenino, se utilizará el Capítulo 2 del texto *Volteando la tortilla* (2020) de Ivonne Vizcarra. En él se describe sobre la división sexo-genérica de trabajo y la multipresencia en las prácticas de alimentación femeninas basadas en el maíz. Dentro de los espacios comunitarios, la resistencia femenina posee un aporte importante en el trabajo cotidiano de la seguridad alimentaria. Existe una asignación de roles de trabajo, en el que designan a las mujeres como las encargadas de la reproducción y la alimentación de los hogares. Se debe destacar que el trabajo que desarrollan las mujeres rurales ha aportado históricamente a la supervivencia de los pueblos originarios.

Las autoras mencionan que, en el contexto rural mexicano, no muy diferente al guatemalteco, las mujeres son de vital importancia ya que es a través de sus cuidados en la alimentación que es posible el desarrollo de las comunidades. Las mujeres rurales poseen conocimientos para producir, procesar y almacenar los alimentos. Además, logran relacionarse directamente con el maíz y sus prácticas, ya que dicho alimento es la base de la alimentación de la población. Es a través de la siembra, cosecha, pero sobre todo de la preparación del maíz que es posible brindar cuidados fundamentales del hogar.

Lahoz (2006) menciona que las mujeres también aportan ingresos al hogar y destinan gran parte de las remuneraciones económicas que reciben por su trabajo, a la alimentación y a cubrir gastos relacionados a la seguridad alimentaria. Desafortunadamente, su trabajo no es valorado y es invisibilizado, esto se debe a que se menosprecia el trabajo doméstico por lo que muchas de ellas

cuentan con poco acceso a servicios básicos, educación y nutrición. Las mujeres también son las principales afectadas por las políticas neoliberales y sexistas, pobreza, accesos insuficientes de recursos, migración forzada, violencia física y sexual y salud en general.

A las mujeres se les imponen obligaciones relacionadas a la alimentación y a los cuidados de los hijos. Además de ser responsables de brindar una buena alimentación a su familia, de ellas depende qué tan capaces son adquirir, administrar, preparar y repartir los alimentos, aunque en muchos de los casos eso signifique priorizar a otras personas antes que ellas mismas. Las autoras mencionan (2020, p. 62):

En el contexto rural, la mujer es dominada, discriminada y subordinada, misma situación que es legitimada por una ideología patriarcal y de división sexual y genérica del trabajo. Las mujeres ocupan un lugar inferior por su condición de género, étnica, clase social y por la edad.

A pesar de dichas condiciones de subordinación, las mujeres desde su trabajo individual cotidiano pueden conducir a un trabajo colectivo en la lucha por mejorar la situación alimentaria de sus territorios. Al valorar ellas su trabajo, reivindican sus derechos y unifican sus esfuerzos para alcanzar una dinámica donde se reconozca su trabajo y sobre todo se valore su participación en el campo y la alimentación. La multipresencia de las mujeres, la cual se explica cuando las mujeres desarrollan todo tipo de trabajos, tanto domésticos como de campo, les permite tener un cúmulo de experiencias paralelas que van generando un campo de conciencia femenina donde ponen en juicio sus capacidades adquiridas en el transcurrir de cuidar y alimentar a su familia (2020, p. 78).

Muchas mujeres desde el contexto rural toman decisiones de manera activa en relación con la alimentación de su familia poniendo como base todos los conocimientos históricamente aprendidos. Es a través de sus cuidados comunitarios que estas mujeres resisten ante un sistema patriarcal que las discrimina y subordina. Las mujeres rurales construyen relatos de tensión y resistencia ante los discursos que niegan la legitimidad de sus saberes respecto a la alimentación tradicional, mientras utilizan la cocina como un espacio de micropoder femenino para desarrollar sus roles asignados culturalmente. Además, enfrentan la inseguridad alimentaria de los territorios, en donde son ellas las encargadas de brindar alimentos aún en momentos de escasez. Ellas representan la supervivencia de los pueblos ya que poseen “la exclusividad de hacer las tortillas y

si no hay tortillas de maíz, simplemente no hay que comer, y si no hay qué comer, no hay vida”
(2020, p. 66).

1.6. Metodología

Se optó por realizar un estudio etnográfico con las mujeres de la comunidad de Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Se entiende por etnografía como una elaboración interpretativa y coherente de una descripción en particular. Esta conclusión proviene de la articulación entre la elaboración teórica del investigador y su contacto prolongado con los sujetos de estudio para favorecer descubrimientos. Una etnografía presenta la interpretación problematizada del autor en relación con algún aspecto de la realidad de la acción humana (Guber, 2019, p. 19). Además, la etnografía busca identificar sus realidades y analizarlas para entenderlas desde una mirada profunda y desde un enfoque reflexivo. En este caso se analizarán las situaciones de inseguridad alimentaria que ocurren con las mujeres cahaboneras.

A través de la etnografía se entendió cómo las mujeres desarrollan sus responsabilidades diarias para lograr alimentar a sus hogares a pesar de la inseguridad alimentaria que padecen. El desarrollo de la etnografía describió su cotidianidad y se comprendió el fenómeno social que ocurre en sus cocinas, a través del contraste de realidades que se viven en el territorio. Además, esto permitió identificar las representaciones que adquiere la cocina como forma de resistencia ante la inseguridad alimentaria en Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala

Para lograrlo, se implementó un trabajo de campo de 45 días en la comunidad, conviviendo con las mujeres de la zona. Según Guber (2013), el trabajo de campo se constituye en el referente empírico de la investigación. Se define no como un espacio geográfico sino como una decisión del investigador que incluye contextos y actores. Es decir, que es el resultado de una construcción llevada a cabo por el propio investigador y sus informantes/colaboradores. El trabajo de campo es una etapa donde no solo se realizan actividades de búsqueda de información, sino que trata de abarcar diferentes formas de elaboración intelectual del conocimiento social por medio de la reflexividad. Se pretende que se profundice la información recolectada y que se dé un campo explicativo a la estructura de la vida social. Por tanto, en el trabajo de campo se recolecta la información, procesa, analiza, compara, contrasta y reflexiona sobre el sentido de cada práctica.

En particular con la investigación, el trabajo de campo permitió reflexionar sobre las formas de vida de las mujeres cahaboneras y su relación con los hogares con inseguridad alimentaria. Además, se requiere de un análisis profundo de las prácticas alimentarias llevadas a cabo en la

“cocina” como espacio físico y social para determinar las “estrategias domésticas de consumo” que ocurren en las cocinas de las mujeres para contrarrestar los efectos de la inseguridad alimentaria. Se desarrollaron diferentes técnicas de trabajo para recolectar la información necesaria para relacionarlas con el objeto de estudio. Esto logró realizarse por medio de la interacción con las mujeres de la zona y la observación detallada de su cotidianidad en el territorio.

Para la aplicación de esta metodología se necesitó desarrollar habilidades como la expansión de los sentidos para percatarse de detalles relevantes al objeto de estudio, ya que será una descripción e interpretación de cómo la otredad se desarrolla. Por medio de una observación participativa y entrevistas a profundidad se obtuvo la información para comprender la cotidianidad de las mujeres cahaboneras y cómo la cocina representa para ellas un campo de lucha y resistencia ante la inseguridad alimentaria en sus hogares. La forma de comprender sus prácticas alimentarias es de vital importancia para el desarrollo del estudio, por lo que el registro de información fue clave para recopilar todos los datos necesarios para generar un análisis profundo del contexto. También es importante que la investigadora fuera aceptada por la comunidad para observar las dinámicas cotidianas de las mujeres y acceder a espacios privados como las cocinas rurales de las familias.

1.6.1. Posicionamiento del investigador

Dentro del contexto de estudio quisiera resaltar ciertas características de mi persona para poder desenvolverme en la investigación. Me identifico como una mujer joven guatemalteca que a pesar de poseer ancestras *Q'eqchi'es*, suelo posicionarme como una mujer mestiza y no como una mujer maya *Q'eqchi'*. Contrariamente a las mujeres de Cahabón, crecí en un entorno citadino y no en uno rural, con dinámicas de vida diferentes. No comparto con ellas la experiencia de ser madre o de estar casada, pero poseo la capacidad de que me identifiquen como profesional de la salud que brinda atención a sus hijos o hijas. Mi formación inicial como nutricionista me ha permitido acercarme a las familias cahaboneras. Me interesa conocer la cocina cahabonera *Q'eqchi'* a través de la mirada de las mujeres y ante la inseguridad alimentaria del área. Ante esta situación, me gustaría posicionarme como una “*nutricionista antropóloga*”. Primero, hago relevancia a mi formación inicial como profesional de la salud. Ser nutricionista comunitaria puede definirse como una persona que brinda atención nutricional a las familias de la comunidad, sobre todo en contextos rurales. Segundo, hago referencia a la antropología porque considero que este campo me aportará

una mirada interesante para poder estudiar y entender, a través de la cultura, los comportamientos alimentarios.

Gracias a ese posicionamiento obtendré ciertos beneficios para realizar la investigación. Al ser reconocida como nutricionista o profesional de la salud, podré obtener mayor facilidad para acceder a los hogares de la comunidad. Espero que con este posicionamiento se logre una relación más estrecha y de confianza con las mujeres de la comunidad ya que se compartirán espacios físicos y de diálogo donde se abordarán temas sobre su identidad y a la alimentación.

De alguna manera la población relaciona la profesión con la obtención de algún beneficio para la familia, como es el caso de la salud. Espero que este vínculo permita facilitar el ingreso a la comunidad y que puedan asociar mi llegada con una percepción positiva de alguien con el interés de conocer sobre la cultura maya *Q'eqchi'*. Además, pretendo utilizar herramientas antropológicas para practicar la nutrición y así entender las realidades de las mujeres cahaboneras desde una posición más compasiva, empática y real; comprendiendo así, todos los factores que inciden en la nutrición en sus hogares (sociales, económicos, etc.). Espero que este cambio de enfoque también pueda percibirse en la comunidad, con el fin de que el espacio en el que se desarrolle la investigación sea cómodo y agradable. Considero que, si se logra trabajar adecuadamente este posicionamiento, se obtendrá una mejor construcción de relaciones entre las personas y profesionales de salud.

Entendiendo este posicionamiento como punto de partida para la etnografía, surge la necesidad de reconocer las similitudes y diferencias para poder identificar con mayor facilidad el fenómeno de estudio. Será importante resaltar cómo las características de la investigadora aportarán al desarrollo de la etnografía. En particular, la experiencia previa que la investigadora tiene como nutricionista de la zona, permitirán entender las condiciones de inseguridad alimentaria que posee el territorio. Deberá adentrarse en un contexto rural en donde podrá compartir con mujeres de edad contemporánea para entender cómo estas dinámicas de vida responden a la inseguridad alimentaria. Será interesante reconocer cómo las mujeres cahaboneras utilizan la cocina y sus prácticas alimentarias como un medio identitario y de trabajo para el sustento y cuidados de sus hogares

1.6.2. Técnicas e instrumentos de investigación

Se utilizaron diversas técnicas de investigación para la elaboración del proyecto. A continuación, se describen.

La *observación participante* como técnica de investigación permite, según Bautista (2011) que el observador participe en la vida y organización del grupo de estudio, llevando a cabo conversaciones con los miembros y creando una estrecha relación con ellos. La observación participante permite comprender y dar explicaciones a fenómenos de interés analizando la realidad por medio de la observación y constante interacción con el medio. Es una técnica flexible la cual permite analizar la cotidianidad de las personas.

A través de la observación participante en las cocinas cahaboneras se pudo realizar un acercamiento a la alimentación cotidiana de las mujeres mayas *Q'eqchi'es*. Esto permitió analizar a la cocina no solo como un espacio físico sino como un espacio social donde surgen diferentes dinámicas, asignación de roles, cuidados, discursos y comportamientos. Una observación activa logró identificar todas aquellas prácticas alimentarias cotidianas (selección y preparación de alimentos) desarrolladas por las mujeres que inciden en la nutrición de los miembros del hogar.

Otra técnica utilizada fue la entrevista a profundidad. Según Spradley (1979, p. 9), la entrevista es una estrategia para hacer que la gente hable sobre lo que sabe, piensa y cree. Por lo que el investigador obtiene información relacionada a la biografía del entrevistado, a hechos específicos, sentimientos, opiniones y emociones. Este espacio es planificado estratégicamente por el investigador, donde indaga sobre formas de expresión y discursivas de las personas entrevistadas. Durante la entrevista, se desarrolla un inicio, desarrollo y cierre, puede dar inicio en cualquier espacio, con o sin una duración estipulada. Esta técnica permite concebir el tema de interés desde distintas perspectivas.

En esta investigación las entrevistas a profundidad permitieron que se dialogue con mujeres cahaboneras sobre los temas relacionados a la alimentación, dinámicas de vida y a la cotidianidad de las mujeres. A través de las vivencias de las mujeres se ejemplifican las situaciones en las que se han visto forzadas a ejecutar estrategias domésticas de consumo en sus hogares y comunidades. Todas estas entrevistas fueron realizadas con un consentimiento informado, dicha autorización

permite utilizar fragmentos de estas en el desarrollo de la investigación. En el Anexo B, se puede apreciar la guía de entrevista utilizada durante el trabajo de campo durante febrero de 2025 a las mujeres participantes en la investigación⁵.

Por último, se implementó la técnica de relato de vida. Según De Garay (1997, p. 26) la historia de vida es un instrumento indispensable para llegar a la subjetividad y para encontrar sus relaciones con el mundo objetivo de lo social”, se elaboran por medio de entrevistas profundas a los sujetos de estudio donde se obtienen relatos que aportan al objetivo del estudio. La historia oral permite abordar contextos cotidianos con el fin de hacer una lectura de la sociedad y de las prácticas en la memoria colectiva. Sabino (1992) afirma que los relatos de vida permiten conocer y comprender significados que los sujetos de estudios asignan a sus vivencias. De esta forma se conoce la historia del sujeto y la historia de su medio en un momento en específico.

Por medio del *relato de vida* se dieron a conocer momentos de vida de mujeres *Q'eqchi'es* para identificar las formas en las que la inseguridad alimentaria de Santa María Cahabón ha atravesado su cotidianidad. Los relatos de vida logran hacer memoria de diferentes vivencias y situaciones que evidencien la crisis alimentaria en el territorio y se logran identificar las formas de respuesta que las mujeres utilizan para contrarrestar estos efectos en sus hogares. Es indispensable reconocer en sus relatos, el papel que la comunidad *Q'eqchi'es* les ha asignado como mujeres y como cuidadoras de la alimentación de sus hogares.

⁵ En el Anexo C, se encuentran las fotografías de las mujeres cahaboneras que participaron en la investigación.

Wiib Kak'ik⁶

2 Alta Verapaz y su gente

La población maya *Q'eqchi'* se sitúa mayoritariamente en el departamento de Alta Verapaz, uno de los más ricos en naturaleza en Guatemala. Su nombre, Alta Verapaz, hace alusión a la forma pacífica en la que su territorio fue incorporado a la Corona de Castilla y evangelizados por la intervención del dominio de Bartolomé de las Casas (Gobernación departamental de Alta Verapaz, s/f-a)

2.1. Datos sociodemográficos de Alta Verapaz, Guatemala

Es un departamento dividido en 17 municipios y es conocido por sus cadenas montañosas y producción agrícola. El monolingüismo es la principal característica de sus pobladores, los *Q'eqchi'es* aún conservan muchas de sus prácticas y creencias (Gobernación departamental de Alta Verapaz, s/f-a). La figura 1 representa el mapa actual de Alta Verapaz, Guatemala. La extensión territorial de Alta Verapaz es de 8,686 km². Posee un terreno variado, con montañas y cimas que exceden los 2,700 msnm, junto con tierras bajas que descienden hasta los 20 msnm aproximadamente. El clima varía desde lo cálido a templado y frío; según la altura y sinuosidad del terreno. Sus suelos sumamente fértiles la hacen apta para el cultivo de todo tipo de plantas, cultivos y bosques de diferentes árboles (Wagner, 2020).

⁶ Wiib K'akik es una frase en *Q'eqchi'* que hace referencia a “dos platillos de K'aqkik” platillo tradicional de la zona de Alta Verapaz, Guatemala. La sopa del K'akik es elaborada con chile y achiote que se acompaña de carne de *chompipe* o pavo y tamalitos de maíz (Gobernación departamental de Alta Verapaz, s/f-a)

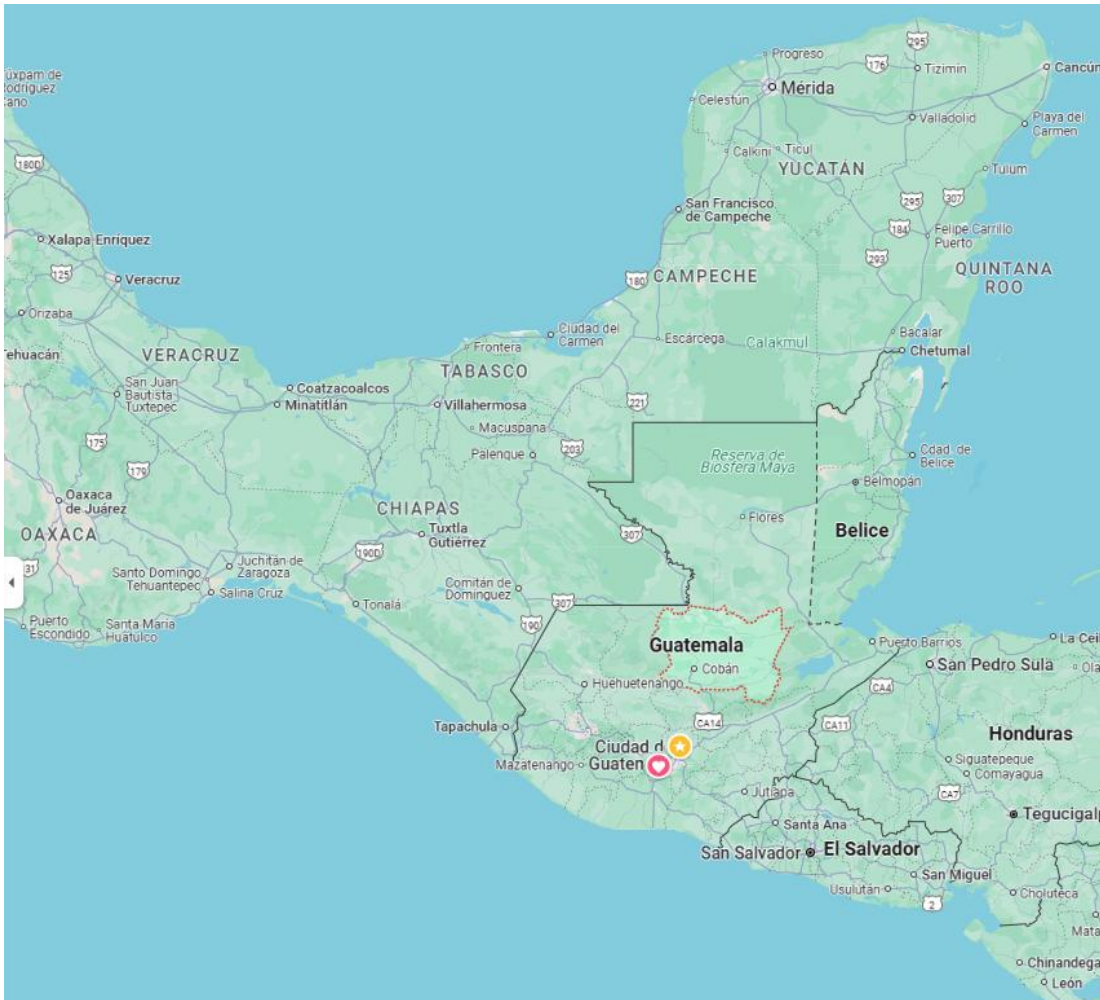


Figura 1. Mapa de Guatemala, resaltando el departamento de Alta Verapaz. Fuente: Google Maps.

Según el último censo nacional de población y de vivienda (2019) se encontró que Alta Verapaz posee el 8% de la población indígena total del país. El 69% de la población departamental reside en áreas rurales y poseen una población homogénea con relación al sexo. La población del departamento es relativamente joven pues el 69% es menor de 30 años. Según este mismo censo nacional, se contabilizó a seis grupos poblacionales en el país, donde destaca el grupo maya. Un 42% de la población total nacional se identifica como maya, siendo Alta Verapaz un departamento donde el 93% de su población se identifica como maya. Aunque en Guatemala hay 22 comunidades lingüísticas mayas, en Alta Verapaz predomina la *Q'eqchi'* en un 87% y la *pocomchi'* con un 11%.

Con relación a los niveles económicos, según la última medición de la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida -ENCOVI- (2019), un 83,1% de la población departamental vive en

condiciones de pobreza general y un 53,6% vive en extrema pobreza. Alta Verapaz posee el índice de Desarrollo Humano -IDH- (0,37) más bajo de los 22 departamentos en Guatemala (Programa de las Naciones Unidas -PNUD-, 2016). Además, hay muchas carencias en la infraestructura de salud pública departamental ya que Alta Verapaz posee una relación de instalaciones de salud por habitante de 0,38 puestos de salud por cada 10000 habitantes.

Se encuentran carencias en la infraestructura sanitaria, pues Alta Verapaz es uno de los departamentos con la relación más baja de instalaciones de salud por habitante, con apenas 0,38 puestos de salud por cada 10.000 habitantes (Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Presidencia de la República, 2022).

2.2 Chik'ajb'om: el pueblo de tintes que mira al Petén y Tabasco como su norte

Chik'ajb'om, Cahbón, Cahbom, Cajbón, Cagbón, Chagbon. ¿Cuál será el nombre correcto? Todas son variantes en documentos coloniales donde se realizaron los primeros registros del pueblo de Cahabón. Cahabón o Chik'ajb'om (tal vez el nombre más aceptado por la población) posee un nombre de origen ch'olti' y tiene como significado “pueblo de tintes o colores”(Akkeren, 2021, p. 95) Asimismo, el escritor cobanero Ruperto Zea coincide a que *Chicajbón* también podría significar en “*el lugar de las pinturas celestiales*” (Gobernación departamental de Alta Verapaz, s/f-b). Esta explicación cobra sentido al ser el principal lugar de producción de achiote, conocido colorante de la región mesoamericana.

La fundación del pueblo de Santa María Cahabón figura entre los primeros diez pueblos de Alta Verapaz y data del 24 de noviembre de 1543. Sus fundadores fueron los padres dominicos Fray Luis de Cáncer, Pedro Santa María de Angulo y Juan Rodrigo de Landrade. Santa María Cahabón se encuentra llena de centros ceremoniales importantes para la cosmovisión maya. Uno de esos centros son las Cuevas de Secante, el cerro Sehub y las cuevas de Q'ana Itzam. Durante el mes de marzo, existe una sinergia entre los ancianos y mayordomos del municipio para organizar las ceremonias mayas. (Consejo Municipal de Desarrollo del Municipio de Santa María Cahabón, Alta Verapaz. et al., 2010, pp. 12–13)

2.2.1 Localización geográfica y datos sociodemográficos de Santa María Cahabón, Guatemala

El municipio de Santa María Cahabón se encuentra a 92 kilómetros de la cabecera departamental de Alta Verapaz y a 310 km de la Ciudad de Guatemala. Al norte colinda con los municipios de Fray Bartolomé de las Casas, al sur con Senahú y Panzós, al oriente con el Estor en Izabal y al poniente con Lanquín. Posee una extensión territorial de 900 km², la altitud mínima es de 60 msnm y la máxima de 1420 msnm. Es un municipio entre ríos ya que se encuentra dentro de las cuencas del río Cahabón, Sarstun, La Pasión y Dulce. Santa María Cahabón se encuentra en la clasificación de “bosque muy húmedo subtropical” (cálido) por presentar una temperatura entre 24 a 30 C°. Según datos estadísticos del Instituto Nacional de Estadística (2019), el municipio cuenta con 69349 habitantes, de ellos 34300 son mujeres y 35049 son hombres, el 10% de la población es urbana y el 90% es rural. Asimismo, se encuentra en un rango de calidad de vida muy bajo considerando que cuenta con 93.76% de población en pobreza. Ver figura 2.

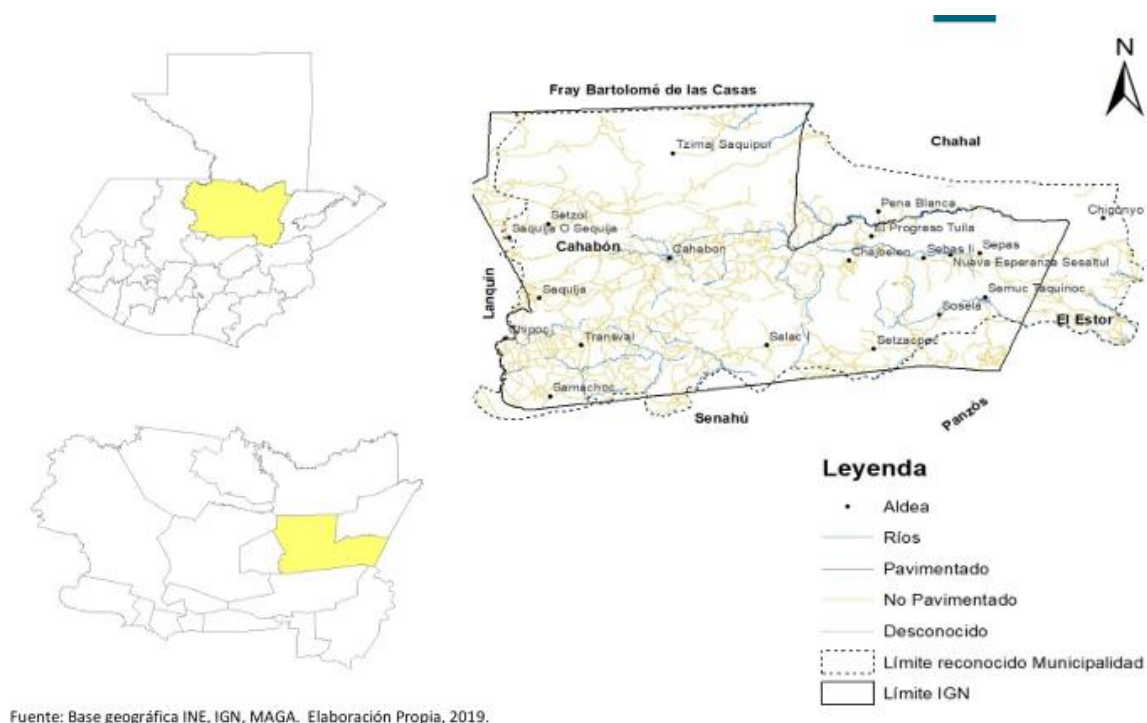


Figura 2. Mapa de Santa María Cahabón, donde se identifican aldeas, ríos, rutas pavimentadas y no pavimentadas. Fuente: (Consejo Municipal de Santa María Cahabón, Alta Verapaz, 2019)

2.3 El mundo maya *Q'eqchi'* en Guatemala

Guatemala es un país multicultural, pluriétnico y multilingüe, según el último censo de población (2018), un 43.75% de la población se identifica como indígena mayoritariamente de ascendencia maya. Dentro de la historia y así como en muchos países latinoamericanos, el periodo colonial se caracterizó por la explotación y marginación de los grupos indígenas y aunque la etapa posterior independentista prometió una liberación para los pueblos, se instaló un modelo liberal que pretendió generalizar la idea del estado-nación, entendiéndose, así como solo una cultura y un solo idioma. Es decir, un estado monocultural, mono étnico y monolingüe, excluyendo así a los 22 pueblos mayas del territorio y generando un estado de exclusión para dichos pueblos (Sánchez-Midence & Victorino-Ramírez, 2012).

La comunidad étnica tiene una cobertura aproximadamente de 127683 km², una población total de 711523 de habitantes, 36100 de hablantes en Guatemala. El *Q'eqchi'* también es un idioma que pertenece a la familia maya y es el único idioma de la rama K'icheana que se habla en México, específicamente en el área de Campeche y Quintan Roo (Red Nacional de Información Cultural, 2020). Los *Q'eqchi'es* están ubicados al norte de Guatemala, sus habitantes se concentran en Alta Verapaz, los límites no pueden definirse concretamente, abarcan departamentos de Quiché, Izabal, Baja Verapaz, Alta Verapaz y Petén y parte de Belice.

En Alta Verapaz los municipios donde habitan los *Q'eqchi'es* son: Chahal, Chisec, Cobán, Fray Bartolomé de Las Casas, Lanquín, Panzós, Chamelco, Carchá, Cahabón, Senahú, Tukurú. En Baja Verapaz: Purulhá. En Petén: La Libertad, Poptún, San Luis y Sayaxché. En Quiché: Ixcán, Playa Grande y Uspantán. En Izabal: El Estor, Livingston y Morales. y en Belice: Distrito de Toledo.

2.3.1. Espiritualidad y cosmovisión.

La espiritualidad maya se refleja en la forma en la que no dicotomiza su visión en material y espiritual, sino que lo perciben como un todo. Los mayas no hablan de religión, pero sí de espiritualidad que no es una institución o una jerarquía. El modelo de vida maya permite ver su entorno como un ecosistema en donde todos sus elementos están relacionados y cualquier alteración afectará en la salud y bienestar del hombre y de su comunidad. Creando así una relación muy estrecha de los grupos mayas con sus recursos naturales. Según el Popol Wuj, Ajaw - el

creador-, la Naturaleza y la Persona son tres factores importantes para regir la vida interior de las comunidades indígenas. Se deberá de alcanzar una armonía y equilibrio entre estos tres factores para la realización comunal. De aquí surge la conocida visión que establece una reciprocidad entre el hombre y la naturaleza, donde la naturaleza provee y el hombre toma únicamente lo necesario, conservando y agradeciendo o pidiendo perdón a la naturaleza por los daños causados. Existen dos principios que respaldan las actividades de las comunidades mayas: el principio de condición de poseer vida y el principio del respeto al recurso natural de mayor jerarquía,

En la cosmovisión maya, tal vez la abuela Xmukane es el mejor ejemplo para representar a las mujeres, ya que era la diosa madre en el Popol Wuj. Xmukane simboliza la tierra y tiene comparación con su equivalente en la cultura mexicana podría ser Cihuacoatl o la mujer serpiente. Xmukane es relevante en la historia y cosmovisión maya porque su templo tenía el nombre de Tillan o Negrura dando alusión a la cueva que da acceso al inframundo de Xibalbá, o sea las tierras negras bajas de Alta Verapaz. Además, se debe destacar que la tortuga fue una constelación muy importante en la cosmovisión maya porque evocaba los dos elementos claves de la creación: luz y comida, sol y maíz. (Akkeren, 2021, pp. 44–45)

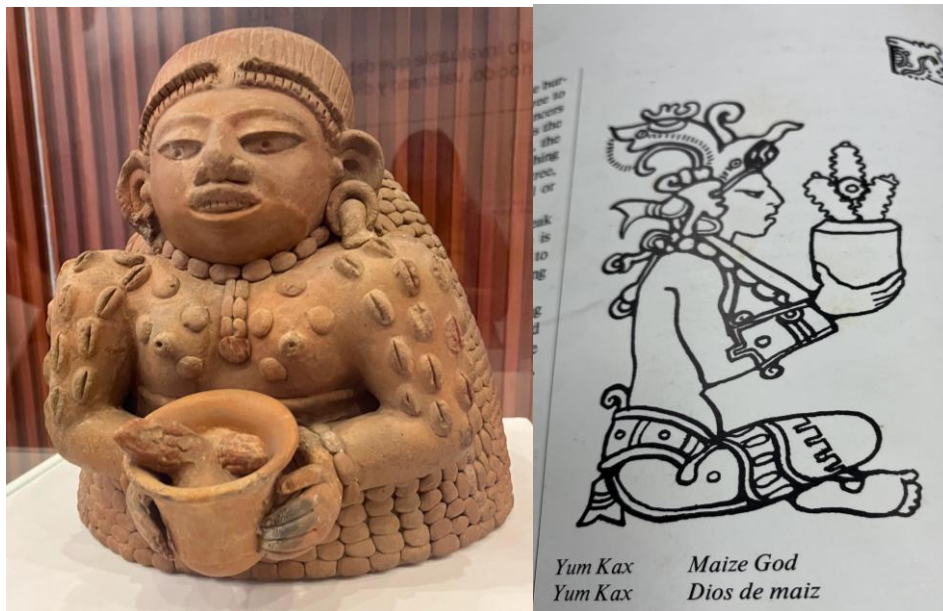


Figura 4. Imagen izquierda. Tapadera incensaria con representación femenina. El cuerpo está cubierto con semillas de cacao y lleva una vasija con dos mazorcas. Data del periodo clásico: 250-950 d.C. Procede de la Costa Sur de Guatemala. Museo Nacional de Arqueología y Etnología de Guatemala. Figura 5. La imagen de la derecha es la ilustración del Dios del maíz. (1976). Maya of Guatemala. Carmen Pettersen.

2.3.2. El pueblo *Q'eqchi'* *Tezulutlán*: de tierra de guerra a tierra de paz.

El pueblo *Q'eqchi'* es el pueblo más próximo al principal centro de la civilización maya *Tikal*. Los sitios arqueológicos más cercanos fueron construidos con piedra jateada, *Chajkar*, *Chimax*, *Chinama*, *Ku'k'uch* en *Chinapeten* y detrás del Calvario de *Carchá*.

Se conoce que de los años 700 a 1200 existieron muchas influencias culturales de los pipiles, toltecas y chichimecas para la formación de la cultura *Q'eqchi'*. Los *Q'eqchi'es* vivían gobernados por caciques, tenían casas distantes y conformaban comunidades entre 400 a 500 habitantes que habitaban grandes extensiones de tierra, que actualmente se conserva gran mayoría de los nombres originales de los pueblos. Estos caciques eran elegidos por todos los principales y el cacique gobernaba libremente y a su albedrío por lo que fue necesario que las señorías *Q'eqchi'* crearan leyes, normas y costumbres. Dichas normas hacían que este pueblo difiriera de los demás pueblos mayas en Guatemala. Además, contaban con una gran organización militar constituida por guerreros capitanes perpetuos, capitanes menores y sargentos. Juntos formaban el *Consejo Supremo Q'eqchi'* donde discutían temas militares y de cultos divinos. (Herrera et al., 2000, pp. 17–20)

A mediados de 1528 la combinación de fuerza de los españoles y *Tz'utujiles* capturaron al cacique principal *Q'eqchi'* y lo llevaron preso a Santiago de los Caballeros Guatemala y lo pusieron a trabajar como esclavos en las minas. Se tiene registro que el 2 de febrero de 1529, Jorge de Alvarado dio la cédula de Encomienda de Cobán. En 1530 realizaron un último intento de conquista con el apoyo de grandes fuerzas tlaxcaltecas al servicio de Leonor Xicontenatl. Donde los guerreros *Q'eqchi'es* fueron apoyados por los guerreros *Tz'utujiles* unificando fuerzas para crear una gran resistencia ante los españoles. Esta situación permaneció así hasta que en 1537 por medio de la intervención de fray Bartolomé de las Casas, se firmó el acuerdo para la evangelización pacífica de *Tezulutlán*, es decir Alta Verapaz (Herrera et al., 2000, pp. 17–20). En 1575 aproximadamente, se fundaron alrededor de 15 pueblos de los cuales 6 estaban en la zona *Q'eqchi'*: Santo Domingo Cobán, San Juan Chamelco, San Pedro y Santiago Carchá, San Agustín Lanquín, Santa María Cahabón, San Lucas Zulben.

A raíz de esta conquista, se añadieron nuevos oficios de artesanía tradicional y se incorporaron nuevos intercambios comerciales. A pesar de que sí hubo mayores ingresos económicos, la

población fue sujeta a pago de tributos y el trabajo de largas jornadas comerciales en beneficio de los propios frailes.

Alrededor de 1860 y 1870, el cultivo de café reemplazó el cultivo de la cochinilla y tuvo como consecuencia la llegada de los alemanes a Guatemala, en especial a la región *Q'eqchi'*. En ese momento gobernaba el país un régimen liberal al mando de Miguel García Granados y Justo Rufino Barrios. Ellos poseían gran interés en que se beneficiaría al sector extranjero de agroexportadores, los mismos que explotaban en trabajo y expropiaron a la comunidad *Q'eqchi'* de sus territorios (Herrera et al., 2000, p. 27) . Cabe destacar que Akkaren (2021, p. 96) destaca que en la imposición de un sistema finquero de caficultura se impulsó el dominio del idioma *Q'eqchi'* en la zona de las Verapaces, que hizo que se convirtiera en la lengua del nuevo poder económico.

Durante ese periodo de tiempo se promovieron legislaturas de expropiación, apropiación y la explotación de tierras *Q'eqchi'es* para convertirlas en fincas cafetaleras. Para 1880 los alemanes se habían apropiado de 300000 hectáreas de tierras de Alta Verapaz, casi el 100% de toda el área cultivable de Alta Verapaz. Dicho evento obligó a muchos *Q'eqchi'es* a abandonar sus tierras y buscar alivios en otras localidades en Guatemala y Belice en donde se conoce que habitan en la actualidad.(Akkeren, 2021, p. 118). Liza Grandia (2006, p. 41) detalla en “Land Dispossession and Enduring Inequity for the *Q'eqchi'* Maya in the Guatemalan and Belizean Frontier Colonization Process” que una vez los cafetaleros adquirieron a sus trabajadores se desarrolló una clase de mozos colonos viviendo en un estado de servidumbre. Resalta que los indígenas nativos perdieron sus tierras y se convirtieron en siervos dentro de sus propios terrenos ancestrales.

2.3.3. ¿Cómo habitan los *Q'eqchi'es*?

El pueblo *Q'eqchi'* es enriquecido con aportes mayas y de otros pueblos y civilizaciones. Posee ascendencia maya y posee una cosmovisión propia donde cultivan sus propias artes, ciencias y tecnologías desde su herencia cultural con los aportes universales. Se definen como hombre y mujeres de maíz, que según el Popol Wuj explica nuestra creación. El pueblo *Q'eqchi'* posee como principal actividad económica la agricultura de maíz y frijol. Muchos de sus habitantes realizan artesanías, tejidos de huipiles, trabajos de sastrería, carpintería y albañilería.(Herrera et al., 2000)

Las viviendas de los pueblos *Q'eqchi'es* poseen características específicas según el clima, región y acceso de los habitantes de la región. Es muy común observar en las regiones frías o templadas casas cubiertas con barro, techo de hojas de caña, paja y palma. En algunos hogares se utiliza actualmente la lámina o techos de teja. El suelo de las casas en la mayoría es de tierra y en otras es de cemento o ladrillo. En la cocina mantienen un mueble que se llama *ke'leb'* donde colocan piedras de moler, tinajas, ollas y comales. (Herrera et al., 2000)

Los abuelos representan sabiduría y la experiencia, son la guía de las familias y del pueblo. Mantienen la tradición y la transmiten para que la cultura permanezca a través de la palabra oral. Los ancianos representan una fuerte institución porque poseen el conocimiento ancestral. Los hombres son llamados a realizar las ceremonias alrededor del maíz y diferentes rituales que tienen relevancia en la cotidianidad *Q'eqchi'*. (Herrera et al., 2000)

Actualmente el matrimonio es una institución que representa la mezcla de prácticas mayas, el matrimonio civil y el rito religioso cristiano. Las familias *Q'eqchi'es* son numerosas y las une la solidaridad entre familias. Existen dos formas socialmente aceptadas para realizar la unión, la primera es la del “matrimonio de regalo” y la otra es la dictada por el cristianismo. En ocasiones, se escucha hablar de la tercera forma, que es la del robo, pero no es aceptada por la sociedad ya que debe existir consentimiento directo de las familias. La institución del matrimonio es seria y asegura la unidad familiar (Herrera et al., 2000).

2.3.5. La mujer *Q'eqchi'*

El colectivo de mujeres guatemaltecas *Loq' laj ch'och'* o La Sagrada Familia es una organización que interactúa con las comunidades en reconocimiento mutuo y junto a ellas impulsa el cumplimiento de los derechos humanos específicos de los pueblos indígenas, las mujeres, la juventud y la población migrante. Ellas definen a las mujeres como la persona que da vida y se inclina a los valores de la naturaleza y de los vivos. Mencionan que es a través de lo femenino que es posible manifestar la potencia creadora. Mencionan que la mujer *Q'eqchi'* es la transmisora de vida a las comunidades y al grupo étnico y es un símbolo de vida. Sus hijos y nietos se nutrirán de la fertilidad espiritual de la mujer. Las mujeres en su vejez alcanzan un nuevo estatus honorable

ya que adquieren una nueva fertilidad, la de la mujer sabia, es la portavoz de la madre tierra y de las decisiones que comprometan el futuro de su familia o comunidad”(Loq’ laj ch’och’, s/f)

Dentro de las responsabilidades de la mujer *Q’eqchi’* se encuentra el cuidado de los hijos y de la preparación de los alimentos para el hogar. Deben de realizar las responsabilidades domésticas que implican el cuidado del hogar y de la crianza de animales como las gallinas, chompipes o cerdos, tejer, realizar su propio huerto familiar y ayudar en labores del campo. Muchas mujeres asisten a vender productos en los mercados locales, estos productos pueden variar entre alimentos y artesanías. En la familia *Q’eqchi’* la mujer tiene gran relevancia y responsabilidades decisivas para el futuro del hogar ya que permanece la mayor parte del tiempo en casa, con los hijos. (Herrera et al., 2000, p. 37) En relación con la indumentaria que utilizan, es bastante particular ya que la mujer usa un corte plegado, solo de una pieza de tela, mayoritariamente de color azul oscuro con blanco, tejido. El corte se amarra con un cordón del mismo tamaño del corte y se lo enrolla varias veces alrededor de la cintura. Además, utilizan accesorios y uno de los más característicos es el que está formado por una cadena larga de plata, *el chachal* (Ver figura 6 y 7). Las niñas a partir de los tres años empiezan a utilizar el corte y huipil. La mujer representa un digno ejemplo de resistencia cultural, al utilizar un corte tradicional y un huipil tejido (Herrera et al., 2000, p. 35)



Figura 6. Chachal de mujer *Q’eqchi’*. Siglo XX. Guatemala, Guatemala. Artículo expuesto en el Museo Nacional de Arqueología y Etnología de Guatemala.

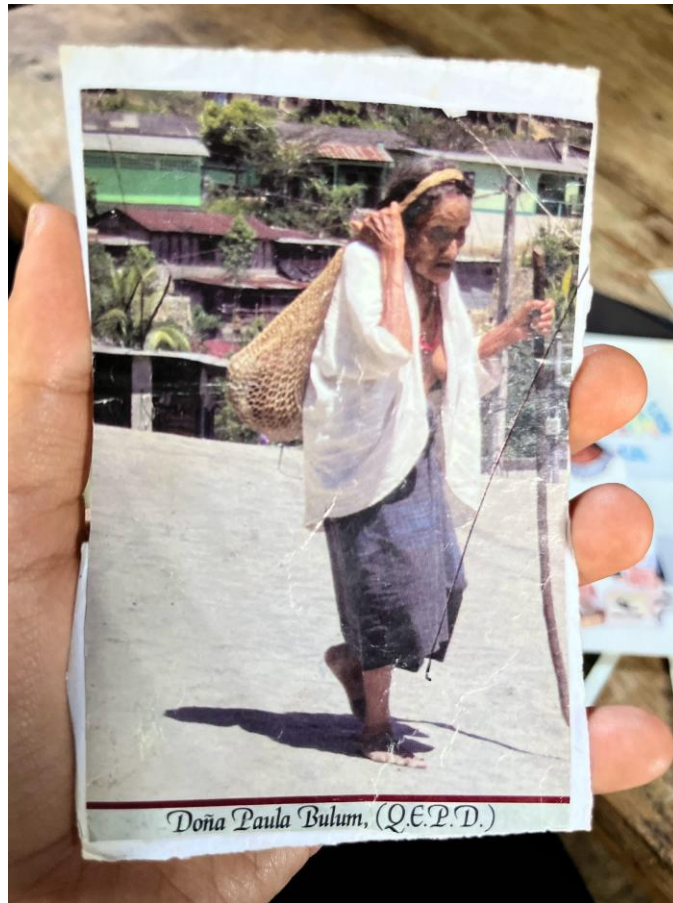


Figura 7. Indumentaria tradicional de Santa María Cahabón donde aparece Doña Paula Bulum. (Fecha desconocida), Fotografía propiedad de Albertina Caal 2025.

2.4 Situación de seguridad alimentaria en el territorio maya *Q'eqchi'* de Chik'ajb'om

Es necesario entender las dinámicas de alimentación del territorio para comprender cómo afecta la inseguridad alimentaria a la población. En repetidas ocasiones se ha mencionado en este escrito algunas carencias en salud y nutrición de la población. A continuación, se realizará una descripción de los elementos fundamentales de la alimentación cotidiana del pueblo *Q'eqchi'* que abarca tanto alimentos como plantas nativas. Asimismo, se presenta una descripción etnográfica de los espacios de San Agustín Lanquín y Santa María Cahabón.

2.4.1. Maíz el inicio de todo: alimentos disponibles en el territorio

La base de la alimentación es el maíz y el frijol donde abundan las preparaciones de dichos alimentos como en tamales, tayuyos, tortillas, caldos, bebidas, entre otras. Algunos abuelos *Q'eqchi'es* poseen una leyenda con referencia al inicio del cultivo del maíz, que según algunos abuelos se representa de la siguiente manera:

“En ese entonces, todo estaba cubierto de agua; no había nada, solamente agua. Entonces, Dios subió el agua al cielo y vio que todo salió bien. Entonces, vino la creación de los montes y después dejó todas las semillas de todas las cosas. Dejó las semillas de los árboles, semillas de maíz. Es así cómo se creó todo. Los antepasados *Q'eqchi'* no conocían el maíz, pero sucedió que un día, un gato de monte dejó sus excrementos en tierra fértil donde nuestros antepasados vivían. Ellos observaron que tales excrementos contenían semillas de maíz y que también esas semillas se reproducían ahí mismo, creciendo hermosas milpas que daban lindas mazorcas de diferentes colores. No sucedía así cuando los gatos de monte dejaban sus excrementos sobre las rocas.

Estos gatos de monte comían el maíz en los bosques y selvas de Alta Verapaz. A estos abuelos *Q'eqchi'* les interesó mucho esto. Entonces, de las primeras siembras, ellos guardaron las mejores mazorcas para semillas y las sembraron para que se reprodujeran. Pero otro día vieron a una ardilla en las ramas de un árbol que traía una mazorca en la boca y que estaba comiendo los granos del maíz que contenía. Entonces, como aún no había nada de maíz, le quitaron a esta ardilla la mazorca que traía, para así darle comienzo al cultivo del maíz, sustento diario en la actualidad.”

(Herrera et al., 2000, pp. 40–41)

También existe registro en la historia del pueblo maya que utilizaban huertos como su agrosistema integral de cultivos y árboles entre ellos el cacao, vainilla y achiote (Akkeren, 2021, p. 80). Akkeren narra el sistema de la siguiente manera: el tronco del árbol de cacao u otro árbol servía de soporte para las vainas de la vainilla; los árboles de achiote plantados alrededor daban la

sombra requerida al cacao mientras el achiote recibía toda la luz solar que necesitaba. Resalta de igual forma que actualmente los *Q'eqchi'es* de Cahabón y Chisec continúan utilizando esta técnica de sembrado para sus cultivos.

En un poco de historia del pueblo cahabonero destaca el uso del cacao para la preparación de alimentos. Akkeren (2021, p. 94) resalta algunos registros coloniales de Fray Pedro Martínez y Fray Esguerra en donde contaban “que unos indios del pueblo en unas huertas suyas lejos de allí habían topado con unos envoltorillos de cacao colgados de los árboles y que era señal que algunos indios estaban por aquellos montes y querían comunicarse.”

Utilizan el cacao para diferentes preparaciones sobre todo una bebida de cacao que suele prepararse con achiote y vainilla. Es relevante hablar del achiote porque Akkerene resalta que fue un producto de exportación para realizar tintes naturales, preparar bebidas de cacao o para utilizarse como condimentos de comidas. El achiote era vendido en panecillos y listo para la venta.(Akkeren, 2021, p. 81)

Existen diferentes plantas silvestres que forman parte de su alimentación cotidiana. La conservación, producción y consumo de plantas nativas es una herramienta de los pueblos mayas para diversificar su alimentación y disponer de alimentos nutritivos y de fácil acceso para sus hogares. Dentro de la cultura alimentaria *Q'eqchi'* las plantas se cultivan en asocio con fines de autoconsumo, poseen alta adaptabilidad en la zona y se utiliza una baja tecnificación para cultivarlas. En el reciente estudio de Pax y Escot (2024), se analizaron las prácticas de aprovechamiento productivo y de consumo de plantas nativas comestibles del pueblo *Q'eqchi'* desde una perspectiva etnobotánica-nutricional en San Juan Chamelco, Alta Verapaz, uno de los diecisiete municipios departamentales. Se pudo identificar por medio de entrevistas, grupos focales y sondeos de mercado, 21 plantas comestibles, siendo 18 plantas nativas. Dentro de esta variedad destaca la pacaya, bledo, chipilín, el frijol piloy/nun, guisquil, güicoy, ayote, chilacayote, camote, malanga blanca y morada, mora silvestre, tziton, tzolaj, zorro de monto, roq'tix, tomate de árbol, naranjilla y recacho. Ver figura 8. Según los datos recopilados en su estudio, el 87.3% de las familias cultivan plantas comestibles, donde el 55% de las familias lo utiliza para consumo interno familiar y el otro 45% las comercializa. Los que nos podría indicar que existen un gran consumo *Q'eqchi'* de alimentarse con plantas de la zona y también representa una actividad económica para

el pueblo. Es de relevancia resaltar que las mujeres son las principales encargadas del cultivo y comercialización de las plantas nativas.

Las plantas más comercializadas son la punta de güisquil, tzoloj, tomate de árbol, macuy, chipilín, frijol piloy/nun, miltomate y bledo. En relación con las formas de preparación de dichos alimentos destacan las sopas y caldos, sofritos o guisados, cocidos con agua, tortillas rellenas, envueltos, tamales, ensaladas y cocidos en dulce. Según los pobladores, se evidencia que el macuy es la planta nativa comestible más importante para la población *Q'eqchi'* gracias a su valor nutricional, su valor comercial, preferencias, frecuencia de consumo y cultivo.

Plantas nativas identificadas por expertos comunitarios, Chamelco, Alta Verapaz, 2022.

No.	Nombre local, nombre en Q'eqchi'	Uso	Partes comestibles	Destino	Preferencia	Procedencia
1	Bledo, Ses	A	B y H	Au y C	Al	PC, Pt, HF
2	Chipilín	A	H	Au	Al	PC
3	Frijol, Nun	A y M	B y F	Au y C	Al	HF
4	Güisquil, Ch'i ma'	A y M	B, H, T, F y R	Au y C	Al	Pt, PC, HF y TB
5	Is, Camote	A	R	Au	Al	PC
6	Macuy	A, M y Ag	B y H	Au y C	Al y Me	PC, Pt, HF
7	Malanga blanca, Saqui Ox	A y M	H y R	Au y C	Al	PC, Pt, HF
8	Malanga morada, Ox	A y M	H y R	Au y C	Al	PC, Pt, HF
9	Miltomate	A	F	Au y C	Al y Me	PC, Pt, HF
10	Mora Silvestre	A y M	F	Au y C	Al	Pt
11	Naranjilla	A	F	Au y C	Al	PC
12	Pacaya, kib	A y O	Fl	Au y C	Al	PC y Pt
13	Recacho/recate	A	R	Au y C	Al	PC y HF
14	Roq'tix	A	B y H	Au y C	Al	Pt, RR, PC y Bs
15	Tomate de árbol, Che Pix	A	F	Au y C	Al	Pt, RR, HF, PC
16	Tziton	A	B, T y H	Au y C	Al, Me y Ba	PC y Pt
17	Tzoloj	A, M y P	B, H y F	Au y C	Al	Pt, PC y HF
18	Zorro de monte	A, M y Ag	B	Au	Al	HF

Nota. Uso: A= Alimenticio, M= Medicinal, O= Ornamental, Ag= Agrícola, P=pecuario. Partes de planta: B= brotes tiernos, H= hojas, T= tallo, F=fruto, Fl= flor o inflorescencia, R= raíz o cormo. Preferencia: Al= Alto, Me= Medio, Ba= Bajo. Procedencia: PC= Parcela de cultivo, Pt= patio, TB= terreno badio, RR= ribera de río, HF= huerto familiar, Bs= bosque. Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de investigación, Pax (2022).

Figura 8. Plantas nativas comestibles identificadas por Pax y Escort(2024) en San Juan Chamelco. donde identifican uso, partes comestibles, destino, preferencia y procedencia.

2.4.2. El acceso de las familias cahaboneras a los alimentos

El análisis de riesgo a desastres naturales según el Plan de Desarrollo Municipal y de Ordenamiento Territorial -PDM-OT- determinó que las principales amenazas del municipio son: deslaves, inundaciones, incendios forestales y sequías. Con relación al medio ambiente, el municipio no cuenta con tratamiento de aguas residuales. Esta mala disposición de desechos sólidos incrementa el riesgo a los pobladores a adquirir enfermedades respiratorias y gastrointestinales. Además, la pobreza es un factor importante que afecta directamente la población en ámbitos sociales excluyendo en términos de ingresos, recursos y oportunidades y privando del acceso a la educación, alimentación, salud, infraestructura, entre otros.

Considerando que el 93.17% de los habitantes del municipio es pobre, los menores de cinco años se encuentran con mayor vulnerabilidad de padecer desnutrición. Las desigualdades económicas y sociales de los pobladores hacen que los recursos que logran obtener se destinen exclusivamente a la alimentación. La dieta promedio de las familias con desnutrición se basa en frijol, tortillas de maíz y hierbas nativas. Los bajos ingresos, falta de recursos, aumento del desempleo, incremento de precio de alimentos y la baja productividad agrícola causada por la escasez de lluvias, la fertilidad de los suelos y la falta de estrategias para la conservación de suelos, son causas que afectan la salud y nutrición de la población. (Consejo Municipal de Santa María Cahabón, Alta Verapaz, 2019, p. 25)

2.4.3. Datos etnográficos del pueblo *Q'eqchi'*

El siguiente apartado se comprende por diferentes autores que han visitado la zona maya en Guatemala.

2.4.3.1. Maya of Guatemala - Carmen Pettersen

Carmen Pettersen (1976) en su libro *Maya of Guatemala* destaca elementos clave de la alimentación maya, como los son el maíz, los frijoles y las calabazas. Hace referencia a que existe una particular forma de preparar el maíz para su consumo en las diferentes opciones alimentarias. El nixtamal es un proceso que practica la población donde los granos duros y secos se hierven con cal hasta que el grano se separa de la cáscara. Dejan reposar toda la noche y al día siguiente botan las cáscaras desprendidas y lavan los granos en agua limpia. Utilizan estos granos para molerlos y

generar una masa que les permite cocinar tortillas y tamales. Son preparadas en un comal sostenido por tres piedras que descansan sobre las llamas. Esto tiene relación a lo que Akkaren (2021, p. 33) describe como *k'uub'*, las tres piedras del hogar, una relación entre el sol y el tiempo. Y es que en el Popol Wuj el Sol y el tiempo personificado por Jun Ajpuuh nació en el horno de los tres tenamastes, que son tres piedras que sirven para cocinar o guisar en los pueblos mayas.

Pettersen hace una observación sobre la forma en la que se muele el maíz o los alimentos básicos (Ver figura 9). Menciona que es “trabajo de la mujer, se hinca y se dobla sobre el metate y durante varias horas cada día y todos los días dedica toda la fuerza de su espalda y hombros a esta labor”. También indica que las mujeres empiezan desde temprana edad a ayudar a su madre y siguen moliendo hasta ser ancianas. Los frijoles negros se hierven con sal y se comen envolviéndolos en la tortilla ya sea entrenos o hechos puré. Pettersen termina su relato mencionando: “esta debe ser la raza más conservadora de todas. hasta en un hombre urbano educado y talentoso, un poco de sangre maya tiene tanta influencia sobre él, que al llegar el tiempo de la siembra del maíz siente el secreto impulso de ir a su propio terruño, cortar las malezas con su machete y sembrar su milpa, aunque sea médico, abogado o político”.

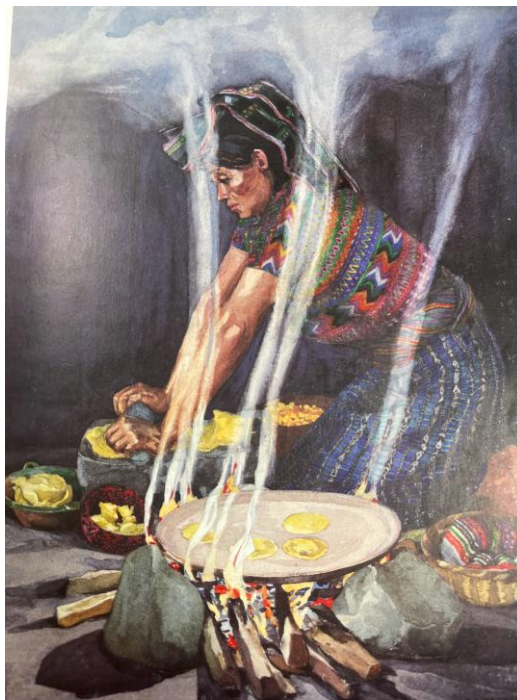


Figura 9. Ilustración de mujer maya moliendo maíz para preparar tortillas. 1976. San Antonio Aguas Calientes, Sacatepéquez, Guatemala. Ilustración por Carmen Pettersen.

2.4.3.2. Karl Sapper (2004) - Choles y Chorties

Karl Sapper, geógrafo y etnólogo cruzó durante 10 años todas las tierras de Alta Verapaz, produjo el primer mapa detallado. Mencionaba que existía una diferencia representativa entre los mayas de Cobán y Carchá por un lado y los de Lanquín y Cahabón por el otro. El obispo Cortez y Larraz en 1769 anotó que el pueblo era *Q'eqchi'* hablante y coincidió con la descripción que Sapper realizó un siglo después. Akkeren hace una anotación en su libro “Los mayas nunca se fueron, hoy hablan *Q'eqchi'* Alta Verapaz y El Petén - tres mil años de historia” en el que menciona “quizás podemos decir que los cahaboneros y lanquineros son *ch'olti'es Q'eqchinizados* (Akkeren, 2021, p. 95)

¿Cahaboneras, lanquineras o tabasqueñas?

Karl Sapper cuenta una anécdota en “*Choles y Chorties*” donde narra que viajaba con lanquineros hacia Tabasco, México:

“Cuando mis cargadores kekchi entraron en la primera aldea chol en Tabasco- muy lejos de sus lugares de residencia- y se quedaron la boca abierta y con exclamaciones de sorpresa... Me comentaron que las mujeres de este lugar se parecían completamente a las de Lanquín. De hecho, también en su atuendo; igualmente hay un patrón de tejido de traje masculino que es muy parecido al de ellos, así como la construcción de las casas y los productos de alfarería. (Akkeren, 2021, p. 95)”

Dicha anécdota hace referencia a la gran similitud en rasgos físicos y costumbres de las poblaciones guatemaltecas y mexicanas. El autor infiere que tanto la migración como el linaje directo relacionan ambas comunidades.

2.4.3.3. Temporadas de campo previas

El siguiente apartado fue construido con base en los datos recogidos en el diario de campo correspondiente a las siguientes temporadas:

1a temporada de campo. Octubre a diciembre de 2023. Se visitaron comunidades del municipio de San Agustín Lanquín en Alta Verapaz, Guatemala.

2a. temporada de campo. Febrero a junio de 2024. Visita a comunidades del municipio de Santa María Cahabón y el centro de San Agustín Lanquín.

Primera temporada de campo.

Mi entrada a Lanquín fue emocionante, una carretera en buenas condiciones e iluminada. Lanquín es el municipio del gran centro turístico en Guatemala, Semuc Champey. Al entrar es visible muchos centros recreativos y hoteles que se desbordan de turistas extranjeros en busca de una “aventura en la selva”. Se observó un espacio creado a comodidad del turista con precios menos accesibles para los locales.

Me hospedé en un reconocido hotel denominado “El Recreo” que se encuentra en la entrada del pueblo. Este hotel no lujoso ni mucho menos atractivo para turistas es uno de los más antiguos de Lanquín. Las recámaras eran pequeñas y al llegar la temporada de invierno se veían afectadas por la humedad. El hotel se encontraba en un espacio con vegetación y por su cercanía a espacios húmedos, existía gran cantidad de insectos, sobre todo zancudos.

El transporte utilizado para movilizarse fue un pickup L200 Mitsubishi, que sirvió para movilizarse en las comunidades aledañas al centro de Lanquín. Debido a las malas condiciones de carretera era necesario un transporte capaz de trasladarse en todo tipo de terreno. A pesar de ser invierno, el calor es intenso durante todo el año y disminuye con el paso de las horas hasta el anochecer.

Durante la estadía puedo destacar los siguientes elementos: a) caracterización de la población femenina, b) alimentación y situación nutricional de la población atendida.

- a) Caracterización de la población femenina del centro de Lanquín. Lo primero que llamó mi atención fue la estatura de las niñas, adolescentes y mujeres lanquíneas. Son personas con una media de 1.48 metros de altura. Su tez es morena oscura casi quemada por el sol. Algunas poseen manchas en sus rostros y otras muestran una piel reseca. Sus rostros son delgados en su mayoría y poseen ojos alargados. Al sonreír, muchas cuentan con dentadura con piezas de oro. El pelo es negro o café oscuro, todas lo llevan agarrado en una coleta o chongo. El pelo de las mujeres es liso y muy largo. En relación con la vestimenta, se comprende del corte o falda y el huipil o blusa. Muchas tienen una blusa interior pegada

debajo de su huipil. El huipil es muy ligero y fresco, cobra sentido ya que las temperaturas son muy altas en el municipio. El corte o falda es larga hasta los tobillos, posee paletones y es muy amplia a diferencia de los otros cortes en Guatemala. Se complementan con sandalias y algún accesorio como collares y aretes. Muchas caminan con una toalla pequeña que sirve para “soplar aire” y refrescarse ante el calor del día. Las mujeres jóvenes o adultas usualmente ya son madres y viajan con sus hijos y caminan por el pueblo. Muchas cargan a sus bebés en una manta de tela que se cruza por el hombro y cae sobre su espalda. Esta práctica es muy común entre mujeres mayas, a simple vista parece ser una práctica muy complicada, pero ellas lo desarrollan con mucha normalidad y facilidad. Esto les permite cargar más cosas o utilizar sus manos para realizar otras actividades.

b) Alimentación y situación nutricional de la población atendida.

Durante este periodo de práctica se brindó atención nutricional a mujeres y niños menores de cinco años. En las consultas nutricionales se pueden destacar el alto consumo diario de hierbas o quelites, frijoles, huevos, tortillas, café, agua de masa y alimentos ultraprocesados como frituras o “ricitos”, galletas, jugos y gaseosas. Muchas mencionan que consumen los alimentos que crecen cerca de sus hogares, que usualmente son hogares rurales. Además, refieren que poseen poco acceso a alimentos y que deben de viajar al centro para poder realizar sus compras. En estos espacios rurales o aldeas, las familias cuentan con algunas tiendas de abastecimiento

Los días de mercado en Lanquín son lunes y jueves. Todos los días es posible encontrar venta de algunos vegetales en algunos puestos, pero los días de mercado son los días de mayor diversidad de alimentos disponibles en el centro. Mucha de la población que se encuentra en las periferias del centro realiza un viaje que toma de una a dos horas de camino para llegar al mercado central. El único cajero y banco del municipio se encuentra en el Parque Central y está abarrotado por personas que buscan sacar efectivo para realizar sus compras de la semana. Estos días se pueden encontrar frutas y vegetales de temporada por vendedores intermediarios o productos que cosechan las mismas familias en los alrededores de sus viviendas. Entre las frutas que más consumen se encuentra el banano, la manzana y el mango (en temporada), mientras que las verduras consumen tomate y cebolla en grandes cantidades. En cuanto a algunos tubérculos destaca la papa o el ox.

Con relación a la situación nutricional del espacio puedo mencionar que son personas de baja estatura que más allá de un tipo de cuerpo relacionado a la estatura de los mayas, nutricionalmente puede identificarse como casos de desnutrición crónica en la población. Las causas varían entre una deficiente alimentación en requerimientos nutricionales en la niñez o desde su concepción. La mayoría de los casos de niños atendidos se encontraba en un peso normal para su edad y su talla, sin embargo, es importante resaltar que existía un pequeño porcentaje de casos de niños con riesgo a desnutrición aguda y otros que en ese momento se encuentran con desnutrición aguda. La mayoría de los casos detectados se derivan de otra enfermedad primaria, por lo que se encontraban en monitoreo constante por el centro de atención permanente -CAP- de Lanquín.

La situación nutricional de las mujeres en edad fértil evaluadas poseía en su mayoría un índice de masa corporal en estado normal o sobrepeso. Sin embargo, muchas mujeres embarazadas se encontraban con bajo peso, por lo que era necesario un seguimiento detallado para evitar complicaciones durante la gestación. Es importante recalcar que muchas mujeres atendidas eran menores de edad con embarazos.

Segunda temporada de trabajo de campo.

La entrada a Cahabón se encuentra a una hora desde Lanquín, las condiciones para llegar estaban en muy mal estado. La carretera termina en Lanquín, no hay carretera asfaltada para Cahabón, todo fue terracería. Avanzar por ese camino en horas nocturnas da una sensación de soledad en medio de una montaña. Las estrellas a su máximo esplendor iluminan el camino. Al ser terracería se debe de manejar muy despacio para evitar accidentes. Al llegar me dio una percepción de ser un pueblo mucho más poblado, con más negocios locales, sin turistas. El calor fue intenso, incluso más intenso que Lanquín. El año 2024 marcó un precedente de los efectos de la sequía en el departamento de Alta Verapaz. Al empezar la temporada de preparar la tierra para la siembra, inicia también el tiempo de zafra. Jornaleros queman los restos de la cosecha y preparan la tierra. Este año en particular nada salió como lo esperaban. El calor intenso propagó incendios forestales que acabaron con muchas montañas. Esta situación fue bastante preocupante para los pobladores, fallecieron algunas personas y las últimas cosechas quedaron inexistentes. Tanto Cahabón como Lanquín padecieron de este fenómeno que inclusive alcanzó a llevarse hogares, fauna y flora de los territorios.

La gente lucía preocupada por la pérdida de sus cultivos que son la fuente principal de ingresos económicos en el territorio. La ola de calor de la temporada de verano en Guatemala impactó fuertemente en el municipio. Uno de los mayores efectos encontrados en la evaluación nutricional de la población infantil, es que aumentaron los números de casos de desnutrición aguda y aumentó la cantidad de niños en riesgo de caer en desnutrición aguda. Los programas de organizaciones no gubernamentales y gubernamentales aumentaron el apoyo a las familias de la zona con víveres para satisfacer sus necesidades alimentarias inmediatas.

Oxib Bacha'⁷ -

3 Las cocina Q'eqchi' de Cahabón

3.1 El Guacalito de amor

El nombre “guacalito de amor” es la forma en la que Juliana llama a su pueblo. Me lo dijo mientras observábamos el paisaje y el atardecer. No es posible ver la forma en la que el sol se esconde a totalidad, solo se pierde entre las montañas creando un espectáculo para los que toman un tiempo para apreciarlo.

“- ¿Ya vio?, el pueblo está rodeado de montañas y abajo están las casas, como un guacal.”

¿Qué más podría pensar con este término? Puedo imaginar por unos minutos que estas montañas representan a las abuelas que con sus brazos protegen al pueblo “*al guacalito*”. Lo cierto es, que podríamos darle muchos significados y espero que a medida este capítulo se construya podamos dar un significado más complejo.

Es interesante reconocer los espacios. Tal vez lo mejor para caracterizar los hogares cahaboneros deba iniciar por el recorrido para llegar a Cahabón. El recorrido lo realicé desde la Ciudad de Guatemala. El plan inicial era tomar un autobús hasta Cobán, Alta Verapaz y luego transbordar en otro transporte que me llevaría hasta Cahabón. Usualmente este viaje tiene una duración de ocho horas aproximadamente, sin embargo, no tuve tanta suerte. Tuve que dividir mi viaje inicial en dos fases, sólo la primera parte me tomó 15 horas debido a un bloqueo total a la altura del municipio de Purulhá en Baja Verapaz. Fue interesante identificar los motivos de viaje de los viajeros que compartían el autobús de los “Transportes Monja Blanca” conmigo. Muchos de ellos se trasladaban con la necesidad de adquirir algún servicio de salud o por trabajo, muy pocos eran por recreación.

Luego de una corta estadía en la cabecera departamental, uno se dirige a la terminal de buses “Talpetate”, lugar donde sale todo tipo de transporte extraurbano de Alta Verapaz. Para llegar a Cahabón solo hay dos opciones: los transportes “Príncipe Azul” o las “Martínez”. La primera opción tiene un horario específico y la segunda opción (aunque de menor calidad) ofrece salidas de viaje cada hora. Desde este punto hacia Cahabón, son tres horas de camino y poco a poco el transporte que es una “Coaster” la cual se llena con personas que se van sumando en el camino. El

⁷ Oxib Bacha' es una frase en Q'eqchi' que significa “tres bacha”, platillo tradicional de Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. En este apartado se aborda la descripción del platillo.

precio total del viaje es alrededor de Q150.00 (\$400 pesos mexicanos aproximadamente).

El camino es entre montañas, el paisaje está cargado de vegetación y muy poco poblado. En el camino se ven muchas mujeres subiendo al transporte colectivo con niños en brazos o de pequeña edad. El incómodo viaje llegó a su fin al entrar al municipio de Santa María Cahabón.

El calor estaba presente, aunque en menor intensidad que en otras ocasiones. Se ve un espacio poblado con palmeras entre las casas. Se escucha el sonido de carros, mototaxis y pick-ups. Las casas son de variado material, unas son de madera otras de block. A medida que se acerca al parque central (zócalo) aumenta la calidad de materiales de las casas. Se observa un pueblo con bastante comercio. El techo de la mayoría de las casas es de lámina.

Dentro de las casas visitadas para la investigación resalto cierta distribución en los hogares en cuestiones de espacio. Una puerta que lleva a un pasillo, o un espacio de estar donde se ubican hamacas para refrescarse. Luego de este espacio sigue el área de cocina donde se ubican los utensilios para preparar alimentos y una mesa donde los habitantes se sientan a comer. Al lado de la cocina, una pila (pileta) donde lavan ropa y trastos. Los hogares cuentan con una o dos habitaciones máximo. Por último, sería relevante hablar del baño, que se encuentra alejado del espacio principal. Compuesto principalmente por una letrina o inodoro, seguido de una ducha.

Veo aquí una distinción socioeconómica dependiendo del material y de las zonas que componen la casa. *“De plano piensan que no necesitamos”* dice Doña Albertina al preguntarle la razón por la cual creía que los programas sociales de la alcaldía nunca la favorecían. Así como hay hogares amplios, existen hogares muy simples donde el material de las paredes es varilla y el techo es de paja, no hay habitaciones solo un espacio que se comparte con todos los integrantes de la familia. Es real que las personas tienen distinciones por el tipo de casa que poseen.



Figura 10 y 11. Las fotografías resaltan el paisaje que puede observarse desde el parque central de Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Febrero de 2025. Autoría propia

3.2. El alma viva de un hogar en Chik'ajb'om

3.2.1. La estructura que abriga los hogares

¿Cómo se construye una cocina en Cahabón? ¿Cómo se construye el espacio donde día a día se preparan los alimentos?

Hilda responde haciendo referencia a la estructura: *“primero se construye una casa, le ponen su techo, las columnas, el material que sea: block, barras, bambú. Y dentro se hace un polletón, una mesa para poder moler, se ponen estantes para guardar las cosas, los insumos.”*

Erika por el contrario responde: *pues, primeramente, con lo económico... porque sin eso no tenemos cocina ni alimentos. Lo más importante sería el fuego, porque si no tengo fuego no puedo cocinar.*

Doña Julia, en cambio, resalta la importancia del polletón para construir una cocina, una estructura de block donde se junta el fuego y ponen leña. Sobre él se colocan las ollas para cocinar la comida, *“es mejor un polletón de block, se puede hacer con barras, pero se cae, se sale la tierra.”*

Y es que en las percepciones de la forma en la que se construye una cocina, las respuestas son muy variadas. Unas se refieren a la estructura, otras a los alimentos y otras a insumos específicos para que la cocina cobre sentido. Pero todas, parecen asimilar que la cocina sirve para preparar alimentos para su familia. Así como Doña Albertina que fue muy precisa al contestar que la cocina es el espacio donde le cocina comida a sus hijos, frase imponente para entender que por sobre todas las cosas y cuidados, primero irán sus hijos antes que ella.

La cocina cahabonera también implica cuidados particulares para que sea funcional. Todas las mujeres entrevistadas coinciden en que la limpieza es el mejor cuidado que se le pueda dar a la cocina. La limpieza en los utensilios, mesa y piso son indispensables, una práctica que recalcan con todos los integrantes del hogar. Doña Iris responde:

“pues hay que taparlo todo, que no entre un animalito, o si tenemos gatitos pues que no los tienten.”

Menciona tener especial cuidado con las cocinas con piso de tierra, ya que se tienden a ensuciar más:

“En otras casas, pues, están relucientes, pero no machucan lodo. Yo en casa solo soy yo, ahí tengo que haber barrido, trapeado, lavar y mi mundo se acaba en un día y no termino de tanta limpieza. Así paso el día y eso es vivirlo en la cocina, se debe mantener aseada, con todo limpio, en sus trastos y todo.”

Y es que las mujeres en Cahabón reconocen que existen prácticas que pueden enfermar a sus hijos, por lo que prefieren que coman en casa donde ellas pueden cuidar de sus alimentos. De esta forma la cocina deja de convertirse en una solo estructura, sino en un centro de cuidados, donde

alimentan a los suyos y cuidan de enfermedades a su hogar. Así la cocina, cuida el fuego del polletón, abriga los vínculos familiares y cobija la salud de los suyos; y se convierte en esa estructura que abriga los hogares cahaboneros.

La cocina cahabonera es el alma viva de un hogar cahabonero. Es el espacio de preparación de alimentos, es el resguardo de la memoria, lugar donde se cuida, se sana y se conversa sin prisa. Es el espacio de reunión más íntimo de una casa, el corazón humeante que habla, siente y cuida.

Podrían clasificarse, quizás, en dos tipos según el equipo que poseen. Lo curioso es que muchas mujeres poseen ambas cocinas bajo un mismo techo, como si se resistieran a elegir entre tiempos.

Una de ellas es la cocina moderna, equipada con estufa de gas, refrigeradora y, a veces, microondas. Suelen estar en espacios reducidos, funcionales, pensados para la rapidez. La otra es la cocina tradicional, la que todavía sostiene el polletón como un altar del fuego. Es raro encontrar un hogar donde no exista uno. El piso es de tierra, las paredes cuentan con aberturas para que el humo respire. Las paredes pueden ser de lámina, de bambú, de block o de madera. El techo, casi siempre, es de lámina.

En un extremo, o al centro como un corazón de piedra y ceniza, vive el fogón. Si está encendido, hay vida. Las cenizas guardan la historia de cada familia. El polletón se construye según los recursos del hogar, block, madera, barro, bambú. Sobre él se acomodan las ollas o el comal y abajo se acomoda la leña. Alrededor, la memoria en forma de utensilios: ollas ahumadas, tazas gastadas, platos de plástico, piedras de moler, entre otros utensilios de uso cotidiano.

A un costado del polletón se encuentra una mesa. Una mesa de madera, larga y a mi punto de vista, sabia. Recoge en ella todos los ingredientes que se usarán en el día: palanganas, vasos, platos, cubiertos, prensa de tortillas y por supuesto los frutos del trabajo propio.

Me detengo ante los dos ayotes que *Doña Iris* guarda con cuidado en su cocina o los costales de maíz de la *abuela de Erika*. En otro rincón, un plato lleno de achiote recién desgranado. Sobre el techo, observo un nylon donde el cacao se seca al sol, recordando que la vida y la economía también crecen fuera.

Algo que encontré en todas las cocinas fue el Ecofiltro: un recipiente que purifica el agua y que fue implementado por gestiones municipales pasadas. Casi todos los hogares fueron beneficiarios de este proyecto social. Bueno, casi todos porque *Doña Albertina* no fue beneficiaria, pero logró comprar dos con su propio esfuerzo.

Esta mesa donde se cocina se convierte en la mesa comedor de la familia. Esa mesa donde las

sillas no combinan, pero los lazos familiares sí. Afuera de la cocina, casi siempre se encuentra “la pila” (pileta): una estructura de aluminosilicatos, resistente que suele tener tres compartimentos. El central recoge el agua del chorro y los laterales sirven para lavar alimentos, platos o ropa. Aquí también se habla, se cuentan historias y se enseña.

¿Qué cocina es mejor? Todo depende de a quién se le pregunte. *Doña Nila*, que volvió de la capital para criar a su hija en su natal Cahabón, prefiere la cocina moderna:

“Prefiero usar la estufa, porque en un ratito ya está todo”, me dice con la rapidez aprendida tras más de una década trabajando como empleada doméstica en la Ciudad de Guatemala.

En cambio, *Doña Albertina*, mujer *Q’eqchi’* tiene olvidada su estufa en un espacio de su cocina. Me menciona inclusive: *“No la uso mucho, más rápido mi fuego”*, con una sonrisa de complicidad con el espacio que domina y con cierta resistencia a los cambios que la modernidad ha traído a las cocinas. Coincide Doña Iris, diciendo:

“Yo soy cocina de leña... Yo soy poca de la estufa, no mucho me gusta, porque a veces me urge y la estufa es muy lenta. Y a veces hasta me da un poquito, pero a veces la tengo que usar por necesidad.”

Si bien es cierto que con la estufa es posible controlar el fuego y mantener un calor constante para garantizar una buena cocción de los alimentos, un alto fogón permite que los alimentos se preparen con más facilidad y rapidez. Pude observar que las personas que utilizan el fogón lo conocen a la perfección, entienden el alma de las brasas. Es una técnica que les permite ahorrarse gas y tiempo. Porque a veces el tiempo no siempre es velocidad: a veces es ritmo aprendido e intuición transmitida de generación en generación. Este es un claro ejemplo de cómo el polletón se vuelve escuela, altar y herramienta. Doña Nila, aunque no tiene fogón, conoce su estufa como si fuera otra hija. Lo conoce y lo cuida. En cada hornilla crea sabores y preparaciones que alimentan a muchas bocas.



La imagen de la izquierda (figura 12) es una fotografía de la cocina de Doña Albertina y la de la derecha (figura 13) evidencia la cocina de Doña Iris. Ambas imágenes representan las cocinas tradicionales de Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Febrero de 2025. Autoría Propia.

3.2.2 Hay saberes que no se negocian

Tal vez el polletón o la estufa sean los elementos que más dan de qué hablar, puede que sea por el tamaño, son los elementos más grandes y por ende más visibles. Sin embargo, los elementos modernos y ancestrales no se disputan el territorio, simplemente conviven. Se acomodan como pueden, como quieran como lo necesiten las manos que cocinan.

Mientras cocinábamos, *Doña Albertina* delega en su hija la salsa para acompañar el pollo asado, hecho con motivo del cumpleaños de su hijo. Al ver la hora, la hija tuvo dos caminos: el molcajete o la licuadora. Eligió la licuadora. No por desprecio a sus ancestros, sino porque el tiempo ese día corría rápido. Esta escena en particular me hizo reflexionar que los hogares de las mujeres que visité, a veces se elige con libertad, otras veces con lo que hay. En este escenario que es la cocina, se negocia con el tiempo, el cansancio, los recursos y la memoria. Y así entre la piedra y el enchufe, lo que importa es que la comida llegue caliente al centro de la mesa y nutra al hogar.

Pero, así como describo acciones en la cocina que son flexibles hay otras que no admiten cambio. Hay prácticas que se adaptan: pueden modificar sus herramientas, su ritmo o su tiempo.

Pero hay otras que simplemente, no. El ejemplo más claro lo encuentro en la relación con el maíz. Puede molerse en el molino o en piedra, o incluso puede comprarse la masa hecha. Esto no altera tradición alguna. Pero lo que no se toca - lo que no se negocia- es la técnica con la que se forman las tortillas y las herramientas con las que se cuecen. Tortear a mano es un acto sagrado entre las mujeres *Q'eqchi'es*, donde la técnica y el saber se combinan y caminan juntos. Este gesto va de la mano con el comal. Las tortillas no se hacen en sartén ni en microondas, por más que haya poco tiempo para hacerlas. Cambiar el comal por otra herramienta sería romper un hilo que conecta generaciones, un hilo que sostiene la historia y la pertinencia. Hay saberes que no se negocian, porque son los que nos sostienen.



Figura 14. La imagen refleja a Sebastiana Cac Tot preparando su piedra de moler para preparar las tortillas del almuerzo. Febrero de 2025. Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala.

3.2.3. Entre el humo y las voces

Si bien la cocina es un espacio para preparar alimentos, en las cocinas cahaboneras se vive de una forma distinta. No es un espacio simple ni silencioso. ¿Cómo puede medirse cuán viva está una cocina? Hoy puedo decir que por las voces. Mientras entrevisto a *Doña Albertina*, mi grabación se llena de murmullos, risas, llantos, llamados. Qué sonido tan agradable: escuchar a los

bisnietos buscar a sus madres, abuelas y bisabuelas. Todos los domingos, la familia se reúne en su casa. De un momento a otro, lo que era un espacio silencioso se convierte en una casa ruidosa. Pero no es un ruido cualquiera, es un ruido que abraza. Como un caldo que mezcla ingredientes y lo hace comfortable. Y aunque hay muchos espacios en la casa, el punto de reunión de todos - hijos, nietos, bisnietos - es la cocina. No importa que no haya muchas sillas, todos están ahí; contando historias, riendo, compartiendo. Ese día comprendí lo que significa una cocina viva.

El día comienza cuando las mujeres deciden encender su fogón, para preparar el café de la mañana y que tanto sus esposos e hijos puedan ir a trabajar con algo en el estómago. Usualmente, son las mujeres quienes sostienen el ciclo de la comida. Los hombres esperan a la distancia, en otros espacios. Mientras tanto, ellas no solo cocinan: también cuidan. Algunos nietos juegan alrededor y están pendientes de los sonidos para que no ocurran accidentes. Están atentas al reloj, calculan el tiempo con la mirada, saben cuánto tarda cada preparación.

Cuando llega la hora de comer, ellas llaman, sirven y continúan cocinando. Los hombres comen primero, mientras lo hacen, ellas preparan tortillas al comal, asegurándose de que no falte nada. Solo cuando ellos terminan, las mujeres se sientan a comer. Los niños comen con ellas, con porciones medidas según su edad o apetito. Y así, todos los días. Un ritmo cotidiano con un guion no escrito, solo aprendido en la vida.



Figura 15. La imagen muestra a la hija y al nieto de Doña Albertina compartiendo en la cocina. Febrero de 2025. Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Autoría propia.

3.3. De niñas a cuidadoras

3.3.1. Las cinco generaciones de mujeres en una cocina.

La cocina cahabonera cuece alimentos, pero también el linaje femenino de las familias *Q'eqchi'es*. O al menos así lo siento al observar la dinámica de las mujeres de la familia de Erika. Nos despertamos un sábado muy temprano para asistir al mercado comunitario de Cahabón. El sol se ocultaba detrás de unas nubes grises que soltaron una lluvia leve, pero continua. Al llegar, las ventas aún bajo la lluvia eran lideradas por mujeres de distintas comunidades de Cahabón y Lanquín. Erika llamó a su mamá y a su abuela para coordinar la compra de todos los ingredientes necesarios para el almuerzo. Todos hablaban *Q'eqchi'*, al fondo suena una marimba por una bocina, y la Iglesia era testigo del ir y venir de las personas.

Frente a la abundancia y diversidad de alimentos, decidimos comprar con total libertad. Al llegar a la casa de la abuela de Erika, me encuentro una escena:

La bisabuela de Erika, una mujer *Q'eqchi'* de noventa años, desgranaba el achiote con una sabia calma. Al otro lado, la abuela de Erika se sienta a desgranar un costal de maíces, me pongo a ayudarla, Carlota también se une. Me pregunta constantemente si me duelen los dedos, rápidamente me enseña cómo la hace ella, luego Carlota me enseña otra forma más fácil. No hablamos por la diferencia de idioma, pero por una extraña razón nos entendemos. Al observarlas a ambas fijamente me percaté que, aunque estaban sentadas su cuerpo era muy activo, expresaban años de trabajo y conocimiento. Era como si sus manos supieran exactamente qué hacer.

Esta escena fue digna de cuestionarme: ¿hasta qué punto en la vida las mujeres dejan de ser cuidadoras de la alimentación de la familia? ¿En qué momento se cruzan los umbrales de niña a cuidadora? Si algo tengo por seguro es que hay un momento de inflexión para la vida de las mujeres cahaboneras: ese instante en que la niñez se queda atrás no por edad, sino porque se aprende a cuidar. Me lo dijo Doña Julia Carlota:

“A mí me sirvió la cocina, cuando mi mamá me dijo: tienes que aprender porque ya después te va a servir. Y es cierto lo que me dijo.”

Ella apenas era una niña, pero recuerda que cada elemento que su mamá le enseñaba iba a servirle en algún momento de su vida y debía empezar a aprender desde pequeña. Por eso, ahora con la misma paciencia y ternura le enseña a Carlota, su nieta de siete años que es hija de Erika. Carlota aún es cuidada pero ya empieza a aprender. Ella no habla *Q'eqchi'* pero entiende lo que

su bisabuela y tatarabuela le dicen. Me enseña con emoción la forma en la que ella hace tortillas, aunque no son perfectas sus tías le enseñan y guían con ternura y risas.

Y así en un día cotidiano, las cinco generaciones conviven en esta cocina. Cada una con sus manos puestas en una parte del ritual. Una desgrana, otra enseña, otra observa y una más - Carlota- imita y sonrío. El linaje sigue vivo y vivirá unas generaciones más, así como el humo del comal.

Reflexiono que las niñas se convierten en cuidadoras a medida que aprenden a echar tortillas o a cocer un huevo. Carlota, por ejemplo, se convertirá en cuidadora cuando logre perfeccionar la técnica del torteado y sea capaz de preparar todo por su cuenta. El cúmulo de aprendizajes obtenidos en las cocinas las capacita para ejercer ese rol dentro de su hogar o la comunidad. Un rol, que una vez adquirido, nunca las abandona, sin importar la edad. Las pequeñas enseñanzas que hoy recibe Carlota le darán las habilidades necesarias para sostener a su familia en el futuro. La están preparando -como fueron preparadas sus tías, su madre, su abuela, su bisabuela y su tatarabuela- para ser mujer *Q'eqchi'*. ¿Podría ser un obstáculo la barrera lingüística para Carlota? Podría, tal vez, entorpecer ciertas conversaciones. Pero la cocina no se enseña con palabras, se transmite con los sentidos, con la repetición, con el cuerpo. La cocina se observa, se palpa, se huele y se degusta. Las enseñanzas de estas mujeres van más allá del idioma, se convierten en un lenguaje ancestral que solo las mujeres entienden.



En la imagen de la izquierda (Figura 16), Erika, su abuela Natividad, y su hija Carlota, desgranando maíz en su casa. En la imagen del centro (Figura 17), Sebastiana, bisabuela de Erika desgranando achiote en el pórtico de su casa. En la imagen de la derecha (Figura 18), Doña Julia, mamá de Erika, soplando el fogón mientras cocina pollo. Febrero de 2025. Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Fotografías de autoría propia.

3.3.2 Los saberes que se aprenden con ternura.... y con codazos

Un sentimiento parecido me invadió al platicar con *Doña Iris* sobre la cocina, fue muy concisa en señalarme que sus conocimientos son herencia de su madre:

“Por ella sé muchas cosas. Desde niña he crecido cocinando a la par de mi mamá.

Aunque realmente su abuela fue quien la crió, para ella siempre fue su mamá. Desde los diez años acompañó a su mamá a vender tamales, *tamales lanquineros*: *“Simplemente es la masa con manteca, la carne desmenuzada con chilito y el achiote.”* Aquella actividad no fue solo aprendizaje, sino también el sustento para toda la familia. *Doña Iris* recuerda:

“También yo le ayudaba, porque ella me enseñaba. Me decía: hoy nos toca trabajar, pásame esto, pásame las hojas, haceme el chile o anda a picar la carne o hacé la manteca. Entonces fui aprendiendo, hasta llegar a donde estoy.”

Sin embargo, no todo era ternura, con una sonrisa honesta me confiesa: *“Y que, si no hubiera regaños, un codazo por ahí pues uno aprende. A ella le debo tantas cosas.”*

Escucharla me hizo comprender que existe un momento inevitable en el aprendizaje sobre la cocina donde la ternura y las risas pasan a un segundo plano. La enseñanza en la cocina debe ser ordenada y exigente, porque no solo se trata de cocinar bien, sino de sostener la vida cotidiana, de asegurar el alimento y de transmitir los saberes ancestrales.

Doña Iris reconoce que sin la guía -amorosa pero firme- de su mamá, no podría dedicarse a las ventas de alimentos. Lo que sabe, lo lleva grabado en sus manos, en su memoria y en esos codazos que -más que doler- siembran los aprendizajes de las mujeres *Q'eqchi'es*. Esta mezcla de ternura y exigencia en la enseñanza de las cocinas aparece también en la memoria de Hilda. En sus recuerdos ella también reconoce que en la cocina se aprenden también responsabilidades que le marcan la vida entera.

Hilda recuerda con nostalgia cuando su tía le pidió que preparara el nixtamal y ella no lo hizo correctamente: *“ella me regañó bastante porque el nixtamal que yo cociné no estaba bien. Pero gracias a la corrección de ella me ha funcionado toda mi vida. Nunca más.”* En esa ocasión, Hilda sacó por primera vez el nixtamal y falló. Recuerda claramente la frase que su tía le dijo: *“el nixtamal no se juguetea porque es una comida sagrada.”*

Y es que a veces los regaños - o los “codazos” - son también enseñanzas de resistencia. No son sólo correcciones: son maneras de marcar que la cocina es el sustento y que con eso no se juega. Son recordatorios de que cuidar a los otros es una responsabilidad muy importante. Solo quien ya

ha pasado por ello tiene la autoridad para demandarlo en su espacio. Por eso, la jerarquía en la cocina se gana con la práctica, y también puede heredarse. La abuela de Doña Iris ya no está en el plano terrenal, pero le heredó el legado de sus saberes, que hoy se manifiestan en su hogar, en sus ventas, en sus manos.

Con esto también comprendo que, aunque pueda pensarse que la autoridad está vinculada a la edad, en realidad se asienta en la capacidad de sostener el cuidado. No siempre la mujer más anciana es la que manda. A medida que envejecen, aunque siguen cuidando a los suyos, transfieren la responsabilidad a otras más jóvenes, con más fuerza. Es precisamente un relevo que no siempre se habla, muchas veces es silencioso; pero es el relevo de quien puede sostener la vida.

3.3.3. El echar tortilla: narrativas del cuerpo y del trabajo de las mujeres

Los aprendizajes que van adquiriendo las mujeres se moldean con el tiempo, al igual que las manos aprenden a moldear tortillas. En todas las casas visitadas, me invitan a echar tortillas al comal. Me hace gracia que mi nula habilidad y torpeza para hacerlo, resulte ser para ellas un gesto simple, casi automático. Pero con mucha ternura, me enseñan.

No es una actividad que se domine a la primera. Echar tortilla requiere práctica, ritmo, manos que sepan leer la masa: qué tan caliente, fría, húmedas o secas estén las manos, o qué tan consistente es la masa. Mis tortillas son muy malas, incluso Carlota, con apenas siete años, puede hacerlas mejor. El procedimiento parece sencillo: se toma un poco de masa, se forma una pelota, se aplasta con la palma, se alisa el borde, se expande, y se echa al comal caliente. Luego se espera, se voltea, se retira y se coloca en el canasto. Pero detrás de esta simpleza está todo un conocimiento corporal y ancestral.

Nunca he visto una postura que no sea erguida mientras se echa tortilla, tortear lleva un ritmo, las manos no se queman y no sudan. Sus ancestas les han enseñado todos los secretos para crear tortillas grandes, redondas, bien cocidas. Definitivamente hay una diferencia sensorial en una tortilla hecha a mano o en máquina, el sabor es perceptible para todo quien decida comer. Y es que el proceso artesanal: que nace de la milpa, continúa en el nixtamal, se muele en el molino o en la piedra y culmina en el calor del fuego; hace la diferencia.

Las tortillas no son solo alimento: son el resultado de años en la cocina al lado de sus madres y abuelas. Son el resultado de observar, de fallar y de perfeccionar. Son memoria viva puesta en práctica. La práctica de echar tortilla resiste a la modernidad y a la pérdida cultural.

La naturalidad con que realizan estas labores no borra su peso: el cansancio se expresa, pero no se cuestiona el deber. Como me contó Doña Julia, sus días empiezan antes de que salga el sol y terminan sólo cuando todos en el hogar se han alimentado. Su relato narra cómo la vida diaria de las mujeres gira alrededor del fuego, el comal y el molino.

Es relevante hablar desde su perspectiva, desde qué punto miran este trabajo doméstico. Considero que lo hablan con tanta naturalidad que es incuestionable que ellas practiquen este trabajo. En su concepción de la vida, el echar tortilla es algo inherente a su cultura. Es una actividad meramente obligatoria, que las mujeres deben de practicar. Y aunque lleva consigo muchos saberes ancestrales, es una actividad cansada. Doña Julia me lo dijo al preguntarle sobre un día cotidiano.

“Como le digo a mis hijas, a mí no me alcanza el día. Cada rato ando lavando ropa. A veces me canso mucho, pero a veces ya no aguanto, descanso un ratito en la hamaca. Solo un ratito. Cuando se me pasa eso, empiezo otra vez. Porque mi mamá me enseñó eso antes.”

El trabajo doméstico de las mujeres es cansado y es cotidiano. Se dedican todo el día a trabajar y sus madres les enseñan a resistir. Al preguntarle sobre sus actividades cotidianas en la cocina contestó:

“Me levanto en la mañanita y empiezo a juntar mi fuego. Pongo mi agua en el fuego. Echo mi café en el fuego. Empiezo a lavar mi nixtamal, -que preparó desde un día antes-, y voy al molino. Cuando mi café ya está, regreso del molino. Pongo mi comal y me pongo a tortear. Después arreglo o huevo, o lo que haya, lo que tenga aquí.

Para el almuerzo empiezo a las diez. Pero si es frijol, lo pongo desde las ocho de la mañana al fuego. Después empiezo a tortear. Igual en la cena, voy al molino a las cuatro y media o a las cinco. Termino a las seis o seis y media. Y a las ocho voy a acostarme en mi cama.”

Escucharla me hizo considerar que, en su experiencia cotidiana, el trabajo doméstico no es solo una obligación heredada, es una marca identitaria. No hay discurso de protesta, pero sí de cansancio, es como una resistencia en silencio que lucha en cada jornada del matutina, vespertina y nocturna.



Figura 19. La imagen muestra un fogón encendido, un comal y las tortillas del almuerzo en cocimiento. Febrero de 2025. Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Fotografía propia.

3.4. El “poy” en Chik’ajb’om

3.4.1 El fogón está prendido

El día comienza, y el fogón está prendido. Una taza de café con azúcar y pan te espera en la mesa para que no salgas a trabajar sin el estómago vacío. En ocasiones un huevo o dos comparten el plato, también unas tortillas y unos frijoles “parados” negros. En las calles te ofrecen todo tipo de comida desde *tamales lanquineros* hasta *tayuyos* que es la opción más económica. El arroz con cacao, el cacao y el café son las bebidas que acompañan siempre las comidas. Da la media mañana y observas a varias mujeres ofrecerte “refacciones” como se les llama a las meriendas en Guatemala. Entre dobladas, panes u otra cosa simple que no vale más de Q10.00. Se acerca la hora de almuerzo, las opciones varían entre carne guisada, caldo o carne asada acompañada de arroz y tres tortillas. Muchos optan por una gaseosa como bebida. Cuando no hay posibilidad de consumir carne, existen preparaciones de quelites para consumir. Eso sí, las tortillas son infaltantes: “¡porque el maíz es sagrado, no podemos vivir sin maíz!” exclamaba una señora. “nosotros no

tenemos recetas populares, sino que todo lo que consumimos es inventado". Como refacción de media tarde, reaparecen mujeres vendiendo en los centros concurridos, esperando que los niños salgan de estudiar de la jornada vespertina. También esperando a que todos terminen de trabajar para ofrecer en el parque central sus "antojitos". Tipo siete u ocho de la noche, las familias se acercan a sus cocinas a cenar de una forma sencilla: frijoles, tortilla, queso, huevos y por supuesto café. Esa misma cocina que da calor al hogar, también representa una trinchera desde donde muchas mujeres luchan por sobrevivir.

¿De qué elementos se compondrá la gastronomía local? Las mujeres entrevistadas me ayudaron a describir cómo son los platos de cada tiempo de comida en Cahabón. Me llama la atención como Hilda me responde: Y es que a veces hay abundancia y a veces escasez, y se cocina con lo que haya a la disposición de los hogares. Esta capacidad de inventar realmente no es solo creatividad, es también una forma de resistir, asegurando los alimentos del hogar aun en los momentos de mayor dificultad. Desmenuzar la carne para que alcance para todos, echar más agua al caldo a los frijoles, agregar más huevos o arroz a la comida, son un conjunto de estrategias cotidianas que implican conocimientos y técnicas para saber multiplicar, saber cuándo y cómo hacer que la comida rinda, sin dejar de alimentar ni de cuidar.

La mayoría coincide que existen ingredientes infaltables en una cocina, por ejemplo: los frijoles, los huevos, el café, el chile y las tortillas. Alimentos que pueden representar plenamente lo que consumen a diario. Además, destacan que dependiendo la temporada se hacen más accesibles algunos alimentos que otros, sobre todo las frutas. También relacionan el consumo de algunos alimentos dependiendo qué tan bien les fue durante la cosecha en el territorio, un ejemplo de ello es el cacao.

Los platos de almuerzo que forman son variados, muchas mencionan que cuando hay para comprar carne, la cocinan en forma de caldos, guisados o en forma de *Bacha'*. Lo acompañan con arroz y verduras y toman agua pura, o fresco de limón. Ellas conocen perfectamente las proporciones que cada integrante de la familia consume y saben las preferencias de consumo de todos. A partir de ello, ellas toman las decisiones de las preparaciones alimentarias diarias. En algunos casos, no se hace diferenciación y todos en el hogar consumen lo mismo, porque no hay espacio para desperdiciar la comida.

En Cahabón, hay diversidad, pero dependerá de los ingresos de cada familia qué tan frecuente pueden permitirse la carne en sus comidas o qué tan diversas serán sus comidas. Pero es un hecho que cuando hay escasez, todas suelen responder: “*aunque sea una tortilla con chile comemos*”. Dando a entender que el maíz siempre les alimenta y les da vida, mientras que el chile les permite mostrar un toque de identidad y de aumentar la saciedad.



Figura 20. La imagen de la izquierda es un desayuno o cena compuesta por café, frijol y huevos. La imagen de la derecha, una comida compuesta por caldo de macuy y kalá. Febrero de 2025. Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Fotografías propias.

3.4.2. El mercado, la tienda o la milpa

En Cahabón, la comida no solo se encuentra en un mercado o en tiendas particulares. *Albertina, Julia, Erika, Hilda, Iris y Juliana* coinciden que hay muchos otros espacios de donde obtienen sus alimentos diarios. A veces la buscan en una milpa, entre las plantas, en los alrededores de la casa; otras veces, en los patios de sus vecinas y de sus abuelas. Si de algo pude percatarme, es que aquí la comida se comparte, entre todos se sostienen, entre todos resisten.

Erika describe cómo su familia combina diferentes formas de abastecerse:

“En el mercado voy a conseguir (alimentos), los días de mercado es cuando hay más variedad.

Aguacates y huevitos pues (los consigo), en la tienda; porque normalmente es lo más fácil de encontrar. Así como las hierbitas, también en el mercado.”

La narración de Erika ejemplifica cómo el mercado local y las tiendas particulares forman una red de abastecimiento: 1. diversa y 2. viva. Existe cierta tendencia a elegir alimentos según la disponibilidad en el territorio. Por ejemplo, es más fácil encontrar huevos, leche o aceite en una tienda, mientras que vegetales o hierbas se adquieren en el mercado. Hay alimentos que únicamente se hallan en lugares específicos. Erika continúa:

“En ocasiones mi mamá se va a la milpa a cortar, ella cosecha sus propias hierbas y me dice: mirá aquí tengo, vení y traé (refiriéndose a hierbas, plátanos). También mi abuela, me dice: mirá ahí hay yuca que podés llevar. Ellas se surten de ahí, de la milpa.

A través de este relato, se comprende que existe una red de apoyo entre mujeres, especialmente aquellas que comparten linaje. Tanto la abuela como la madre de Erika comparten alimentos para su hogar, resalta fielmente que gracias a ese apoyo ella pudo cuidar su hogar. Sin embargo, estos regalos de la mamá y abuela se perciben desinteresados. Se perciben como alimentos que deben compartir porque tienen en abundancia. La milpa les permite tener disponibles alimentos variados, y esos mismos alimentos sostienen a su comunidad.

No siempre hubo posibilidad de comprar todo: al principio dependían casi completamente de los regalos de su madre o su abuela:

“Normalmente mi mamá me dice, mira yo tengo azúcar y café llevá, llevá para ti. Ella me daba casi la mayoría de las cosas que yo usaba en la cocina, pero ya ahora pues nosotros lo compramos todo.”

Con el tiempo, Erika ha logrado independencia económica. Pero eso no significa que dejarán de ayudarse entre ellas. El compartir es un sistema de apoyo que no se mide con dinero, sino en cuidado. La manera de abastecerse también obedece a costumbres distintas que Erika puede notar. Erika resalta que, a diferencia de otras familias que compran despensas semanales, ellos mantienen la práctica de comprar alimentos día a día.

“De la tienda, ... hay personas que compran todo de un solo, así como una despensa para toda la semana, en cambio nosotros no tenemos esa costumbre, nuestra costumbre es día a día. Mi mamá sí va al mercado los sábados y trae tomate, cebolla, chile, café, azúcar.”

Dicha rutina puede vincularse tanto a los ingresos como a la ubicación geográfica. Vivir más cerca del mercado facilita la compra constante, adaptándose a lo que cada día ofrece. Doña Julia,

añade otras formas de surtirse de alimentos, porque no solo las redes familiares sostienen el acceso a los alimentos en Cahabón.

“Hay vendedores que llegan a las casas, vienen a ofrecer hierbas o junko aquí, y les compro porque así ya no tengo que ir al mercado”

Muchas veces no es necesario salir a buscar el alimento, los vendedores conocen la necesidad de las personas por adquirir alimentos específicos y ofrecer casa por casa, suple la necesidad de no tener que trasladarse hasta otro espacio para adquirirlo. Doña Julia añade que la crianza de aves domésticas corresponde a otra estrategia de obtención de alimentos.

“Cuando tengo pollos, ya no compro carne de la plazuela, solo los agarro como hicieron con mi abuela allá abajo, hago caldo. Teniendo gallinas, también me dan huevos y ya no compro. Aparte que el huevo de las gallinas es más bueno de los que venden en la tienda, porque tienen más vitamina. En cambio, los huevos de las tiendas son (de gallinas que comen) puro concentrado. Por eso no me gusta comprar pollo amarillo.”

Inclusive Doña Julia, hace una distinción de beneficios adquiridos por consumir huevos y carne de pollo criados por ellos mismos. Adjudica que las gallinas que comen solo concentrado no son tan beneficiosas como las de ellos. Esta distinción la realiza de una forma sensorial y visual, el sabor y color de la carne de pollo son indicadores para Julia para realizar sus elecciones alimentarias, una elección nutritiva y confiable.

Asimismo, Doña Julia comparte cómo las pequeñas producciones domésticas son fundamentales en su hogar para complementar la cocina. Reconoce que cierta ONG en el municipio apoyó a muchas mujeres a construir su propio huerto doméstico. Gracias a ello, pudo cultivar chipilín, pepino, remolacha, bledo, cilantro y chaya. Menciona con mucha naturalidad cómo crece el cilantro y el samat en su milpa. Es relevante mencionar que estas dos hierbas son las más utilizadas en la cocina local, como en el caldo o en el Bacha’.

Muchas familias cahaboneras cuentan un espacio para su milpa en la montaña, donde cosechan su maíz, frijol, cacao, cardamomo, entre otros. Este espacio de siembra los sostiene como familia. Las familias que cuentan con siembras cuentan con mayor disponibilidad de alimentos para su cotidianidad. Su actividad principal es vender la producción de alimentos para venderlos a intermediarios. Puede parecer que estas familias productoras están muy bien económicamente, sin embargo, estas siembras son vulnerables a cualquier efecto climático o de plaga.

Doña Hilda lo vivió en carne propia:

“Pues, ahorita mi papá conserva sus matas de banano, de plátanos. Cacao ahorita ya no, porque lo botaron. Llegó un día que estuvo creciendo con hongos y lo botaron. Y por esa razón ya no tenemos nada.”

Y es que las siembras también llevan consigo un cuidado particular para que no se pierdan. Sin embargo, los efectos ambientales también tienen un efecto directo en la comunidad de Cahabón. Doña Julia y Doña Iris comparten experiencias relacionadas al tema y es que los fuertes efectos de la sequía dejaron pura tierra. Doña Julia me cuenta atentamente:

“Teníamos matas de cacao, una manzana teníamos. Hoy sí me afectó mucho el sol. El año pasado no hubo lluvia, solo sol. Nos quedamos sin agua, por eso el cacao se secó. También teníamos un poco de cardamomo, todo se secó, se secó de una vez, se quedó pura tierra. Ya no teníamos qué vender. Tal vez donde está saliendo un poquito es allá en las aldeas, por donde no fue (donde no fueron los incendios), donde le dicen la tierra fría.”

Familias que antes contaban con una alta producción alimentaria, hoy ya no la tienen. Así se han vuelto las temporadas en Santa María Cahabón, a causa de los eventos climáticos.

En ocasiones, también estas temporadas se llevan otras fuentes de alimentos y complican la cotidianidad de los cahaboneros. Doña Julia recuerda:

“Ay, Dios, como una semana de peste. se me murieron todas (las gallinas). Ay, Dios, se fueron y me dolió mucho, porque solo compraba arroz o concentrado. Ay, Dios, yo sí lloré por mis pollos.”

Doña Julia aún recuerda vivamente cómo atravesó esa semana, donde una fuente alimentaria garantizada para su hogar se terminó, fue una pérdida económica y alimentaria de la familia. Es impactante identificar cómo existen momentos tan críticos y con tanto desabastecimiento en la comunidad. Particularmente, Doña Julia expresa cómo las aves, le ayudan a pasar momentos difíciles económicos, donde el acceso a otros alimentos es casi imposible.

“A veces no hay dinero y solo eso agarro, hago mi caldito y ya paso el día, pero cuando no hay, ¿qué hacemos?”

Ante la escasez de todos los alimentos, hay uno en particular que nunca falta: el maíz. Al preguntarle si alguna vez faltó la tortilla, me responde:

“Las tortillas no, a veces cuando no tengo maíz, hay vendedoras de tortillas allá arriba, ahí encargo mis tortillas. Cinco quetzales de tortillas (aproximadamente 20 tortillas).” Y así pasan los días, al escuchar este relato, la frase: *aunque sea tortilla con chile comemos*, se hace más real.

La sequía durante el 2024 impactó incluso a los que no son productores. Doña Iris lo afirma claramente:

“Lo que pasa con el maíz nos afecta a todos. La sequía nos afecta mucho porque tal vez no tengo yo sembrado, pero si no siembran y si no se logra, no tenemos maíz para nosotros. Y porque si no compro tortillas, ¿con qué vamos a comer? Somos maiceros. Igual si sube de precio el frijol decimos: ¡ay ya no me va a alcanzar para comprar maíz!, porque es muy caro. Yo lo que compraba con 10, ahora me cuesta 20. Nos afecta, al menos me afecta a mí.”

De esta forma, todo lo que sucede en los cultivos nos afecta directamente a todos. A nadie le beneficia que estas catástrofes sucedan, sin embargo, los que dependen totalmente de ello sufren consecuencias más fuertes. En Cahabón, el maíz no solo alimenta el cuerpo, sostiene de cierta manera, la memoria y la esperanza.



Figura 21. La imagen de la izquierda es un caldo preparado con aves domésticas criadas en los patios de las mujeres. Figura 22. La imagen de la izquierda es una fotografía de los productos disponibles en el mercado municipal. Febrero de 2025. Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Fotografías propias.

3.4.3. Los alimentos en manos de las mujeres

El Bacha' como estrategia de resistencia de Cahabón

Aún recuerdo cómo degusté el Bacha' por primera vez, las hojas de *maxan* hirviendo quemaban mis manos. Al desenvolver, cual tamal, el olor a cilantro y chile envolvió todo el lugar. Y así sin platos ni tenedores, solo tortillas nos acabamos la comida. Me pareció una exquisitez que debía probar de nuevo, una y otra vez. La vida me llevaría a reencontrarme con el Bacha' y esta vez aprendería de las mujeres cahaboneras a cocinarlo.

Un sábado nos dirigimos con Erika al mercado comunitario, un espacio de mujeres donde comercializan sus alimentos que producen en sus hogares. Compramos lo necesario, no eran muchos ingredientes. Debo de destacar que es el cilantro más fresco que he tenido en mis manos, el olor era tan fuerte que no había dudas sobre su aporte a la preparación. Asimismo, adquirimos hojas de *maxan*, estas debían de ser suficientemente grandes para realizar la envoltura.

En la plazuela compramos pollo, tomate, cebolla, chile y *saquil*. Fue de esos días que nuestras bolsas fueron insuficientes para llevar todo lo del mercado. Ese día, Doña Julia me enseñaría a preparar una de mis comidas favoritas. Encendió el fuego en su polletón y me esperó para cocinar juntas. Colocó el pollo en agua caliente, retiró esa primera agua y luego lo puso a cocer de nuevo. Lavamos los ingredientes y me asignó cortar el tomate y la cebolla en rodajas. Las hojas de *maxan* se extendieron sobre la mesa. Tomó dos hojas para que la envoltura resistiera más.

Inició con el proceso, teniendo todos los ingredientes alrededor de ella. Una capa de tomate, una de *saquil*, otra de cebolla y encima el pollo cocido. Con la medida de sus dedos, agregó sal y chile cahabonero. Luego, más tomate, cebolla y cilantro. Al terminar, continúa la envoltura. Al terminar envolvió de la siguiente manera: los dos extremos laterales se doblan hacia el centro; luego los extremos superiores e inferiores. El interior queda completamente cubierto. Se envuelve en forma de un paquete, o mejor dicho en forma de tamal que se colocan sobre el comal.

A diferencia de otras técnicas de preparación, aquí se le añade ceniza tanto encima como debajo del tamal. Se cocina al menos por una hora y media, dándole vuelta para que todas las partes queden igual cocidas. Allí es donde todo cobra sentido. *Bacha* proviene de la combinación de dos palabras *Q'eqchi'es*: *Ba* (envolver) y *cha* (ceniza). El término refiere al acto de envolver con ceniza. por simplicidad el término da a entender que el alimento se envuelve en ceniza.

Al estar listo, se abre el envuelto. El olor y sabor de los ingredientes se impregna fácilmente en

el aire, un aroma fresco y apetitoso. La carne está suave y visiblemente de un color más oscuro, tal parece que todos los ingredientes se han integrado con facilidad y armonía. Se saca un poco de masa de maíz, es hora de hacer las tortillas para acompañar el Bacha. Una torre o un “muñeco” de tortillas se forma en unos cuantos minutos. Todos se sientan, es un gran día.

¿Por qué coloco atención en este platillo, habiendo tantos? Porque el Bacha’ es un platillo originario de Santa María Cahabón. Es una preparación que toda mujer *Q’eqchi’* conoce y puede elaborar, con ingredientes accesibles y abundantes en el territorio. Además, incorpora una técnica ancestral maya. Cocinar sobre ceniza es una forma superficial del pib, o cocción bajo tierra. Más que un platillo, el Bacha’ es una técnica.

Asimismo, *Doña Albertina* agrega que el Bacha’ no es solo de carne: *“se puede hacer Bacha’ de Kalá. de huevos, de menudos de cerdo, de pollo, de pescado. Lo que importa es que se haga con la técnica del envuelto.”* Según Erwin, esposo de Erika, el Bacha’ surge como una necesidad para conservar los alimentos. *“Cada vez que hay una actividad y se decide hacer caldo, muchas veces sobra carne y para que no se descomponga se prepara en Bacha”*. Tiene mucho sentido, en muchas casas no hay refrigeradora. El salado y ahumado permiten extender la vida útil de los alimentos. Tal vez no todas las mujeres sepan el origen del Bacha’ pero saben que es útil cuando se viaja o cuando se quiere comer bien con lo que se tiene.

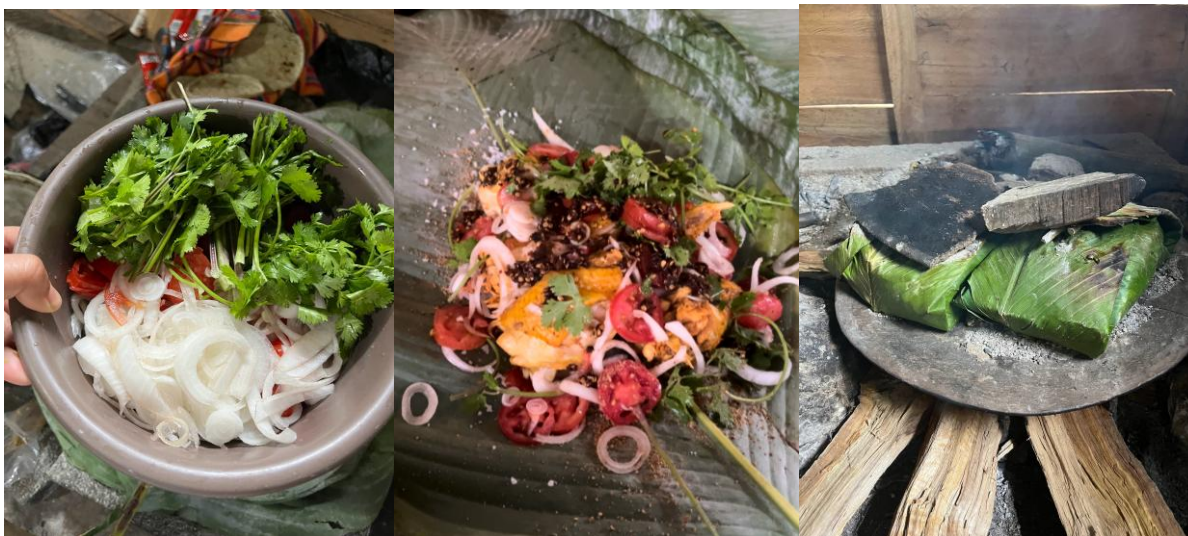
Doña Albertina cuenta que cuando salen de viaje por días, ella prepara Bacha’ para toda la familia. Así se ahorran bastante porque solo compran tortillas para complementar sus comidas y pueden sentarse en cualquier espacio a comer. Eso sí, debe consumirse pronto para evitar el desperdicio.

Nutricionalmente, considero al Bacha como un platillo completo y sostenible. No se fríe, se cocina al vapor, permitiendo que los colores y olores se incorporen lentamente. Es accesible y adaptable, a lo que se tenga alcance y puede ser un gran aliado en momentos de escasez. Los ingredientes se encuentran disponibles en todas las temporalidades del año, ya sea en mercados comunitarios o en los alrededores de la casa. El Bacha’ permite el aprovechamiento máximo de los ingredientes de otras preparaciones, evitando el desperdicio.

En fin, el Bacha’ es uno de esos platillos que sostiene a la comunidad, muchas veces sin que se sepa. Se prepara con pocos elementos, todos disponibles hasta en los alrededores de su casa, y sus saberes de cómo cocinarlo están profundamente conectados con las mujeres cahaboneras. Es un conocimiento ancestral que hoy vive y sigue sin modificarse. No se necesita de elementos

modernos, simplemente es el fuego, la ceniza y los alimentos. Así, el Bacha' no solo resiste como técnica ancestral de la memoria culinaria colectiva del pueblo Q'eqchi', sino que también surge como una estrategia digna de subsistencia y cuidado, enlazada estrechamente con la cotidianidad de quienes enfrentan escasez sin renunciar a su identidad.

El Bacha' representa una estrategia que incorpora autonomía culinaria y nutricional, no depende de elementos industrializados. Se cocina con lo que hay y crece en el entorno. Se transmite oralmente entre las mujeres para responder a ciertas necesidades del hogar. Como técnica ancestral, es flexible y versátil, lo que demuestra que está viva. El Bacha' se resiste a cambiar, así como los *Q'eqchi'es* se resisten a cambiar sus dietas. Las nuevas imposiciones de dietas ajenas al contexto son una falta a la historia y a la memoria culinaria de un pueblo. Mantener estas formas de preparación, afirma su historia, su idioma y su presente. En cada hoja de maxan no solo se envuelve alimento, sino la memoria colectiva de un pueblo que aún late con vida.



Fotografías que representan la preparación del Bacha'. Figura 23. Los ingredientes (imagen izquierda) del Bacha', cilantro, tomate, cebolla y saquil. Figura 24. Combinación de ingredientes en la hoja de maxan, incluyendo la proteína central de la preparación. (imagen central). Figura 25. Envuelto de "tamal" en el comal bañado de cenizas, representa el método de cocción del Bacha' (imagen derecha). Febrero de 2025. Fotografías de autoría propia.

3.4.4. ¿Caldo o Kak ik?

En Cahabón, el caldo es más que una preparación o un platillo, es un gesto de amabilidad y gentileza entre las mujeres. Eso percibí cuando Josefina decidió regalarme un pollo vivo, "para su caldo" me dijo con una sonrisa. Para mí una mujer de la ciudad recibir un pollo es una situación

poco común, pero sin duda logró conmoverme, rechazarlo definitivamente no era una opción. Puedo decir que la carga simbólica del pollo no era solo ser un ave de patio, significaba “quitarse un alimento de la boca para dárselo a alguien a la que se le aprecia mucho”. Josefina es joven y la conocí cuando trabajaba como nutricionista y atendí a su hijo. Tiempo ha pasado y aún recuerda la atención brindada. Este pollo era una muestra de cariño y agradecimiento de su parte y recibirlo se sintió igual.

El caldo es un platillo importante para la comunidad. Usualmente se prepara con el caldo de un ave de patio, gallinas criollas o chompipes (guajolotes). Se les añade achiote, achiote fresco, de ese que tienen en sus hogares. Le agregan orégano de ese que ponen a crecer en las afueras de sus casas, también hierbabuena pieza clave para aromatizar el caldo, por último, el samat un tipo de cilantro que es muy accesible en Cahabón, el sabor es intenso, lo que logra un buen equilibrio. Por último, agregan chile, no cualquier chile, el chile cahabonero, conocido en la zona por ser de los chiles más picantes del territorio nacional. Dependiendo del hogar algunas le añaden yuca o kekesh, raíces que se dan en la zona. Un buen caldo, además, debe de ir acompañado por tortillas o tamalitos de masa, verdaderamente, un manjar. El caldo es un platillo festivo en el que se puede utilizar para celebrar cumpleaños, casamientos o cualquier ocasión especial. Detrás de esta comida se esconden mensajes de cuidado, de aprecio, de honra y de agradecimiento. Así como Doña Albertina realizó en celebración de la unión de su hijo menor con su ahora mujer. Me cuenta, mientras me sirve un tazón lleno de caldo y una pierna de chompipe que visiblemente se sale del plato; que realizaron un caldo para que las familias de ambas partes se conocieran. Era una celebración cerrada entre las familias, para que se estableciera un vínculo de protección. Don Pancho, me relata que es más bien una reunión para honrar a la pareja.

Pero, así como el caldo es un plato para celebrar también es la solución ante momentos de escasez. Así lo narró Doña Julia: *“A veces no hay dinero y solo eso agarro, hago mi caldito y ya paso el día, pero cuando no hay, ¿qué hacemos?”*. Reservar aves de patio en los hogares cahaboneros es una estrategia para protegerse del hambre, les brinda una fuente de sustento muy grande. Y es que el caldo, así como puede acompañarse con muchos elementos, puede ir solo. Sin compañía alguna, más que las tortillas. Siempre se le puede echar más agua al caldo para que rinda más, pero los elementos principales los mantienen siempre. Siempre hay alguien que pueda regalarles algunas hierbas para el caldo y siempre hay algo de reserva de achiote para agregarle

ese toque cahabonero al caldo. En estas oportunidades el aprovechamiento de todos los alimentos que se le agregan al caldo es al máximo.

Llamó mi atención cómo al preparar el caldo, preparan al ave de patio luego de ser sacrificada. Utilizan toda el ave, aquí no caben desperdicios, se acostumbra a que todo se incluya en la olla puesta al fogón. Por debajo del fuego, en las cenizas colocan todo lo que se tiende a desperdiciar, lo cubren y ahúman para que adquiera un sabor agradable. Mientras comía pensaba que era lo único que aprovechaban al máximo. Y fue hasta que terminé y lavé mis platos que me percaté de otra situación que hizo que me avergonzara de una acción que había cometido. Me dijeron que podía echar los huesos en donde los perros estaban, al hacerlo rápidamente todos los perros corrieron por los restos. Y mientras me sentaba, Doña Julia me comentó: *me hubiera dejado las hierbas*, en ese momento reaccioné ante tal frase. En los platillos locales no se desperdicia nada, ni las hierbas. En mi casa estoy acostumbrada a que cuando le agregan cilantro, orégano u otra hierba aromática, es para brindarle sabor y olor a la comida. Usualmente estas hierbas se desechan, pero en este contexto no era de esa manera. Aquí consumen todo, aunque sea algún elemento aromático. Me sentí muy avergonzada, pero lo tomaron con calma y risas al contarles la razón por la cual las había desechado. Por la tarde, otra familia me invitó a su casa a degustar su caldo. Fue el momento indicado para reivindicarme y comerme las hierbas, mientras les contaba la anécdota. Todos rieron y me explicaron que ellos sí tienden a comer todo lo agregado al caldo mientras se prepara. Es como si para ellos, el desperdicio de alimentos no tuviera lugar porque todo forma parte fundamental de su alimentación.

Las refacciones no están aisladas de las demás preparaciones alimenticias que sostienen la vida en Cahabón. Todas ellas, desde un atol mañanero hasta el caldo ceremonial de las bodas, provienen desde una misma lógica de cuidado y de resistencia cultural. Preparaciones como el Bacha' o el Caldo son esenciales para la vida de los cahaboneros, no solo porque forman parte de su herencia ancestral, considero es porque además de incluir su historia y memoria, son sostenibles. Estas preparaciones resistirán por más tiempo, por seguro. Así como en la hoja de maxán se envuelven saberes y memorias, en cada taza de atol y en cada tamalito también se resguardan la infancia cahabonera. Las comidas, sean caldos festivos, Bacha' de resistencia o refacciones cotidianas, son prácticas donde el cuidado se vuelve visible y comestible



Figura 26 y 27. Ambas fotografías representan el platillo local “caldo”, son de diferentes hogares cahaboneros. Febrero de 2025. Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Fotografías propias.

3.4.5. Las refacciones de los niños

Por las mañanas las tazas humeantes acompañan a las y los cahaboneros. Estas bebidas buscan acompañar, pero también saciar y brindar energía para que todos ejerzan sus actividades diarias. Y es que a veces el café acompaña a los adultos, pero los atoles acompañan a los pequeños para que se dirijan a estudiar. Es lo primero que consumen, *“un atolito para que no se vayan con el estómago vacío”*, detrás de esta frase se encuentra un significado de cuidado por medio de la alimentación. Es un cuidado que las madres ejercen hacia sus hijos desde la infancia y los abriga hasta ya adultos.

Las bebidas varían según la disponibilidad de los alimentos en casa, en la casa de Doña Albertina, por ejemplo, se da cacao caliente por las mañanas. Mientras que Iris, es muy concreta al mencionar que les prepara atolitos e Incaparina a sus hijos pequeños como un deber diario.

En Guatemala, se les llama refacciones a las meriendas de la media mañana o tarde. Son pequeñas porciones de alimentos para calmar el hambre que invade antes de que llegue el almuerzo o la cena. Estas preparaciones son sencillas pero vitales, cotidianas y constantes. Si bien una

refacción puede ser un jugo y frituras, la mayoría de las madres preparan alimentos caseros para que coman sus hijos. Así también lo refleja Hilda, cuando se levanta, lo primero que realiza es preparar café, agua de pinol o de masa. Debe preparar todo lo que se consume a diario, en especial “*el atol de los niños, sus refacciones.*”

Las bebidas son de vital importancia en la alimentación cahabonera, sobre todo porque buscan además de hidratar buscan que aporte energía y alguno que otro nutriente. Usualmente las refacciones constan en una bebida y un alimento sólido. Entre las bebidas más comunes, se encuentran los atoles o la Incaparina, un atol guatemalteco comercial hecho con una mezcla vegetal fortificada con micronutrientes. Esta bebida puede tomarse tanto fría como caliente, se le agrega azúcar y canela al gusto; también puede disolverse tanto en leche como en agua. Los atoles varían, es común encontrar atoles de maíz o de cereales combinados. Acompañan sus refacciones con frescos de pinol (maíz) o inclusive agua de masa, que combinan con canela y azúcar para hacerla más agradable al paladar.

Es interesante que pueda pensarse que existe una lógica tensión entre los atoles comerciales y los tradicionales, esos que se poseen en la memoria colectiva del pueblo. Y así como lo narro en apartados anteriores, hay prácticas negociables y otras no. Encuentro la intervención de la Incaparina como una práctica negociable, que surge como un mecanismo para reducir la desnutrición infantil a través de la formulación de un atol accesible a la población, pero tampoco sustituye por completo el resto de las prácticas ancestrales, las complementa. No existe conflicto entre las madres para elegir qué bebida dar a su familia, simplemente, si pueden adquirir una bolsa de Incaparina lo hacen y si no pueden, recurren a sus recetas locales. La aceptación de este producto considero se debe a la forma de presentación, en el imaginario de las mujeres, los atoles son nutritivos, y si la Incaparina se presenta como atol, también es nutritivo.

Al cuestionar a Hilda sobre los alimentos que les prepara a sus hijos contesta: “*le preparo plátano frito o cocido, tostadas, diferentes cosas*”. Haciendo referencia a que estas comidas son muy variadas y dependerán de lo que haya en casa. Según ella, su hija no consume ultraprocesados porque ella reconoce que no son la mejor opción para su alimento. A pesar de que esta respuesta no refleje totalmente la realidad, Hilda comprende que todo lo que se cocine en su cocina es bueno, nutritivo y beneficioso para sus hijos. Pero sus saberes en la cocina, si son los que son nutritivos para su familia, eso no se cuestiona.

Al preparar las refacciones, las madres cahaboneras reflejan una creatividad desarrollada ante

su posición de cuidadoras. Los alimentos son variados, así como lo dice Hilda, los tamalitos - reflejando en su nombre las dimensiones- son preparaciones muy comunes para los niños en Cahabón; usualmente los acompañan con chile o con alguna salsa. También las madres preparan elementos más sencillos como tortillas con frijol o tostadas con sobras de comidas. Otras madres, prefieren lo práctico y rápido, es aquí donde observo un mayor acercamiento a los alimentos ultraprocesados. Los ricitos o los jugos son alimentos muy accesibles para las infancias y de cierta forma resuelven una necesidad de alimentación rápidamente.

Es usual observar a la niñez consumiendo galletas o ricitos por las calles del pueblo. Sin embargo, se entiende que, en muchos casos, las madres tienden a resolver los cuidados alimentarios con elementos prácticos y fáciles de consumir, que no lleven ninguna preparación. Entiendo por las múltiples conversaciones con mujeres, que reconocen que no es la mejor opción, pero es lo que hay y lo que soluciona. Muchas deben de salir de su hogar y se les facilita realizar sus actividades de cuidado por medio de la compra de ultraprocesados.

Se observa que son prácticas usualmente de familias que pueden adquirir este tipo de alimentos, quienes no los poseen, simplemente no pueden consumirlos. Otra opción, es adquirir preparaciones que otras mujeres venden en las calles y en el parque, usualmente estas opciones son preparaciones caseras, “antojitos”, definitivamente son más caras y por lo tanto menos accesibles. Sin embargo, es fácil observar cómo se dividen un plato entre la madre y sus hijos. Estas preparaciones pueden ser desde tostadas, empanadas, panes preparados, gelatinas, helados; varían entre salado y dulce. Usualmente estas personas venden tanto en jornadas matutinas como vespertinas, se establecen en el parque o en ubicaciones estratégicas, usualmente donde las madres esperan a sus hijos luego de la escuela.

Los cuidados de las mujeres se reflejan en la alimentación, que va más allá de solo brindar los tres tiempos de comida. Se reflejan cuando preparan alimentos pequeños para calmar el hambre de sus hijos o solo para satisfacer los antojos de estos. Las decisiones y elecciones alimentarias dependen de las preferencias, de sus recursos económicos, del tiempo y la practicidad. Cuando estos cuatro elementos se reúnen, las madres pueden tomar decisiones de cuidado para su hogar. Lo interesante de las refacciones es que son tiempos de comida negociables, es negociable no comer tan sano en la refacción, pero no es negociable no comer sano en los almuerzos. Y es que, en cada refacción, las mujeres no solo calman el hambre, con sus cuidados y conocimientos sostienen la niñez, el hogar y la memoria alimentaria del pueblo.



Figura 28. Fotografía de una bebida caliente de cacao. Febrero de 2025. Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Fotografía propia.

3.4.6 Cuando las “refas” sostienen la vida

La venta de refacciones es una estrategia actualmente implementada por mujeres cahaboneras para aportar económicamente en sus hogares. Es aquí donde la cocina deja de percibirse como un espacio de reproducción de prácticas de cuidados alimentarios y se convierte también en un espacio de acciones productivas, creativas y estratégicas donde las mujeres consiguen recursos económicos a través de sus saberes culinarios. Las mujeres deben ejercer su rol en la comunidad de cuidadoras, y para ello deben encontrar trabajos que les permita poder generar ingresos. Así las madres, cuidadoras, alimentadoras también participan en las dinámicas comunitarias de la economía local. Estos trabajos, aunque no figuren en una planilla ni en la estadística municipal, son trabajos dignos que no solo sostienen sus hogares, sino que también la de su comunidad.

Así lo expresa Iris, quien antes de la pandemia vendía refacciones en un colegio y que con ese suceso tuvo que ingeniárselas para seguir produciendo. Iris indica: *“Durante la pandemia se aprovechaban las horas que nos dejaban salir, nos regañaban porque andábamos en la calle, y así aprovechamos, bendito sea Dios, supimos salir de esa.”* Y es que parte del éxito de las

refacciones, es reconocer los grupos objetivos y las preferencias alimentarias de las personas. La mayoría de las mujeres utilizan WhatsApp como un medio de divulgación de sus preparaciones. Los estados de esta red social permiten comunicarse con sus conocidos y crear patrones de consumo en sus clientes. Estas acciones permiten tener una lista de pedidos y tener espacios de entrega que permitan optimizar sus tiempos.

Carlota me conmueve con sus ideas, le gusta copiar estas prácticas y hacer venta de chocobananos. Es muy inteligente y aprende rápido, cuando tiene tiempo y sus padres le compran los materiales, decide prepararlos y llevarlos al trabajo de su madre. Con suerte, queda alguno para ella, porque todos deciden comprarle para pasar los calores de Cahabón. Lo comprobé cuando compartimos un domingo juntas, quise comprarle los ingredientes para que los tuviera en casa, los preparamos y subimos a WhatsApp un estado de una foto de los chocobananos. Fue impresionante la cantidad de mensajes que le llegaron a Erika preguntando si había venta. Fue una oportunidad que no pensamos desaprovechar, fue en ese momento donde entendí la lógica de las ventas de refacciones y cómo las herramientas modernas han permitido mejorar las condiciones de vida de muchas mujeres.

Doña Nila también utiliza sus saberes en la cocina para generar ingresos, de esto se gana la vida. Es madre soltera, pero su venta de desayunos, almuerzos y refacciones le han permitido salir adelante con su hija, de la cual se siente orgullosa porque actualmente realiza sus estudios universitarios. Darles estudio a sus hijos, considero es la forma más gratificante de las madres cahaboneras para referirse a sus hijos. Y aunque los recursos sean limitados, sus ventas ayudan a que eso sea posible. Doña Albertina lo reconoce así, su venta de chocolate y chile, le han permitido ver que sus nueve hijos hayan estudiado, a pesar de que tanto su esposo como ella no pudieron hacerlo. Por eso, ella no concibe la idea de que haya niños en desnutrición en su comunidad:

“Cuando yo crié nunca, nunca se enfermaron mis hijos. No, porque yo trabajaba mucho para darles de comer, siempre tenía algo que darles, siempre, siempre. Hacía yo tamales para ir a vender, pero antes de ir a vender les dejaba unos diez tamales para que ellos comieran. Y cuando yo regresaba les traía pan. Ahí depende de la mamá de uno, porque cuando uno quiere a sus hijos, busca la manera de darles de comer. Mi esposo trabajaba, yo trabajaba, buscaba. Yo no esperaba el dinero de mi esposo para darle de comer a mis hijos, porque él se iba a trabajar. Hay veces

que a fin de mes venía, ni modo que hasta fin de mes le iba a dar de comer a mis hijos. Yo trabajaba, yo lavaba ropa ajena para que no les haga falta pan a mis hijos. Pero gracias a Dios ahí están mis hijos, no salieron desnutridos.”

Su tono firme contrasta con la complejidad de los problemas sociales estructurales del territorio, donde muchas veces las decisiones no dependen solo del deseo de cuidar. Doña Albertina considera a algunas mujeres como malas madres por no buscar formas en las que puedan tener ingresos propios. Albertina conoce la situación, considera que no ha sido sencillo, sin embargo, remarca que como mujeres deben usar todos sus conocimientos para generar ingresos y así poder cuidar a sus hijos. A pesar de que esta opinión juzgue a otras mujeres, realmente refleja un abandono estatal ante la pobreza estructural de Cahabón. Realmente no es solo responsabilidad de la madre brindar todas las herramientas para que sus hijos no caigan en desnutrición. Pero ante este abandono estatal, ellas en muchos casos deben enfrentar solas cara a cara la desnutrición infantil. Así la cocina, además de ser un centro de cuidados, se convierte para Iris, Nila y Albertina en un espacio económico fundamental de sus hogares, que funciona como un motor para combatir problemas alimentarios frente a un Estado ausente. Las mujeres no solo alimentan, sino que sostienen la vida comunitaria con creatividad, esfuerzo, pero sobre todo con dignidad.



Figura 29. La imagen de la izquierda visibiliza a una mujer vendiendo atoles de maíz “xuco” en el mercado comunitario. Figura 30. La imagen central, corresponde a la venta de chocobananas de Carlota. Figura 31. La imagen

de la derecha muestra a Doña Albertina recordando la época en la que se dedicaba a vender chocolate. Fotografías propias (izquierda y central). Fotografía de Doña Albertina Caal (derecha).

K'aj kape⁸

4 Conclusiones

La cocina un espacio político, de cuidado, de aprendizaje y de herencia

Las mujeres cahaboneras reconocen su cocina de diversas maneras. Como se narró en el apartado “*el alma viva de los hogares de Chik'ajb'om*”, la conciben como el espacio donde crean fuego y transforman los alimentos en el sustento de su familia. Son conscientes de que una cocina necesita de ingredientes que consiguen en diferentes espacios para que funciones, alimentos como: el huevo, los frijoles, el café, el chile, pero sobre todo el maíz es indispensable en toda cocina cahabonera. Estos espacios se componen tanto de elementos modernos como tradicionales en el que logran fusionarse para adaptarse con facilidad a momentos de abundancia y escasez. El polletón o el fogón, es un elemento fundamental para que ellas puedan cocinar y crear, sin ello simplemente no hay cocina. Su relevancia se refleja en el acto cotidiano de encender el fuego al amanecer. Mientras el fuego arde, la cocina “vive”, “siente” y “cuida”, se activa como el corazón humeante del hogar.

Más allá de su autopercepción de la cocina, como espacio físico, la cocina cahabonera se convierte en un espacio vital de todo hogar. Es el principal centro de reunión y cuidados de la familia, si bien es un sitio exclusivo de mujeres cuando preparan los alimentos, es el centro de reunión de la familia para comer o para compartir cualquier momento deseable. Es el espacio que guarda la memoria de la familia y donde las sillas son insuficientes para que quepan todos, pero que de alguna manera se ordena para que todos tengan un espacio en ella. Mientras se reúnen, todo gira alrededor de la mujer que lidera la cocina. Ella decide, quién come primero, cuánto come cada uno y qué es lo mejor para cada integrante de la familia. Su rol es incuestionable, las mujeres conocen su cocina como si fuera una extensión propia de su cuerpo. A través de su comida, ellas son capaces de ejercer el rol del cual fueron asignadas desde que son niñas, el rol de cuidadoras.

8

Por medio de su comida, ellas cuidan a los suyos, les sanan con sus remedios caseros y son capaces de reconocer lo que cada individuo necesita para vivir una vida sana.

Asimismo, en “De niñas a cuidadoras” se brinda un claro ejemplo de cómo la cocina cahabonera se convierte en un espacio de aprendizajes y de transmisión de saberes ancestrales. Dicho apartado visibiliza cómo las niñas inician su proceso de preparación para ser cuidadoras con prácticas sencillas. Aprenden de otra mujer quien decide empezar con elementos básicos y a la vez fundamentales de los ciclos de alimentación de los hogares. Dando a entender que existe una mujer que en la jerarquía familiar se encuentra por encima de otras y que por lo tanto es capaz de dirigir a las demás en sus actividades cotidianas. Estas enseñanzas que se dan desde temprana edad permiten ir preparando la mente y el cuerpo de las niñas. Estas habilidades se consiguen con la práctica diaria y se perfeccionan con los años, un ejemplo de ello fue el “echar tortilla”, donde se aborda cómo las mujeres son capaces de cocinar tortillas grandes y redondas con sus manos. Sus dedos ya no se queman cuando tocan el comal y logran estandarizar la cantidad de masa en sus manos para que todas las tortillas consigan ser del mismo tamaño y grosor. Si bien en algunos momentos, estas prácticas se realizan como “juegos” para las niñas, a medida crecen se convierten en obligaciones.

Las mujeres con mayor jerarquía reaccionan con más seriedad y rigor para que no existan desperdicios de alimentos en el hogar. El que las niñas acompañen a sus madres, abuelas o tías a realizar sus actividades diarias no solamente sirve como escenarios de distracción. Preparan a las niñas para convertirse en futuras cuidadoras, utilizando la cocina como herramienta formativa de una pedagogía ancestral. Allí transmiten sus saberes aprendidos también de otras mujeres, bajo la premisa que la cocina se aprende con los sentidos más que con palabras. Continúan con esta tradición casi inconscientemente, compartida más desde la necesidad de que sepan contener un hogar. Comparten lo que conocen desde un espacio de amor, pero también de preocupación, en donde esperan que sus hijas no padezcan ningún mal en el futuro. En ese mismo sentido, las mujeres cahaboneras, aseguran que su linaje continúe vivo. Así lo han hecho por muchas generaciones, estas prácticas intergeneracionales han perpetuado la cultura alimentaria *Q'eqchi'* en Cahabón. Este fortalecimiento del linaje femenino se da en la cocina como espacio social, en donde una vez llega el rol de cuidadora a una mujer ya nunca las abandona. La figura de cuidadora, no solo se hereda, se encarna y se resignifica diariamente.

La cocina cahabonera no solo es el centro de preparación de alimentos, sino también es el espacio vivo de un hogar. Articula el cuidado, la cohesión familiar y la temporalidad. Cuando las mujeres encienden su estufa o su fogón, también encienden la vida en sus hogares, con sus preparaciones se perpetúa la vida colectiva en Santa María Cahabón. Las mujeres cahaboneras cotidianamente participan en la subsistencia de los pueblos *Q'eqchi'* en Guatemala, a través de la puesta en práctica de sus cuidados y memoria de su pueblo. Ejercen un rol de autoridad en sus hogares distribuyendo recursos y sosteniendo los ciclos de alimentación, convirtiéndolas en agentes principales de la seguridad alimentaria de sus territorios. Por lo tanto, la cocina, también se convierte en un espacio político donde las mujeres con sus decisiones diarias sostienen la cotidianidad, permitiendo que su linaje se mantenga vivo ante momentos de abundancia y escasez.

Más allá de las estadísticas que describen el escenario actual de la seguridad alimentaria en Cahabón, el capítulo Oxib retrata una realidad concreta donde las condiciones climáticas extremas, como las altas temperaturas y las sequías prolongadas, han alterado profundamente la dinámica alimentaria de los hogares. Frente a estas crisis, las mujeres despliegan conocimientos heredados y saberes aprendidos para garantizar la alimentación cotidiana. Estas respuestas no son solo reacciones individuales, sino estrategias colectivas y ancestrales, que en conjunto contribuyen a alcanzar una Seguridad Alimentaria y Nutricional-SAN- muy particular de su entorno.

Esta SAN es entendida desde una percepción femenina, materna y maya *Q'eqchi'*. Donde no solamente buscan una alimentación vacía, buscan que a través de ella los suyos crezcan sanos y fuertes. Las mujeres asumen la responsabilidad cotidiana de alimentar en su hogar, sostienen la alimentación. La SAN se trabaja diaria, colectiva y responsablemente por parte de todos los integrantes de la familia, desde la persona que aporta recursos, quien cultiva, quien cocina, quien enseña. Así la SAN no es una meta individual y mucho menos institucionalizada, sino una práctica colectiva, cotidiana y pertinente a la cultura. De esta forma, el trabajo femenino, intergeneracional y comunitario se convierte en el eje central de la seguridad alimentaria en el territorio.

La cocina como espacio de producción

Las mujeres cahaboneras desarrollan diversas estrategias para garantizar el acceso a los alimentos en sus hogares. Aunque en muchos hogares, los esposos aportan económicamente, el

aporte puede ser insuficiente para cubrir con todas las necesidades alimentarias. Ante esta realidad, las mujeres convierten su cocina, su mejor aliada, en una herramienta productiva. Más allá de preparar alimentos para los suyos, generan ingresos a partir de actividades económicas vinculadas a la cocina, utilizando saberes heredados y transmitidos por otras mujeres de su linaje.

La venta de alimentos es una estrategia recurrente, que les permite obtener ingresos diarios sin abandonar su rol como cuidadoras. En el apartado “Las *refas* que sostienen”, se visibiliza cómo las meriendas o refacciones cubren necesidades específicas de consumo en la comunidad. Al mismo tiempo, estas refacciones ofrecen una oportunidad de autonomía económica. Las mujeres aplican su creatividad al elaborar platillos o preparaciones como las empanadas, tamales, panes con pollo o chocobananos, alimentos que cuentan con una alta aprobación local y cuya venta es garantizada gracias a una circulación constante. Estas prácticas las han aprendido de otras mujeres, como es el caso de Doña Iris, quien aprendió desde niña a vender tamales, acompañada de su abuela.

Además del autoconsumo y la venta de alimentos, las mujeres desarrollan una capacidad muy específica de gestionar las compras del hogar. Ellas deciden dónde, cómo y qué alimentos adquirir, considerando las condiciones económicas de la familia. Así lo narró Erika, en el apartado “El mercado, la tienda o la milpa”, donde ejemplifica cómo algunas familias compran semanalmente en mercados o tiendas, mientras que ella ha decidido comprar día con día los elementos necesarios para su cocina. Estas prácticas responden no únicamente a preferencias de consumo, también son consecuencia de la disponibilidad presupuestaria y a las estrategias de administración familiar.

El acceso a alimentos también se logra mediante el cultivo familiar, especialmente de alimentos como el maíz, frijol y hierbas. Sin embargo, cuando estos alimentos escasean, entra en juego una estrategia crucial de supervivencia de muchos pueblos ancestrales: las redes de apoyo entre el linaje femenino. Tal como lo narra Erika, su abuela le comparte alimentos obtenidos en su milpa en momentos de necesidad y también de abundancia. Esta transacción desinteresada, proviene de un espacio de cuidado y complicidad entre las mujeres de su familia, por lo que constituye una estrategia de cuidado colectivo y reciprocidad ancestral. Estas redes sostienen a la comunidad y la vida familiar y se convierten en una estrategia fundamental para resistir la inseguridad alimentaria.



Figura 32. En la imagen izquierda, Martita, hija de Juliana, preparando el puesto de venta de pollo frito. Figura 33. En la imagen derecha, autoproducción de alimentos vendidos en el mercado comunitario. Febrero de 2025.

Fotografías propias.

Disponibilidad con rostro de mujer cahabonera

Las mujeres en Cahabón buscan constantemente y encuentran alimentos en sus alrededores. Se surten de diferentes espacios y todos estos articulados conforman el sistema alimentario de su municipio. Según los relatos descritos en el capítulo anterior, muchas de estas fuentes dependen tanto de sus ingresos económicos, como de su ubicación geográfica o de sus redes familiares.

Las del centro urbano encuentran sus alimentos en tiendas de abarrotes o en el mercado “la plaza” que se surte cada miércoles y sábado. Su ubicación les permite adquirir con facilidad sus alimentos, aunque sea en horarios nocturnos. Las tiendas cuentan con productos en diferentes proporciones, lo cual permite a las mujeres optar por productos con mejores costos. Además de ser un espacio que cuenta con productos de primera necesidad, posee disponibles alimentos ultraprocesados como lo son los “ricitos” o golosinas para la población. Su atractiva visibilidad, bajos costos y fácil accesibilidad les brindan una llamativa atención. Aquí es donde muchas

mujeres encuentran alimentos fáciles de consumir y preparar, mientras que también satisfacen el paladar de su familia.

Las mujeres que habitan las periferias del municipio deben buscar otras estrategias para surtirse cotidianamente. No realizan un viaje diario para poder comprar en “la plaza”, sus lugares estratégicos están más aislados y lejanos. Usualmente sus hogares cuentan con dimensiones más grandes que las casas en el centro. Esta ubicación les permite tener espacio para sembrar plantas y arbustos que le aporte sabor y nutrientes a su cocina. Así muchas mujeres se ahorran la compra en el mercado cada semana y producen sus mismos alimentos. La autoproducción es una forma en la que las mujeres cahaboneras surten la cocina, de pequeños espacios, encuentran su achiote para su caldo o su cilantro para su Bacha’. Cabe mencionar que en los alrededores de su casa crían aves domésticas, que les permite tener un alimento o proteína asegurada en su hogar. Doña Julia, lo describe a la perfección en “El mercado, la tienda o la milpa”, donde menciona que su misma crianza de aves les permite alimentarse tanto de carne como de huevos, y que inclusive son de mejor valor nutritivo que de otros espacios de venta.

Es interesante destacar que esta misma autoproducción permite realizar un intercambio entre mujeres para su cocina. Eso es fácil de observar en el mercado comunitario que se ubica cada sábado en el parque de Cahabón, cada mujer llevando sus propios cultivos y vendiendo o intercambiando sus alimentos por otros que necesite. Algunas llevan plátanos, bananos, cilantro, hojas de maxan, tubérculos, kalá, entre otros. De esta forma, se surten de una forma más orgánica y sostenible en su hogar.

Por último, las mujeres en Cahabón se abastecen del, a mi punto de vista, el sistema más sostenible del espacio, su milpa. Su milpa ha sido heredada y por lo tanto debe de ser cuidada. Cada día o por temporadas debe de supervisarse. La milpa provee a todo el pueblo del grano fundamental de su cultura alimentaria, como lo es el maíz. “*¿Porque el maíz es sagrado, no podemos vivir sin maíz!*”, así se vive en Cahabón. Todo hogar se suple de diferentes espacios, pero todos consumen cotidianamente maíz por lo que la milpa es sagrada. Asimismo, la milpa brinda la producción de otros alimentos como el frijol, quelites y calabazas o como en Cahabón se les conoce: ayotes. Las familias que cuentan con estos espacios de siembra en las montañas viven de

esta producción y guardan para autoconsumo. Esta porción de autoconsumo también es compartida entre toda la familia, sobre todo para los que más necesiten.

Si bien es cierto que poseer es un beneficio, la disponibilidad de los alimentos está en juego cuando las afectaciones climáticas toman lugar. Las sequías y las plagas dejan consecuencias severas tanto para las producciones como para los espacios físicos. La recuperación de la tierra es otra forma en la que se ven afectados teniendo que alterar ciclos de cultivo. Todo esto con efectos severos en la alimentación de la población quien es la principal beneficiaria de estas producciones. Aunque los cultivos en ocasiones puedan significar abundancia, en otros momentos, más en territorios de inseguridad alimentaria como Alta Verapaz, puede significar escasez. El 2024 fue un año recordado por todos porque “Don Sol decidió matar todo”, sin embargo, hoy agradecen la lluvia porque eso significa que habrá alimentos disponibles. Luego de un año, la tranquilidad invade a la población, no obstante, las personas viven con la incertidumbre de que la sequía vuelva y se encuentren en periodos de crisis de nuevo.

La disponibilidad de alimentos en Cahabón no es un hecho garantizado ni homogéneo: es el resultado de muchos sistemas interconectados y donde las mujeres juegan un papel central. Ellas no solo compran los alimentos, si no que los siembran, los cosechan, los recolectan, los intercambian, los crían y los sostienen. Su cocina, de cierta forma, está conectada a la tierra que cultiva, a las redes comunitarias y a los ritmos de clima. Los alimentos son disponibles gracias a la organización del territorio y al trabajo femenino, sin embargo, se encuentra constantemente amenazada por fenómenos climáticos y condiciones estructurales de pobreza. La milpa va más allá de una técnica agrícola, es un sistema de vida. Cuando las mujeres cuidan su milpa o intercambian sus cosechas, defienden la sostenibilidad alimentaria que se entrecruza con su identidad cultural. La disponibilidad de alimentos en Cahabón, se sostiene por mujeres y es resiliente como ellas, sus prácticas responden verdaderamente a una soberanía alimentaria real.

Lo que importa es que llegue caliente y que nutra

En la cocina cahabonera, los saberes ancestrales se vuelven tangibles a través de las preparaciones. En este espacio se desarrollan y se entrelazan prácticas ancestrales y modernas para llevar el alimento a la mesa. Aquí, “lo que importa es que llegue caliente y que nutra”, lo que

evidencia que las mujeres hacen lo que consideren necesario para que el alimento esté disponible y nutra a los suyos. Sin embargo, hay saberes que no se negocian porque sostienen a la comunidad y a generaciones enteras. El nixtamal es un ejemplo de ello: una práctica ancestral que hoy sigue siendo enseñada en los hogares y considerada sagrada por todas las mujeres en Cahabón.

Así lo recuerda Hilda en su memoria narrada en *Los saberes que se aprenden con ternura... y con codazos*, donde relata cómo fue reprendida por arruinar el nixtamal siendo una niña. Hoy, ella comprende que aquel regaño tenía sentido porque el maíz y sus preparaciones son sagradas. Esta escena nos sitúa a las mujeres desde una edad muy temprana en procesos de aprendizajes culinarios que exceden lo práctico y tocan lo espiritual. Actualmente, la nixtamalización es un proceso alimentario que continúa siendo implementado incluso a nivel industrial gracias a los múltiples beneficios nutricionales, como el aumento de la biodisponibilidad de nutrientes, y la prevención de enfermedades como la pelagra. Aunque las mujeres en Cahabón desconocen los mecanismos bioquímicos que ocurren en los alimentos, este saber les ha sido heredado por sus ancestros, quienes lo han protegido por sus efectos visibles en la salud de la comunidad.

Y así como se prepara el maíz, también existen muchas prácticas que resisten con el tiempo. El *Bacha'* y el *Caldo* son platillos ancestrales que han sostenido a generaciones pasadas y, gracias a ellos, sus descendientes viven hoy. Estas preparaciones, muy características de la zona, responden a la abundancia de ciertos ingredientes locales como el chile, achiote, cilantro, tomate, sal, entre otras. Y es que utilizar los alimentos que surgen del entorno no solo es una elección cultural, sino también una estrategia para una alimentación autosostenible. Estos platillos responden a una lógica de soberanía alimentaria construida ancestralmente, y donde logran un equilibrio nutricional sin recurrir a ultraprocesados: combinan carbohidratos, proteínas y grasas de manera natural e integran técnicas de preparación y preservación que hoy son valoradas por la nutrición contemporánea. Estos platillos responden como estrategias de consumo implementadas en los hogares cahaboneros en contextos de abundancia como de escasez. Se cocinan con pocos ingredientes, pero ingredientes nunca faltan, y sus técnicas se reproducen con cada generación a manos de las mujeres, quienes integran sus saberes con lo que tienen a la mano.

Además de reproducir saberes y prácticas ancestrales, las mujeres en Cahabón también inventan y adaptan sus estrategias desde su realidad. Alimentan a sus hogares, a partir de las ideas que

maduran en su cocina. Las mujeres crean sus comidas caseras desde lo que tienen en disposición, “nosotras no tenemos recetas populares, sino que todo lo que consumimos es inventado”, dice Hilda. En el *fogón está prendido* se visibiliza esta creatividad culinaria cotidiana, donde las mujeres logran platillos culturalmente pertinentes con ingredientes que obtienen en su milpa o de su entorno inmediato. El plato usualmente incluye granos, vegetales, hierbas, tortillas y en ocasiones, carne. Con esta combinación, se logra cubrir la mayoría de las necesidades nutricionales.

Dentro de sus mismas cocinas, ejercen prácticas de inocuidad alimentaria como práctica cotidiana. Según los relatos, el cuidado del alimento inicia con la limpieza del hogar: si la cocina no está limpia, los alimentos no nutrirán y las personas enfermarán. Por eso muchas mujeres prefieren que sus hijos, esposos y padres coman en casa, no solo como estrategia económica sino como una forma de proteger su salud. Con base en su experiencia, las mujeres cahaboneras son capaces de comprender qué alimento es “bueno” o “malo”. Desde definir qué alimento es mejor mientras eligen en un mercado hasta lograr la distinción entre los beneficios entre un pollo comercial a un pollo de patio. Ellas saben porque sus madres, abuelas o tías les han enseñado, ellas evalúan la calidad del producto con base en conocimientos heredados y observados a lo largo de la vida. Esa sabiduría no es casualidad, es el resultado de una cadena intergeneracional de mujeres que han sabido cuidar, criar y alimentar.

Las refacciones, meriendas o colaciones son también prácticas de cuidado, sobre todo para la infancia. Los atoles, como práctica ancestral de preparar el maíz nixtamalizado en una bebida, permiten sostener a los cuerpos por cortos periodos de tiempo. Además, se desarrollan otras bebidas como el arroz con leche, arroz con cacao o el cacao con agua, todas altamente energéticas por su contenido en carbohidratos. Son bebidas inocuas que requieren de hervido, lo que asegura la salubridad. La Incaparina, una bebida moderna a base de soya es altamente implementada en el territorio, lo cual ejemplifica cómo productos industriales no reemplazan los saberes tradicionales, sino que los complementan. Estas bebidas suelen acompañarse de alimentos sólidos como pan relleno, tamal o tortilla con frijol, y en conjunto, constituyen una merienda rica en energía, vitaminas, minerales y algunos aminoácidos. Son preparaciones fáciles de realizar y pertinentes culturalmente. Sin duda son combinaciones preferibles frente a los productos ultraprocesados con calorías vacías.

Cuando hay abundancia, las preparaciones pueden ser infinitas; sin embargo, el trabajo más valioso de las mujeres se da cuando los alimentos escasean. Ellas utilizan su creatividad para crear platillos nutritivos para toda la familia. Se desarrollan estrategias concretas para lograr la abundancia con lo que se tiene: desmenuzar la carne para que todos coman, utilizar más hierbas cuando falte proteína, o, como hace Doña Albertina, agregar más huevos cuando no hay carne. Realizan una sustitución de un alimento que escasea por otro que abunde.

Y, ante todo, emerge el poder del maíz. Las mujeres logran transformarlo en tortillas, atoles, tamales o frescos. El maíz está para sustentar a los hombres y mujeres de maíz que nombra el *Popol Wuj*. A pesar de todas las circunstancias catastróficas que la población de Cahabón ha padecido, el maíz ha sido testigo y resiste aún en las peores condiciones. El maíz resiste en un atol por la mañana, en la tortilla con chile del almuerzo o en el último tamal vendido del día. El maíz los acompaña cada mañana, tarde y noche y es un fiel espectador de las generaciones que han crecido en el territorio.



Figura 34. Imagen de cocina encendida, manos de Doña Albertina preparando dulce de manía. Febrero de 2025. Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Fotografía propia.

La cocina en Cahabón significa más que un espacio de preparación de comida. Es el centro de cuidados de una comunidad que ha padecido los males de un abandono estatal y de afecciones climáticas muy difíciles de controlar. En este espacio las mujeres desde pequeñas aprenden con gestos, ternura y dureza los cuidados de esta. Estos cuidados trascienden de lo tangible, se expresan con la reproducción de saberes y prácticas ancestrales y con la mentalidad creativa y estratégica de las mujeres quienes se empeñan en que el fogón nunca se apague.

Más allá del sostenimiento cotidiano del hogar, las mujeres cahaboneras y su trabajo colectivo responden concretamente a las problemáticas estructurales del territorio. Son quienes, a través de sus acciones, redes de apoyo y creatividad en la cocina se enfrentan cara cara con la inseguridad alimentaria y resisten. Las mujeres sostienen el ciclo de alimentación y por lo tanto sostienen la vida, con mucha dignidad responden ante la crisis. Sus decisiones, cuidados, preparaciones, comidas y discursos son actos políticos que mantienen vivo a su territorio; porque para ellas, la inseguridad alimentaria se combate -con fuego, manos y memoria- en la cocina.

Xsahil⁹

Fuentes

- Acevedo, G., Suárez, I., & Vargas, B. (2017). La cocina, su espacio físico y prácticas cotidianas. *Tlatemoani Revista Académica de Investigación, España, 26*, 208–234.
- Aguirre, P. (2004). *Seguridad alimentaria. Una visión desde la antropología alimentaria*. Sindicato Unificado de Trabajadores de la Educación de Buenos Aires - SUTEBA-. <https://www.suteba.org.ar/download/trabajo-de-investigacion-sobre-seguridad-alimentaria-13648.pdf>
- Akkeren, R. van. (2021). *Los mayas nunca se fueron, hoy hablan Q'eqchi': Alta Verapaz y El Petén - tres mil años de historia* (Primera edición). Editorial Piedra Santa.
- Álvarez Enríquez, L., Portal, M. A., & Universidad Nacional Autónoma de México (Eds.). (2011). *Pueblos urbanos: Identidad, ciudadanía y territorio en la ciudad de México* (1. Ed). Miguel Ángel Porrúa.
- Ballara, M., Damianovic, N., & Valenzuela, R. (2012). *Mujer, agricultura y seguridad alimentaria: Una mirada para el fortalecimiento de las políticas públicas en América Latina*. Global Thematic Consultation. https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/MSA/01/SAISE/unidad_03/descargables/04_MujerAgriculturaSeguridadAlimentaria.pdf
- Bautista, P. (2011). *Proceso de la investigación cualitativa. Epistemología, metodología y aplicaciones*. Manual Moderno.
- Bourdieu, P., & Wacquant, L. J. D. (1995). *Respuestas: Por una antropología reflexiva*. Grijalbo.
- Cano Romero, A. (2021). *Seguridad alimentaria y alimentación en los territorios de Alta Verapaz*

⁹ Xsahil es una palabra en Q'eqchi que hace referencia a sazonar la comida “al gusto”.

- y *Sacatepéquez, Guatemala*. Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural en Guatemala.
- Certeau, M. de, Girard, L., & Mayol, P. (1994). *Habiter, cuisiner* (Nouv. éd. revue et augm). Gallimard.
- Comite científico de la ELCSA. (2012). *Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria. Manual de Uso y aplicaciones*. FAO. <https://www.fao.org/4/i3065s/i3065s.pdf>
- Consejo Municipal de Desarrollo del Municipio de Santa María Cahabón, Alta Verapaz., Secretaría de Planificación y Programación de la Presidencia, & Dirección de Planificación Territorial. (2010). *Plan de Desarrollo Santa María Cahabón, Alta Verapaz*. SEGEPLAN/DPT.
- Consejo Municipal de Santa Maria Cahabón, Alta Verapaz. (2019). *Plan de Desarrollo Municipal y Ordenamiento Territorial, Municipio de Santa María Cahabón, Alta Verapaz 2019-2032*. Guatemala.
- De Garay, C. (1997). *Cuéntame tu historia oral: Historias de vida*. México: S. A. de C.V.
- Famine Early Warning Systems Network. (2023). Altos costos de vida e irregularidad climática restringen mejoras estacionales. *Fews Net*. <https://fews.net/es/latin-america-and-caribbean/guatemala/perspectiva-de-seguridad-alimentaria/junio-2023#:~:text=Alta%20Verapaz%20se%20caracteriza%20por,se%20cultivan%20para%20la%20exportaci%C3%B3n>.
- Famine Early Warning Systems Network. (2024). Compra prolongada de alimentos a altos precios, lluvias irregulares y altas temperaturas marcan el inicio prematuro de la época de escasez. *Fews Net*. <https://fews.net/es/latin-america-and-caribbean/guatemala/perspectiva-de>

- FAO. (1994). *Elementos Principales de Estrategias Nutricionales*. Cumbre Mundial Sobre la Alimentación. Roma.
- García, H. (2016). *La Naturaleza en la cultura Maya*. Universidad de Granada. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46369/Garc%C3%ADa_Hern%C3%A1ndez%20_Herlinda.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gobernación departamental de Alta Verapaz. (s/f-a). Alta Verapaz. *Gobernación Departamental de Alta Verapaz*. https://gubernacionaltaverapaz.gob.gt/?page_id=2814
- Gobernación departamental de Alta Verapaz. (s/f-b). Cahabón. *Gobernación Departamental de Alta Verapaz*. https://gubernacionaltaverapaz.gob.gt/?page_id=5823
- Grandia, L. (2006). *Land Dispossession and Enduring Inequity for the Q'eqchi' Maya in the Guatemalan and Belizean Frontier Colonization Process* [Tesis Doctoral de Antropología]. Universidad de California-Berkeley.
- Guber, R. (2013). *El salvaje metropolitano: Reconstrucción del conocimiento social en el trabajo de campo* (1. edición, 4. reimpresión). Paidós.
- Guber, R. (2019). *La Etnografía: Método, Campo y Reflexividad*. Siglo XXI Editores. <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2016/01/etnografi-a-Me-todo-campo-reflexividad.pdf>
- Herrera, G., Girarcca, A., Diaz Castillo, R., Mayen, G., & del Valle, E. (2000). *Historia y memorias de la comunidad étnica Q'eqchi'* (Fondo de desarrollo indígena guatemalteco-FODIGUA-, Vol. 2). Nojib'sa. <https://www.url.edu.gt/publicacionesurl/FileCS.ashx?Id=40842>
- Instituto Nacional de Estadística de Guatemala. (2019). *Censo Nacional de Población y de*

- Vivienda 2018*. https://censo2018.ine.gob.gt/archivos/resultados_censo2018.pdf
- Lahoz, C. (2006). El papel clave de las mujeres en la seguridad alimentaria, en Seguridad Alimentaria y Políticas de Lucha contra el Hambre. *Seminario Internacional sobre Seguridad Alimentaria y la Lucha Contra el Hambre.*, 117–129.
- Licona, E., Cortés Patiño, A., & García López, I. C. (Eds.). (2017). *Alimentación, cultura y territorios: Acercamientos etnográficos* (Primera edición). Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Dirección de Fomento Editorial.
- Loq' laj ch'och'. (s/f). *La mujer q'eqchi'* [Dataset]. <https://sagradatierra.org/la-mujer-qechi/>
- Meléndez, J., & De la Fuente, G. M. (2010). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Coordinación de Desarrollo Regional Hermosillo, Mexico, Estudios Sociales*(1), 182–204.
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (2024). *Situación epidemiológica de la desnutrición aguda (moderada y severa) en menores de 5 años, semana 17 en Guatemala*. MSPAS. <https://portal.siinsan.gob.gt/desnutricion-aguda/>
- Mintz, S. W. (2003). *Sabor a comida, sabor a libertad: Incursiones en la comida, la cultura y el pasado* (1. ed). CIESAS [u.a.].
- Municipalidad de Santa María Cahabón. (2021). *Informe de pertinencia sociolingüística (2021)*. https://www.municahabon.laip.gt/index.php/files/580/28-PERTENENCIA-SOCIOLINGUISTICA/1RQn_vMURSBMBPEqwMWjfy6T46HGDEi9o/28A072021-PERTENENCIA-SOCIOLINGUISTICA-JULIO-2021.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (1996). Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial. *Cumbre Mundial sobre la Alimentación*. <https://www.fao.org/4/w3613s/w3613s00.htm>

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2024). *Hambre e inseguridad alimentaria*.
<https://www.fao.org/hunger/es#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20inseguridad%20alimentaria%3F&text=Las%20personas%20que%20tienen%20seguridad,alimentos%20adecuados%20de%20manera%20continua>.
- Pax Cucul, E. L., & Escot Gómez, C. D. (2024). Aprovechamiento productivo y consumo de plantas nativas comestibles por la población Q'eqchi' en el municipio de San Juan Chamelco, departamento de Alta Verapaz, República de Guatemala. *Revista Científica del Sistema de Estudios de Postgrado de la Universidad de San Carlos de Guatemala*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.36958/sep.v7i1.213>
- Pettersen, C. L. (1976). *The Maya of Guatemala: Their life and dress*. Univ. of Washington Pr.
- Programa de las Naciones Unidas -PNUD-. (2016). *Mas alla del Conflicto, luchas por el bienestar*.
<https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/latinamerica/UNDP-RBLAC-InformeDesarrolloHumano2015-2016GT.pdf>
- Programa de Sistemas de Información para la Resiliencia en Seguridad Alimentaria y nutricional de la Región del Sistema de Integración Centroamericana. (2023). Informe del Análisis de Inseguridad Alimentaria Aguda CIF, Guatemala. Marzo 2023-febrero 2024. CIF.
https://www.sica.int/documentos/informe-del-analisis-de-inseguridad-alimentaria-aguda-cif-guatemala-marzo-2023-febrero-2024_1_132210.html
- Red Nacional de Información Cultural. (2020). Q'eqchi'. *SIC MEXICO*.
https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=inali_li&table_id=65
- Río, F. (2022). Prácticas alimentarias, un fenómeno multinivel. *Revista chilena de nutrición*, 49(2).
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000200263>

- Sabino, C. (1992). *El proceso de investigación*. Caracas. Edición Panapo.
- Sánchez-Midence, L., & Victorino-Ramírez, L. (2012). Guatemala: Cultura tradicional y sostenibilidad. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 9(3).
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722012000300004
- Sapper, K. (2004). Choles y chorties. *Liminar. Estudios Sociales y Humanísticos*, 2(1), 119–142.
- Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Presidencia de la República. (2022). *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional*. SESAN.
<https://portal.sesan.gob.gt/wp-content/uploads/2023/09/POLSAN-250923.pdf>
- SESAN. (2020). *Análisis CIF de inseguridad alimentaria aguda”. Período diciembre 2019-julio 2020”*.
https://www.ipcinfo.org/fileadmin/user_upload/ipcinfo/docs/IPC_AcuteFoodInsec_Guatemala_2019Dec2020July_Spanish.pdf
- Spradley, J. P. (1979). *The ethnographic interview*. Holt, Rinehart and Winston.
- Sustainable Development Goals Fund. (s/f). Objetivo 2: Hambre Cero. *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. <https://www.sdgfund.org/es/objetivo-2-hambre-cero>
- Troncoso-Pantoja, C. (2019). Comidas tradicionales: Un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas en nutrición humana.*, 21(1), 105–114. <https://doi.org/DOI:10.17533/udea.penh.v21n1a08>
- Vizcarra, I. (2020). *Volteando la tortilla*. Universidad Autónoma del Estado de México.
- Wagner, R. (2020). *Los alemanes en Guatemala: 1828-1944* (Cuarta edición revisada). Verlag nicht ermittelbar.

Xeel¹⁰

Anexos

Anexo A

La Cobanerita



Figura 35. Imagen del transporte “La Cobanerita”, en la imagen aparecen Flavio Nitsch (dueños de la Cobanerita) y Lity Molina. Fecha desconocida. Cobán, Alta Verapaz, Guatemala. Fotografía de Colección de Carlos Molina Aguilar.

¹⁰ El *xeel* en *Q'eqchi* es la palabra que se usa para designar la comida que sobra en las fiestas y que es regalada a los invitados para que lleven a sus hogares.

Anexo B

Tabla 1. Guía de entrevistas utilizada en el trabajo de campo febrero 2025.

Pregunta	¿Qué quiero saber?	¿Con qué categorías conecta?
¿Qué fue lo primero que aprendió a cocinar?	Pregunta detonadora que llevará la conversación hacia el tema de las cocinas.	Cocina, mujeres.
¿Qué es para usted la cocina?	Percepción individual de la cocina.	Cocina, mujeres.
¿Cómo es un día normal para usted?	Conocer qué implica ser una mujer maya Q'eqchi' en su cotidianidad.	Mujeres, rituales, cosmovisión.
¿Cómo es un día normal en la cocina?	Conocer lo que implica tener el rol de cocinar en una familia Q'eqchi'.	Cocina, rituales, cosmovisión.
	Conocer los elementos fundamentales para las mujeres <i>Q'eqchi'es</i> que conforman la cocina. (Identificar si el fogón o la milpa son parte de sus elementos indispensables cotidianos)	
	Identificar si existen rituales relacionados a su espiritualidad.	
¿Cuál es su recuerdo más importante que tiene sobre la cocina?	Recopilar información sobre las personas que han influido en la cocina y en sus aprendizajes.	Memoria, cocina, mujeres.
¿Cómo se consigue sus alimentos?	Reconocer las fuentes de alimentación de los hogares. Identificar las fuentes de origen de los alimentos, y el estado socioeconómico de la familia.	Cocina, seguridad alimentaria.

¿Cómo son las comidas en su casa?	Identificar los alimentos base de la dieta maya Q'eqchi' Se puede interpretar como las comidas “ideales” a consumir en el hogar. Un plato “ideal” Identificar el estado socioeconómico de la familia, a través de los alimentos seleccionados.	Seguridad alimentaria.
¿Cómo prepara/organiza los alimentos para toda la familia?	Permite visualizar estrategias premeditadas para alimentar a sus hogares	Cocina, seguridad alimentaria.
¿A qué se dedica su familia?	Permite reconocer las actividades laborales de la familia.	Roles de familia, seguridad alimentaria.
¿Cómo se relaciona su comida con las cosechas?	Permite reconocer las actividades laborales de la familia	Seguridad alimentaria
¿Cómo le hace para que alcance la comida para la familia?	Da a conocer la distribución y estrategias de preparación de alimentos en la familia.	Cocina, seguridad alimentaria.
¿Cuéntame cómo se construye una cocina?	Elementos fundamentales de la cocina.	Materialidades, cocina.
¿Cuáles son los usos de la cocina?	Percepción de los usos de la cocina, lugar de enseñanza, de sanación, de convivencia.	Cocina, memoria.
¿Qué es lo más importante de una cocina?	Percepción de elementos indispensables, tangibles e intangibles.	Cocina.
¿Qué cuidados debe tener una cocina?	Intención de conocer los saberes de la cocina	Cocina, mujeres.
¿Cuánto tiempo puede durar una cocina?	Percepción de la duración de la cocina para las mujeres mayas Q'eqchi'es.	Cocina, mujeres.

¿Cuál es su nombre? Información general de la mujer Mujeres.
entrevistada.

¿Dónde vive?

¿Desde cuándo vive
aquí?

¿A qué se dedica?

¿En qué año nació?

¿Con quienes vive?

Anexo C

Fotografías de mujeres cahaboneras entrevistadas.



“Mi nombre es Hilda, yo vengo del Barrio Santiago, de este municipio (Santa María Cahabón). Tengo 32 años, dos hijos, un esposo y papás.” Febrero de 2025. Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Fotografía de Autoría Propia.



“Pues yo me llamo Iris Adriana García, soy nativa de Cahabón. Aquí nací, de aquí son mis papás. Mis papás son cahaboneros, tengo 45 años cumplidos. Estoy contenta trabajando a la par de mis hijos. No estudié, pero yo siento que ser alguien en la vida no es solo tener el estudio, sino aprender de la vida.” Febrero de 2025. Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Fotografía de Autoría Propia.



“Mi nombre es Juliana, tengo 52 años de edad y soy originaria de este municipio de Santa María Cahabón. Soy madre de ocho hijos.” Febrero de 2025. Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Fotografía de Autoría Propia.



“Mi nombre es Julia Carlota Cac, tengo 43 años, yo vivo aquí en Colonia Secampana y tengo cuatro hijos aquí en mi casa. Yo solo tengo sexto primaria, no puedo hablar mucho el español, lo que he hablado siempre es mi idioma materno, el Q’eqchi’.” Febrero de 2025. Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Fotografía de Autoría Propia.



“Mi nombre es Erika Cum Cac, tengo 26 años, una hija de 7 años. Soy una persona que ha luchado mucho, más que todo porque tuve a mi hija bien pequeña, 17 años tenía cuando tuve a mi bebé. Fue duro para mí porque estaba estudiando, estaba en sexto magisterio, mi último año. Ahora tengo un trabajo estable que ya me da esa oportunidad de no negarle cosas a mi hija.” Febrero de 2025. Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Fotografía de Autoría Propia.



“Soy Albertina, Albertina Caal (62 años). Yo nací en Livingston, aquí por Izabal. Mi papá me trajo de pequeña a Cahabón. Tuve diez hijos, pero uno murió, cinco hombres y cuatro mujeres.” Febrero de 2025. Santa María Cahabón, Alta Verapaz, Guatemala. Fotografía de Autoría Propia.

