



**Benemérita Universidad Autónoma de Puebla  
Facultad de Filosofía y Letras**

Tesina presentada para obtener el grado de Especialidad  
en Antropología de la Alimentación:

**“Saberes tradicionales, alimentos curativos: las  
cocinas familiares de San Rafael Tenanyecac como  
espacios de reproducción del conocimiento  
alimentario local”**

Presenta:

Itzel Olivares Méndez

Directora de Tesina:

Mtra. Mariana Figueroa Castelán

Asesores de Tesina:

Dra. Mayra Angélica Correa de la Garza

Dr. Dónovan Casas Patiño

Septiembre 2025

*A mi abuelita Linda, que con sus manos y sus palabras me enseñó  
que en la comida habita la memoria, la fuerza y la cura.  
A mi abuelita Rosa, cuyo recuerdo sigue alimentando mis días.*

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco profundamente a las mujeres y hombres de San Rafael Tenanyecac que compartieron conmigo su tiempo y sus saberes. En especial, a doña Félix Uriarte, doña Herlinda Juárez y don Tránsito Ruíz, por abrirme las puertas de sus cocinas, confiarme sus relatos y mostrarme, a través de sus experiencias, cómo los alimentos curativos son parte esencial de la vida cotidiana y de la memoria comunitaria.

Este trabajo no habría sido posible sin la generosidad de todas las familias que me acogieron, pues gracias a ellas este documento guarda no solo información académica, sino también memorias vivas que se transmiten en cada remedio, en cada platillo y en cada historia compartida.

Agradezco con especial cariño a mi directora de tesina, la Mtra. Mariana Figueroa Castelán, por su guía paciente, su acompañamiento constante y sus palabras que orientaron mi camino durante este proceso.

Extiendo mi gratitud a mi comité tutorial, la Dra. Mayra Angélica Correa de la Garza y el Dr. Dónovan Casas Patiño, por sus observaciones y por el enriquecimiento de este trabajo; así como a las y los docentes de la especialidad en Antropología de la Alimentación, por sus enseñanzas y por abrirme nuevas perspectivas para comprender el mundo de los alimentos curativos.

A mi familia, Rafa, Roci, Chica y Diego, por su apoyo incondicional, por recordarme siempre mis raíces y por sostenerme en cada etapa de esta investigación. Y a mi novio, Alan, por darme fortaleza en los momentos en que sentía que no podía más y recordarme que siempre se puede seguir adelante.

Finalmente, agradezco a todas las personas que me inspiraron a mirar la cocina como un espacio de cuidado, memoria y resistencia, y que me recordaron que en lo cotidiano también se encuentra la fuerza de la cultura.

## CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	6
CAPITULO I. LA ALIMENTACIÓN EN EL ESPACIO SOCIAL DE LAS COCINAS FAMILIARES: APROXIMACIONES CONCEPTUALES .....	17
1.1 La alimentación como un acto social y cultural .....	17
1.1.1 Alimentación como reproducción de la memoria.....	19
1.1.2 Alimentos curativos: Narrativas de los saberes colectivos.....	20
1.2 Espacio social: La cocina como lugar de reproducción alimentaria y de memoria .....	21
1.2.1 El rol social de las matronas .....	22
1.3 La práctica social de curar: la eficacia de los alimentos curativos.....	24
CAPÍTULO II. SAN RAFAEL TENANYECAC, CONTEXTO HISTÓRICO, SOCIAL Y ECOLÓGICO DE LOS ALIMENTOS.....	27
2.1 Crónicas de San Rafael .....	28
2.1.1 Relación rural-urbana en prácticas alimentarias y procesos de salud-enfermedad .....	28
2.1.2 El campo y los campesinos.....	29
2.1.3 Flora y fauna en los procesos salud-enfermedad.....	31
2.1.4 Festividades religiosas y alimentación ritual: salud, comunidad y memoria .....	32
2.2 Enfermedades en el contexto social .....	35
2.2.1 Los hogares de San Rafael Tenanyecac como espacios de sanación.....	36
2.2.2 Cambios y crisis en las prácticas de salud.....	37
CAPITULO III. LOS ALIMENTOS CURATIVOS EN SAN RAFAEL: UN DIÁLOGO ENTRE EL CALOR Y EL FRÍO ACERCAMIENTO ETNOGRÁFICO .....	39
3.1 Reconfiguración del cuerpo .....	39
3.2 Modos de preparación .....	43
3.2.1 Frío, caliente y al tiempo: Las temperaturas alimentarias culturales de San Rafael ....	43
3.2.2 Preparación y ritos familiares .....	47
3.3 Hábitos de consumo .....	50
3.3.1 Prácticas alimentarias en el cuidado cotidiano .....	50
3.3.2 Eficacia de lo curativo .....	52
3.4 Hechos alimentarios: una mirada a la identidad cultural y la vida cotidiana .....	54
3.4.1 Dinámicas en los procesos de salud-enfermedad .....	54
3.4.2 Las mujeres como portadoras de saberes y constructoras del conocimiento .....	57
CAPITULO IV. REMEDIOS, RECETAS Y GESTOS QUE CURAN .....	60

4.1 Recetario local: Memoria y tradición, entre el alimento y la curación .....	61
4.1.1 Remedios para las vías respiratorias.....	61
4.1.2 Remedios para el estómago .....	65
4.1.3 Remedios para los males internos .....	71
4.1.4 Para los males externos.....	79
4.1.5 Para las nuevas mamás .....	81
REFLEXIONES FINALES .....	84
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	87
ANEXOS .....	90

## INTRODUCCIÓN

La globalización es un fenómeno que ha impactado en la cultura de las sociedades actuales, viéndose reflejado en los cambios conductuales, habituales e incluso alimentarios de las agrupaciones sociales. Los avances tecnológicos, industriales y de servicios causados por la globalización han permitido una serie de mejoras de gran significancia en distintos aspectos de la vida y la sociedad, tales como la comunicación, automatización de procesos, impulsos de inteligencias artificiales que permiten resolver dudas y tomar decisiones, además del desarrollo de nuevos tratamientos médicos y tecnologías dentro de la salud.

La globalización ha influido en la cultura alimentaria de México; sin embargo, no ha logrado convertirse en la base de la alimentación. “En México las presiones de la globalización y el ejercicio de las estructuras de poder, en lo que a la alimentación respecta, inciden en un contexto cultural e histórico” (Good & Corona, 2011, pág. 14). Ante el consumo desmedido de la gran variedad de productos industrializados ofertados en el mercado actual, que dañan la salud alimentaria, existen algunas comunidades que recurren a la cocina y a los alimentos tradicionales como un freno ante la globalización. Estas formas no son exclusivamente de alimentación, sino que también se les han otorgado cualidades benéficas para la salud. En este contexto, emergen prácticas alimentarias curativas, como un acto familiar y como una práctica colectiva tal como ocurre en San Rafael Tenanyecac, una comunidad al sureste de Tlaxcala.

En San Rafael Tenanyecac persiste un tipo de conocimiento tradicional que, en el contexto de la globalización, se ha convertido en un ejercicio generacional. Aunque parecía tener un ritmo de perpetuidad, este ha disminuido debido a la diversidad de conocimientos que poseen los pobladores de esta comunidad. A partir de las estrategias de movilidad de los agentes, han surgido nuevas enfermedades y, con ellas, distintas formas de tratarlas. La cultura del tratamiento de enfermedades se mantiene, pero se transforma y se adapta según las necesidades modernas derivadas de la globalización.

Esto evidencia que no existe una tensión entre los distintos tipos de conocimiento, sino más bien un vínculo o interrelación entre los saberes tradicionales y la medicina alópata. En última instancia, se busca conservar los conocimientos y saberes relacionados con las prácticas curativas locales, retomando aquellas que aún tienen vigencia, más allá de la medicina tradicional. Así, se reconoce

la posibilidad de permanencia de estos saberes, a pesar del crecimiento significativo de la biomedicina.

Esta investigación se centra en la medicina doméstica, entendida como aquella que se ejerce en el entorno cotidiano del hogar. No obstante, esta no puede pensarse de manera aislada de la medicina tradicional, pues ambas coexisten e interactúan en un campo relacional, donde se nutren mutuamente en las prácticas, construyendo saberes y significados compartidos por la comunidad (Menendez, 1994). Para que una mujer prepare alimentos en su espacio doméstico, debe considerar lo que la rodea; es decir, la cocina no es posible sin la influencia de un entorno colectivo, que incluye agentes, ancestros, insumos, memorias y la apreciación del medio. Lo que hacen las mujeres en su cocina remite a saberes colectivos; la medicina no puede ser concebida como una práctica individual, sino como una construcción social y comunitaria.

La mayoría de estos métodos curativos tradicionales se basan en “el hacer” de preparar alimentos curativos, los cuales son elaborados por personas especiales, conocidas como matronas. Estas figuras, definidas por un sistema de roles culturales, son el actor principal de esta investigación. Son mujeres que se encargan de la cocina dentro de los roles de género establecidos en esta comunidad. “Son las mujeres quienes llevan a cabo el trabajo cotidiano de hacer de comer, como signo de un estado social y cultural, y de la historia de las mentalidades” (Giard, 1994, págs. 153-154)

Las matronas poseen un amplio conocimiento sobre los alimentos de uso medicinal que se aplican para tratar distintas afecciones, pues son ellas quienes, “con su alto grado de ritualización y su poderosa inversión afectiva” (Giard, 1994, pág. 154), brindan la curación para cualquier mal presente en sus seres queridos. Así, para sanar una enfermedad, no solo se requiere de conocimientos, sino también de una serie de objetos, creencias e incluso de un contexto y lugar específicos. Como señala Séverine Durin (2004), existen enfermedades sociales, que necesitan ser sanadas desde lo colectivo, ya que el cuerpo responde al entorno y cosmología de quien lo habita.

El conocimiento científico y el conocimiento tradicional se desarrollan en función de los sujetos que lo practican, así como de la aceptación social que cada uno tiene según su contexto. En el caso de la medicina científica y moderna la relación entre sujeto-sujeto no es importante, mientras que en la medicina tradicional los actores dentro de esta fungen un papel significativo para su eficacia

(Nava y Alemán, 2020). De este modo resalta la importancia que tienen los elementos actorales de la cultura para la eficiencia de resultados en procesos como la medicina doméstica, o en este caso de los alimentos curativos.

Cuando se habla de cocina, también se aborda la cultura. Según Bonislaw Malinowski (1931), en su artículo sobre la cultura, esta se define como el conjunto de ideas, hábitos y valores heredados, así como los instrumentos, bienes y procedimientos técnicos. De este modo, se puede reflejar la herencia cultural que cada individuo tiene dentro de la sociedad a la que pertenece. Resulta necesario definir para esta investigación a la cocina como un espacio social que implica la socialización en familia, el aprendizaje y la enseñanza de los saberes locales. Es central para la solución de problemas y la convivencia de los habitantes que la ocupan. La cocina es un espacio familiar, político, religioso, estético, con roles de género y económico que lo caracterizan como social. Así, las cocinas de San Rafael Tenanyecac, se vuelven un espacio de gran importancia dentro de lo doméstico, ya que funcionan como núcleo de la reproducción social colectiva de la familia y la comunidad.

Bajo esta perspectiva, “los hechos alimentarios pueden ser investigados por donde quiera que se presenten” (Barthes, 2006, pág. 215), tomando así al cocinar o preparación de alimentos como un lenguaje de la cultura con una compleja relación entre el ser humano y sus hábitos de consumo los cuales generan un gran interés de estudio. Este vínculo entre cultura y alimentación se manifiesta de manera particular en las comunidades, como en San Rafael Tenanyecac, población donde se ha establecido como objeto de estudio el conocimiento tradicional del uso de alimentos curativos dentro de las cocinas como espacio social; ya que en estos espacios se hace una reproducción de conocimientos, resaltando las formas de preparación, los hechos alimentarios, hábitos de consumo y la eficacia simbólica que se les otorga a cada uno de estos, a través de las matronas, figuras compuestas por roles sociales como encargadas de las cocinas familiares.

San Rafael Tenanyecac es una comunidad que se encuentra en constante contacto con zonas urbanas como la ciudad de Puebla, Tlaxcala y San Martín Texmelucan. De este modo, los habitantes y las generaciones jóvenes tienen un mayor contacto con dichas zonas, lo que ocasiona el desarrollo de nuevas formas de pensamiento y pone en riesgo los conocimientos ancestrales de las generaciones de mayor edad. Se contraponen lo endógeno y lo local, generando reinterpretaciones del mundo porque sus habitantes salen y se desenvuelven en zonas conurbanas

y esto ocasiona que el conocimiento ancestral se vea vulnerable. Esto preocupa a las generaciones de mayor edad, que se cuestionan: si se pierde este conocimiento, ¿nos perdemos nosotros? ¿Con qué nos reconoceremos? Por lo tanto, es importante resguardar estos conocimientos para que no se agote la memoria colectiva de esta comunidad.

Existen diversos estudios sobre las plantas medicinales; sin embargo, hay poca información sobre los alimentos curativos. La selección de estos alimentos en lugar de plantas se debe a que en los remedios curativos de la población se utilizan diversos ingredientes, así como de platillos con fines restaurativos para tratar alguna afección o enfermedad. Partiendo del concepto de alimento como el “conjunto de sustancias que los seres vivos comen o beben para nutrirse” (RAE, 2014), se puede englobar dentro de este rubro cualquier tipo de ingrediente o incluso platillo que pueda surgir tras el proceso de investigación de este proyecto. Aunado a ello se hace el estudio de los alimentos curativos, conceptualizando así a los alimentos que tienen la capacidad de sanar, es decir, alimentos que ayuden a mejorar los estados anímico social y físico, resultando en una eficacia simbólica que mejora el estado de salud de cualquier persona.

Para lograr desarrollar este estudio se ha tomado en cuenta como espacios de observación las cocinas familiares de la localidad, pues es dentro de este espacio sociocultural donde principalmente se denota el uso de los alimentos curativo, ya que son un espacio privado y domestico que no escapan de la colectividad. Tomando en cuenta como categorías de observación los hogares como centros de reproducción de la medicina doméstica, la cocina como espacio social reproductora de los conocimientos, los lazos afectivos y las decisiones familiares, la memoria colectiva y la tradición oral como reconocimiento del consumo de los alimentos curativos por parte de las familias de la localidad.

La cocina, definida como, un elemento físico dentro de las casas que al mismo tiempo resulta en un espacio social que unifica todo. Desde un punto de vista etnográfico la cocina es una forma de entender el contexto y la historia de quienes la habitan, también es el espacio donde la cultura alimentaria de cada lugar crea su propia identidad. La cocina tiene secretos y está llena de una carga simbólica que cada uno le ha asignado haciendo que los alimentos cobren eficacia por el significado que les hemos dado.

Estas ideas se manifiestan claramente en las prácticas cotidianas de San Rafael Tenanyecac, donde la alimentación no solo cumple una función nutricional, sino que es también un medio para restablecer el equilibrio corporal y social. La cocina se convierte así en un espacio central para la curación, y las matronas en figuras clave para comprender cómo operan estos saberes en contextos concretos.

En la comunidad de San Rafael Tenanyecac existen diversas prácticas interesantes de investigar, ya que gran parte de la alimentación influye en la salud, y se puede encontrar que la cura de distintos malestares reside en la propia cocina. Un ejemplo es el caso de Doña Herlinda, una matrona reconocida en la comunidad por la eficacia de sus preparaciones, gracias a las cuales numerosas personas se curaron y remediaron sus males debido al conocimiento que poseía sobre el uso de alimentos curativos.

Las principales enfermedades analizadas en esta investigación son aquellas relacionadas con el manejo simbólico y práctico de las temperaturas, principalmente en la dicotomía de frío/calor, la cual está presente de manera significativa en la forma en que se comprende la relación entre los alimentos y los procesos de salud-enfermedad. Comprendiendo las dicotomías como pares de opuestos que las culturas utilizan para organizar y dar sentido al mundo (Leach, 1989). Un ejemplo claro es cuando el estómago duele por frío y se aplica una tortilla caliente como método de curación, con el fin de restaurar el equilibrio térmico del cuerpo.

De esta manera, se reconoce a la cocina como un espacio colectivo fundamental, donde las matronas preparan los alimentos curativos y donde las personas acuden para llevar a cabo procesos de sanación. Además, el sistema objetual, los rituales y la disposición de los alimentos durante su preparación influyen directamente en su eficacia. Aparecen elementos físicos y conocimientos, así como conductas desarrolladas por las matronas que, en interrelación con los alimentos, cobran eficacia. En este proceso aparecen elementos materiales y simbólicos, así como saberes encarnados en las prácticas de las matronas, que en interrelación con los alimentos cobran eficacia. Tal es el caso de un hombre que llegó con la señora Herlinda, a quien ella curó de lepra, pese a que los médicos habían sugerido la amputación como única solución. Este ejemplo resalta cómo es la combinación del espacio, los saberes, los objetos y la figura de la matrona lo que posibilita la eficacia del uso de alimentos curativos.

Así, esta investigación busca comprender cómo los alimentos curativos, los espacios domésticos y los saberes femeninos se articulan para dar sentido a una medicina que es tanto corporal como simbólica, tanto íntima como comunitaria. En San Rafael Tenanyecac, la curación no ocurre en solitario: sucede en la cocina, entre manos que alimentan, y en una red de vínculos que sostiene y transforma la salud colectiva.

Para lograr comprender los procesos de salud-enfermedad, se planteó encontrar qué elementos materiales y simbólicos de las formas alimentarias tradicionales de San Rafael Tenanyecac coadyuvan a la conformación de un tipo de conocimiento curativo tradicional relacionado a procesos de salud-enfermedad por parte de las matronas habitantes del lugar.

Para llegar a ello se indagó sobre los procesos de la vida cotidiana que son referentes para atribuir a los alimentos la cualidad curativa de las formas alimentarias tradicionales y los espacios de la vida familiar en los que se llevan a cabo los hechos alimentarios, hábitos de consumo y formas de preparación de los alimentos curativos, así como los tipos de relaciones y roles sociales que surgen entre la persona enferma, la especialista curadora y los alimentos que intervienen en la curación.

Todo esto con el objetivo principal de analizar etnográficamente las cocinas familiares de San Rafael Tenanyecac como espacios sociales de reproducción de conocimientos alimentarios locales que coadyuvan a los procesos de salud-enfermedad vinculados a los hechos alimentarios, hábitos de consumo y formas de preparación propias de un contexto tradicional.

Para ello se describió contextual e históricamente la comunidad de San Rafael Tenanyecac, para comprender sus marcos de significación curativos tradicionales y las referencias alimentarias reproducidas en las cocinas familiares. Se interpretaron las formas alimentarias tradicionales como mecanismos sociales, culturales, históricos y eficaces que permiten la reproducción de saberes compartidos a través de prácticas, procesos, roles y funciones socioculturales propios del contexto y con todo ello se generó un recetario desde la acción-participación de las matronas especialistas en un tipo de conocimiento curativo tradicional con la intención de resguardar la memoria transgeneracional de la localidad.

Para entender esto el documento se remite a la historia de la alimentación y cómo los grupos humanos deciden y reproducen sus prácticas alimentarias, puesto que, a lo largo del tiempo, la humanidad se ha dividido por intereses de estudio. Existe una división entre aquellos que estudian

las ciencias exactas y “lo natural” y otro grupo que estudia los comportamientos sociales y “lo cultural”. No obstante, la relación entre lo natural y lo cultural está interconectada. Mary Douglas (1988), en su obra *“Símbolos Naturales: Exploraciones en cosmología”*, define los símbolos naturales como elementos que representan y organizan el conocimiento sobre el mundo natural. Estos símbolos ayudan a estructurar la manera en que las personas perciben y entienden su entorno, puesto que todo acto cultural deviene de la naturaleza humana.

Uno de los actos biológicos más naturales de los seres vivos es la necesidad y acto de alimentarse, lo que plantea una pregunta ¿Cómo se desarrolla el acto de la alimentación cuando una persona tiene hambre? En este proceso, la naturaleza y la cultura se vuelven medios de intermediación para la alimentación. La forma en la que las personas consumen sus alimentos ha ido evolucionando al igual que la propia especie.

El acto de alimentarse surge de un factor natural que se resuelve de manera cultural. El hombre cazador-recolector de hace 500 mil años se reunía frente al fuego para asar sus presas y alimentarse, lo que permitió la convivencia y la creación de lazos sociales que condujeron a la formación de culturas (Flandrin & Montari, 2004).

Hablar de alimentación es abordar diferentes perspectivas desde diversas disciplinas. Ciencias como la biología, la gastronomía y la nutrición ofrecen distintos conceptos para tratar este acto humano. No obstante, suelen limitarse a describirla como el acto de ingerir alimentos para satisfacer las necesidades fisiológicas, como la obtención de nutrientes. Sin embargo, es necesario realizar un acercamiento histórico para comprender la subsistencia sociocultural de la alimentación.

Hablar del sujeto y su rol de acuerdo con su contexto social y cultural permite entender los procesos de alimentación y cómo los sujetos están anclados a una forma de vida, pues esta varía según sus diversidades sociales y culturales. El sujeto está inmerso en características sociales asignadas a su rol. A lo largo de la historia, la alimentación ha estado ligada principalmente a la figura femenina y las mujeres (Giard, 1994). Esto genera una nueva pregunta: ¿Por qué, en los campos gastronómicos, un chef hombre es mejor posicionado que una chef mujer?

Cuando un hombre cocina, parece que se sale de la cotidianidad, ejerciendo un papel que no le corresponde socialmente. Sin embargo, la figura de las mujeres ha sido posicionada en ciertos

campos (Lagarde y de los Ríos, 2011), lo que ha creado estructuras sociales con el tiempo. La subsistencia sociocultural de la alimentación abarca prácticas alimentarias arraigadas en la cultura influyendo y reflejando la identidad, las tradiciones, la estructura social y la economía de una comunidad o grupo social. Esto genera obligaciones sociales que forman parte de la colectividad.

Por tanto, la alimentación y el sujeto están en función de lo colectivo, ya que en esta práctica no es el sujeto quien se alimenta, sino también el grupo social y el contexto al que pertenece. La alimentación depende de los saberes que le proporciona la colectividad, generando un campo de referencias en el ámbito colectivo. De este modo, se puede decir que la alimentación es un acto colectivo, ya que, aunque se observe al sujeto y sus prácticas, emergen otros elementos como la historia del sujeto, la cultura y su identidad. En consecuencia, el sujeto realiza una alimentación social, ya que la alimentación está intrínsecamente vinculada a lo social.

Este vínculo con lo social abre un campo de sentidos que son adscritos a los alimentos y les confiere una vida social. Esto se refiere a los alimentos no solo como elementos físicos destinados al consumo, sino también como objetos cargados de significados que les permiten crear lazos sociales y culturales con las personas. Uno de estos simbolismos conferidos al rol social de los alimentos es la carga emocional y los vínculos afectivos que se les otorgan.

Así, los alimentos no solo cumplen con un rol biológico, orgánico y natural, sino que se vinculan con los actores sociales y se hacen sinergias estructurales, emotivas, efectivas y culturales. Esto provoca que el alimento tenga un impacto en las emociones que se generan a través de su consumo, atribuyéndoles así cualidades antropomórficas que dependerán del contexto en el que estén inmersos.

Se ha mencionado que para el proceso de alimentación se necesita del sujeto como reproductor del acto de alimentarse, la colectividad que va formando su identidad cultural, y los alimentos, que adquieren vida social según los pasajes de la vida de cada individuo. No obstante, además de esto, se requiere una contextualización de los alimentos.

Por un lado, el contexto de la alimentación dentro de esta investigación abarca tres campos: el global, lo tradicional y la relación entre lo natural y lo cultural. Los alimentos, por otro lado, tienen dos momentos que describen sus características biológicas y sus características socioculturales. Basado en esto, se puede decir que las personas están compuestas por cuerpos biológicos que

responden a su entorno natural y se adaptan, creando un entorno de integración sociocultural (Steward, 1995). La intención de este trabajo no es separar lo natural y biológico de lo cultural, sino exponer cómo los sujetos crean sus campos de desarrollo o contexto de acuerdo con sus vivencias. Gran parte de la producción cultural sirve para explicar lo natural.

Por tanto, la alimentación es un sistema compuesto por diferentes elementos culturales y sociales que ayudan a construir las estructuras de un grupo social. Este sistema permite entender las formas de comportamiento de los seres humanos a través de los aspectos cotidianos inmersos en su alimentación. A través de estos aspectos, se puede generar un análisis de cada cultura, ya que cada pueblo tiene sus propias prácticas, su propia forma de entender el contexto al que pertenecen y su propia alimentación e historia.

En San Rafael Tenanyecac, la alimentación es un elemento importante para la población por su estrecho vínculo con la naturaleza y la manera en que lo interiorizan en sus hechos culturales. Es una población que tiene una fuerte conexión entre estos dos campos, lo que resulta en procesos rituales, políticos, religiosos y de salud-enfermedad. La alimentación está inmersa en distintos campos; sin embargo, un área poco analizada es dentro de los procesos de salud-enfermedad, por lo que esta investigación abrirá pauta para abordar la alimentación desde esta perspectiva sin separarla de su naturaleza y culturalidad.

Los procesos de salud-enfermedad son interesantes de abordar, ya que están inmersos en procesos socioculturales que forman parte de la cosmovisión de las diferentes culturas. San Rafael Tenanyecac no es la excepción. Esta investigación permitirá dar a conocer la manera en que los habitantes de esta comunidad se relacionan con sus alimentos para poder contrarrestar los efectos de las enfermedades. De este modo, será posible incorporar los conocimientos de la medicina doméstica en los conocimientos de la medicina alópata, comprendiendo así sus beneficios. Así, se podrá crear un puente entre los conocimientos tradicionales y científicos modernos para tratar los procesos de salud y enfermedad.

Para lograr este trabajo de investigación se usó una metodología de investigación etnográfica, para estudiar, comprender y reconocer la otredad por medio de distintos recursos o técnicas etnográficas.

Por tanto, la presente investigación es de corte etnográfico, cualitativo y hermenéutico porque se analizó la manera en que la gente significa su mundo a través de las experiencias que tienen, además de que se interpretó lo que la gente hace y piensa relacionado a los procesos de salud enfermedad para comprender la manera en que ellos han usado los alimentos con fines curativos en la comunidad. Basado en esto, fue necesario realizar trabajo de campo en las cocinas familiares de la comunidad, para acercarnos con las matronas y comprender su papel dentro de este espacio social y sobre el conocimiento del uso tradicional de alimentos curativos.

Para responder, se consideró la figura de antropóloga aprendiz, partiendo de la práctica del aprendizaje, lo que permitió extrañarme de lo que ya es familiar y observar el fenómeno tal como es y no como considero que es. De este modo, se tuvo la disposición de aprender el fenómeno y desapegarme de lo conocido en términos de nativa para comprenderlo en términos antropológicos.

Es importante resaltar el poco conocimiento que tengo sobre el uso de los alimentos curativos en los procesos de salud-enfermedad, puesto que, ser nativa no elimina el desconocimiento de lo que implica ser matrona en la comunidad y la manera en la que relacionan los alimentos con los procesos de salud. Para convertirse en matrona no basta con tener habilidades prácticas; se requiere un conjunto de conocimientos intelectuales, experiencia acumulada y el reconocimiento de un rol social. En este sentido, el acercamiento a estas figuras se realizó desde una postura de aprendizaje, reconociendo que las matronas son depositarias de un saber profundo sobre el uso tradicional de los alimentos curativos. Ellas resguardan los conocimientos heredados de sus antepasados y poseen una comprensión única sobre la relación entre los alimentos y los procesos de salud-enfermedad. Por ello, asumir un posicionamiento de antropóloga aprendiz resulta fundamental, ya que solo a través del vínculo directo con estas mujeres fue posible acceder a los significados y prácticas que conforman su medicina doméstica.

Asimismo, reconozco la importancia del fenómeno y el rol social que tienen las actoras, lo que despertó un gran interés por aprender sobre ellas y las figuras que tienen estas mujeres en el contexto, para comprender lo valioso de los conocimientos colectivos que han generado y seguir reproduciendo el aprendizaje que se obtuvo en esta investigación.

Se utilizaron diversas técnicas para recabar datos que aportaron al estudio. Las técnicas empleadas fueron la observación participante, entrevistas semiestructuradas y a profundidad, charlas

informales para lograr un acercamiento con los actores, y un recetario, que además de ser el producto aplicado, también se usó como una técnica de recopilación de datos.

A lo largo de esta investigación el lector se encontrará con cuatro capítulos, que lo llevarán a la comprensión del uso de los alimentos curativos en la medicina doméstica, entendida como el “conjunto de conocimientos, recursos y acciones terapéuticos presentes en el hogar” (Zolla & Mellado, 1995, pág. 72), de San Rafael Tenanyecac y cómo los pobladores responden ante los cambios globales y locales para la conformación de un conocimiento colectivo.

En el primer capítulo se desarrolla la conceptualización y teoría para comprender la alimentación más allá de un acto biológico como un acto social, histórico, político, cultural y de reproducción de memoria, y las cocinas, a partir de definir el espacio social como el lugar donde se desarrollan diferentes actividades, siendo esta el espacio reproductor de la alimentación y de las practicas alimentarias curativas.

En un segundo momento, a través de una revisión de las crónicas locales, la organización del campo, el conocimiento sobre plantas y animales, los cambios en las prácticas de salud y las festividades religiosas se busca contextualizar los elementos que hacen posible la medicina doméstica en la comunidad de San Rafael Tenanyecac y comprender la manera en que se entienden las enfermedades en contextos tradicionales como este y las respuestas que se generan ante los cambios y crisis en la salud.

En el tercer capítulo, el lector encontrará la mayor parte de los datos etnográficos, encontrados en campo. Esto para explicar y exponer los diálogos entre el calor y el frío usados para comprender la relación entre la enfermedad, la salud, el cuerpo y las decisiones relacionales a través de los modos de preparación, los hábitos de consumo y los hechos alimentarios que permitirán ver desde el acercamiento etnográfico la identidad cultural y la vida cotidiana en los procesos de salud-enfermedad de la comunidad de San Rafael Tenanyecac.

En el último apartado se encuentra el producto aplicado, resultado de este trabajo de investigación, el cuál es un recetario local que compila saberes, recetas, relatos, memorias y tradición de la comunidad.

## **CAPITULO I. LA ALIMENTACIÓN EN EL ESPACIO SOCIAL DE LAS COCINAS FAMILIARES: APROXIMACIONES CONCEPTUALES**

Desde la biología y nutrición se ha estudiado a la alimentación como un acto biológico que el ser humano realiza por la mera necesidad de supervivencia. Desde el punto de vista antropológico, la alimentación es un acto sociocultural que ayuda a formar estructuras dentro de cada grupo social.

En este capítulo se presenta una revisión conceptual que permite comprender a los alimentos curativos como portadores de saberes, memorias y relaciones, y como elementos activos en los procesos de salud-enfermedad. A través del análisis de la alimentación como un acto social, cultural y simbólico, considerando a las cocinas como el espacio de reproducción.

Se aborda cómo se transmiten y reproducen las prácticas alimentarias, así como las narrativas tradicionales en torno a la enfermedad y la curación. Asimismo, se analiza el papel de los alimentos dentro de estos procesos, entendidos como parte de una medicina doméstica que está situada en las cocinas familiares. La cocina se entiende aquí no solo como un espacio físico, sino como un espacio de reproducción cultural, donde se manifiestan los vínculos afectivos, los roles sociales y los saberes tradicionales que dan sentido a los alimentos curativos. Esta conceptualización sentará la base para el análisis etnográfico posterior sobre los alimentos curativos en San Rafael Tenanyecac.

### **1.1 La alimentación como un acto social y cultural**

La alimentación es un acto social que va más allá de la ingesta de nutrientes; es una práctica que entrelaza aspectos de la vida social, cultural y simbólica de los pueblos. De este modo, la alimentación se vuelve un fenómeno social y cultural, ya que no solo se trata de la ingesta de alimentos para nutrir el cuerpo, sino que también implica una serie de prácticas, conocimientos y significados que se modifican entre distintos grupos humanos y épocas históricas (Aguilar Piña, 2014).

Levi Strauss explora la alimentación desde lo que él llama “el triángulo culinario”, una teoría que muestra la forma en que los humanos cocinan y consumen sus alimentos, reflejando aspectos profundos y aproximados de la cultura y la naturaleza humana (Levi-Strauss, 2013). Así, la alimentación se vuelve un aspecto cultural, ya que además de tomar en cuenta factores “naturales”

o biológicos, analiza los factores sociales, culturales, cosmológicos e ideológicos, observando el acto de alimentarse como un hecho sociocultural, que además de satisfacer las necesidades biológicas, cubre las necesidades culturales y sociales de los individuos.

Desde esta perspectiva, Pierre Bourdieu, sociólogo francés, menciona que la alimentación no es solo una necesidad biológica, sino también un fenómeno social que refleja y reproduce las estructuras sociales y las diferencias de clase. La alimentación puede estudiarse desde el *habitus*, un concepto clave que se utiliza para referirse al conjunto de disposiciones duraderas que los individuos adquieren a través de su socialización (Bourdieu, 2013). Esto influye en sus gustos y prácticas, simbolizando un modo de vida. Cada alimento adquiere una representación en la cocina, ya que los alimentos generan una representación social que les permite adquirir características propias basados en el capital cultural y el gusto alimentario de los individuos pertenecientes a un grupo social.

Analizar la alimentación desde estas propuestas resulta interesante, ya que permite dar una vista panorámica sobre el hecho social de alimentarse y todo lo que ello implica. Actualmente, la globalización ha tenido un alto impacto en las formas alimentarias de los grupos sociales, puesto que la introducción de una variedad de alimentos y la mezcla de técnicas culinarias de diferentes culturas han originado una diversificación en las formas y hechos alimentarios; lo que ha generado debates sobre la pérdida de las tradiciones alimentarias locales, así como los impactos ocasionados en la salud y el medio ambiente.

Para esta investigación, resulta pertinente definir la alimentación como un acto biológico, sociocultural y estructurante, ya que ha generado roles sociales dentro de las prácticas alimentarias de la comunidad. La alimentación está en función de las tradiciones, costumbres, creencias y formas de pensar, así como de los alimentos disponibles en el entorno.

En San Rafael Tenanyecac, la alimentación está ligada al contexto, ya que es una comunidad arraigada a sus tradiciones. Esto permite que la alimentación en contextos como este sea un acto social y cultural que posibilita que la población, además de nutrir su cuerpo, pueda nutrir su espíritu al alimentarse de su propia cultura. San Rafael Tenanyecac es un claro ejemplo de todas estas premisas que se han planteado arriba en torno a la alimentación, ya que va más allá de la selección de alimentos para su ingesta y lo biológico. Tiene que ver con variables y elementos socioculturales

que nutren el cuerpo orgánico y también a la sociedad. Con el paso del tiempo, se crean, adquieren y acumulan conocimientos, hábitos, costumbres e ideas en torno a la alimentación; lo que ha llevado a una nueva conceptualización de la alimentación al usar sus alimentos en temas de salud física, biológica, espiritual y cultural dando origen a una alimentación curativa llena de conocimientos que se hacen necesarios de perpetuar en la memoria de la comunidad.

### *1.1.1 Alimentación como reproducción de la memoria*

Dentro del proceso social de la alimentación emerge un elemento sustancial de la cultura, que es la memoria. Los procesos sociales se construyen a partir de un conjunto de recuerdos compartidos por un grupo de personas, generalmente de la misma comunidad, creando una memoria colectiva estructurada y sostenida por el contexto social y cultural de los grupos sociales (Halbwachs, 2004). De este modo, la alimentación, al ser un proceso social, se vuelve un ejercicio de memoria colectiva, puesto que los hechos alimentarios se transmiten a través de generaciones, conservando así las prácticas, los rituales, relatos y lugares que tienen un significado especial para el grupo, permitiendo preservar su historia, además de construir y mantener su identidad.

La alimentación es un reflejo de la cultura, la familia y los antepasados, en un ejercicio de memoria al recrear los hábitos y prácticas alimentarias inmersas dentro de esta. Es fundamental destacar la importancia de la memoria en la alimentación, ya que la globalización, como fenómeno, está impactando en los grupos sociales y ocasionando que las culturas sean progresivamente olvidadas. No obstante, gracias a esta capacidad mnemónica, es posible reproducir alimentos y recetas y, con ello, reproducir la propia cultura.

En este contexto, resalta el papel de la memoria, pues las matronas afirman que su conocimiento ha sido transmitido por sus ancestras. Por lo tanto, ellas se convierten en figuras clave de reproducción, preservación y transmisión del saber cultural.

La memoria permite recordar todos los conocimientos que han sido transmitidos de forma intergeneracional y colectiva, que a su vez posibilita reproducir los saberes colectivos al momento de preparar los alimentos. En contextos como San Rafael Tenanyecac, el cocinar y preparar alimentos está ligado a lo tradicional y, por lo tanto, está ligado a esta cualidad mnémica que permite a las mujeres reproducir los conocimientos colectivos para reconocer las cantidades exactas, los sabores característicos y los ingredientes indispensables que necesitan para poder

preparar lo que en colectividad han adquirido con el tiempo. A pesar de que no estén quienes les enseñaron, ellas puedan recordar con su mente y cuerpo.

Aunado a ello, la memoria es una cualidad que está espacializada, puesto que los lugares ayudan a reproducir los recuerdos. En la alimentación, las cocinas son el espacio donde se concibe la memoria colectiva, porque se enuncian de manera práctica los saberes alimentarios que han sido adquiridos y el fenómeno social de alimentarse.

La cocina es el espacio que permite recordar personas, momentos y recetas, y reproducirlas. Cuando las mujeres cocinan necesitan recordar y realizar procesos de memoria dentro de estos espacios. Ellas tienen medidas aprendidas empíricamente, que son recordadas en el proceso de preparación de los alimentos, lo que hace a la memoria un elemento imprescindible de la alimentación.

### *1.1.2 Alimentos curativos: Narrativas de los saberes colectivos*

Los alimentos curativos además de prepararse y consumirse, también se cuentan. En la comunidad de San Rafael Tenanyecac, las recetas medicinales o remedios; como los pobladores los llaman; circulan como relatos y memorias vivas que enlazan recuerdos familiares, experiencias de enfermedad y saberes colectivos. Estas narrativas son formas de reproducción y construcción de la memoria colectiva que, como plantea Paul Connerton (1989), se transmiten mediante prácticas corporales y discursos orales, reforzando el sentido de pertenencia y continuidad cultural dentro de la comunidad. No se trata de memorias estáticas, sino de conocimientos que se adaptan y reformulan con cada narración.

En este contexto, la cocina funciona como escenario donde el relato se vuelve curativo y lo curativo se vuelve acto. Michel De Certeau (1994) sugiere que las prácticas cotidianas, como cocinar o cuidar, son hechos mediante los cuales las personas resignifican su vida diaria. Así, la eficacia curativa de los alimentos no se limita a sus propiedades biológicas, sino que también reside en “las maneras de hacer” como el acto de narrarlos, prepararlos y compartirlos. Las historias transmitidas por madres, abuelas o matronas construyen los saberes de la colectividad, combinando el afecto con la experiencia y que se transmite más por la voz que por la escritura.

## **1.2 Espacio social: La cocina como lugar de reproducción alimentaria y de memoria**

La memoria es una virtud humana que necesita un espacio para poder reproducirse, en este caso las cocinas funcionan como un espacio mnemónico. Las cocinas son consideradas como espacios sociales por las prácticas que se hacen, entre ellas el proceso de recordar lo que permite reproducir el acto de la memoria.

El espacio se define por las prácticas sociales que los individuos realizan en un lugar, tomando en cuenta las consideraciones presentes. Las cocinas son espacios públicos domésticos donde se desarrollan diversos discursos y prácticas en torno a la alimentación, convirtiéndose en un espacio social. Esto se basa en la premisa de que el espacio social es un lugar transformado según su habitante, generando distintas “maneras de hacer”, así como de las prácticas culturales de comportamiento dentro del mismo (De Certeau, 1994). Así, las cocinas son un espacio social dentro de las familias y del ámbito doméstico, donde las mujeres, las principales habitantes de estos espacios debido a las estructuras sociales, se desenvuelven y crean su propio entorno, permitiéndoles transformar ese espacio público en un lugar privado y propio de lo femenino.

La cocina, entendida a manera de espacio social, es un campo de luchas simbólicas por la diferenciación y legitimación, en donde sus agentes (actores sociales relacionados) movilizan capitales económicos, simbólicos, culturales y sociales para constituirse legítimamente por medio de prácticas particulares de preparación y consumo de alimentos que se condensan complejamente en un guiso o sabor producido (Licona Valencia, 2017, pág. 22)

En las cocinas, la preparación de alimentos implica una apropiación completa del espacio, haciendo que las mujeres, o matronas en el caso del lugar de estudio, dispongan de este espacio para preparar, producir y aplicar los alimentos curativos. Estas son las prácticas sociales, o como Michel De Certeau dice, “las maneras de hacer” que tienen estas mujeres en las cocinas de San Rafael Tenanyecac. Así, la alimentación se vuelve un discurso en su vínculo con el espacio, tomando en consideración que el espacio social implica relaciones, narrativas y temporalidades específicas que superan las ubicaciones geográficas de estos espacios (Licona Valencia, 2019).

La comida y los alimentos forman parte de las narrativas de la cocina como espacio social. Asimismo, lo hacen los procesos, los ritmos propios dentro de las cocinas y los modos de preparación, acompañados de diversos elementos que dan sentido a los alimentos. Esto incluye los alimentos usados con fines curativos, ya que se necesita de la memoria, elementos objetuales y simbólicos, además de los agentes especializados (matronas) que intervienen en el proceso de sanación y la cocina como espacio social para desarrollar estos procesos y que cobren eficacia.

### *1.2.1 El rol social de las matronas*

Relacionar el análisis de estructuras en el contexto de estudio permite dar cuenta de las “maneras de hacer” y las prácticas de alimentación. En un espacio tradicional como las cocinas las figuras principales son las mujeres, sin embargo, eso no limita la involucración de otros agentes, pues incluso existen agentes que pueden no estar presentes físicamente, pero lo están a partir de la memoria, por eso, aunque el interés esté en la medicina domestica esto no desdibuja el interés en torno a la colectividad y la cocina.

Culturalmente, se han establecido técnicas, procesos, ingredientes, platillos, utensilios de cocina y ciertos espacios del hogar a las mujeres sin importar su condición económica o social. A las mujeres “se les ha naturalizado la responsabilidad de mantener no solo el fogón encendido, sino que implícitamente en un símbolo de unión familiar que atiende la satisfacción de alimentos” (Vizcarra Bordi, 2020, pág. 15). Desde esta perspectiva, el fogón es un símbolo de unión familiar y al ser las mujeres encargadas de este, entonces son ellas quienes son las responsables de mantener y sostener la unión familiar a través del cuidado y la alimentación.

Esto lleva a reflexionar sobre el papel que tienen las mujeres dentro de las cocinas familiares y, al mismo tiempo, comprender las estructuras sociales formadas dentro de las cocinas en las diversas culturas. También se destaca la adaptación y apropiación que las mujeres han hecho de sus cocinas, exponiendo los estatus sociales existentes dentro de las cocinas de San Rafael Tenanyecac, mejor distinguidos entre los roles de género que se manifiestan en las dinámicas familiares. Estos roles se relacionan con las funciones dentro de las cocinas familiares, destacando el rol de la mujer, o matrona en esta investigación, como la figura encargada de llevar a cabo las prácticas curativas en sus hijos desde la infancia hasta la edad adulta (Morales Figueroa, 2022). Como la señora Félix Uriarte, una señora de la comunidad que menciona que, hasta la fecha, cuando sus hijos se enferman acuden a ella para que les de un remedio que pueda brindarles bienestar.

La alimentación es un estructurador de la sociedad, lo cual permite vislumbrar estos roles sociales dados en la familia y en la cocina como espacio, resaltando la importancia del rol de la mujer dentro de los mismos. El análisis de la creación cultural de la mujer en diversos contextos busca dar cuenta de los roles que las mujeres han asumido a partir de las estructuras sociales formadas a lo largo del tiempo, como es el hecho de cocinar o preparar alimentos (Lagarde y de los Ríos, 2011). Dentro de este análisis, permite ver cómo la mujer se refleja a través de sus seres queridos, lo que permite que ellas acepten el rol de tomar el cargo de la cocina, alimentarlos y cuidarlos o dicho en palabras de la señora Herlinda Juárez, una persona de la comunidad, “Casi la madre es la que sabe cómo se crían los hijos” (conversación personal, 20 de abril de 2025). Así, la mujer, representada como madre, esposa o abuela, es la figura que se encarga del “*hacer*” de cocinar por designaciones sociales, además de que lo hacen con la finalidad de cuidar de su familia. Esto permite analizar las relaciones de género con los procesos de salud-enfermedad, es decir, resalta la división sexual del trabajo en el hogar, en la cocina y en la comunidad. Las matronas de San Rafael Tenanyecac son quienes están a cargo de las cocinas y de la preparación de los alimentos curativos por el deseo de cuidar a sus seres queridos.

Las matronas son figuras de la comunidad que sobresalen dentro de las cocinas familiares, ya que, además de ser la cabeza, eje central y sostén de la familia, son quienes se encargan por designación social de la preparación de alimentos; por consiguiente, son las cuidadoras de la familia y la alimentación. Suelen ser las mujeres de mayor edad, ya que gracias a su experiencia tienen un bagaje de conocimientos sobre el uso y manejo de los alimentos curativos. Asimismo, son quienes cuidan y protegen los hogares y a sus integrantes a través de distintos aspectos como la alimentación. Anteriormente, “las matronas eran las señoras que preparaban a la nueva mamá de acuerdo con sus pláticas e indicaciones” (Tránsito Ruíz, entrevista personal, 9 de abril de 2025). Ahora quienes se encargan de enseñar y preparar a las mujeres jóvenes son las mujeres con mayor edad en la familia, que puede ser la abuela o la madre, con la finalidad de transmitir los conocimientos a las generaciones jóvenes sobre el cuidado y la atención a la familia. Esta dimensión se entrelaza con la perspectiva de María Elisa Velázquez Gutiérrez (2006), quien menciona que las mujeres, especialmente las madres y abuelas, sostienen y reproducen conocimientos fundamentales para la vida comunitaria. En este sentido, las prácticas curativas no sólo son saberes funcionales, sino también gestos políticos y afectivos.

Para ser matrona es necesario poseer una serie de conocimientos dentro de la cocina y dominar la preparación y uso de los alimentos curativos; además, normalmente son mujeres mayores que han adquirido su conocimiento con el pasar de los años. Estas mujeres son una figura social importante en la comunidad, ya que son las encargadas de reproducir y transmitir los conocimientos a las mujeres que les descienden y honrar a quienes las anteceden, por medio de lo familiar y lo social. Son las indicadas para preparar y suministrar los alimentos curativos, puesto que solo ellas tienen el poder de curar.

### **1.3 La práctica social de curar: la eficacia de los alimentos curativos**

La salud es entendida desde diferentes perspectivas, dependiendo si se analiza desde la medicina moderna, la sociología médica o desde un contexto tradicional. La primera la define como un estado de bienestar físico, mental y social, lo que refleja la comprensión de la salud como un recurso para la vida y no solo como un objetivo. Estos tres componentes de la salud están interrelacionados, ya que, si una persona adquiere una enfermedad física, puede impactar en su salud mental, lo que puede afectar en su capacidad de interactuar (Clínica Universidad de Navarra, 2023). En esta definición, la salud está basada en las enfermedades orgánicas, dejando en último plano la salud social, refiriéndose a esta como el grado de las interacciones que las personas pueden tener con otras.

Por otra parte, la sociología médica define la salud como un estado de bienestar que no solo incluye la ausencia de enfermedades, sino que también considera factores sociales, culturales y ambientales. Se ve la salud como un fenómeno complejo y multidimensional que está entrelazado con el entorno social y cultural en el que el sujeto se desenvuelve (Paz, 2009). De este modo, se observa como ambas concepciones de la salud abarcan lo social, preocupándose por la forma en que puedan interactuar los individuos que estén sufriendo alguna enfermedad. No obstante, a diferencia de la medicina científica moderna, la sociología toma en cuenta aspectos culturales, procurando el bienestar en el contexto cultural del individuo.

Casas Patiño, Licon Valencia y Rodríguez Torres, destacan en su artículo *Cosmovisión Nahuatl: la salud y la enfermedad* (2020), que la concepción de salud y enfermedad están relacionadas con las prácticas de colectividad, puesto que, se busca un bienestar y armonía entre el cuerpo, el espacio y los estilos de vida de los individuos para ejercer las prácticas curativas; que su vez requiere de la memoria colectiva y la participación social para la preservación de estas. En contextos

tradicionales como San Rafael Tenanyecac “la mejor medicina es apapacharse y quererse a uno mismo, porque la salud está dentro de sí” (Hernández-Méndez, 2023). Esta definición, de una matrona, permite analizar cómo se comprende la salud, viéndola como un sistema de conocimientos simbolizados que se materializan corporal, espacial, social y emocionalmente, interviniendo en el bienestar del individuo. Esto subraya la importancia del autocuidado y el amor propio en la salud integral de una persona, es decir, el *apapacharse*, abogando por un equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Por lo tanto, si alguna persona en la comunidad sufre un malestar, se remite a la práctica del curar.

Curar es un acto complejo que implica una serie de rituales, creencias, aspectos emocionales y de cuidado, un acto que, como se ha mencionado arriba, las matronas tienen a su cargo. Cuidar “significa cubrir las necesidades físicas y de salud de los miembros de la familia” (Paz, 2009, pág. 291). Por esta razón, las mujeres son las figuras idóneas para llevar a cabo estos procesos de salud-enfermedad. En el caso de San Rafael Tenanyecac, son las matronas quienes tienen el papel de cuidar a sus seres queridos, lo que resalta la importancia del valor y la relación sentimental que se tiene con la matrona, pues este es un factor determinante en el proceso de sanación.

Los alimentos curativos son parte de la medicina doméstica de San Rafael Tenanyecac, y existen elementos y narrativas que les dan sentido, haciendo que surtan efecto, ya que existen preparaciones que curan enfermedades propias del lugar. “Esta medicina tradicional, expresa las creencias y actitudes que tiene el pueblo acerca de la salud y la enfermedad, y son un reflejo de su organización social, económica y familiar, y de su mundo religioso y cultural.” (Paz, 2009, pág. 313). La preparación de alimentos curativos permite curar el cuerpo y alma de quien los consume. Los habitantes de San Rafael Tenanyecac padecen enfermedades como la diabetes, la gripe o dolores de cabeza. Estas, a pesar de ser enfermedades diagnosticadas por la medicina alópata, son desencadenadas por hechos sociales y se convierten en enfermedades sociales. Por lo tanto, deben ser tratadas con medicina tradicional para sanar física, emocional y espiritualmente a quien las padece, ya que es la única capaz de curar en estas distintas dimensiones. Como Séverine Durin (2004), menciona en su publicación “*Acordarse de sus deudas o cumplir con “el” costumbre entre los wixaritari*”, existen enfermedades causadas porque las personas no han cumplido con sus obligaciones rituales dando origen a enfermedades sociales o culturales que solo pueden curarse de la misma manera en que fueron dadas.

Esto permite ampliar el panorama para dar cuenta que existen enfermedades sociales propias de cada lugar, que deben ser sanadas únicamente dentro del lugar, resaltando la importancia que tienen las matronas y el papel que juegan dentro de las cocinas familiares de la comunidad. La cocina se ve como un espacio de sociabilidad, donde se generan vínculos con la familia y lo femenino a través de las diferentes prácticas que se llevan a cabo. Las cocinas familiares son lugares mnemónicos que dan paso a ejercicios de memoria que permiten lo curativo. Son lugares “cálidos” y llenos de una carga emocional que trasciende a la curación.

En este contexto, la medicina doméstica no solo representa un conjunto de saberes empíricos o prácticas curativas, sino que constituye una forma de cuidado profundamente arraigada en la vida cotidiana y en la memoria colectiva de la comunidad. “La medicina doméstica es el conjunto de conocimientos, recursos y acciones terapéuticos presentes en el hogar, que no trascienden este ámbito como una oferta de servicio” (Zolla & Mellado, 1995, pág. 72), esto quiere decir que la medicina doméstica se queda en casa, sin embargo, comparte el mismo espacio que la medicina tradicional y se construye a partir de la colectividad, ya que ambas interactúan en un campo relacional, en donde se construyen significados y se emplean estos saberes en individuos y la misma comunidad (Menendez, 1994). Lejos de ser una práctica individual, la curación se entiende como un proceso social en el que las matronas, desde su cocina y con los conocimientos heredados, cuidan de la salud de sus familias y, por extensión, de la comunidad.

En resumen, la alimentación es una práctica reproductora de memoria, la cual necesita un sujeto, un espacio y una práctica, mismas que son las matronas, las cocinas y la preparación de alimentos curativos respectivamente. La alimentación trasciende su función biológica básica para convertirse en un fenómeno que está arraigado a la cultura y las estructuras sociales. En San Rafael Tenanyecac las prácticas alimentarias y el papel de las matronas no solo reflejan, sino que también reproducen y refuerzan las relaciones sociales, y la memoria colectiva. Las cocinas familiares funcionan como espacios mnemónicos y de sociabilidad, donde las matronas, en su rol de cuidadoras y sanadoras, perpetúan conocimientos ancestrales que mantienen viva la tradición y la salud de la comunidad y su familia.

## **CAPÍTULO II. SAN RAFAEL TENANYECAC, CONTEXTO HISTÓRICO, SOCIAL Y ECOLÓGICO DE LOS ALIMENTOS**

*“San Rafael Arcángel,  
protector de los enfermos y sanador divino,  
te ruego que me acompañes en este momento de dificultad.  
Envuélveme en tu luz curativa y guíame hacia la sanación completa.  
Fortalece mi cuerpo y mi espíritu para superar cualquier adversidad.  
Te doy gracias por tu amor y protección constante.  
Amén.”<sup>1</sup>*

San Rafael Tenanyecac es una comunidad ubicada al sureste del estado de Tlaxcala, cuyo tejido social, prácticas culturales y vínculos con el entorno natural permiten comprender una manera particular de concebir la salud y la enfermedad. Este capítulo se enfoca en delinear los aspectos históricos, económicos y culturales de la comunidad, con el fin de contextualizar las prácticas alimentarias curativas observadas en el trabajo de campo.

Para comprender el uso de alimentos curativos en San Rafael Tenanyecac, es indispensable situarlos en su contexto, ya que, las prácticas alimentarias y los saberes medicinales no emergen de manera aislada, sino que están ligados a las formas de vida, a las dinámicas del lugar y a los procesos de transformación de la comunidad. Este capítulo ofrece una mirada amplia al entorno donde surgen los conocimientos de las matronas, destacando cómo las relaciones sociales, la organización del trabajo agrícola, la flora y la fauna local, así como las experiencias compartidas de salud y enfermedad, configuran un sistema de significados en torno a los alimentos.

A través de una revisión de las crónicas locales, la organización del campo, el conocimiento sobre plantas y animales, y los cambios en las prácticas de salud, este capítulo busca contextualizar los elementos que hacen posible la medicina doméstica en esta comunidad. De manera especial, se atenderá al papel que juegan las enfermedades en la construcción del orden social y cómo estas se enfrentan mediante saberes, prácticas y relaciones colectivas.

---

<sup>1</sup> Oración católica al Arcángel Rafael, considerado el Patrón de la comunidad de estudio

## 2.1 Crónicas de San Rafael

San Rafael Tenanyecac es una de las comunidades más antiguas del municipio de Nativitas, Tlaxcala. Sus primeros pobladores decidieron establecerse en una zona estratégica; a las orillas del río Atoyac y en las faldas del cerro Xochitecatl, también conocido como el “cerro de las flores”. Este asentamiento estaba profundamente ligado a los recursos naturales del entorno, los cuales permitían tanto la subsistencia como la organización social de sus habitantes.

Según la memoria oral transmitida por mi abuela, la señora Herlinda Hernández, el pueblo solía llamarse San Francisco Tenanyecac. Sin embargo, un día, una intensa llovizna provocó el desbordamiento del río, lo que obligó a los pobladores a dividirse. Algunos se trasladaron al otro lado del río, mientras que otros permanecieron cerca del cerro. De esa división surgieron dos nuevas comunidades: San Rafael Tenanyecac y San José Atoyatenco.

En sus orígenes, la economía local se basaba principalmente en la agricultura y la artesanía. La mayoría de los habitantes eran campesinos o artesanos que trabajaban la tierra y elaboraban flores de papel, las cuales vendían en el mercado de San Martín Texmelucan. Este vínculo comercial fue clave para el desarrollo de San Rafael, ya que San Martín era un importante centro económico en la región, lo que permitía a los habitantes ofrecer sus productos y mejorar sus condiciones de vida.

### 2.1.1 *Relación rural-urbana en prácticas alimentarias y procesos de salud-enfermedad*

San Rafael Tenanyecac es una población con una ubicación estratégica que facilita el contacto directo con centros urbanos cercanos. A pesar de esta cercanía y de los avances científicos, tecnológicos y sociales que la rodean, persisten prácticas alimentarias tradicionales vinculadas a la medicina en la comunidad. Estas prácticas están reflejadas en el uso de alimentos curativos, mismos que mantienen una conexión entre la naturaleza, la agricultura, cosmovisión e identidad de sus habitantes.

El mejoramiento de las vías de comunicación ha facilitado el acceso a ciudades como Tlaxcala, Puebla y San Martín Texmelucan. Esta apertura ha transformado las aspiraciones de las nuevas generaciones. Los hijos de los antiguos campesinos comenzaron a buscar oportunidades educativas y laborales fuera de la comunidad, con el deseo de “llegar a ser alguien en la vida”, es decir, obtener un empleo con salario fijo, una vivienda estable y una familia. Esta transformación evidencia cómo la relación rural-urbana ha moldeado las trayectorias de vida y ha desplazado muchas de las

actividades tradicionales como la elaboración de flores de papel o el trabajo del campo, prácticas que hoy son menos comunes en la comunidad.

Las dinámicas entre el campo y la ciudad han generado tensiones reflejadas en las prácticas alimentarias y en la percepción del proceso de salud-enfermedad. Como menciona la Señora Félix Uriarte (comunicación personal, 12 de febrero, 2025): “Hay muchas comidas que son buenas porque son naturales y del campo, a mí me gustan, aunque sean comidas pobrecitas, pero a mis hijos ya no les gusta tanto porque prefieren las comidas modernas”. Esto, expone cómo lo macro influye en lo micro, es decir, refleja cómo los cambios globales impactan en las preferencias alimentarias locales. Mientras, anteriormente la dieta se basaba en productos que se cosechaban del campo —considerados como una “comida pobre” o “comida humilde” por su bajo costo y disponibilidad regional—, actualmente las preferencias se inclinan hacia alimentos industrializados, ajenos al entorno inmediato y asociados a lo moderno.

La influencia de la medicina científica moderna también se refleja en las formas de tratamiento de distintas enfermedades. Su desarrollo, ha contribuido significativamente al tratamiento de diversas enfermedades, pero al mismo tiempo ha reducido el uso de alimentos tradicionales, desplazando los saberes tradicionales. Esto ha provocado que las generaciones jóvenes no perpetúen este tipo de conocimiento y prácticas debido a las nuevas formas de vida y pensamiento modernas que han ido adoptando con el tiempo. Sin embargo, en San Rafael Tenanyecac aún persiste una convivencia entre ambos sistemas. Como señala el señor Tránsito Ruiz (entrevista personal, 9 de abril de 2025) “ahora cuando nos enfermamos ya también acudimos al Centro de Salud, pero antes con pura yerbita nos curábamos”, lo que evidencia que lo local y lo tradicional no están en oposición a lo moderno, sino que pueden complementarse en los procesos de salud-enfermedad.

### *2.1.2 El campo y los campesinos*

El crecimiento territorial de San Rafael Tenanyecac es notorio. Actualmente una parte del territorio agrícola es parte del estado de Puebla. Durante la revolución, en 1910, la Hacienda de San Bartolomé, —ubicada en el estado de Puebla— fue despojada, y parte de sus terrenos se incorporaron al ejido de San Rafael. (Figura 1)

Don Tránsito Ruíz (entrevista personal, 9 de abril de 2025) recuerda que "cuando era niño el pueblo era muy pequeño, porque solo había unas cuantas casas y no estaba poblado como ahora". En 1946,

el señor Ventura Ramírez, comisario ejidal designado por el gobierno, inició la repartición de tierras para uso agrícola y de vivienda otorgándole mayor territorio a sus más allegados. Más adelante, entre 1988 y 1992 se establecieron juntas ejidales para que los ejidatarios eligieran su representante. Finalmente, en 1994, durante el gobierno de Carlos Salinas de Gortari, se otorgaron certificados parcelarios que formalizaron la propiedad de las tierras (Tránsito Ruíz, entrevista personal, 9 de abril de 2025).



Figura 1. Plano Topográfico de 1891 de San Rafael Tenanyecac. Se muestra la colindancia al noreste con el pueblo de San Jose Atoyatenco, al este con el pueblo del Santuario, al sureste con el pueblo de San Miguel Xochitecatila, al suroeste con la Hacienda de San Bartolo y al oeste y noroeste con el pueblo de San Mateo de Lardizabal. Foto obtenida del archivo de la iglesia de la comunidad de San Rafael Tenanyecac

Según Don Transito, anteriormente los patios de las casas tenían árboles frutales como manzanos, perales, duraznos, capulines y nogales. En los campos se sembraba trigo, centeno, haba, frijol, lenteja y ajo; siendo trigo el cultivo principal, ya que muchas de las personas del pueblo trabajaban como peones para las haciendas cercanas como San Bartolomé y Santa Clara. Aquellos que no poseían una vivienda en el pueblo habitaban en las haciendas, en pequeñas casas llamadas *calpanerías*. De ahí que, cuando alguien estaba sucio o descuidados usaban la frase “parece calpanero”.

Con el paso del tiempo, las personas adquirieron sus propios terrenos, y comenzaron a sembrar diferentes plantas para el autoconsumo. Gracias a la humedad del río cercano, la tierra era fértil y permitía sembrar diferentes cultivos como: chile mulato, cilantro, rábanos, perejil, acelga y maíz, además crecían diferentes quelites, quintoniles, malvas, epazote y otras "hierbas del campo" que fueron aprovechadas. El maíz ocupaba un lugar central en la dieta, ya que se usaba para preparar tortillas, tamales, atoles, y memelas. Su medición se hacía en unidades de medida tradicional: el *almur*, equivalente a 5 litros de maíz, y el *cuartillo*, que equivale a 2 litros. La compra, venta e intercambio de maíz con otros ingredientes era común, y la moneda utilizada era el real, equivalente a 12 centavos (Tránsito Ruíz Hernández, entrevista personal, 9 de abril de 2025).

Estas prácticas muestran como el campo ha sido no solo un espacio productivo, sino también un escenario de resistencia y transmisión cultural. A través del trabajo agrícola, la comunidad ha mantenido una relación simbólica con la tierra y su entorno natural, que se ve reflejada cotidianamente en las prácticas alimentarias y las memorias compartidas.

### *2.1.3 Flora y fauna en los procesos salud-enfermedad*

El cambio del entorno natural de San Rafael Tenanyecac ha sido tan notorio como su transformación territorial. Según los recuerdos de Don Tránsito (entrevista personal, 9 de abril de 2025), antiguamente, había zonas boscosas y extensos pastizales que albergaban una gran diversidad de fauna, como conejos, liebres, armadillos, coyotes, tejones, cacomixtles, zorrillos, ardillas, cuijes, chintetes y serpientes.

En cuanto a los cuerpos de agua, existía un pantano, una pequeña laguna y, en donde ahora hay calles, hubo zanjas y arroyos, además del río Atoyac, principal fuente de agua para la comunidad. Estos espacios acuáticos albergaban especies como ranas, sapos, *tempolocates* (renacuajos), carpas, charales, acociles y mecapales.

Gran parte de estas especies formaban parte de la dieta cotidiana de la comunidad, y algunas también se usaban con fines medicinales. El zorrillo, por ejemplo, se preparaba en caldo o se secaba al sol para su conservación, y utilizaba para curar el "mal humor" y la "sangre enferma", que se manifestaba como un sarpullido o manchas rojas en la piel. Otro animal asociado a este padecimiento era la víbora de cascabel, cuya carne se consumía asada en el comal; tras extraer el veneno cuidadosamente para evitar su toxicidad y causar malestar en las personas.

El ajolote también era empleado en los procesos de salud-enfermedad. Se utilizaba para tratar problemas pulmonares como la tos, preparado en tamales envueltos en hoja de *totomoxtle* (hoja de maíz) con epazote y tostados en el comal. De igual manera, se consumían insectos como los papaches, que una vez quitándole las alas, se comían asados o fritos en manteca con cebolla. Como dice Don Tránsito (entrevista personal, 9 de abril de 2025) "la comida era humilde pero muy sabrosa, pero todo se ha perdido por la contaminación".

En cuanto a la flora, además de los quelites, crecían árboles de tejocote y capulín, los cuales eran usados para tratar la gripe. También eran comunes el chopo, el álamo y el pirul, este último aún es usado para curar afecciones oculares.

Estos relatos dan cuenta del profundo conocimiento que los pobladores tenían sobre su entorno natural, y de cómo integraban la flora y la fauna locales a sus prácticas curativas, alimentarias y rituales. A través de la memoria de Don Tránsito, se revela la cosmovisión en la que el entorno no sólo es un recurso, sino un aliado en los procesos de cuidado, salud y vida cotidiana.

#### *2.1.4 Festividades religiosas y alimentación ritual: salud, comunidad y memoria*

Además de su historia territorial y económica, San Rafael Tenanyecac es una comunidad con una fuerte vida religiosa y festiva. Entre las celebraciones más importantes destaca la fiesta patronal en honor al Arcángel Rafael, celebrada cada 24 de octubre. En el sistema de creencias de la comunidad, el Arcángel Rafael es considerado el médico del cielo, pues él fue mandado por Dios para curar con la hiel del pescado al padre de Tobías y a su esposa Sara, quienes estaban enfermos en cuerpo y espíritu.

Entonces el joven preguntó al ángel: «Hermano Azarías, ¿para qué sirven como remedio el corazón, la hiel y el hígado del pescado?» Respondió: «El corazón y el hígado del pescado se queman delante de un hombre o de una mujer atormentados por un demonio o un mal espíritu, y cualquier mal desaparece completamente sin dejar huella. La hiel sirve para curar los ojos cuando hay manchas en ellos. Basta con soplarla sobre las manchas en ellos.» (La biblia Latinoamericana, ,2004, Tobías 6:7). [...] Y de nuevo me envió Dios para sanarte y para sanar al mismo tiempo a tu nuera Sara. Yo soy Rafael, uno de los siete ángeles

servidores del Señor que en cualquier momento tienen acceso a su gloria. (La biblia  
Latinoamericana, ,2004, Tobías 12:14)

Las personas de la comunidad son creyentes y devotas a la imagen de San Rafael y cuando alguien tiene alguna enfermedad le hacen oraciones con la finalidad de que interceda por Dios y cure a los enfermos (Figura 2. Imagen de San Rafael Tenanyecac). La festividad de octubre, también conocida como la fiesta de mayordomía, dura una semana y está organizada por familias que ofrecen misas voluntarias. Dos días antes del día principal llegan pueblos visitantes invitados por la mayordomía, y la noche previa se realiza una procesión con imágenes religiosas que recorren la comunidad. El día grande se celebran las mañanitas, misas solemnes y las familias preparan mole de fiesta para compartir con amigos y familiares. Al día siguiente, se realiza una quema de fuegos pirotécnicos y un baile público en honor al santo patrono.



*Figura 2. Imagen de San Rafael Tenanyecac. Se puede apreciar la imagen del Arcángel Rafael, quien en su mano izquierda sostiene un cantaro o huaje, y en la mano derecha sostiene un pez. Esto representa los elementos que usa para curar a Sara y al padre de Tobias, según el libro de Tobias 12:14. Fotografía de autoría propia.*

Otra celebración destacada es el Santo Jubileo, que se lleva a cabo el primer sábado de agosto. Dedicado al Espíritu Santo, esta festividad también contempla misas y rosarios previos. El viernes anterior se celebra una misa especial para realizar bautizos y bodas, y el sábado tiene lugar una gran misa comunitaria en la explanada, donde niños de distintas edades hacen su primera comunión y su confirmación. Por la noche, se lleva a cabo una procesión encabezada por el obispo de Tlaxcala, el sacerdote local, los niños confirmados y el resto de la comunidad, al final de la cual se reparten tamales, atole y pan como forma de agradecimiento.

Finalmente, la Semana Santa es una de las celebraciones religiosas más significativas. Durante esta semana se realizan misas diarias, y los seis viernes previos al Viernes Santo tienen lugar viacrucis que representan los pasajes de la pasión de Cristo. El viacrucis principal se celebra el Viernes Santo, seguido por una misa multitudinaria en la explanada central. Por la noche se realiza una segunda procesión y se ofrece pan y café a los asistentes. Durante esta festividad, está prohibido el consumo de carne, por lo que es común preparar pescado seco en caldo de jitomate, tortas de haba con camarón seco, nopales y habas. Estos platillos, además de cumplir con las normas religiosas, forman parte del conocimiento culinario local asociado a lo ritual, lo colectivo y lo medicinal.

Además de las festividades anteriormente descritas, San Rafael Tenanyecac cuenta con un calendario ritual extenso que refleja la riqueza de sus prácticas religiosas y comunitarias. Aunque no todas las celebraciones tienen la misma magnitud, cada una forma parte del entramado social y simbólico de la comunidad, y muchas de ellas también implican preparaciones alimenticias específicas, asociadas a los ciclos agrícolas, el calendario litúrgico y los procesos de sanación colectiva. Se enlistan otras festividades celebradas en la comunidad (Tabla 1)

Tabla 1. Calendario festivo de la comunidad de San Rafael Tenanyecac

<b>FESTIVIDAD</b>	<b>FECHA DE CELEBRACIÓN</b>
Día de la candelaria	2 de febrero
Carnaval	Domingo previo al equinoccio de primavera
Semana Santa	Domingo siguiente de la primera luna llena después del equinoccio de primavera
Día de la Santa Cruz	3 de mayo
San Isidro Labrador	15 de mayo

Independencia de México	15 de septiembre
Fiesta Patronal	24 de octubre
Día de muertos	Del 28 de octubre al 2 de noviembre
Fiesta a la Virgen de Guadalupe	12 de diciembre
Posadas	15 al 22 de diciembre
Noche buena	24 de diciembre
Navidad	25 de diciembre
Año viejo	31 de diciembre

Esta riqueza festiva configura un entorno simbólico que influye en la manera en que las personas entienden la salud, la enfermedad y la alimentación. Dentro del sistema de festividades, también se encuentran las ceremonias individuales, en este sentido, los alimentos rituales también se convierten en vehículos de cuidado y expresión cultural, inscritos en el ciclo de la vida —desde el nacimiento celebrado en el bautizo con alimentos como el mole, hasta la muerte honrada en la levantada de la cruz donde el pan y el café se vuelven un consuelo para las familias—, reafirmando la conexión entre la memoria, la salud y la alimentación.

Muchas de estas celebraciones incluyen prácticas alimentarias ritualizadas que, además de cumplir funciones sociales y religiosas, poseen también una dimensión terapéutica. Es decir, los alimentos preparados durante estas festividades no solo tienen el propósito de nutrir o celebrar, sino que también participan en el cuidado del cuerpo y el espíritu, ya sea como parte de un ritual de protección, una ofrenda para el bienestar colectivo o un remedio simbólico y efectivo para sanar ciertos padecimientos. En este sentido, lo terapéutico no se limita a lo médico en el sentido occidental, sino que se entrelaza con la experiencia emocional, espiritual y comunitaria de quienes habitan en San Rafael Tenanyecac.

## **2.2 Enfermedades en el contexto social**

En la comunidad, la enfermedad no se percibe únicamente como una alteración física o biológica, sino que también se toman en cuenta factores sociales, culturales, emocionales, creencias e incluso transformaciones históricas. Las maneras de nombrar, interpretar y tratar los diferentes padecimientos están ligados al entorno natural, la vida familiar y las tensiones entre lo tradicional y lo moderno. Con el paso del tiempo, las causas atribuidas a la enfermedad han abarcado desde

desajustes alimentarios, estados emocionales y desequilibrios térmicos, hasta la acción de fuerzas sobrenaturales o castigos divinos.

Con la urbanización y los cambios en los estilos de vida, también han emergido nuevas enfermedades, asociadas al estrés, la comida rápida o el desplazamiento laboral. Estas condiciones suelen explicarse desde una lógica cultural, por ejemplo, se considera que una persona puede enfermar de diabetes a causa de un susto o disgusto fuerte, más que por su dieta y estilo de vida; o que una infección en la garganta puede deberse a una descompensación térmica en el cuerpo, antes que la incubación de una bacteria.

Comprender estas nociones permite dimensionar cómo la salud se vive, se interpreta y se cuida desde marcos distintos al biomédico, lo cual será retomado a profundidad en el capítulo etnográfico.

### *2.2.1 Los hogares de San Rafael Tenanyecac como espacios de sanación*

El hogar en San Rafael Tenanyecac es más que un lugar de resguardo familiar; también es un espacio donde se reproducen y practican saberes curativos a través de los alimentos. Dentro de la medicina doméstica, la cocina adquiere un papel central, ya que es ahí donde se preparan los caldos, infusiones, atoles o mezclas de hierbas que forman parte del tratamiento de distintas afecciones.

Los hogares en la comunidad presentan diferentes tipos de arquitectura, dependiendo de las actividades y condiciones de quienes los habitan. Por un lado, las personas que continúan labrando el campo suelen vivir en casas con un patio principal y una entrada amplia para facilitar el acceso de animales de carga o maquinaria agrícola. Estas viviendas están compuestas por una serie de habitaciones articuladas en torno al patio, siendo la cocina la última estancia en posición lineal. Por otro lado, quienes trabajan en profesiones o empleos urbanos tienden a habitar en casas de dos plantas, con patios traseros más pequeños y cocinas integrales en espacios reducidos. A pesar de estas diferencias, en ambos tipos de hogar se siguen reproduciendo los saberes colectivos en torno a la salud, y la cocina continúa siendo el lugar central cuando alguien del núcleo familiar se encuentra enfermo.

Así, las cocinas familiares se vuelven los centros de reproducción de medicina doméstica. No son únicamente lugares de transformación de alimentos, sino también de transformación de estados.

Las matronas, con quienes regularmente se tiene una relación directa de confianza y afecto, preparan, reproducen y practican sus conocimientos en quienes enferman, logrando “apapachar el alma”, es decir, brindar sensación de mejoría mediante el cuidado emocional y físico. Ellas son las encargadas de seleccionar, reproducir, preparar y administrar los alimentos para cuidar la salud de su familia.

Más allá de los remedios específicos, los alimentos cotidianos, como la sopa de habas con hierbabuena o el agua de alfalfa con limón, también poseen cualidades nutritivas y curativas que son aprovechadas para mantener la buena salud. Según la señora Carmen Torija (entrevista personal, 27 de febrero de 2025), existen algunas recomendaciones para el cuidado de la salud que pueden formar parte de la rutina diaria y que ayudan a mejorar el estado de salud, como consumir té de alpiste para regular la presión o tomar agua de nopal con sábila para controlar el azúcar o diabetes. La diferencia entre comida y remedio es muy delgada, ya que existen alimentos que se consumen todos los días y que pueden curar o controlar el estado del cuerpo, dependiendo de la forma en que se preparen y en qué contexto se consumen. La cocina se convierte así en un espacio relacional, donde los cuidados corporales se entrelazan con los vínculos afectivos y los conocimientos tradicionales. En este sentido, el hogar actúa como el primer entorno de sanación, en el que la alimentación, el cuerpo y la palabra se articulan en torno a la salud.

### *2.2.2 Cambios y crisis en las prácticas de salud*

A lo largo de este capítulo se han analizado los diferentes cambios y transformaciones históricas por los que ha pasado la comunidad de San Rafael Tenanyecac, y cómo sus habitantes se han ido adaptando a estos procesos. En el ámbito de la salud, existen acontecimientos clave que transformaron la forma de interactuar con la enfermedad. Uno de ellos fue la llegada del Centro de Salud (CeSa) en 1976, lo que marcó la entrada formal de la medicina biomédica a la comunidad, en conformidad con las políticas públicas vigentes. Según la memoria comunitaria, la persona que gestionó la llegada del CeSa fue la señora Herlinda Hernández —mi abuela y matrona, portadora de un vasto conocimiento sobre preparaciones, remedios y prácticas curativas alimentarias—.

La apertura del CeSa facilitó el acceso a los servicios de salud, no obstante, también generó resistencia. Una muestra de ellos fue el rechazo inicial a las campañas de vacunación, lo que derivó en una epidemia de poliomielitis que cobró la vida de varios niños de la comunidad.

Otro evento traumático para la salud colectiva ocurrió entre 1914 y 1918, durante una epidemia de peste que acabó con la vida de muchas personas. Ante la imposibilidad de enterrar a todos los fallecidos, se excavó una fosa común donde los cuerpos eran depositados envueltos en petates, ya que no había la suficiente madera para hacer ataúdes (Tránsito Ruiz, entrevista personal, 9 de abril de 2025). En ese lugar, actualmente se encuentran unas canchas de fútbol conocidas como “las canchas del camposanto”, nombre que conserva la historia de aquel suceso.

A estas crisis sanitarias se sumó un acontecimiento ambiental que transformó profundamente la relación entre salud, territorio y alimentación: la construcción de la autopista México-Puebla en los años 60 bajo el gobierno de Adolfo López Mateos y, poco después, la instalación del corredor industrial en Huejotzingo, incluyendo la planta de Volkswagen. Estas industrias comenzaron a verter sus desechos al río Atoyac, contaminando sus aguas. Como consecuencia, muchas especies animales desaparecieron y comenzaron a aparecer enfermedades como el cáncer, la leucemia y la insuficiencia renal, atribuidas por la comunidad a la contaminación del río.

Ojalá que algún día se sanen nuestras tierras y nuestro río, ojalá que se sane el ambiente para que las personas que vienen, los más chiquitos, puedan vivir, conocer y comer todo lo que yo probé cuando era niño, porque era muy rico, era muy sano” (Tránsito Ruiz, entrevista personal, 9 de abril de 2025).

Este anhelo resume el dolor y la añoranza, y a su vez llama a la esperanza de una comunidad que ha vivido las transformaciones de su territorio no sólo en el paisaje, sino también en los cuerpos de sus habitantes y en la construcción de su memoria.

## **CAPITULO III. LOS ALIMENTOS CURATIVOS EN SAN RAFAEL: UN DIÁLOGO ENTRE EL CALOR Y EL FRÍO ACERCAMIENTO ETNOGRÁFICO**

Este capítulo presenta los datos obtenidos durante el trabajo de campo realizado en la comunidad de San Rafael Tenanyecac. La investigación se centró en las matronas, mujeres reconocidas por su conocimiento en torno a los saberes alimentarios tradicionales y su papel en el cuidado de la salud familiar. Sus voces, memorias y prácticas permitieron reconstruir la manera en que los alimentos curativos siguen formando parte de un sistema local de sanación.

Para acceder a estos saberes, fue necesario recurrir a métodos etnográficos que involucran la escucha, la conversación cotidiana y la observación cercana. Las entrevistas, charlas y encuentros con las personas de la comunidad, en especial con las matronas revelaron que la alimentación no es sólo un acto fisiológico o individual, sino un hecho colectivo, social e histórico, íntimamente vinculado a la memoria y a los vínculos afectivos. A través de estos relatos se visibiliza cómo el conocimiento sobre los alimentos y sus propiedades curativas se legitima en la experiencia vivida, transmitida de generación en generación.

Aunque en algunos casos se recurre a la medicina biomédica, especialmente cuando los remedios tradicionales ya no alcanzan, el trabajo de campo permitió confirmar que no existe una oposición entre estos tipos de conocimientos, sino una relación de apoyo mutuo. Los conocimientos tradicionales siguen siendo la primera respuesta a los procesos de salud-enfermedad, y cuando se recurre a la medicina institucional, esta se integra para complementar a la otra. Esta convivencia refleja la manera en que la comunidad construye sus propias estrategias de salud desde la experiencia, la memoria y la práctica cotidiana.

En este capítulo se presentan los resultados del trabajo de campo en cuatro momentos: la comprensión y lógica de la reconfiguración del cuerpo, los modos de preparación de los alimentos curativos, los hábitos de consumo que los sostienen y los hechos alimentarios como expresiones de la identidad, la memoria y la vida cotidiana.

### **3.1 Reconfiguración del cuerpo**

En San Rafael Tenanyecac, el cuerpo se entiende como una entidad en constante reconfiguración. Los alimentos, las prácticas de cuidado y las palabras que circulan en la vida cotidiana intervienen de manera directa en su transformación, ya sea para fortalecerlo, equilibrarlo o debilitarlo. Desde

esta perspectiva, el cuerpo es moldeado por lo que se come, se hace y se dice, y la salud se construye en ese ir y venir de ajustes.

La alimentación curativa se basa en una comprensión del cuerpo, donde el equilibrio físico y emocional se construye a través de lo que se consume. Los alimentos nutren, modifican, regulan o desequilibran el estado corporal, dependiendo de su preparación, su temperatura simbólica, el momento del día en que se consumen y el estado de salud de quien los ingiere. Esta lógica local considera que el cuerpo puede “enfriarse”, “calentarse”, “debilitarse” o “fortalecerse”, dependiendo de los alimentos consumidos, y cómo estos ayudan a corregir esos estados. Así, la comida no es solo sustento ni tampoco solo remedio: es una herramienta usada para la reconfiguración constante del cuerpo dependiendo su relación con el entorno, su estado y sus emociones.

Uno de los casos que ilustra con mayor claridad la lógica local de la reconfiguración corporal se relaciona con el tratamiento de un malestar de garganta. En una situación documentada durante el trabajo de campo, se optó por consumir helado de limón tras consultar una recomendación en internet que lo señalaba como útil para aliviar los síntomas. Sin embargo, con el paso de las horas, el malestar se intensificó. Al enterarse, la madre de la persona afectada reaccionó con desaprobación, expresando: “si estás mal de la garganta y te comiste el helado, ¿cómo no te vas a poner peor si estás comiendo el helado frío?” (Rocío Méndez, comunicación personal, 2 de abril de 2025). Este suceso dio lugar a una conversación donde ella explicó que, cuando el cuerpo está en un estado sensible, los cambios repentinos de temperatura de lo que se come o del ambiente puede empeorar el malestar y provocar recaídas. “Seguramente fue porque el sábado pasado estuviste todo el día en el calor y luego hoy te dio temperatura y se te ocurrió comer helado” añadió, subrayando que no se trata solo del alimento en sí, sino de la interacción entre lo que se consume, el estado del cuerpo y el entorno (comunicación personal, 2 de abril de 2025). Desde esta perspectiva, el cuerpo es entendido como un espacio sensible a los desequilibrios térmicos. Lo que para la medicina científica moderna podría parecer una fiebre o irritación, en la lógica local representa una alteración en el flujo interno del calor y el frío, lo cual debe ser atendido no solo con medicamentos, sino con ajustes en la dieta y en los hábitos diarios.

Este tipo de experiencias evidencia que la decisión de consumo influye directamente en el proceso de salud-enfermedad. En San Rafael Tenanyecac, lo que se come no es indiferente al estado físico:

puede aliviarlo o agravarlo, equilibrarlo o desestabilizarlo. La eficacia o el riesgo de un alimento no dependen únicamente de su contenido nutricional o de su temperatura física, sino también del momento en que se consume, del estado del cuerpo y de las condiciones ambientales. Así, el alimento y el entorno están directamente relacionados con la curación o la recaída.

Los resultados del estado corporal dependen de múltiples factores que las personas interpretan y atienden desde su experiencia cotidiana. Retomando el ejemplo del licuado energético y antigripal, que se expone más arriba, se puede observar cómo este licuado preparado es utilizado para “levantar el cuerpo” durante una enfermedad como la gripe. Cuestionando a la señora Rocio por qué no bastaba con darle solo té caliente a su esposo, ella explicó que la combinación de avena, linaza, chía y nuez funcionan para dar energía y evitar que el cuerpo se sienta decaído y “débil” y así tenga energía para que ejerza su trabajo diario (comunicación personal, 19 de febrero de 2025). Esta noción del cuerpo débil o “cortado” remite a una falta de fuerza vital que puede restaurarse a través del consumo de ciertos alimentos que “levantan”, “fortalecen” o dan energía. Por tanto, la alimentación cumple una función más allá de la nutrición, se vuelve una herramienta para recomponer el cuerpo y devolverle su energía, reactivando una fuerza interna que permita al cuerpo reincorporarse al mundo cotidiano.

Desarrollando la relación entre alimentación y reconfiguración del cuerpo hay una lógica de la comunidad que explica que esta relación no solo se limita al individuo, sino que se extiende a otros cuerpos con los que se comparte un vínculo físico. Un ejemplo de ello es la alimentación durante la lactancia, en la que se tiene muy presente que ciertos alimentos pueden afectar directamente al bebé. Como comentó Rocio Méndez: “Cuando las mamás están dando pecho no pueden consumir alimentos fríos porque la leche se enfría y eso le hace daño al bebé, le da cólico o diarrea” (comunicación personal, 24 de febrero de 2025). Esta afirmación expresa una comprensión del cuerpo como un canal de transferencia donde los alimentos y sus cualidades térmicas se trasladan a través de la leche materna, afectando el equilibrio interno del recién nacido.

Aquí, el alimento se concibe como sustancia que nutre y transmite. El cuerpo materno se convierte en un medio sensible que debe ser regulado cuidadosamente para no alterar el bienestar del bebé. Esto muestra que la reconfiguración del cuerpo implica también una ética del cuidado, en la que lo que se consume no solo se piensa en función de quien lo come, sino también de quienes están conectados a ese cuerpo.

Esta forma de entender el cuerpo como canal también se expresa en otros casos de lactancia. Doña Félix relató que una de sus hijas se enfermó de empacho por haberle dado “el pecho caliente”.

Como yo me iba al campo a ayudar a mi esposo, pues estaba en la calor y pues ahí le daba a mi niña el pecho, pero como yo estaba sudando pues el pecho estaba caliente y eso fue lo que me la empachó. (comunicación personal, 27 de febrero de 2025)

O el caso de doña Herlinda Juárez, quien comenta que,

Anteriormente nosotras no teníamos tiempo de recuperarnos, acá nacía el bebé y casi luego luego ya nos poníamos a echar tortillas porque teníamos que hacer la comida, entonces como estábamos cerca del fogón pos la leche se calentaba y de que se les daba el pecho a los bebés se nos enfermaban de empacho o cólicos (comunicación personal, 9 de abril de 2025)

De esta forma, el cuerpo de la madre transmite alimento, el efecto del entorno generado por el calor adquirido durante su trabajo en el campo o en el fogón y, lo que provocó el desequilibrio en sus bebés. Para doña Félix, ningún médico podía curar a su hija porque el problema no era visible desde una perspectiva biomédica. Fue gracias al consejo de otra mujer que pudo preparar un remedio con aceite de olivo y con ello logró curar a su bebé sin necesidad de acudir al centro de salud. Sin en cambio, para doña Herlinda, ningún médico podía curar a su hija porque en esa época no había centro de salud, pero gracias al conocimiento médico tradicional pudo curarla con un tecito de anís de tres estrellas. Esto demuestra que la manera en que las personas de San Rafael Tenanyecac entienden el cuerpo va más allá de su dimensión biológica, interpretándolo como un espacio sensible, permeable y relacional, en constante diálogo con el entorno y con los alimentos consumidos. Así, el acto de comer remite al ajuste del equilibrio interno, restablecer la energía, evitar recaídas y proteger a otros cuerpos vinculados. Desde esta perspectiva, la alimentación curativa se convierte en un complejo proceso de observar, sentir y decidir qué, cuándo y cómo comer, reconociendo que cada alimento puede afectar no solo al cuerpo físico, sino también al estado anímico, a las relaciones familiares y al ciclo cotidiano de la vida. Así, la dieta se convierte en una forma de diagnóstico y tratamiento al mismo tiempo.

En este sentido, la reconfiguración del cuerpo no puede comprenderse sin atender a los alimentos que lo transforman y a las formas en que son preparados. Cada platillo, infusión o remedio doméstico se interpreta en función de las categorías de frío, calor y “al tiempo”. Estas categorías funcionan como guía práctica, orientan qué se debe comer para cuidar la salud, corregir desequilibrios o prevenir recaídas. Así, los modos de preparación constituyen un terreno clave donde la práctica alimentaria y el cuidado corporal se entrelazan, mostrando cómo la cocina se convierte en el espacio privilegiado para regular el equilibrio del cuerpo.

### **3.2 Modos de preparación**

Dentro de la gastronomía los modos de preparación se refieren al conjunto de pasos, técnicas culinarias y procedimientos aplicados en la elaboración de un platillo. No obstante, desde la antropología alimentaria, estos modos también constituyen formas de expresión cultural. En San Rafael Tenanyecac, la manera de concebir los modos de preparación de los alimentos, especialmente los curativos, involucran los saberes colectivos, las decisiones relacionales, las cualidades térmicas de los ingredientes, así como las prácticas que han sido ritualizadas dentro de las dinámicas familiares, influyendo directamente en su eficacia curativa. Existen recetas que sólo pueden realizarse en ciertos momentos, con ciertos utensilios o por ciertas personas, así la cocina se convierte en un espacio que busca restablecer el equilibrio entre la salud corporal, emocional y espiritual a través del modo de preparación del alimento.

#### *3.2.1 Frío, caliente y al tiempo: Las temperaturas alimentarias culturales de San Rafael*

En San Rafael Tenanyecac la interpretación de los alimentos y la forma de clasificación térmicas son importantes para comprender la manera en que se regulan simbólicamente los alimentos para los procesos de sanación. Las técnicas de cocción, el tiempo de preparación y, sobre todo, la temperatura de los alimentos, cumplen un papel fundamental en el tratamiento de diversas enfermedades. Así, las dicotomías de lo frío y lo caliente no sólo remiten a la sensación térmica, sino que forman parte de una clasificación cultural que guía las decisiones alimentarias y curativas. Los alimentos no se consumen de forma indistinta, pues cada preparación busca equilibrar el cuerpo, restaurar el bienestar y curar las enfermedades.

Este principio no es exclusivo de San Rafael, sino que forma parte de un sistema de comprensión del cuerpo presente en gran parte de Mesoamérica. López Austin (1996) explica que la dicotomía frío-calor tiene raíces prehispánicas y se consolidó en la época colonial al articularse con la

medicina hipocrática. En este modelo, la enfermedad se entiende como un desequilibrio de fuerzas, y los alimentos, las plantas y las prácticas de cuidado se clasifican de acuerdo con su capacidad de enfriar o calentar el cuerpo. Esta clasificación no se limita a describir temperaturas físicas, sino que otorga a cada alimento cualidades simbólicas que orientan las decisiones cotidianas de salud y de consumo.

Las personas ajustan y equilibran cuidadosamente la temperatura de los alimentos de acuerdo con el malestar que se busca sanar. Por ejemplo, si el cuerpo está “caliente”, como en casos de infección o gastritis, se opta por hojas crudas o bebidas frescas que contrarresten ese calor; en cambio, si el cuerpo está “frío”, como cuando “entra aire” o frialdad, se eligen té calientes, sopas o infusiones que restauren el calor interno. Así, se vuelve fundamental que los alimentos tengan la temperatura adecuada para lograr la sanación.

Este principio se refleja en las distintas situaciones observadas durante el trabajo de campo. Por ejemplo, el 19 de febrero de 2025, mientras preparaba un té para su esposo enfermo de gripa, la señora Rocio Méndez comentó: “como a tu papá le dio gripa, necesita calentar su cuerpo porque le entró frialdad” (comunicación personal, 19 de febrero de 2025). En otro caso, la señora Carmen Torija mencionó que hace tiempo ella asó sábila en leña y se la colocó como compresas directamente en sus piernas como remedio para dolor de huesos por frío (entrevista personal, 27 de febrero de 2025). En esta lógica de sanación, si la enfermedad se asocia a un cuerpo frío, se utilizan alimentos considerados “calientes” para regular el estado interno. Como mencionó Doña Félix Uriarte:

Existen alimentos fríos y calientes y se debe tener cuidado con ambos porque la sangre del cuerpo es caliente y corre por todo el cuerpo, entonces si nos pasamos de caliente pues se sube la temperatura del cuerpo y nos enfermamos o al contrario, si se enfría de más la sangre, el cuerpo lo resiente porque hay un choque de temperaturas y eso nos puede hacer daño. (Félix Uriarte, entrevista personal, 3 de abril de 2025)

En términos locales, los alimentos clasificados como “fríos” se identifican porque pueden provocar dolor de estómago, diarrea y en algunos casos vómito. Por su parte, los alimentos “calientes” causan estreñimiento o infecciones urinarias, conocidas localmente como “mal de orín”.

En este contexto, se reconocen distintos tipos de calor, "el calor caliente" y "el calor que en efecto es caliente". El primero refiere al alimento físicamente caliente; el segundo, a su efecto sobre el cuerpo, aunque sea consumido a temperatura ambiente. Un ejemplo de este segundo tipo es el uso de árnica:

Por ejemplo, el árnica es muy buena para las heridas, pero el árnica es una planta caliente, entonces si te pasas podrías quemar la herida y empeorarla, por eso debes usarla con mucho cuidado y no pasarte de la cantidad adecuada. (Rocio Méndez, comunicación personal, 24 de febrero de 2025)

Durante el trabajo de campo, se documentó un caso en el que el ajo fue utilizado como remedio para tratar una mordedura de araña. Tras dejarlo aplicado durante toda la noche, se presentó un ampolla en la piel. Este acontecimiento permitió abrir una conversación con la señora Rocío, quien explicó que el ajo es un alimento "caliente" y, por lo tanto, su uso prolongado puede generar reacciones intensas en el cuerpo (comunicación personal, 24 de febrero de 2025).

Explicó que, si no se tienen en cuenta estos efectos, los remedios pueden "*inconar*" las heridas, es decir, causar efectos colaterales no deseados como irritación o infección, e incluso provocar que "*sanguaseen*", término que en la comunidad se refiere a cuando la herida empieza a supurar pus.

Otro ejemplo de esta lógica ocurre cuando las mujeres se acaban de aliviar o dar a luz, es decir, cuando una mujer embarazada pare a un hijo. En estos casos, "cuando la mamá acaba de dar a luz lo que se les daba era un taco de charales asados con tortilla fría [del día anterior pero recalentada] y atole de masa, todo debe ser de un día anterior para que no le caiga pesado de que está caliente y recién hecho." (Herlinda Juarez, comunicación personal, 9 de abril de 2025)

También, cuando las mujeres "están dando pecho", es decir, en periodo de lactancia, se evita el consumo de alimentos fríos porque pueden "enfriar la leche", lo que se considera dañino para el bebé, provocándole cólicos o diarrea.

Una de las prácticas que describe la importancia de los roles que juegan las temperaturas en los procesos de curación es una técnica que la señora Herlinda Hernández aplicó con la investigadora de este trabajo hace tiempo y quedó guardada en la memoria. Esta forma curativa se emplea

especialmente para aliviar cólicos estomacales, y está basada en la idea de que el calor directo en la zona afectada ayuda a disminuir el malestar.

Recuerdo que cuando iba en la secundaria sufría de dolor de estómago intenso, ella decía que era porque salía muy temprano para irme a la escuela y que mi estómago estaba "frío" así que un día cuando estábamos comiendo en su cocina, tomó una tortilla de las que ella hacía a mano, encendió sus hornillas y la calentó en su comal. Paso seguido me levanto el suéter y la colocó sobre mi estómago, solo tuvieron que pasar unos cuantos minutos para que el dolor desapareciera y sintiera alivio. Ella me dijo que lo que hacía la tortilla era calentar mi estómago. (Itzel Olivares, memorias de la abuelita Herlinda, 12 de febrero de 2025)

En otro orden de ideas, los alimentos considerados fríos, se deben regular con alimentos calientes para evitar cualquier daño colateral en la salud. Como doña Félix mencionó en una charla:

Si el alimento es frío entonces se le agrega algo caliente para que no caiga pesado en el estómago. La haba, el frijol, el alverjón, la carne de puerco, los quelites, quintoniles, la papa y los nopales son fríos, bueno esa es nuestra creencia, entonces a la hora de prepararlos se les puede echar ajo, epazote, hierbabuena o cebolla porque son calientes.

Por ejemplo, los alverjones puedes hacerlos tostados o hervidos. Si los quieres hacer tostados se le echa su epazote, le pones nopalitos, su ajo y su cebolla para que además de darle sabor no de dolor de estómago, pero si nomás los quieres hervidos entonces los preparas con cilantro, ajo y cebolla. (Félix Uriarte, entrevista personal, 3 de abril de 2025)

Así, el equilibrio no sólo se busca en el cuerpo, sino también en el plato, ya que la alteración de una técnica puede comprometer la eficacia del remedio, pues "si se pasa de caliente", "si se enfría", o "si se toma en mal momento", el efecto esperado puede perderse o incluso causar un nuevo

malestar. La cocina, en este sentido, es también una forma de diagnóstico, donde el conocimiento sensible y la observación cotidiana guían las decisiones curativas.

### *3.2.2 Preparación y ritos familiares*

La manera en que se preparan los alimentos curativos en la comunidad de San Rafael Tenanyecac implica un conjunto de diferentes técnicas culinarias como asar, tostar, licuar, exprimir, chupar, hervir, calentar, untar y cortar, mismas que se encuentran vinculadas a una comprensión local del cuerpo y sus desequilibrios en el que intervienen los saberes tradicionales y los roles afectivos para intervenir en el proceso de curación. Saber cómo preparar un remedio, quién debe hacerlo, qué usar para su elaboración y cuándo aplicarlo está en función de decisiones basadas en los vínculos, los síntomas que se padecen y los roles familiares.

Una muestra de esto es una preparación curativa de licuado de guayaba, especialmente cuando se busca “levantar el cuerpo” después de una gripa. En estos casos, los ingredientes se seleccionan no sólo por sus propiedades nutricionales, sino por el efecto simbólico que tienen: restaurar la energía, armonizar el cuerpo y devolver la fuerza. El 19 de febrero de 2025, durante una observación de campo, la señora Rocio preparó un licuado con avena, linaza, chía, nueces y guayaba, —al cual se le agregaría al día siguiente té caliente con miel para reconfortar las vías respiratorias— para su esposo, que se encontraba débil a causa de la gripa, explicando que “le iba a ayudar a tener energía para que su cuerpo no se sienta débil” (comunicación personal, 19 de febrero de 2025). La elección de estos ingredientes y de la técnica usada (licuado), responde a una lógica de combinación de alimentos con muchas vitaminas que no irritan el estómago y que al mismo tiempo nutren y reconfortan. Este tipo de preparación muestra cómo las mezclas no se hacen al azar, sino en función de una comprensión detallada de los efectos de cada basado en el estado corporal y las actividades cotidianas.

La mayoría de las recetas compiladas en este trabajo no son instruidas formalmente, sino transmitidas en la oralidad a través del hacer cotidiano, en el gesto y la memoria encarnada desde el conocimiento adquirido por la experiencia. Las preparaciones de alimentos curativos se confían a personas específicas —madres, esposas, matronas, abuelas— que responden tanto al padecimiento como a la relación entre quien cuida y quien es cuidado. La cocina, en este sentido, se convierte en un espacio de mediación donde el alimento, el cuerpo y el vínculo familiar se entrelazan en una práctica curativa situada.

Uno de los casos que ilustra con claridad esta dinámica es el de Don Goyo, quien, tras enterarse por medio de la señora Herlinda Hernández, una figura reconocida en la comunidad por su conocimiento sobre el uso de alimentos curativos, de un remedio eficaz para el riñón, llegó a su casa, y en lugar de dedicarse a prepararlo él mismo, le pidió a su esposa que lo hiciera. Ella consiguió los ingredientes necesarios, lo preparó cuidadosamente, y Don Goyo la tomó de forma continua durante varios días, “lo tomé varios días, así como me dijo tu abuelita” (Gregorio Serrano, comunicación personal, 1 de abril de 2025). Este acto cotidiano revela que los saberes curativos circulan como conocimientos colectivos, donde la confianza en quien ejecuta el remedio encarna la práctica en la organización familiar. Así, la eficacia del remedio no reside únicamente en los ingredientes, sino también en el acto de cuidado que implica su preparación: la experiencia, los vínculos afectivos y los roles compartidos entre quien cuida y quien es cuidado.

Una de las prácticas que describe la importancia que los vínculos afectivos tienen en los procesos de curación es la técnica que la señora Herlinda Hernández aplicó para aliviar cólicos estomacales, descrita arriba, y está basada en las dicotomías de frío/calor, sin embargo, la relación y confianza que se le tiene a esta figura reconocida por sus conocimientos, permiten comprender el cuidado íntimo y cómo el alimento deja de ser solo algo que se ingiere y se convierte en un conductor de afectividad y eficacia.

Estas acciones cotidianas revelan que el cuidado en los procesos de salud-enfermedad no siempre se expresan en preparaciones complejas, sino que muchas veces puede verse expresada en prácticas sencillas, sistemáticas que pueden aplicarse a los rituales cotidianos de la vida familiar, como tomar agua con jugo de limón en ayunas para “limpiar el estómago”, untar ajo en picaduras de animales para disminuir la comezón o beber agua fresca de limón y alfalfa como agua de tiempo para cuidar el riñón. Estas preparaciones utilizan ingredientes accesibles, pero seleccionados cuidadosamente por sus efectos específicos en el cuerpo dentro de un saber práctico que ha sido legitimado por la experiencia, puesto que el padre de la señora Torija Cortés los consumía y nunca tuvo algún padecimiento que afectara su calidad de vida (Carmen Torija Cortés, comunicación personal, 27 de febrero de 2025).

Dentro de los ritos familiares también está la forma de organización de las cocinas, ya que este es el espacio donde se preparan los alimentos y está distribuido en función del cuidado. Durante el trabajo de campo se pudo observar que en algunas casas tradicionales se encuentran dos espacios

para la preparación de alimentos, uno destinado a las preparaciones rituales y alimentos especiales, o incluso para calentar agua con hierbas para el baño corporal que regularmente es una “cocina de humo” o conocido localmente como “*tlecuil*”, y otro para preparar los alimentos cotidianos, conformado por estufas convencionales. Esta separación refleja cómo la cocina no es sólo un lugar para alimentarse, sino un espacio donde lo corporal, lo emocional y lo medicinal se entrecruzan con la cocina tradicional (observación personal, 27 de febrero de 2025).

Durante el trabajo de campo se recuperaron memorias de la infancia que evidencian la presencia de prácticas curativas estructuradas en el ámbito familiar. En la comunidad, existe una zona conocida como “La ciénega”, un campo de fútbol rodeado por terrenos de cosecha, donde solían llevarse a cabo jornadas de trabajo agrícola y momentos de esparcimiento familiar. Se documentaron episodios en los que, tras pasar tiempo en ese lugar, algunas personas comenzaban a presentar malestares como vómito, dolor de cabeza y estómago al anochecer. Ante tales síntomas, era común que las abuelas recurrieran a una limpia como forma de intervención inmediata. Este procedimiento consistía en recorrer un huevo por todo el cuerpo de la persona afectada, con movimientos lentos y cuidadosos, para después frotar alcohol en piernas y brazos. Según el saber local, dichos síntomas eran provocados por haber “agarrado un mal aire”, y la limpia era la única vía eficaz para expulsarlo. Al concluir el ritual, el huevo se rompía en un vaso con agua y se desechaba en una zanja, con la intención de que el agua se llevara consigo el mal. Esta práctica, que combina ingredientes, gestos y creencias, revela cómo la cocina puede convertirse en un espacio ritual donde se activa una cadena de acciones curativas que incluyen al cuerpo, los ritos familiares y los elementos naturales.

En otros casos, la preparación de una infusión requiere de utensilios específicos y de una atención minuciosa. Durante una charla informal, se observó como la señora Rocio colocó agua en una taza negra de peltre, — la cual utiliza de forma habitual para este tipo de remedios—, sacó un pedazo de jengibre, lo peló cuidadosamente y lo cortó en pedazos pequeños antes de ponerlo a hervir por cinco minutos. Esta secuencia, aunque sencilla, revela una relación íntima con el remedio: cada paso tiene un propósito y está cargado de sentido. La elección de la taza, el modo de cortar y el momento de hervir son parte del conocimiento que se transmite de manera no verbal, y que forma parte de una práctica de sanación inscrita en lo cotidiano.

El acto de preparar un alimento curativo no puede desvincularse del afecto, pues las formas de preparación de un remedio no residen únicamente en sus ingredientes ni en la técnica empleada, sino también en la calidad del vínculo entre quien cuida y quien es cuidado. Cuando una madre prepara un caldo, cuando una abuela coloca una tortilla caliente sobre el estómago, cuando alguien recuerda lo que le funcionó y lo comparte con devoción, el alimento se convierte en más que sustancia: se vuelve un vehículo de afecto, de memoria y de presencia. En este sentido, la curación no es sólo un resultado fisiológico, sino también una práctica relacional y emocional que da sentido al cuidado cotidiano.

### **3.3 Hábitos de consumo**

El consumo de los alimentos curativos está seleccionado por sus propiedades y por la manera en que se consumen, es decir, cuándo, cómo y en compañía de quién, pues esto responde a la disponibilidad del producto y la preferencia de consumo, lo está conectado con los contextos rituales y experiencial corporales de la persona enferma.

En esta sección se abordan dos dimensiones que permiten comprender la práctica curativa desde el acto de comer: las prácticas alimentarias inmersas en el cuidado cotidiano y las distintas maneras en que se legitima la eficacia de los remedios desde la perspectiva de quienes los practican. Estas formas y hábitos de consumo muestran que la curación también se da en el acto mismo de alimentarse, donde el cuerpo, el tiempo y el afecto conforman prácticas cotidianas de cuidado.

#### *3.3.1 Prácticas alimentarias en el cuidado cotidiano*

El hecho de consumir un alimento no se limita únicamente a la ingesta; también involucra una serie de gestos, tiempos, frecuencias de consumo e incluso roles afectivos que convierten este acto, aparentemente sencillo, en una práctica de cuidado. Como se ha visto anteriormente, las preparaciones no solo sanan por sus ingredientes y técnicas, también lo hacen por la forma en que se sirven, las personas que las ofrecen y el contexto en la que se consumen. Servir una taza de té, ofrecer un caldo, modificar la dieta de alguien enfermo o respetar los tiempos adecuados de cada remedio son acciones cotidianas que configuran rituales de consumo. Estos gestos, en conjunto, refuerzan el vínculo entre quienes cuidan y quienes son cuidados durante los procesos de recuperación.

Uno de los gestos más frecuentes y significativos observados durante el trabajo de campo es el acto de llevar una taza de té caliente a la cama del enfermo. En varias ocasiones, la señora Rocio,

lo hizo con su esposo, el señor Rafael, incluso cuando ella misma también estaba enferma (comunicación personal, 5 de marzo de 2025). Esta acción cotidiana expresa una forma de acompañamiento y afecto donde el alimento no solo remedia el cuerpo, sino también sostiene el vínculo emocional. El té se convierte así en un símbolo de cuidado y atención, un gesto silencioso que afirma la presencia del otro en el proceso de sanación, y ofrece, como se dice en la comunidad “un apapacho al alma”.

Así como los gestos se vuelven rituales, el consumo continuo y cotidiano de ciertos ingredientes forma parte de un sistema de cuidado estructurado. La frecuencia, los tiempos específicos y el tipo de alimento consumido según el padecimiento reflejan prácticas alimentarias y medicinales integradas en la vida cotidiana. Como el integrar en las rutinas diarias tomar 1 vaso de agua simple en ayunas para refrescar la mente (Carmen Torija, comunicación personal, 24 de febrero de 2025).

Usar la frecuencia como parte de los hábitos de consumo es clave para lograr la sanación. La señora Herlinda Hernández, por ejemplo, curó a un señor con lepra a partir de un tratamiento constante que incluyó cortar sábila de su jardín y untársela en el cuerpo durante varios días, además de ofrecerle agua de limón, sábila y miel. Asimismo, se documentaron situaciones familiares en las que, ante enfermedades colectivas en el hogar, las mujeres responsables del cuidado insistían en mantener una rutina alimentaria, con fines curativos, constante. En uno de estos casos, se señaló que la preparación continua de tés y alimentos específicos era considerada indispensable para favorecer la recuperación. Como expresó la señora Rocío Méndez: “¿cómo te quieres componer si no te cuidas? ¿ya te tomaste el té que te hice? Ese lo debes estar tomando todo el tiempo para que te recuperes pronto” (Rocío Méndez, comunicación personal, 5 de marzo de 2025). Esto muestra como el cuidado alimentario continuo en la enfermedad es una respuesta central en el proceso de curación.

Respetar los tiempos también es fundamental para que los alimentos curativos surtan efecto. Conocer cuando y en qué momento ofrecerlos implica una serie de habilidades y saberes situados. La señora Herlinda Juárez Amado, comenta:

mero después del parto se le da a la nueva mamá un caldo de gallina negra, pero debe de estar recia o también puede ser un taco de charales tostados con tortilla fría y atole de maíz, eso se come hasta que pasen 5 o 6 días y entonces ya se les da un taco de salsa de chipotle

¡Imagínate!, después de comer puro charal, el taco de chipotle nos sabía bien bueno.

(Herlinda Juárez, comunicación personal, 9 de abril de 2025)

Esta afirmación evidencia como los cuidados alimentarios están ligados al conocimiento de los ciclos vitales, y a la necesidad de adaptar la dieta en momentos específicos como el inicio de la maternidad.

Identificar las enfermedades requiere una serie de conocimientos e interpretación de los síntomas, además de tomar decisiones alimentarias acordes. En estos rituales, la dieta se vuelve una herramienta, puesto que, en el momento que se adquiere una enfermedad o padecimiento esta se verá afectada en el sistema de prácticas alimentarias de la familia. Como explica la señora Rocío Méndez “Yo me acuerdo de que cuando era niña y nos enfermábamos del estómago, tu abuelita Rosa nos daba huevos asados, atole o suerito de arroz” (comunicación personal, 5 de marzo de 2025). Esta dieta diferenciada en caso de enfermedad es un claro ejemplo de la reconfiguración de la dieta en función del cuidado, evidenciando cómo las practicas rituales dan forma a los hábitos de consumo

En San Rafael Tenanyecac, servir, ofrecer y compartir un alimento curativo implica una serie de decisiones y gestos que actualizan los vínculos familiares, y que legitiman la continuidad de saberes ancestrales en la vida cotidiana. Estos hábitos, aprendidos por observación y repetición, siguen siendo centrales en las formas de cuidado del cuerpo y del alma. Así, la ritualidad alimentaria se convierte en una forma de acompañamiento, de reconocimiento mutuo y de resistencia afectiva frente a la enfermedad.

### *3.3.2 Eficacia de lo curativo*

En este trabajo se ha explorado cómo funcionan el conjunto de elementos en las cocinas familiares de San Rafael Tenanyecac y resultan en una eficacia simbólica que trasciende lo material y la respuesta inmediata. A través del análisis de las prácticas alimentarias curativas y la figura central de las matronas, la efectividad abarca una combinación de observaciones empíricas, memorias familiares, confianza en quien los prepara, la palabra de quién lo enuncia y los vínculos afectivos presentes. Un remedio se considera eficaz si “hace sentir mejor” o si genera “alivio”, si contribuye a un estado anímico positivo, si ha funcionado antes o si proviene de una fuente confiable. Por lo tanto, esta eficacia depende tanto de los ingredientes como de la palabra que lo acompaña, de la

experiencia previa y del contexto en el que se administra. Para la comunidad, lo curativo no está en conflicto con lo moderno, pero tampoco subordinado a él, se puede convivir con la biomedicina, corregirla o incluso anticiparse a su intervención.

Aunado a esta idea la eficacia de un remedio también se basa en la fuente de donde proviene el conocimiento. Muchas personas aseguran que algo “funciona” porque fue recomendado por alguien con experiencia, como las abuelas, las matronas o personas reconocidas en la comunidad por su sabiduría. En repetidas ocasiones, durante el trabajo de campo, se escucharon frases de cómo la señora Herlinda Hernández era conocedora de estas prácticas curativas: “Si lo dijo tu abuelita, entonces sí funciona, porque ella sabía de eso” o “Tu abuelita Herlinda, conocía mucho de plantas, alimentos y curaciones” e incluso cuando Don Goyo comentó “Tu abuelita sabía mucho de eso, ella tenía un tesoro de conocimientos todos acá sabíamos que si nos sentíamos mal podíamos ir con ella”. De este modo, la validación de un remedio se da por la confianza depositada en quienes han cuidado, sanado o acompañado a lo largo de generaciones. Así, la palabra también cura, cuando quien la pronuncia es alguien con legitimidad comunitaria.

Esta lógica relacional también implica que el afecto y la confianza en el saber doméstico forma parte de la eficacia curativa. Un ejemplo claro de esta confianza en los saberes domésticos es el caso de la señora Carmen, quien aprendió de su padre y de su suegra. Ella recuerda que nunca llevó a sus hijos al médico, pues siempre los trató en casa y no presentaron complicaciones (comunicación personal, 27 de febrero de 2025). Para ella, el conocimiento adquirido por observación, repetición y experiencia fue suficiente para enfrentar enfermedades comunes como la fiebre, la gripa o el empacho presentadas en sus hijos. Este caso no solo evidencia la eficacia práctica de los remedios tradicionales, sino también una preferencia activa de atenderse en casa, desde los saberes propios, que fueron integrados al día a día del hogar. En este caso, se evidencia que la medicina doméstica no aparece aquí como un recurso de emergencia, sino como una forma legítima, cotidiana y suficiente de cuidado, sostenida en la confianza generacional.

Una muestra más de que la palabra forma parte de la eficacia curativa se refleja en cómo se habla de la enfermedad y la recuperación. En una conversación con la señora Rocio, expresó su preocupación por su esposo, quien, cuando se enferma de gripa, “se tumba en la cama” y suele decaer rápidamente. Ella comentó que cree que es algo “psicológico”, porque “cuando él dice y afirma que está enfermo, se pone muy grave; y no mejora hasta que él mismo dice la frase ‘ya me

curé” (Rocío Méndez, comunicación personal, 5 de marzo de 2025). Este relato muestra cómo la eficacia del remedio también se activa o se refuerza por medio del lenguaje. Decir “ya me curé” no es sólo una expresión de deseo o ánimo, sino un acto performativo que tiene un efecto real sobre el cuerpo, reforzando la idea de que el cuidado y la curación también ocurren en la dimensión simbólica.

Los remedios preparados por las matronas reconfortan emocionalmente debido al vínculo y relación familiar o incluso a la confianza de legitimidad que se tiene de estas figuras. La palabra cura y fortalece, cuando ellas ofrecen un té, preparan un caldo, o insisten en que se tome el “remedio” con constancia son maneras en las que demuestran la presencia, el cuidado y la atención.

### **3.4 Hechos alimentarios: una mirada a la identidad cultural y la vida cotidiana**

En esta sección se presentan algunos de los hechos alimentarios observados y relatados durante el trabajo de campo en San Rafael Tenanyecac, con el fin de comprender cómo las prácticas alimentarias curativas, reproducen conocimientos y reflejan dinámicas comunitarias relacionadas con el proceso salud-enfermedad. Asimismo, se explora la manera en que estos hechos alimentarios están insertos en la vida cotidiana de las personas, contribuyendo a la construcción de una identidad cultural arraigada a un sistema de creencias que orienta la manera local de interpretar, atender y significar la salud y la enfermedad.

#### *3.4.1 Dinámicas en los procesos de salud-enfermedad*

La forma de enfrentar los procesos de salud-enfermedad en los hogares de San Rafael Tenanyecac es a través de la medicina doméstica, esta forma parte de los mecanismos comunitarios para prevenir, atender o sanar padecimientos.

Dentro del ámbito doméstico, estos elementos forman parte de una red de conocimientos y prácticas que permiten interpretar, atender y resolver los malestares cotidianos sin recurrir de inmediato al sistema médico alópata. La enfermedad es leída a través de signos corporales y emocionales, pero también desde una lógica simbólica profundamente arraigada en el territorio, el clima y los vínculos afectivos.

Uno de los hallazgos más recurrentes fue la manera en que se manejan las temperaturas dentro de la dicotomía frío/calor para explicar las enfermedades, considerando la relación entre la temperatura del cuerpo y la del entorno. Un ejemplo de clasificación simbólica del alimento como

agente equilibrante del cuerpo es cuando la señora Herlinda Hernández colocó una tortilla caliente sobre el estómago de su nieta para contrarrestar el exceso de “frialdad” corporal, resultado de factores ambientales, con su opuesto: el calor de la tortilla. Esto demuestra que los discursos sobre la temperatura no se limitan a los alimentos, sino que también abarcan el cuerpo y el ambiente en el que se está inmerso entendiendo que los factores ambientales forman parte del diagnóstico y la explicación del malestar.

En esta lógica, puede identificarse en una estructura simbólica tripartita —alimento, cuerpo y ambiente— que recuerda al triángulo culinario propuesto por Lévi-Strauss<sup>2</sup>. Así como en su modelo lo crudo, lo cocido y lo podrido representan estados de transformación cultural y natural, aquí el calor y el frío funcionan como ejes simbólicos que permiten interpretar desequilibrios y aplicar soluciones, articulando los tres elementos en una búsqueda constante de armonía. Cualquier alteración en uno de estos polos puede desatar un malestar, que será corregido mediante ajustes simbólicos y prácticos a través del alimento. (Figura 3)

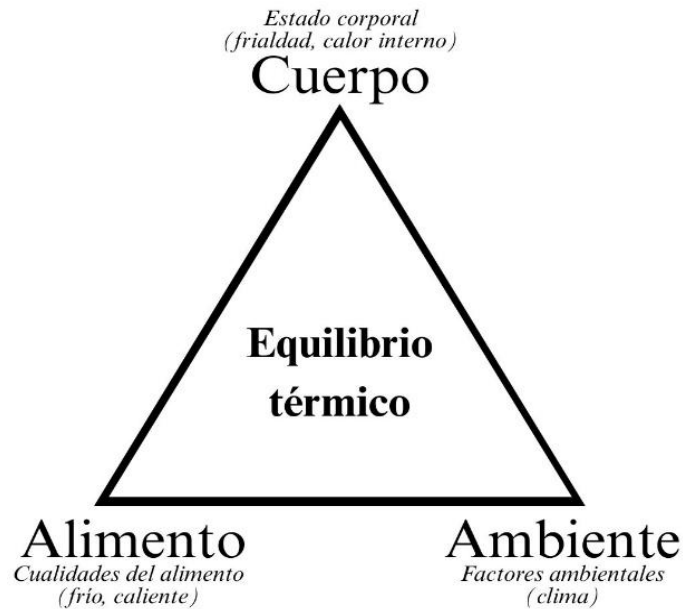


Figura 3. Triángulo simbólico entre cuerpo, ambiente y alimento, donde las cualidades térmicas entre frío y calor permiten diagnosticar y tratar el malestar

<sup>2</sup> Claude Lévi-Strauss, en *El pensamiento del mito* (1964), desarrolla el “triángulo culinario” como una herramienta estructural para analizar cómo las culturas clasifican los alimentos y los procesos de transformación (lo crudo, lo cocido, lo podrido). En este modelo, cada polo representa un modo de relación entre la naturaleza y la cultura. Retomando esa lógica, en San Rafael Tenanyecac se puede observar un triángulo análogo entre cuerpo, ambiente y alimento, donde las cualidades térmicas permiten diagnosticar y transformar el malestar.

Este esquema representa la estructura simbólica que organiza la interpretación local del malestar a partir del desequilibrio térmico de cualquiera de estos tres elementos. El alimento actúa, así como mediador simbólico y práctico en la búsqueda del equilibrio corporal.

Esta lógica se refuerza en otros relatos como el de la señora Rocio que preparó té porque “le había entrado frialdad” al cuerpo de su hija, o cuando advirtió que “los alimentos fríos provocan dolor de estómago, diarrea o vómito y los calientes causan estreñimiento o mal de orín”. Estas explicaciones dan cuenta de un sistema complejo de diagnóstico y tratamiento que se actualiza en cada experiencia corporal y que articula saberes locales con la vida cotidiana.

Estas lógicas locales no están desvinculadas de la ciencia médica; simplemente ofrecen otra manera de organizar y dar sentido al malestar. Desde la experiencia propia, atravesar una enfermedad justo durante el proceso de trabajo de campo me permitió encarnar<sup>3</sup> los saberes locales y comprender, desde una respuesta cultural, como se interpreta y se vive un proceso de enfermedad. En ese momento, fue posible explicarlo no desde un diagnóstico biomédico, sino a partir de la interrelación entre cuerpo, ambiente y alimento.

Otra de las formas culturales para entender la manera en la que la salud y la enfermedad son interpretados es mediante la relacional cuerpo-emoción-mente, en la cual, la forma en la que se afronta la enfermedad depende de la palabra el ánimo y la intención de curarse. Como el caso del señor Rafael, que se agravaba o mejora según lo que él mismo afirma. “Cuando tu papá se enferma... se ‘tumba en la cama’... porque cuando él dice que está enfermo se enferma muy gravemente hasta que el mismo dice ‘ya me curé’” (Rocio Méndez, comunicación personal, 19 de febrero de 2025).

Dentro de este tipo de medicina doméstica el uso de alimentos y remedios funcionan como primera línea de atención. Existen dos casos en los que las matronas no recurrieron a la medicina alópata. Doña Félix comentó en una de nuestras charlas que nunca llevó a sus hijos al médico, pues afirmaba que siempre de pequeños los curaba en casa con “yerbitas”, sopas o caldos que preparaba. Esta preferencia por los saberes propios se sostiene no sólo en la eficacia percibida de los remedios, sino también en una lógica de confianza, autonomía y experiencia.

---

<sup>3</sup> En este contexto, el término encarnar se utiliza en el sentido antropológico de experimentar el conocimiento a través del cuerpo propio.

Otro claro ejemplo es el de la señora Carmen, quién comentó que ella nunca llevó a sus hijos al médico, siempre los trató en casa y no tuvieron complicaciones. También cuando ella o su esposo se enfermaban se curaban en casa. Incluso, cuando hace veinticinco años le diagnosticaron diabetes, ella misma se controlaba la enfermedad con diferentes preparaciones que conocía (comunicación personal, 27 de febrero de 2025) lo que muestra del saber curativo y confianza que se tiene y como el alimento adquiere valor curativo convirtiéndose en un recurso alternativo a la medicina alópata.

Las decisiones sobre la salud suelen darse en un sistema relacional donde lo tradicional y lo biomédico conviven. Doña Félix, expresó cómo los sistemas médicos para tratar las enfermedades coexisten en el mismo entorno, mediante la frase "...si me sigo sintiendo mal, pos mejor le digo a mi esposo que me lleve al centro de salud a que me chequen... ya con medecina rápido se me quita." (comunicación personal, 3 de abril de 2025) o cuando la señora Carmen tras un episodio en el que casi pierde su pie por una herida mal atendida, acudió al médico por primera vez y afirmó que "lo natural es muy bueno para curar, pero también es bueno ir al médico para saber cómo estamos." (comunicación personal, 27 de febrero de 2025)

Estos hechos permiten reflexionar sobre los límites del saber tradicional y cómo estos dan apertura a la biomedicina desde distintas experiencias vividas. Demuestra que no se trata de una oposición estricta, ya que refleja una lógica práctica, donde se valoran distintas formas de sanar según el contexto, la gravedad del padecimiento y la experiencia previa.

Estas prácticas hablan de un sistema de salud doméstico que vincula lo que se dice, lo que se come y lo que se cree, evidenciando la eficacia de la alimentación curativa. En ellas se conjugan las prácticas cotidianas de atención de la enfermedad, la convivencia entre sistemas médicos y la lógica simbólica de lo caliente/frío, dentro de un sistema médico, que es doméstico y tradicional, aún vigente. Este sistema permite comprender las formas particulares en que el cuerpo, la palabra, el alimento y la comunidad se entrelazan en los procesos de salud-enfermedad en San Rafael Tenanyecac.

#### *3.4.2 Las mujeres como portadoras de saberes y constructoras del conocimiento*

Las mujeres en San Rafael Tenanyecac desempeñan un papel fundamental en la construcción, resguardo, reproducción y transmisión del conocimiento alimentario-curativo. A través de las

preparaciones que realizan para curar y cuidar de su familia, el dominio en el uso y manejo de los alimentos curativos, de su capacidad para distinguir con facilidad la enfermedad de la salud, y de la manera en que enseñan a las generaciones que les preceden, generan redes de confianza, legitimidad y memoria en torno a estos saberes. Aquí se abordan las figuras femeninas como nodos de transmisión, cuidado y legitimación del saber curativo a través de alimentos.

Durante el trabajo de campo y a partir de momentos de reflexión etnográfica, se observó que los saberes sobre el cuidado y los alimentos curativos no siempre se transmiten estrictamente de manera lineal o hereditaria, sino que también son aprendidos mediante la experiencia directa y la convivencia con otros agentes de la comunidad. Así, los saberes individuales se transforman en conocimientos compartidos, formando parte del acervo colectivo.

Las matronas poseen un conjunto de saberes del cual son guardianas, reproductoras y creadoras. Eso me lo confirmó Don Goyo cuando me dijo que la señora Herlinda “tenía un tesoro de conocimientos” que compartió con su comunidad a lo largo del tiempo. A pesar de que ella ya no está presente, su conocimiento y su memoria siguen reproduciéndose gracias a la legitimidad simbólica que conserva su figura. Todas las personas con las que se desarrolló este proyecto repetían frases sobre lo mucho que ella sabía, conocía y compartía, consolidando a la señora Herlinda Hernández, como una portadora legítima de saber.

En este sentido, el valor que tiene la palabra femenina para la validación del remedio es un elemento clave para su reproducción. Frecuentemente, durante el trabajado de campo se escuchaban frases de las matronas entrevistadas como: “una señora que sabía curar me dijo que es lo que tenía que hacerle a mi niña... y sí, lo hice y funcionó”; “yo aprendí de mis ancestros: de mi mamá y de mi suegra”; “a nosotros nos enseñaba una matrona como ser mamá”; “Tu abuelita era muy buena para eso de los remedios, ella sí sabía mucho sobre eso”. Estos enunciados permiten comprender las formas de aprendizaje y transmisión, legitimadas por la observación constante y la experiencia de las mujeres que antecedieron. Estas prácticas no sólo consolidan a las mujeres como expertas locales, sino que también les otorgan autoridad simbólica.

Otras mujeres compartieron sus experiencias de aprendizaje marcadas por tensiones generacionales y conflictos en la transmisión, por lo que tuvieron que acceder a este conocimiento a través de la observación, necesidad, experiencias compartidas o la práctica. Doña Félix relató:

“Mi suegra era bien mala, cuando yo llegué acá a su casa no me ayudó en nada. Todo lo que aprendí fue por los hijos, porque a mí no me enseñó ni mi mamá ni mi suegra”. Estos relatos muestran que la formación como cuidadora no es automática ni garantizada por el parentesco, sino que también implica procesos de apropiación, legitimación y autonomía.

Esto permitió comprender que el aprendizaje no siempre será un acto comunitario, como el que esta antropóloga aprendiz ha tenido la fortuna de vivir a través de la observación, la escucha y las recomendaciones compartidas con cariño. A veces, el aprendizaje es individual o incluso solitario, condicionado por el contexto, las formas de vida o las relaciones familiares del momento. El aprendizaje se vuelve un acto complejo, mediado por posibilidades de acceso que no siempre están disponibles o son deseadas. Por ejemplo, hay personas de la comunidad que han construido su vida en la ciudad y no muestran interés por acercarse a estos saberes; en cambio, existen otras a quienes les interesa conocerlos, como lo es este caso, en el que se generó una herramienta que ayude a perpetuar este conocimiento. Tal vez las formas de reproducción sean distintas, no obstante, la cultura se transforma, se discute, se reinterpreta y se adapta.

Esto permitió comprender que el aprendizaje no siempre será un acto comunitario, como el que esta antropóloga aprendiz ha tenido la fortuna de vivir a través de la observación, la escucha y las recomendaciones compartidas con cariño. A veces, el aprendizaje es individual o incluso solitario, condicionado por el contexto, las formas de vida o las relaciones familiares del momento. El aprendizaje se vuelve un acto complejo, mediado por posibilidades de acceso que no siempre están disponibles o son deseadas. Por ejemplo, existen personas originarias de la comunidad que han construido su vida en la ciudad y no muestran interés por acercarse a estos saberes; en cambio, algunas otras se encuentran interesadas en conocerlos, como este caso de investigación, en el que se generó una herramienta que ayudará a perpetuar este conocimiento.

Tal vez las formas de reproducción sean distintas, pero es importante recordar que la cultura se transforma, se discute, se reinterpreta y se adapta. Lo que permanece constante es la noción de cuidado como eje: aun cuando cambian las formas, las mujeres siguen siendo las principales encargadas de sostener la salud en el ámbito cotidiano. Las mujeres no sólo cocinan, cuidan o curan, a través de sus prácticas corporizan conocimientos, los legitiman y los transforman, manteniendo viva una forma de entender y enfrentar la enfermedad que merece ser registrada y guardada en la comunidad.

#### **CAPITULO IV. REMEDIOS, RECETAS Y GESTOS QUE CURAN**

Con la ayuda de las técnicas etnográficas empleadas durante el desarrollo de esta investigación, se elaboró un recetario que, además de funcionar como técnica de registro, constituye el producto aplicado de este trabajo. Un recetario es una recopilación de diversas preparaciones o recetas con la descripción de los pasos y requerimientos necesarios para su elaboración. La palabra receta viene del latín *recipere*, que significa dar y recibir información, por esta razón es frecuente que las recetas sean transmitidas a través de la tradición oral; no obstante, al ser recopiladas en un recetario permite que estos saberes permanezcan en el tiempo (Pérez-Porto & Gardey, 2023).

El propósito de generar un recetario es materializar los conocimientos de las matronas, quienes históricamente han sido las encargadas de la alimentación y del cuidado del grupo social familiar. Los recetarios, son objetos de memoria que se heredan con la intención de perpetuar el conocimiento, la familia y a las mujeres que los sostienen. En este recetario se resguarda la memoria de las matronas, con el objetivo de identificar los elementos materiales y simbólicos que dotan de poder curativo a los alimentos, así como de dar voz a sus experiencias. La finalidad no es únicamente compartir remedios, sino también visibilizar las historias que los acompañan, para comprender las bases socioculturales de los procesos de salud-enfermedad en San Rafael Tenanyecac.

Por ello, este recetario fue elaborado mediante una metodología de intervención y acción participativa con las matronas, como una forma de resguardar la memoria colectiva de la comunidad.

El recetario lleva por nombre *De boca en boca. Relatos y remedios de mi pueblo*, pues busca describir las cualidades específicas de los alimentos curativos recopilados, incluir su clasificación simbólica, formas de uso, y las relaciones culturales que los rodean, junto con los relatos compartidos por los habitantes de San Rafael Tenanyecac por medio de la tradición oral.

Este recetario acompaña la presente investigación como una herramienta de difusión y continuidad, viva, afectiva y útil para quienes deseen continuar con la transmisión de estos conocimientos dentro y fuera de la comunidad.

#### 4.1 Recetario local: Memoria y tradición, entre el alimento y la curación

Este apartado presenta una recopilación de recetas y remedios de los alimentos curativos reunidos durante el trabajo de campo en San Rafael Tenanyecac. A diferencia de los capítulos anteriores, donde se abordaron los aspectos contextuales, simbólicos y sociales del uso de alimentos curativos, aquí se ofrece un registro directo de las prácticas que integran el sistema de salud doméstico local.

El recetario funciona tanto como técnica de registro etnográfico como producto aplicado de esta investigación, y refleja los saberes transmitidos de generación en generación, especialmente por las matronas de la comunidad. Cada preparación da cuenta de una relación particular entre alimento, cuerpo y entorno, y permite visibilizar las formas en que se articulan el conocimiento práctico, la memoria oral y las estrategias cotidianas de cuidado.

Este compendio de recetas busca no solo conservar estos saberes, sino también compartirlos, reconociendo su valor curativo, afectivo y simbólico en los procesos de salud-enfermedad.

##### 4.1.1 Remedios para las vías respiratorias

Las enfermedades que afectan las vías respiratorias pueden presentarse como tos, gripa, ardor o dolor en la garganta. Suelen aparecer por exposición al frío o al calor, y todo depende de dónde, cómo y cuándo comenzó el malestar.

Como dice doña Félix Uriarte, “dependiendo la temporada, uno se puede enfermar, si es por frío te puede dar gripa, aunque con estos calorones uno se puede enfermar de la garganta”. A partir de ahí, se puede saber qué remedio conviene usar.

En la comunidad, se recurre a tés que ayudan a calentar el cuerpo o aliviar la tos. También se aplican pomadas, vapores o masajes que ayudan a “aflojar el pecho” y a descansar mejor. Los remedios se eligen no solo por sus efectos físicos, sino también por la manera en que acompañan, reconfortan y transmiten cuidado. Son una forma de atender el cuerpo, pero también de escuchar las señales del entorno.

##### 4.1.1.1 Para la tos

##### *Té de bugambilia*

<b>Ingredientes:</b> 3 flores de bugambilia 3 tejocotes 3 hojas de eucalipto 1 l de agua	<b>Indicaciones:</b> Hervir los ingredientes. Tomar durante 1 a 3 días en el siguiente orden: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 taza de té caliente en ayunas</li></ul>
--	---

- 1 taza de té al tiempo después de la comida
- 1 taza de té caliente antes de dormir

**Recomendaciones adicionales:** Para problemas de la tos, es recomendable además de tomar el té caliente, hacer un masaje en el pecho antes de irse a dormir para aflojar las flemas.

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Mencionó que es importante seguir las indicaciones y recomendaciones. Atribuye la eficacia del remedio a los tiempos y modos de consumo.

### *Té de capulín*

**Ingredientes:**

3 hojas de capulín  
3 hojas de durazno  
1 pedazo de sábila tierna (3 cm aprox.)  
1 l de agua

**Indicaciones:**

Hervir por 5 minutos y tomar 1 taza caliente de té al día.

- Dependiendo de cómo se sienta la persona, debe tomarse de 1 a 2 días

**Recomendaciones adicionales:** Preferentemente que se tome en la noche antes de ir a dormir y se puede hacer un masaje en el pecho o dar pequeñas palmaditas por el pecho y espalda.

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Mencionó que es importante seguir las indicaciones y recomendaciones. Atribuye la eficacia del remedio a los tiempos y modos de consumo.

### *Té para la tos y catarro*

**Ingredientes:**

1/2 manzana  
1/2 limón verde  
1/2 guayaba  
1 rajita de canela  
1 rodajita de jengibre  
1 l de agua

**Indicaciones:**

Hervir por 5 minutos todos los ingredientes y tomar 3 tazas calientes de té al día.

- Dependiendo de cómo se sienta la persona, se toma de 1 a 3 días.

**Recomendaciones adicionales:** Si se usa guayaba morada en la preparación es mejor, porque esa tiene más vitaminas. También puede hacerse un masaje con una escobeta en la espalda y pecho para aflojar la flema.

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Recalcó la importancia de conseguir ciertos ingredientes (guayaba morada) para asegurar el bienestar. Atribuye la eficacia del remedio a los ingredientes, tiempos y modos de consumo.

#### 4.1.1.2 Para la garganta

##### *Miel y limón para el ardor*

<b>Ingredientes:</b> 3 cdas de miel de abeja El jugo de 1 limón	<b>Indicaciones:</b> Mezclar el jugo de limón con la miel en baño maría. Tomar durante todo el día de a cucharaditas.
---	---

**Recomendaciones adicionales:** Se debe tomar durante todo el día para mantener lubricada la garganta

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Mencionó que la miel ayuda a curar heridas, por lo tanto, puede aliviar la irritación en la garganta. Su eficacia es atribuida a la forma de consumo y a las propiedades de los ingredientes.

##### *Lavado de jitomate*

<b>Ingredientes:</b> ½ pieza de jitomate	<b>Indicaciones:</b> Cortar el jitomate a la mitad y eliminar toda la semilla. Con ayuda del dedo índice pasar el jitomate sin semilla por las paredes de la garganta.
---	--

**Recomendaciones adicionales:** Se debe “tallar” bien en las paredes para lubricar la garganta.

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Mencionó que ella nunca lo había hecho porque siempre toma miel con limón, pero que ha visto que su nuera usa este remedio y le ha funcionado. Su eficacia es atribuida a la experiencia de otras personas lo que da legitimidad.

##### *Lavado de tomate*

<b>Ingredientes:</b> 1 pieza de tomate Una pizca de bicarbonato Vaporub seco* Vaselina	<b>Indicaciones:</b> Cortar la piel del tomate y espolvorear una pizca de bicarbonato sobre la parte carnosa del tomate. Con ayuda del dedo índice frotar el tomate sin semilla por las paredes de la garganta. Triturar el vaporub y mezclar con vaselina. Untar en los orificios de la nariz para que se respire la planta
--	--

**Recomendaciones adicionales:** El vaporub debe quedar en polvo para que se pueda esparcir mejor

**Comentario etnográfico:** La señora Félix Uriarte compartió esta receta en una entrevista realizada el 3 de agosto de 2025. Mientras platicaba estaba mostrando su huerto, ubicado en la parte trasera de su casa y mostró los tomates que usa para este remedio. Su eficacia es atribuida al ingrediente, dado que es un producto que crece dentro de su entorno próximo. Asimismo, se atribuye a los modos de preparación.

#### 4.1.1.3 Para la gripa

##### *Té para la gripa*

<p><b>Ingredientes:</b> 1 pedazo de jengibre (2 cm aprox) ½ rama de canela 2 guayabas 1 pizca de anís</p>	<p><b>Indicaciones:</b> Pelar el jengibre y cortarlo en pedazos pequeños. Cortar la guayaba en cuartos y hervir todos los ingredientes. En una taza agregar el jugo de medio limón y 1 cucharadita de miel de abeja. Después agregar el té y mezclar. Tomar una taza antes de dormir</p>
---	--

**Recomendaciones adicionales:** Tomar el té lo más caliente que el cuerpo aguante, porque entre más caliente es mejor. También se le puede agregar unas hojitas de hierbabuena para que surta mejor efecto.

**Comentario etnográfico:** La señora Rocio Méndez compartió esta receta en una entrevista realizada el 19 de febrero de 2025. Mientras platicaba ella estaba haciendo el té y recalcó la importancia de tomar el té caliente para eliminar la frialdad del cuerpo. Su eficacia es atribuida a la forma de preparación y está basado en las interpretaciones locales de las temperaturas corporales y de los alimentos.

##### *Jugo antigripal y energético*

<p><b>Ingredientes:</b> 2 cdas de avena 1 cda de linaza 1 cda de chía 6 mitades de nuez 1 guayaba 1 taza caliente del té para la gripa 1 cda de miel</p>	<p><b>Indicaciones:</b> Agregar los ingredientes en el orden establecido en la licuadora. Licuar y tomar en ayunas el tiempo que se esté enfermo</p>
--	--

**Recomendaciones adicionales:** Este solo se toma en las mañanas para tener energía y “levantar” el cuerpo decaído.

**Comentario etnográfico:** La señora Rocio Méndez compartió esta receta en una entrevista realizada el 19 de febrero de 2025. Mientras platicaba ella comentó que la mayoría de los alimentos usados en esta recetar tienes muchas vitaminas que ayudan a revitalizar el cuerpo enfermo. Su eficacia es atribuida a los alimentos usados y sus nutrimentos, además de que está basado en las interpretaciones locales de la reconfiguración del cuerpo.

### *Gripa e infecciones*

<b>Ingredientes:</b>	<b>Indicaciones:</b>
1 diente de ajo	Moler el diente de ajo hasta obtener una pasta
1 limón	Mezclar la pasta con agua y el jugo de limón
½ l de agua	Tomar 1 vez al día durante el tiempo que tenga la enfermedad

**Recomendaciones adicionales:** También puede hacerse licuado para que se facilite más.

**Comentario etnográfico:** La señora Carmen Torija compartió esta receta en una entrevista realizada el 27 de febrero de 2025. Ella comentó que el ajo sirve para muchas enfermedades ya que es un alimento caliente. Su eficacia es atribuida a los alimentos usados, además de que está basado en las interpretaciones térmicas de los alimentos y el cuerpo.

#### *4.1.2 Remedios para el estómago*

El dolor de estómago puede presentarse por diversas causas: depende de lo que se haya comido o tomado, pero también de si el cuerpo ha recibido frío o calor, e incluso de las actividades o emociones del día, ya que también puede doler por un enojo o por los nervios. Además, es importante observar si el malestar viene acompañado de otros síntomas, como diarrea o vómito, para poder elegir el remedio más adecuado.

Como decía mi abuelita Herlinda: “ese estómago te duele por frío, eso te pasó por desayunar cosas frías en la mañana”. A partir de observaciones como esta, es posible identificar qué originó el malestar. Si se trata del estómago, lo primero es recordar lo que hicimos, sentimos y comimos durante el día, para así encontrar la raíz del problema.

4.1.2.1 Para el dolor

***Tés para dolor***

Puede tomar cualquier té de los siguientes. (Las cantidades son para ½ litro de agua) <b>Ingredientes:</b> <b>Té de manzanilla</b> –1 rama con flor <b>Té de hierbabuena</b> – 3 puntas de hierbabuena <b>Té de anís estrella</b> – 3 estrellas <b>Té de anís</b> – 3 pizcas de anís	<b>Indicaciones:</b> Dependiendo del té elegido se debe hervir por 5 minutos y tomar 1 taza caliente.
--	--

**Recomendaciones adicionales:** Si el dolor es muy fuerte tomar té de manzanilla con hierbabuena y tomarlo durante todo el día.

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Mencionó que estos té deben de tomarse calientes para que calmen el dolor del estómago. Atribuye la eficacia del remedio a las temperaturas de los alimentos.

***Té de epazote de zorrillo***

<b>Ingredientes:</b> 1 ramita de epazote de zorrillo 5 hojitas de marrubio 1 ramita de hierbabuena 1 cda de carbonato 1 l de agua	<b>Indicaciones:</b> Hervir las plantas en 1 litro de agua En una taza se agrega la preparación y se añade la cucharada de carbonato Tomar por única ocasión
--	---

**Recomendaciones adicionales:** No comer alimentos fríos porque son “pesados” para el estómago.

**Comentario etnográfico:** La señora Félix Uriarte compartió esta receta en una entrevista realizada en el 3 de abril de 2025. Mencionó que cuando sus hijos se enferman del estómago ella les da esta preparación y que es importante mantener una dieta especial cuando se tiene este padecimiento. Atribuye la eficacia del remedio a las cualidades térmicas de los alimentos y a los lazos familiares.

***Cólicos en niños***

<b>Ingredientes:</b> 3 pizcas de anís ½ naranja 2 mejoralitos 1 sal de uvas	<b>Indicaciones:</b> Hervir anís y jugo de naranja en un vaso de agua. Dejar entibiar y añadir la sal de uvas y los mejoralitos triturados Tomar una tacita por única ocasión
---	--

**Recomendaciones adicionales:** Puede colocarse una compresa caliente en el estómago para disminuir los cólicos

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que el calor aplicado en el estómago reduce el dolor. Atribuye la eficacia del remedio a la forma de consumo y al equilibrio térmico entre el cuerpo y el alimento.

#### 4.1.2.2 Para el empacho o amiebitis

##### *Té para el empacho*

**Ingredientes:**

1 rama de manzanilla  
1 rama de yepatlina  
1 pedacito de raíz de hierba de San Nicolás

**Indicaciones:**

Hervir los ingredientes en ½ litro de agua.  
Adultos: Tomar 2 tazas en ayunas durante 3 días  
Niños: Tomar 1 taza en ayunas durante 3 días, sobar el estómago y dar ligeros golpecitos al contorno de la boca del estómago (repetir 3 veces)

**Recomendaciones adicionales:** Tener una dieta ligera, libre de grasas y picante.

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Mencionó que es importante seguir las instrucciones en niños “para que el té haga efecto”. Atribuye la eficacia del remedio a la forma de consumo.

##### *Té para niños de 1 a 2 años*

**Ingredientes:**

Cascarón de 1 huevo  
Leche materna o atole recalentado  
3 pétalos de rosa de castilla  
1 pedazo de tequesquite  
3 moscas vivas

**Indicaciones:**

Calentar la leche o el atole en el cascarón y agregar los demás ingredientes, moviendo con un popote de escoba.  
Dar una cucharada de esta preparación al niño y después dar golpecitos en el estómago y columna

**Recomendaciones adicionales:** Solo usar este remedio en niños de 1 a 2 años, ya que si se usa en personas más grandes no tendrá resultado.

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Ella comentó que este remedio lo aplicó en su sobrino, quien actualmente tiene 48 años y nunca más volvió a enfermarse del estómago. Atribuye la eficacia del remedio a la forma de preparación y consumo.

### *Para curar el empacho*

<p><b>Ingredientes:</b>                  1 cda de aceite de olivo o de resino</p>	<p><b>Indicaciones:</b>                  Calentar aceite en baño maría y dar una cucharada de aceite en la boca                  Después se tiene que dar palmaditas alrededor del estómago del niño con la mano, formando un pequeño hueco en la palma                  Se voltea al niño y “se le truena la espaldita”, (tratando de estirar la piel de la espina dorsal con las manos)</p>
---	---

**Recomendaciones adicionales:** Si se consigue el aceite de resino es mejor, ya que es más efectivo y ayuda a limpiar mejor el estómago

**Comentario etnográfico:** La señora Félix Uriarte compartió esta receta en una entrevista realizada en el 3 de abril de 2025. Mencionó que cuando sus hijos se enfermaban del empacho ella los curaba de esta forma porque los doctores nunca pudieron curarlos del empacho. Atribuye la enfermedad local con un remedio local y la eficacia del remedio a los lazos familiares y la experiencia propia.

#### *4.1.2.3 Para el calor en el estómago*

### *Lengua de vaca*

<p><b>Ingredientes:</b>                  1 hoja de lengua de vaca (quelite)                  Manteca                  Bicarbonato de sodio o sal</p>	<p><b>Indicaciones:</b>                  Untar manteca sobre la superficie de la hoja y espolvorear sal                  Colocar en el estómago y retirar hasta que la hierba se deshidrate</p>
--	---

**Recomendaciones adicionales:** Si el estómago se siente muy caliente puede repetirse el procedimiento

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que el calor en el estómago también puede deberse a empacho, además de que este remedio solo se usa en niños por el tamaño de la hoja. Atribuye la eficacia del remedio a la forma de preparación, consumo y al equilibrio térmico del cuerpo.

#### 4.1.2.4 Para el frío en el estómago

##### *Tortilla en estómago*

<b>Ingredientes:</b> 1 tortilla hecha a mano	<b>Indicaciones:</b> Recalentar la tortilla en el comal y colocarla sobre el estómago de la persona
---	--

**Recomendaciones adicionales:** Si el dolor de estómago persiste, se debe volver a calentar la tortilla. Puede colocarse con una manta para no quemar la piel del estómago.

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que el frío en el estómago es dado por consumir alimentos fríos durante las primeras horas del día. Atribuye el malestar a la relación cuerpo-ambiente-alimento, en la que debe haber un equilibrio para poder sanar.

#### 4.1.2.5 Desparasitante

##### *Té desparasitante*

<b>Ingredientes:</b> 1 ramita de epazote 1 litro de agua	<b>Indicaciones:</b> Hervir de tres a cinco minutos. Tomar 1 taza en ayunas durante 1 a 2 días
--	--

**Recomendaciones adicionales:** Si se encuentra epazote morado es mejor, ya que tiene mejor efecto

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que es importante tomarlo en ayunas para que haga efecto la desparasitación. Atribuye la eficacia del remedio a la forma de consumo y a los ingredientes.

##### *Desparasitante para niños*

<b>Ingredientes:</b> 1 ramita de epazote 2 guayabas 1 litro de agua o leche	<b>Indicaciones:</b> Hervir de tres a cinco minutos. Tomar 1 taza en ayunas durante 1 a 2 días
--	--

**Recomendaciones adicionales:** Puede usarse leche para que los niños lo tomen con más facilidad

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que el epazote morado es mejor para estas preparaciones, ya que tiene más compuestos que mejoran el efecto de este remedio. Atribuye la eficacia del remedio a la forma de preparación, consumo y a los ingredientes.

***Para las lombrices en el estómago***

<b>Ingredientes:</b> 1 guayaba 1 pedacito de epazote de zorrillo 1 litro de agua	<b>Indicaciones:</b> Hervir la guayaba con el epazote de zorrillo y tomar en ayunas
---	--

**Recomendaciones adicionales:** También puede sustituirse el agua por leche para que así los niños lo tomen más fácilmente.

**Comentario etnográfico:** La señora Félix Uriarte compartió esta receta en una entrevista realizada en el 3 de abril de 2025. Mencionó que ella les daba esto a sus hijos cuando tenían lombrices y siempre fue efectivo. Atribuye la eficacia del remedio a los lazos familiares y la experiencia propia.

4.1.2.6 *Para la diarrea*

***Té para diarrea***

<b>Ingredientes:</b> 1 ramita de epazote de zorrillo 5 flores de manzanilla 3 puntas de hierbabuena ½ litro de agua	<b>Indicaciones:</b> Hervir de tres a cinco minutos. Tomar de 2 a 3 días de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar 1 taza en ayunas</li> <li>• Tomar 1 taza antes de dormir</li> </ul>
---	---

**Recomendaciones adicionales:** Si no se encuentra el epazote de zorrillo, entonces puede cambiarse por epazote “normal”

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que el epazote de zorrillo ha ido desapareciendo debido a los herbicidas que se usan en el campo. Atribuye la eficacia del remedio a la forma de consumo y a los ingredientes.

4.1.2.7 *Para la desintaría (diarrea con sangre)*

***Té de quelite cimarrón***

<b>Ingredientes:</b> 1 ramita de quelite cimarrón ½ litro de agua	<b>Indicaciones:</b> Hervir de tres a cinco minutos. Tomar a cualquier hora del día como agua de tiempo
---	---

**Recomendaciones adicionales:** Es mejor si se toma después de haber evacuado

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que el quelite cimarrón ha ido desapareciendo

debido a los herbicidas que se usan en el campo pero que aún puede encontrarse. Atribuye la eficacia del remedio a la forma de consumo y a los ingredientes.

### ***Refresco rojo***

<b>Ingredientes:</b> 1 fanta de grosella 1 sal de uvas	<b>Indicaciones:</b> Diluir sal de uvas en la fanta y tomar un vaso por única ocasión.
--	---

**Recomendaciones adicionales:** El refresco puede no ser fanta, pero si debe de ser de grosella.

**Comentario etnográfico:** La señora Rocio Méndez compartió esta receta en una charla informal sobre memorias de su madre el 12 de enero de 2025. Comentó que su mamá les daba esta preparación cuando era niña y que sí funcionaba. Atribuye la eficacia del remedio a gestos y relaciones familiares.

#### *4.1.3 Remedios para los males internos*

Los llamados males internos son dolencias que afectan a los órganos del cuerpo y que muchas veces no se perciben a simple vista. Se manifiestan como dolores persistentes, inflamaciones, punzadas o síntomas difusos que pueden estar relacionados con el páncreas, los riñones, el hígado, el apéndice, los intestinos o el útero. En la comunidad, se suele decir que estos malestares aparecen por “acumulación de cosas malas en el cuerpo”, por comer mucho de lo que no se debe, por guardar corajes o por no atenderse a tiempo.

La identificación de estos males parte de una observación atenta del cuerpo: si hay hinchazón, si algo “late”, si se cambia de color la orina o si se siente un ardor interno, se puede sospechar del órgano afectado. También se recurre a la memoria de quienes ya han pasado por esos dolores y saben distinguir si se trata, por ejemplo, de acidez, ácido úrico o un desequilibrio en el cuerpo.

Los remedios que aquí se presentan incluyen plantas consideradas fuertes, con poder para desinflamar, “limpiar por dentro” o aliviar dolores internos. También son comunes los tés de hierbas amargas, los baños de asiento y las recomendaciones dietéticas temporales. En todos los casos, el acompañamiento de la palabra, el reposo y el cuidado doméstico son parte fundamental del proceso de curación.

#### 4.1.3.1 Para los riñones

##### *Agüita de pingüica*

<b>Ingredientes:</b> 1 ramita de pingüica 1 guayaba 1 pedazo de sábila 1 pedazo de piña 2 litros de agua	<b>Indicaciones:</b> Licuar y tomar durante todo el día como agua de tiempo
---	--

**Recomendaciones adicionales:** Es bueno tomarla tres veces a la semana para mejorar el funcionamiento de los riñones.

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que tomar de manera constante esta agua ayuda a limpiar los riñones. Atribuye la eficacia del remedio a la forma de consumo.

##### *Té para los riñones*

<b>Ingredientes:</b> 1 puñito de carricillo 1 puñito de pelo de elote	<b>Indicaciones:</b> Hervir por 5 minutos en 1 litro de agua y dejar enfriar. Tomar como agua de tiempo
---	---

**Recomendaciones adicionales:** Tomar durante varios días para ayudar a los riñones a trabajar mejor

**Comentario etnográfico:** La señora Carmen Torija compartió esta receta en una entrevista realizada el 27 de febrero de 2025. Comentó que la constancia de este té puede ayudar a reparar problemas del riñón. Atribuye la eficacia de los alimentos a las cualidades térmicas de los alimentos.

##### *Agua de cáscara de habas*

<b>Ingredientes:</b> Cáscara de ½ kilo de haba seca 2 litros de agua	<b>Indicaciones:</b> Hervir cáscara de habas hasta que se forme una especie de nata en la superficie Con una cuchara retirar la nata junto con la cascara y dejar reposar. Tomar agua tibia durante el día como agua de tiempo
--	---

**Recomendaciones adicionales:** Esta agua puede tomarse como agua de tiempo durante varios días para que ayude a la purificación del riñón

**Comentario etnográfico:** El señor Gregorio Serrano compartió esta receta en una entrevista el 1 de abril de 2025. Comentó que la señora Herlinda Hernández le compartió esta receta y que cuando el le dijo a su esposa que la hiciera le ayudó a mejorar su estado de salud. Atribuye la eficacia del remedio a los lazos familiares y a la legitimidad de la persona que se lo dijo.

#### 4.1.3.2 Para la apendicitis

##### *Para la apendicitis*

<p><b>Ingredientes:</b> 1 pedacito de raíz de tejocote (2 cm aprox) 5 flores de espina de duraznillo 1 cda de semillas de papaya 1 pedazo de hierba de golondrina 1 pedazo de sábila ½ litro de agua</p>	<p><b>Indicaciones:</b> Hervir todos los ingredientes por 5 minutos Tomar 1 taza de té tibio en ayunas Tomar 1 taza de té tibio por la tarde Tomar durante 2 o 3 días</p>
--	---

**Recomendaciones adicionales:** Es importante tomar este té tibio o “al tiempo”, porque si se toma caliente puede agravar más el problema

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que le dio este remedio a su nuera y que afortunadamente la salvó de que le quitara su apéndice. Atribuye la eficacia del remedio a la forma de consumo, la temperatura de los alimentos y del cuerpo.

#### 4.1.3.3 Para el ácido úrico

##### *Para ácido úrico*

<p><b>Ingredientes:</b> 1 mata de diente de león 1 mata de lechuguilla 1 litro de agua</p>	<p><b>Indicaciones:</b> Tomar 1 vaso de agua (licuado) o 1 taza de té (hervido) Tomar durante 2 o 3 días</p>
--	--

**Recomendaciones adicionales:** Si los niveles de ácido úrico son altos, entonces descansar por tres días y repetir el proceso.

**Comentario etnográfico:** La señora Carmen Torija compartió esta receta en una entrevista realizada el 27 de febrero de 2025. Comentó que el ácido úrico se ve reflejado cuando hay dolor de rodillas y oído. Atribuye la enfermedad al equilibrio interno del cuerpo.

#### 4.1.3.4 Para la vesícula

##### *Para la vesícula*

<b>Ingredientes:</b>	<b>Indicaciones:</b>
----------------------	----------------------

1 ramita de hierba de la golondrina  
1 pedazo de sábila (3 cm aprox)  
1 rábano negro pequeño  
½ litro de agua

Hervir todos los ingredientes por 5 minutos  
Tomar 1 taza de té tibio en ayunas, después  
tomar 2 cucharaditas de aceite de oliva extra  
virgen y caminar durante un minuto.  
Acostarse del lado de la vesícula y volver a  
dormir por una hora.  
Repetir durante 3 días

**Recomendaciones adicionales:** Es mejor hacer el té una noche anterior para que al día siguiente solo se entibie.

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que ella lo tomaba en ocasiones cuando sentía dolor, pero que era importante hacer la caminata para que el aceite de oliva hiciera su efecto. Atribuye la eficacia del remedio a la forma de consumo, los ritmos, la temperatura de los alimentos y el equilibrio del cuerpo.

#### 4.1.3.5 Para la diabetes

##### *Para prevenir y controlar. Té de santa María*

**Ingredientes:**

1 puñito de santa maría tierna  
½ litro de agua

**Indicaciones:**

Tomar durante 3 días en ayunas con las siguientes especificaciones:

- 1° día – Tomar 1/3 del licuado. Después chupar y mascar un limón verde con una pizca de sal
- 2° día – Tomar otro tercio del licuado preparado y comer 1 rábano cambray
- 3° día – Tomar el último tercio del licuado y mascar y rama pequeña de pápalo o 1 limón verde

**Recomendaciones adicionales:** Si no se padece de diabetes, entonces es bueno tomarse este té esporádicamente para regular el azúcar del cuerpo.

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que cuando se tiene una emoción muy fuerte como un susto, enojo o sorpresa se debe tomar este tratamiento para controlar el azúcar (en caso de tener diabetes) o evitar que la persona se enferme de diabetes. Atribuye la enfermedad al equilibrio emocional y la eficacia del remedio a la forma de consumo.

***Para controlar. Licuado de nopal***

<b>Ingredientes:</b> 1 pedazo de sábila (5 cm aproximadamente) ½ limón con cáscara 1 nopal 1 taza de agua	<b>Indicaciones:</b> Licuar y tomar en ayunas y antes de ir a dormir
---	---

**Recomendaciones adicionales:** Usar solo la pulpa de sábila

**Comentario etnográfico:** La señora Carmen Torija compartió esta receta en una entrevista realizada el 27 de febrero de 2025. Comentó que cuando se tiene diabetes es bueno tomar este licuado, ya que estos ingredientes ayudan a equilibrar el cuerpo. Atribuye la enfermedad al equilibrio corporal y la eficacia del remedio al valor asociado a los ingredientes utilizados.

*4.1.3.3 Para los nervios*

***Cerveza***

<b>Ingredientes:</b> 1 cerveza oscura en ayunas	<b>Indicaciones:</b> Tomar durante 3 días seguidos en ayunas de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1° día – Tomar ½ vaso de cerveza con sal de uvas y tomar la espuma, después mascar 1 limón con cáscara</li> <li>• 2° día – Tomar ½ vaso de cerveza con bicarbonato y mascar un limón con cáscara</li> <li>• 3° día – Tomar ½ vaso de cerveza y mascar un limón con cáscara.</li> </ul>
--	---

**Recomendaciones adicionales:** La cerveza de preferencia debe ser XX oscura

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que ella padeció de los nervios cuando era joven y que tomaba este remedio para sentirse mejor. Atribuye la eficacia del remedio a la forma de consumo y a la experiencia vivida.

*4.1.3.4 Para la presión*

***Agua de limón***

<b>Ingredientes:</b> Jugo de 3 limones 1 pizca de sal 1/3 de taza de agua	<b>Indicaciones:</b> Tomar 1 vaso de agua en ayunas por 3 días a la semana durante 3 semanas
--	---

**Recomendaciones adicionales:** Si la presión es demasiado alta tomar durante 9 días consecutivos en ayuno.

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que el limón es un gran aliado para controlar la presión. Atribuye la eficacia del remedio al ingrediente y la constancia de consumo.

#### *Té de azahares*

<b>Ingredientes:</b> 3 flores de lima 3 flores de limón 3 flores de naranja 3 flores grandes de tila 3 flores chicas de tila ½ litro de agua	<b>Indicaciones:</b> Hervir por 5 minutos y tomar en el siguiente orden: <ul style="list-style-type: none"><li>• Tomar 1 taza en ayunas</li><li>• Tomar 1 taza antes de dormir</li><li>• Tomar por 3 días o durante 1 semana si es muy alta</li></ul>
--	--

**Recomendaciones adicionales:** Si la presión es demasiado alta tomar durante 9 días consecutivos en ayuno.

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que las flores de azahar y la flor de tila son las mejores para controlar la presión porque ayudan a tranquilizar rápido a las personas. Atribuye la eficacia del remedio al ingrediente y la constancia de consumo.

#### *Té de alpiste*

<b>Ingredientes:</b> 1 cda de alpiste ½ l de agua	<b>Indicaciones:</b> Hervir alpiste y tomar una taza de té tibio
---	---

**Recomendaciones adicionales:** Puede licuarse para aprovechar mejor las propiedades del alpiste

**Comentario etnográfico:** La señora Carmen Torija compartió esta receta en una entrevista realizada el 27 de febrero de 2025. Comentó que la presión puede manifestarse con dolor de cabeza, además que muchas veces puede deberse por la falta de descanso o permanecer por tiempos prolongados en el calor. Atribuye la enfermedad al equilibrio entre el cuerpo, el ambiente y las actividades cotidianas, y la eficacia del remedio al valor asociado a los ingredientes utilizados.

#### 4.1.3.5 Para purificar la sangre

##### *Agua de muicle*

<b>Ingredientes:</b> 5 hojas de muicle 1 litro de agua 1 cda de miel	<b>Indicaciones:</b> Licuar las hojas de muicle con el agua y la miel y tomar como agua de tiempo
---	--

**Recomendaciones adicionales:** Si la persona tiene anemia, entonces se prepara en té y se toma todas las mañanas en ayunas.

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Hernández compartió esta receta en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que tomar de manera constante esta agua ayuda a limpiar la sangre y evitar la anemia. Atribuye la eficacia del remedio a la forma de consumo.

##### *Agua de alfalfa y limón*

<b>Ingredientes:</b> 1 puñito de alfalfa 1 pedazo de sábila (5 cm aproximadamente) 2 limones 1 l de agua	<b>Indicaciones:</b> Licuar los ingredientes y tomar como agua de tiempo
--	---

**Recomendaciones adicionales:** Si el limón se agrega con todo y cáscara es mejor, porque la cáscara al ser amarga tiene mejor efecto en la purificación de la sangre.

**Comentario etnográfico:** La señora Carmen Torija compartió esta receta en una entrevista realizada el 27 de febrero de 2025. Comentó que además de limpiar la sangre, también ayuda a limpiar los riñones. Atribuye la eficacia del remedio al valor asociado a los ingredientes utilizados.

#### 4.1.3.6 Para el dolor de huesos

##### *Penca de maguey asada*

<b>Ingredientes:</b> 1 penca de maguey Carbón	<b>Indicaciones:</b> Asar la penca de maguey en carbón y dejar que baje un poco su temperatura o que esté “calientita” Colocar en la parte del cuerpo donde duele y mantenerlo durante unos minutos
---	---

**Recomendaciones adicionales:** Se puede usar una toalla entre la piel y la penca para que el calor no pase o queme la piel. Además, se debe considerar que si se va a estar expuesto al frío es mejor no usar este remedio ya que puede ser contraproducente.

**Comentario etnográfico:** La señora Rocio Méndez compartió esta receta en una entrevista realizada el 19 de febrero de 2025. Comentó que este remedio se le fue compartido por su padre, el señor Ascensión Méndez. Además, recalcó que no se debe usar si se estará expuesto al frío, ya que comentó que hubo una señora que quedó invalida por haber hecho esto y al siguiente día fue al campo, lo que provocó un choque extremo de temperaturas. Su eficacia es atribuida a las cualidades térmicas de los alimentos además de la legitimidad de la persona de quien ha sido compartida.

#### *Penca de sábila asada*

<b>Ingredientes:</b> 1 penca de sábila Carbón o leña	<b>Indicaciones:</b> Asar la penca de sábila en carbón y dejar que baje un poco su temperatura o que esté “calientita” Colocar en la parte del cuerpo donde duele y mantenerlo durante unos minutos
--	---

**Recomendaciones adicionales:** Se puede usar una toalla entre la piel y la penca para que el calor no pase o queme la piel. Además, se debe considerar que si se va a estar expuesto al frío es mejor no usar este remedio ya que puede ser contraproducente.

**Comentario etnográfico:** La señora Carmen Torija compartió esta receta en una entrevista realizada el 27 de febrero de 2025. Comentó que ella lo había hecho en repetidas ocasiones, pero que la última ocasión tuvo una quemadura significativa lo que provocó una gran herida que casi le costaba la pérdida de su pierna. Resalta la importancia de seguir las indicaciones en los modos de consumo y además de tener en cuenta las propiedades térmicas de los alimentos, ya que puede llegar a ser contraproducente.

#### *4.1.3.7 Para la fiebre en niños*

#### *Lengua de vaca*

<b>Ingredientes:</b> 1 hoja de lengua de vaca (quelite) Sal Manteca	<b>Indicaciones:</b> Untar manteca en la planta de los pies y agregar sal. Envolver los pies con la lengua de vaca y dejar hasta que se seque la hoja por completo.
--	---

**Recomendaciones adicionales:** Si la fiebre no disminuye, entonces se puede colocar una nueva hoja hasta que baje la fiebre

**Comentario etnográfico:** La señora Carmen Torija compartió esta receta en una entrevista realizada el 27 de febrero de 2025. Comentó que la lengua de vaca se usa porque como está “larga” sirve para envolver los pies de los niños, ya que por medio de los pies se puede liberar el calor del cuerpo. Atribuye la enfermedad al equilibrio corporal y la eficacia del remedio al valor asociado a los ingredientes utilizados.

#### *Hierba apestosa*

<b>Ingredientes:</b> Hojas de hierba apestosa Manteca	<b>Indicaciones:</b> Untar manteca en la planta de los pies y agregar sal. Envolver los pies con la hierba apestosa y dejar hasta que se seque la hoja por completo.
---	--

**Recomendaciones adicionales:** Se recomienda pelar la hoja, es decir, quitar la cutícula de la parte del frente de la hoja

**Comentario etnográfico:** La señora Félix Uriarte compartió esta receta en una entrevista realizada en el 3 de abril de 2025. Mencionó que ella les hacía esto a sus hijos cuando se enfermaban de fiebre, y que la planta es colocada en los pies porque “la enfermedad entra por los pies”. Atribuye la enfermedad al equilibrio corporal y la eficacia del remedio a la *experiencia* y los lazos familiares.

#### *4.1.4 Para los males externos*

Los malestares externos son aquellos que afectan la piel o el exterior del cuerpo, como heridas, cortaduras, moretones, golpes, picaduras de insectos o animales, e infecciones visibles. Aunque están a la vista, su atención requiere cuidado y conocimiento, pues se considera que una mala curación puede provocar que “se incone”, comience a “sanguasear” o deje marcas difíciles de quitar.

En San Rafael Tenanyecac, estos remedios son parte del cuidado cotidiano y se aplican con rapidez, casi siempre en casa, antes de que el mal avance. Se usan desde plantas cicatrizantes hasta ungüentos, pomadas y preparaciones caseras con ingredientes del entorno o de la cocina. Algunos

remedios ayudan a “sacar lo malo”, otros a “curar la herida”, y algunos más a calmar el ardor o la comezón.

#### 4.1.4.1 Para curar las heridas

##### *Agua de árnica*

<b>Ingredientes:</b> 1 ramita de árnica 1 l de agua	<b>Indicaciones:</b> Hervir la planta en agua y dejar enfriar. Una vez fría, lavar las heridas con el agua de árnica, secar y colocar una venda para no tenerla expuesta
<b>Recomendaciones adicionales:</b> Es importante usar el agua fría porque el árnica es una hierba caliente y se podría “quemar” la herida si no se usa como es debido.	
<b>Comentario etnográfico:</b> La señora Rocio Méndez compartió esta receta en una entrevista realizada el 19 de febrero de 2025. Comentó que este remedio se le fue compartido por la señora Herlinda Méndez, y que es sabido que el árnica es muy buena para curar las heridas, pero al mismo tiempo una planta considerada como caliente Su eficacia es atribuida a las cualidades térmicas de los alimentos además de la legitimidad de la persona de quien ha sido compartida.	

##### *Sábila*

<b>Ingredientes:</b> 1 pedazo de sábila 1 litro de agua Azúcar al gusto	<b>Indicaciones:</b> Licuar la sábila con agua y azúcar. Tomar como agua de tiempo para curar las heridas. Además, se debe frotar la sábila en el área afectada y dejar que actúe por 10 minutos
<b>Recomendaciones adicionales:</b> Se puede usar una venda para fijar la sábila en la herida y no se esté moviendo	
<b>Comentario etnográfico:</b> La señora Herlinda Hernández comentó esto en una entrevista realizada en agosto del 2023. Comentó que cuando ella tenía heridas lo primero que hacía era untar el pedazo de sábila y que el agua solo reforzaba y apresuraba la sanación. Su eficacia es atribuida a las cualidades de los alimentos además de la legitimidad por la experiencia propia.	

Otras recomendaciones dadas por las personas del lugar es untar ajo en las picaduras de los animales como arañas o moscos, ya que el ajo es capaz de extraer las toxinas de estos animales debido a su cualidad térmica, ser un alimento caliente. Esto remite a los discursos de los alimentos calientes como un medio para sanar enfermedades y reestablecer el cuerpo.

#### 4.1.5 Para las nuevas mamás

Después del parto, el cuerpo de la mujer atraviesa un momento delicado que requiere reposo, cuidado y una alimentación específica. En San Rafael Tenanyecac, se considera que cuando la mujer está “recién aliviada”, su cuerpo queda abierto, lo que permite la entrada de frialdad. Esa frialdad puede acumularse y causarle daños a la madre, provocando dolores, enfriamientos internos o dificultades en la producción de leche.

Como explicó Doña Félix durante una entrevista: “Cuando una se alivia se entra la frialdad en el cuerpo, por eso hay que darles a las mamás hierbas calientes”. Este saber local guía muchas de las prácticas que rodean el momento después del parto, donde se privilegia el uso de plantas que ayuden a “cerrar” el cuerpo, mantenerlo caliente y fortalecerlo desde dentro.

También se presta especial atención a lo que se come y se siente durante la lactancia, pues se cree que puede pasar directamente al bebé a través de la leche materna. Mantener la tranquilidad emocional, el calor corporal y una dieta adecuada forma parte del proceso de recuperación y de cuidado mutuo entre madre e hijo.

Este apartado reúne recetas y recomendaciones para acompañar a las nuevas mamás en ese momento de transición. Desde caldos fortalecedores e infusiones que estimulan la producción de leche, hasta consejos sobre lo que se debe evitar para no enfermarse o enfermar al bebé. Estos saberes, transmitidos de generación en generación, son una guía práctica y afectiva que resguarda la salud de las mujeres y sus bebés.

#### ***Baño para las recién aliviadas***

<b>Ingredientes:</b> 1 puño de Santamaría 1 rama de romero 1 manojito de marrubio 1 rama de árnica	<b>Indicaciones:</b> Hervir agua y agregar todas las hierbas Verter el agua en una tina grande y sentar a la recién aliviada en medio para que cuando se le eche agua, esta vuelva a caer en la misma tina Después de este baño se recomienda no salir para reposar el baño y el cuerpo se reestablezca.
--	---

**Recomendaciones adicionales:** No se recomienda comer nopales en este estado porque puede ocasionar “almorranas” (hemorroides)

**Comentario etnográfico:** La señora Félix Uriarte compartió esta receta en una entrevista realizada en el 3 de abril de 2025. Mencionó que cuando ella se aliviaba de sus hijos le hacían

este baño de hierbas para recuperar el calor en el cuerpo, además comentó que ella no sabía que los nopales resultaban contraproducentes por ser un alimento frío, lo que le causo otro malestar en su salud. Atribuye la enfermedad a las cualidades térmicas del cuerpo y el alimento.

### *Tacos de charales*

<b>Ingredientes:</b> ½ kilo de charales 2 tortillas recalentadas	<b>Indicaciones:</b> Tostar los charales en el comal y recalentar la tortilla. Hacer tacos y darle a la recién aliviada
<b>Recomendaciones adicionales:</b> Se recomienda consumir este taco junto con atole de masa, sino se encuentran charales entonces se puede sustituir por huevo cocido.	

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Juárez compartió esta receta en una entrevista realizada en el 9 de abril de 2025. Mencionó que cuando ella se aliviaba de sus hijos comía tacos de charales con masa. También comentó que es importante que todos los alimentos que se consuman estén “fríos” o elaborados un día antes para no sobrecalentar la leche y ocasionar empacho en el bebé. Atribuye la enfermedad a las cualidades térmicas del cuerpo y el alimento.

### *Caldo de gallina*

<b>Ingredientes:</b> 1 gallina recia 1 puñito de hierbabuena ½ cabeza de ajo ½ cebolla 5 litros de agua	<b>Indicaciones:</b> Pelar y limpiar la gallina. Hervirla hasta que la carne esté suave Servir a la recién aliviada y acompañar el alimento con tortillas recalentadas.
<b>Recomendaciones adicionales:</b> De preferencia la gallina debe ser negra	

**Comentario etnográfico:** La señora Herlinda Juárez compartió esta receta en una entrevista realizada en el 9 de abril de 2025. Mencionó que cuando ella era pequeña, a su mamá le daban este caldo de gallina para que recuperara el calor perdido del cuerpo. Atribuye la enfermedad a las cualidades térmicas del cuerpo y el alimento además de la experiencia.

Otras recomendaciones para las nuevas mamás incluyen evitar el consumo de alimentos fríos, ya que pueden provocar cólicos en el bebé. Se considera que, a través de la leche materna, se transmite la frialdad de los alimentos consumidos por la madre. Del mismo modo, se aconseja no exponerse

al calor excesivo, pues se cree que esto puede “calentar” la leche y afectar al bebé, provocándole empacho o diarrea.

También se recomienda el consumo de pulque, ya que esta bebida se considera útil para estimular la producción de leche materna. En caso de no contar con pulque, algunas personas sugieren recurrir a la cerveza como alternativa. El pulque no solo cumple una función nutricional, sino que también se asocia con la tradición y la confianza en los saberes heredados. En algunos casos, se menciona la cerveza como sustituto accesible, lo que evidencia un proceso de adaptación contemporánea que conserva la intención original del remedio. Estas prácticas reflejan la forma en que los conocimientos locales se ajustan a las condiciones actuales sin perder su carga simbólica y social

Este recetario no solo compila remedios y preparaciones tradicionales; es, ante todo, un testimonio de los saberes que habitan los cuerpos, las cocinas y las prácticas cotidianas de la comunidad de San Rafael Tenanyecac. A través de cada receta, se revela una forma de entender la salud como un proceso integral que involucra tanto lo físico como lo emocional, lo natural y lo social.

Los alimentos y plantas aquí descritos no curan únicamente por sus propiedades biológicas, sino también por la fuerza de la experiencia colectiva que los respalda. Las formas de preparación, las recomendaciones, los cuidados y las reglas de uso dan cuenta de un conocimiento situado que ha sido aprendido, validado y transmitido en el entorno doméstico.

Este recetario contribuye a visibilizar los sistemas de salud domésticos que, si bien no siempre son reconocidos por el discurso médico institucional, son fundamentales para el cuidado cotidiano en la comunidad. También reconoce el papel central de las matronas como portadoras y reproductoras de estos saberes, que entrelazan alimento, cuerpo y sanación.

La inclusión del recetario en esta tesina responde al compromiso de resguardar la memoria viva de la comunidad y de proponer una mirada antropológica que reconozca los saberes locales como parte esencial de los procesos de salud-enfermedad. Desde una perspectiva situada, este compendio de recetas es también una forma para que estos conocimientos sigan circulando de boca en boca.

## REFLEXIONES FINALES

La intención de esta investigación surgió por lo menos hace catorce años, cuando me encontraba haciendo un proyecto de ciencias naturales sobre las plantas medicinales de mi comunidad, que desde entonces me generaban demasiada inquietud. Con el tiempo, esa curiosidad inicial, en conjunto con mi formación profesional como gastronoma, se transformó en un deseo genuino por comprender cómo los alimentos, especialmente los curativos, forman parte de una estructura cultural más amplia, a través de un entramado simbólico, práctico y afectivo en San Rafael Tenanyecac. A lo largo del proceso del trabajo etnográfico, fue posible recuperar información de “lo colectivo”. Esto permitió además de registrar saberes, vivenciarlos desde una posición situada como antropóloga aprendiz, acompañada por mujeres que generosamente compartieron su palabra, sus remedios y su memoria.

El análisis del trabajo de campo demostró que el sistema de salud doméstica no está desvinculado de la medicina científica. En muchas ocasiones, ambos modelos conviven y se complementan en la búsqueda de reconfigurar el cuerpo y atender el malestar, pero ofreciendo, cada uno, una perspectiva diferente de entender el cuerpo, la enfermedad y la sanación.

También se identificó que los alimentos, las plantas y las preparaciones caseras no sólo curan por sus propiedades físicas, sino por el conjunto de elementos simbólicos que adquieren al ser transmitidos, nombrados, ofrecidos y aplicados en contextos afectivos. Aunado a ello, la lógica de lo frío y lo caliente, la autoridad de la palabra femenina, y la interpretación relacional del malestar son algunos de los ejes que estructuran este saber compartido.

En ese proceso, cumpliendo con el objetivo general de la investigación, las cocinas familiares se revelaron como espacios sociales donde se entretajan el conocimiento, el cuidado y la memoria. Los hechos alimentarios no sólo tienen un propósito curativo, sino que constituyen prácticas culturales que reproducen vínculos afectivos y roles sociales. Los procesos cotidianos, como cocinar, cuidar, compartir la mesa o dar un consejo, se mostraron como vehículos para la transmisión de saberes.

Uno de los aprendizajes más significativos fue comprender que los saberes no siempre se heredan de forma directa. En distintas ocasiones estos saberes se construyen en la convivencia, la escucha o la necesidad. Este hallazgo inspiró el desarrollo del producto aplicado, un recetario etnográfico

titulado *De boca en boca. Relatos y remedios de mi pueblo*, donde se sistematizan los conocimientos recopilados durante el trabajo de campo. Esta herramienta busca que además de continuar con la difusión de estos conocimientos colectivos, se puedan devolver a la comunidad en un formato accesible y útil, construido desde la afectividad, que contribuya a su preservación y revalorización.

Esta decisión responde a mi posicionamiento como antropóloga aprendiz, al reconocer que los saberes además de analizarse se viven, se comparten y se transforman mejor en formatos que permiten habitar el conocimiento con otros lenguajes, como el de la cocina, la palabra y el cuidado cotidiano.

Durante el trabajo de campo hubo momentos particularmente difíciles. Extrañé mucho a mi abuela y me pregunté muchas veces qué habría pasado si ella aún estuviera aquí. Ella fue una mujer reconocida en todo el pueblo, y aunque ya no está físicamente, todas las personas con las que hablé recordaban sus enseñanzas. Nadie mencionó otra figura como ella, entonces comprendí, que mi abuela fue la matrona y curandera del pueblo, y que su generosidad permitió que esos saberes siguieran vivos, ahora reproducidos en los hogares de quienes la escucharon y aprendieron de ella.

Otro hecho que me sorprendió descubrir es que el conocimiento curativo no es exclusivo de las mujeres. Puesto que, las matronas con las que platicué me decían frases como “le dijeron a mi esposo”, “mi padre me enseñó” o inclusive encontrar dos recetas que vinieron de los relatos de los hombres, permitió entender que el saber circula entre hombres y mujeres, aunque son las mujeres quienes los preparan, los cocinan y los traducen al cuidado. Por eso propongo pensarlo como una medicina colectiva, construida socialmente, pero activada desde los afectos, las tareas de cuidado y la vida cotidiana.

Estas reflexiones también llegaron a mi propia casa. El trabajo de campo permitió saber quiénes son las matronas especialistas y como se legitima su conocimiento, partiendo de ello, durante el proceso me he dado cuenta, con claridad, de que mi madre es una matrona. Jubilada, ama de casa, cuidadora de su padre, cocinera de saberes heredados que ahora recrea cada semana: los atoles, los frijoles quebrados, las quesadillas que yo recordaba de mi infancia. Y ahora, si nos llegamos a enfermar, entonces, es ella quien prepara tés, caldos, licuados... sin decir que son remedios, pero suministrándolos como las ideas culturales de San Rafael lo hacen. Dar cuenta de esto provocó

que, de manera involuntaria, terminara observando los procesos de salud-enfermedad desde mi propio hogar, reafirmando que la medicina doméstica es práctica viva, constante, que se expresa en gestos, sabores y cuidados.

De esta manera, los hallazgos obtenidos a lo largo del trabajo de campo permiten responder a la pregunta que guió esta investigación: ¿qué elementos materiales y simbólicos de las formas alimentarias tradicionales coadyuvan a la conformación de un tipo de conocimiento curativo tradicional? La respuesta se encuentra en los saberes que circulan en la cotidianidad, en la forma en que los alimentos se preparan, se comparten y se aplican como remedios en espacios profundamente simbólicos como la cocina y el hogar. Este conocimiento no se limita a propiedades físicas, sino que se sostiene en la memoria, la palabra, los afectos y las relaciones sociales que rodean al malestar y a la sanación.

A lo largo de este proceso, el cuerpo también se volvió una vía de aprendizaje. Pues, vivir una enfermedad durante el trabajo de campo me permitió encarnar esos saberes y entender, desde la experiencia, cómo se entrelazan el alimento, el entorno y el cuerpo en la interpretación local del malestar. Esta vivencia me reafirmó que la etnografía no sólo observa: se toca, se vive y se transforma con ella.

Un hallazgo especialmente significativo fue descubrir que el patrón del pueblo, el Arcángel Rafael, es considerado en la tradición católica como el médico celestial. Este dato, que en un principio parecía anecdótico, cobró mayor sentido al observar cómo la comunidad interpreta el proceso salud-enfermedad desde marcos simbólicos profundamente enraizados en lo espiritual y lo cotidiano. Aunque esta investigación no profundizó en la dimensión religiosa, queda abierta la posibilidad de explorar, en futuros trabajos, la relación entre esta figura sagrada y la medicina doméstica, así como el papel que lo espiritual juega en la eficacia cultural de los cuidados.

Hoy, al cerrar este texto, no concluye la investigación, sino que se abre la posibilidad de seguir investigando, compartiendo, escuchando y aprendiendo. Porque en San Rafael Tenanyecac, como en muchos otros pueblos, la curación también se transmite de boca en boca.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Piña, P. (2014). Cultura y Alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. *Anales de Antropología*, 48, 11-31. doi:10.1016/S0185-1225(14)70487-4
- Barthes, R. (2006). Por una psicología de la alimentación contemporánea. *Empiria. Revista de Metodología de Ciencias Sociales.*, 11, 205-221.
- Bourdieu, P. (2013). Distinction: A social critique of the Judgment of Taste. En *Food and culture. A reader* (págs. 31-40). New York: Routledge.
- Casas-Patiño, D., Licona-Valencia, E., & Rodríguez -Torres, A. (2020). Cosmovisión "Nahua": La salud y la enfermedad. *Interfaces científicas*, 152-166.
- Clínica Universidad de Navarra. (2023). *Salud*. Obtenido de Diccionario médico: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/salud>
- Connerton, P. (1989). *How Societies Remember*. Cambridge: Cambridge University Press.
- De Certeau, M. (1994). *La invención de lo Cotidiano 2. Habitar, cocinar*. México: Universidad Iberoamericana.
- Douglas, M. (1988). *Símbolos naturales. Exploraciones en cosmología*. Madrid: Alianza Editorial.
- Durin, S. (2004). Acordarse de sus deudas o cumplir con "el" costumbre entre los wixaritari. En M. (. Villareal, *Antropología de la deuda* (págs. 113-141). México: Crédito, ahorro, fiado y prestado en las finanzas cotidianas, CIESAS, Porrúa y la Cámara de Diputados.
- Flandrin, J.-L., & Montari, M. (2004). *Historia de la Alimentación*. España: Ediciones Trea.
- Giard, L. (1994). Hacer de comer. En M. d. Certau, *La invención de lo cotidiano 2. Habitar, cocinar* (págs. 151-231). México: Universidad Iberoamericana.
- Good, C., & Corona, L. E. (2011). 1. Introducción: Estudiando la comida y la cultura mesoamericana frente a la modernidad. En C. Good, & L. E. Corona, *Comida, Cultura y Modernidad en México* (págs. 11-38). México Distrito Federal: Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- Halbwachs, M. (2004). *La memoria colectiva*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Hernández-Méndez, H. (10 de Agosto de 2023). Uso de plantas medicinales. (I. Olivares-Méndez, Entrevistador)
- La biblia Latinoamericana*. (2004). Editorial Verbo Divino.
- Lagarde y de los Ríos, M. (2011). *Los cautiverios de las mujeres. Madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México: Siglo XXI. Editores.

- Leach, E. (1989). *Cultura y comunicación. La lógica de la conexión de los símbolos*. Madrid: Siglo XXI.
- Levi-Strauss, C. (2013). The Culinary Triangle. (Routledge, Ed.) *Food and Culture. A reader*, 40-47.
- Licona Valencia, E. (2017). Introducción: Hacia un modelo de análisis de las cocinas con enfoque etnográfico espacializado. En E. Licona Valencia, I. C. García Lopez, & A. Cortés Patiño, *Alimentación, Cultura y Territorio: Enfoques etnográficos* (pág. 22). Puebla: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Licona Valencia, E. (2019). Narrativas Culinarias. *Miradas etnográficas, editorial académica española*, 5-22.
- Licona-Valencia, E. (2015). La etnografía de los “otros” cercanos: la implicación antropológica en las metrópolis. *Graffylia*, 20, 65-75. Obtenido de [https://www.academia.edu/27108508/La\\_Etnograf%C3%ADa\\_de\\_los\\_otros\\_cercanos\\_pdf](https://www.academia.edu/27108508/La_Etnograf%C3%ADa_de_los_otros_cercanos_pdf)
- López Austin, A. (1996). *Cuerpo humano e ideología: las concepciones de los antiguos nahuas*. México: UNAM.
- Malinowski, B. (1931). La Cultura. *Encyclopedia of Social Sciences*, 1-36.
- Menendez, E. (1994). La enfermedad y la curación ¿qué es la medicina tradicional? *Alteridades*, 71-83.
- Morales Figueroa, A. N. (2022). Entre la medicina tradicional y la medicina doméstica. Un conocimiento vigente frente a la COVID-19 en la región Lerma Bajío. *Revista Chicomoztoc*, 4, 9-51.
- Nava, N., & Alemán, R. (2020). Procesos de legitimación discursiva entre la medicina alópata y la medicina tradicional: el caso del tlahuica en el Estado de México. *Lenguaje*, 48, 369-393. doi:10.25100/lenguaje.v48i2.8580
- Paz, R. (2009). *Sociología médica. Parte 2*. Mexicali: Universidad Autónoma de Baja California.
- Paz, R. (2009). *Sociología médica. Tomo I*. Mexicali: Universidad Autónoma de Baja California.
- Pérez-Porto, J., & Gardey, A. (25 de Enero de 2023). *Recetario - Qué es, definición y concepto*. Obtenido de <https://definicion.de/recetario/>
- RAE. (octubre de 2014). *Diccionario de Lengua Española*, 23. Recuperado el 25 de mayo de 2024, de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/alimento>
- Steward, J. H. (1995). El concepto y el método de la ecología cultural. *Clásicos y Contemporáneos en Antropología*, 1-11.
- Velázquez Gutiérrez, M. E. (2006). *Mujeres de origen africano en la capital novohispana, siglos XVII y XVIII*. México: Instituto Nacional de Antropología e Historia.

Vizcarra Bordi, I. (2020). Introducción: Género y maíz. En I. (. Vizcarra Bordi, *Volteando la tortilla: género y maíz en la alimentación actual de México* (págs. 13-31). México: Universidad Autónoma del estado de México.

Zolla, C., & Mellado, V. (1995). La función de la medicina doméstica en el ámbito rural mexicano. En S. Gonzalez Montes, *Las mujeres y la salud* (págs. 71-92). México: El colegio de México.

## ANEXOS

1. Recetario de boca en boca. Relatos y remedios de mi pueblo. Un recetario tejido con voces de San Rafael Tenanyecac por Itzel Olivares Méndez



2. Tabla de registro de plantas medicinales y alimentos curativos, uso, preparación y parte utilizada.

<i>Alimento curativo</i>	<i>Uso medicinal</i>	<i>Modo de preparación</i>	<i>Parte utilizada</i>
<i>Ajo</i>	Indigestión, gastritis, garganta, pulmones, riñón, granos, picaduras, sarna.	Molido, rebanado, licuado. Uso tópico	Bulbo
<i>Alfalfa</i>	Riñones, circulación de sangre, abscesos hepáticos y renales	Infusión, licuado	Rama y hojas
<i>Alpiste</i>	Presión, gripe (dar energía)	Licuado	Semilla
<i>Anís</i>	Dolor de estómago, indigestión, inflamación estomacal y abdominal	Infusión	Semilla
<i>Anís estrella</i>	Dolor de estómago y cólicos	Infusión	Fruto
<i>Apio</i>	Miomas	Licuado	Ramas
<i>Árnica</i>	Heridas, úlceras gástricas, hígado, inflamación y dolor muscular y circulación de la sangre	Pomada e infusión para lavados	Hojas, tallos y flores
<i>Azahar</i>	Presión y nervios	Infusión	Flor
<i>Bugambilia</i>	Tos	Infusión	Flor
<i>Canela</i>	Tos, catarro, dolor de estómago y cólicos	Infusión	Corteza
<i>Capulín</i>	Tos	Infusión	Hojas
<i>Carricillo o cola de caballo</i>	Riñones, hígado, próstata	Infusión	Toda la planta
<i>Cerveza oscura</i>	Nervios	Ingerido directamente	1 botella
<i>Charales</i>	Postparto/recién aliviadas	Tostado o con huevo revuelto	Pez completo
<i>Diente de león</i>	Ácido úrico	Infusión	Hojas y flor
<i>Durazno</i>	Tos	Infusión	Hojas
<i>Elote</i>	Riñones	Infusión	Pelo

<i>Epazote de zorrillo o yepatlina</i>	Diarrea y empacho	Infusión	Rama y hojas
<i>Epazote morado</i>	Desparasitante	Infusión	Rama y hojas
<i>Espina de duraznillo</i>	Apendicitis, hígado y calor en el estómago	Infusión	Flor
<i>Eucalipto</i>	Tos y constipación	Infusión, vaporización	Hojas
<i>Gallina negra</i>	Postparto	Hervida	Carne y huesos
<i>Guayaba</i>	Riñón, garganta y lombrices	Infusión	Fruto
<i>Hierba de la golondrina o Celodña</i>	Antinflamatorio, dolor de garganta, apendicitis, vesícula, riñones, hígado, próstata	Infusión	Ramas y hojas
<i>Hierba de San Nicolas</i>	Empacho y amiebitis	Infusión	Raíz y hojas
<i>Hierba de Santa María</i>	Diabetes, nervios	Infusión, macerado o crudo	Hojas
<i>Hierbabuena</i>	Dolor de estómago, garganta y nauseas	Infusión	Hojas
<i>Huevo</i>	Limpia, mal aire, dolor de estómago, postparto	Crudo, hervido y asado	Pieza completa
<i>Jengibre</i>	Tos, garganta, dolor de estómago	Infusión	Raíz
<i>Jitomate</i>	Amigdalitis, anticancerígeno	Uso tópico e ingerido	Fruto
<i>Lechuguilla</i>	Gastritis y ácido úrico	Ingerido directamente	Hojas (tiernas)
<i>Lengua de vaca</i>	Dolor de estómago	Uso tópico	Hojas
<i>Limón verde</i>	Tos, dolor de garganta, presión, diabetes, colesterol	Infusión, exprimido o masticado	Hoja, flor, fruto y jugo
<i>Maguey</i>	Golpes, heridas y dolor muscular	Asado	Penca
<i>Manzana</i>	Tos y dolor de estómago	Hervido, asado o en infusión	Fruto
<i>Manzanilla</i>	Dolor de estómago, empacho y amiebitis	Infusión	Tallo, hojas y flor

<i>Marrubio</i>	Heridas en la piel, dolor muscular, cangrena y torceduras	Molido	Hojas y flores
<i>Muicle</i>	Anemia	Infusión	Hojas
<i>Níspero</i>	Riñones	Infusión	Hoja
<i>Nopal</i>	Miomas, estreñimiento y menopausia	Licuada	Penca, corazón y raíz
<i>Orégano</i>	Gripa	Infusión	Ramas y hojas
<i>Papa</i>	Paperas	Uso tópico	Raíz
<i>Pápalo</i>	Diabetes	Mascado e ingerido	Hojas
<i>Papaya</i>	Apendicitis, gastritis y úlceras en el estómago	Infusión	Semillas
<i>Pericón o pingüica</i>	Riñón	Infusión	Hojas
<i>Pirul</i>	Cataratas y afecciones de los ojos	Infusión (gotas)	Hojas
<i>Quelite cimarrón</i>	Desinteria	Infusión	Ramas y hojas
<i>Rábano negro</i>	Vesícula, diabetes y presión	Infusión e ingerido directamente	Fruto
<i>Refresco de grosella</i>	Desinteria	Ingerido directamente	1 vaso
<i>Romero</i>	Caída de cabello y fortalecimiento de cuero cabelludo y postparti	Infusión (lavado de cabello y agua para baño)	Ramas y hojas
<i>Rosa de Castilla</i>	Amiebitis	Infusión	pétalos de flor
<i>Ruda</i>	Presión	Infusión	Ramas y hojas
<i>Sábila</i>	Tos, inflamación, apendicitis, golpes, quemaduras, miomas, cangrena, heridas y dolor muscular	Uso tópico, untado	Penca
<i>Té limón o zacate limón</i>	Cólicos, presión	Infusión	Ramas, hojas y flores
<i>Tejocote</i>	Tos y apendicitis	Infusión	Fruto y raíz

<i>Tianguispepetla</i>	Riñón	Infusión	Ramas y hojas
<i>Tila</i>	Presión	Infusión	Flor
<i>Tomillo</i>	Gripa	Infusión	Ramas y hojas
<i>Tortilla</i>	Dolor de estómago y postparto	Recalentada en comal e ingerida directamente	Pieza completa