

SANO Y SABROSO

mi taco
amoroso

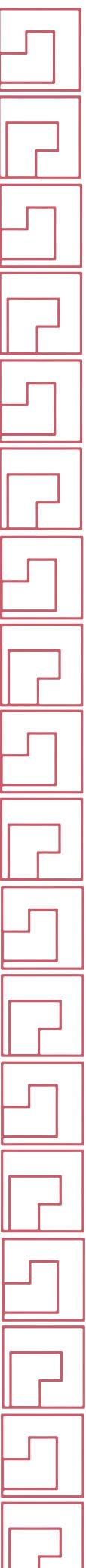
Significado: Milpa Descripción: Esta figura representa la milpa donde se cultiva el maíz y el frijol Pueblo indígena: Nahua.



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Instituto Poblano de
los Pueblos Indígenas



GOBERNADOR CONSTITUCIONAL DEL ESTADO DE PUEBLA

Miguel Barbosa Huerta

INSTITUTO POBLANO DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

DIRECTOR GENERAL

Rafael Bringas Marrero

SECRETARIO TÉCNICO

José Antonio Aguilar San Sebastián

TITULARES DE LAS DIRECCIONES DE ÁREA

Viridiana Regino Castillo

Nadia Blas Otañez

Gloria Martínez Carrera

Serafín Germán Solis Carrea

Roberto Regino Reyes

Ramón Vergara Sotero

TITULARES DE LAS UNIDADES DE ÁREA

Nancy Aridai Acuapan Carreón

Moises Ismael Rosas Cabrera

Puebla, Pue. Octubre del 2020.

CRÉDITOS

Coordinadores del proyecto

Viridiana Regino Castillo
Hilario Ramírez Rojas

Compilación y desarrollo teórico

Alejandro Flores Altamirano

Fotografías

Guadalupe Altamirano Domínguez

Revisión y corrección

Oliver Ramos Gómez
Zahira Aldana Ramírez

Diseño

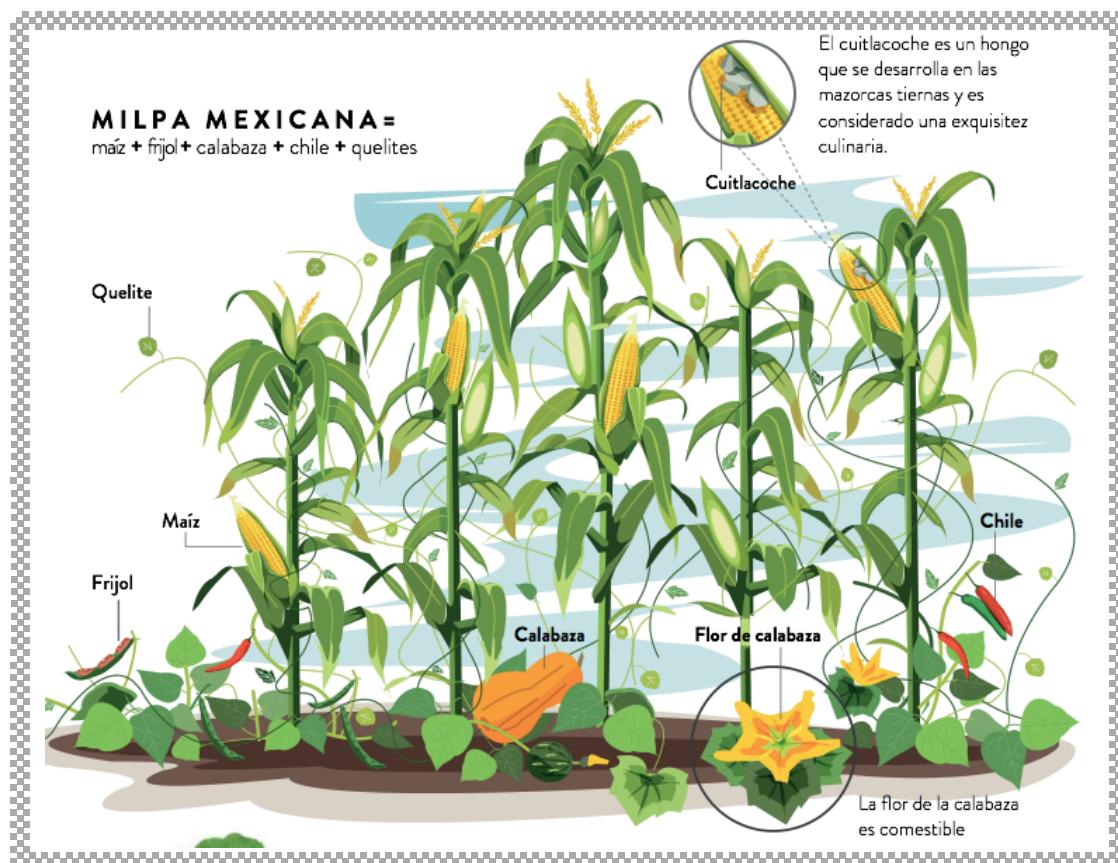
Verónica Lizbeth Torres Olmedo

Introducción:

La alimentación de los pueblos indígenas está basada en vegetales silvestres y en otros que han sido domesticados a través de miles de años alrededor de la milpa, originando conocimientos transversales acerca de elementos agrícolas, biológicos, históricos, socioculturales, económicos, políticos y religiosos, que se combinan y nos ofrecen un sabor único en cada bocado.

Por lo anterior decimos que nuestra alimentación es cultural pues involucra el conocimiento heredado por nuestros ancestros acerca del proceso, la temporada y las herramientas para preparar los alimentos. Sin embargo, esta cultura culinaria indígena se va perdiendo y siendo menospreciada por las nuevas generaciones.

Debido a este problema el objetivo de esta guía es resaltar la aportación nutrimental de los alimentos alrededor de la milpa para revalorar la cultura culinaria indígena, comenzando por el inigualable taco de frijol, a través del estudio etnográfico realizado en las diferentes regiones del Estado.



1.- Anatomía de un taco de frijoles.



Tortilla :

Cada tortilla contiene 216 calorías y es fuente de:

- **Fibra:** Disminuye los niveles de glucosa y colesterol en sangre, reduce problemas como estreñimiento.
- **Calcio:** Huesos fuertes.
- **Ácido Fólico:** Previene malformaciones.
- **Complejo B:** Mejora la circulación y el tono muscular.
- **Carbohidratos:** Aporta energía.

Chile:

Vitaminas y minerales: Estimulan el funcionamiento del sistema inmunitario, favorecen el crecimiento y el desarrollo normal; y ayudan a las células y a los órganos a desempeñar sus respectivas funciones.

Frijoles:

Cada 100 g de frijoles cocidos son fuente de:

- **Proteínas:** Ayuda al tejido muscular.
- **Fósforo:** para mejor asimilación de nutrientes.
- **Fibra:** Disminuye los niveles de glucosa y colesterol en sangre, reduce problemas como el estreñimiento.

Chapulines:

Los insectos tienen entre 60% y 70% de proteínas; en el caso de los chapulines, unos 100 gramos alcanzan el 72%. Son fáciles de digerir, tienen grasas amigables con el organismo y son ricos en calcio, magnesio, vitamina B.

2.- Aportación nutricional

Maíz (*Zea mays*)

Podemos preparar distintos alimentos dependiendo de la etapa de crecimiento en el que se encuentre nuestro cultivo ya sea como elote o como maíz; por ejemplo:

- Elote tierno: elotes asados, hervidos, chilateles.
- Elote recio: tlaxcales, pinole.
- Maíz desgranado: masa, harina, tortillas, bebidas.
- Huitlacoche: quesadillas, guisos.
- Caña madura.



Receta: **Tlaxcales con chía**

Se muele el maíz, se deja reposar la masa y se agrega canela, azúcar, se mezcla la masa y se hacen bolitas que posteriormente serán torteadas al gusto del comensal finalmente, se le agregan semillas de chía al gusto y se ponen en el comal a fuego lento durante un minuto por cada lado, hasta que están cocidos.

Frijoles (*Phaseolus vulgaris*)

Tienen un alto contenido en hierro, vitaminas y minerales, componiendo así, un eslabón importante al momento de hablar de seguridad alimentaria en el país.
¿Cómo los comemos?

Dependiendo de la etapa en la que se encuentren los podemos comer como:

Ejotes: Etapa fenológica conocida como formación de vainas y se da entre los días 45 y 48 después de la siembra. Se caracteriza por ser un alimento alto en contenido de fibra y un sabor dulce.



Cacamas: Esta etapa fenológica del frijol es considerada como llenado de vainas y se da entre 50 y 55 días después de la siembra. Se caracteriza por ser frijoles suaves y las vainas tienen un color amarillo suave o naranja claro dependiendo de la variedad del frijol.

Frijoles: Se considera a este tipo de alimentos ya cuando los frijoles están maduros y secos. Germinados: Se puede consumir el germinado de frijol hasta que tiene las dos primeras hojas maduras.

Calabaza (Cucurbitáceas)

¿Cómo los comemos?

Dependiendo de la etapa en la que se encuentren los podemos comer como:

Flores: Las flores salen a partir de los 40 días dependiendo de la variedad de la calabacita y puede ser consumida en una gran variedad de guisados, Las flores de calabaza constituyen una fuente muy importante de Vitaminas A, C, B1, B2, B3 y B9. Son especialmente ricas en calcio. También aportan diversos minerales: hierro, calcio, fósforo, potasio y magnesio. Es un alimento que contiene sodio, fibra y apenas grasas.

Calabacitas tiernas: Para gozar de este alimento tenemos que esperar de 50 a 70 días para poder degustar este alimento.

Calabacitas tiernas: Para gozar de este alimento tenemos que esperar de 50 a 70 días para poder degustar este alimento.

Calabaza madura: Este alimento se consume cuando la cascara de la calabaza esta dura, alrededor de 120 días después de la siembra. Generalmente en esta etapa fenológica se consume en postres y bebidas.

Semillas: Las semillas de calabaza se consumen tostadas o como pasta que sirve de base para varios platillos. Destacan por su aporte nutricional de fibra y de antioxidantes naturales como la vitamina A y E, así como vitaminas del grupo B, que equilibran el sistema nervioso.

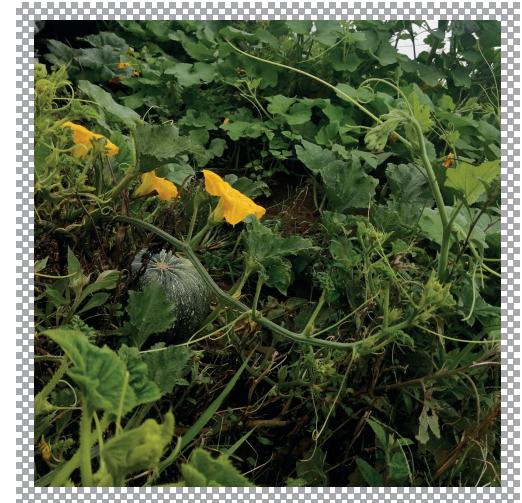
Chile (Capsicum annuum)

Si no pica no sabe

El fruto del chile no es sólo un condimento extraordinario, quizás el más versátil de cuantos existen; es también un alimento de gran valor nutritivo. Se considera el vegetal con mayor concentración de ácido ascórbico; en fresco contiene más del doble de vitamina C que el limón y la naranja y casi seis veces más que la toronja; en seco, por su parte, contiene vitamina A en una proporción mayor que las zanahorias, por ejemplo.

Además, los chiles poseen cantidades significativas, aunque menores, de vitaminas E y B, y de algunos minerales. Se ha comprobado que este producto

estimula el flujo de la saliva y los jugos gástricos que inducen una alta digestibilidad de las proteínas del maíz y del frijol; de modo que la típica tríada alimenticia mexicana de maíz, frijol y chile, integra un complejo de componentes altamente alimenticios que se equilibran y refuerzan entre sí.



¿Cómo los comemos?

Dependiendo de la etapa en la que se encuentren los podemos comer como:

Chiles verdes: Se puede comer de muchas maneras, pero a todas estas formas se les conoce como salsas.

Chiles secos: Generalmente a los alimentos preparados con este producto se le conoce como moles o caldos.

3.- Alimentos que crecen en la milpa

Quelites:

Huazontles, Alaches, Jaramados, Verdolagas, pápalos y más... (500 plantas dependiendo de la zona).

Los quelites han complementado la dieta tradicional por muchos años, agregándole vitaminas, minerales y fitoquímicos o compuestos bioactivos.

Aunque su contenido nutrimental varía de acuerdo con la especie y/o la tierra donde se cultive, e incluso la temporada, en general, son buena fuente de fibra, de vitaminas A y C, minerales, como el hierro y el calcio, así como ácidos grasos omega 3 y omega 6.



La vitamina C y los betacarotenos (vitamina A) son reconocidos antioxidantes que nos protegen de los radicales libres, y con ello del envejecimiento y otras enfermedades importantes, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Los quelites también son fuente de polifenoles, compuestos que funcionan como antioxidantes y antiinflamatorios, promoviendo así la salud cardiovascular al evitar que se obstruyan las arterias y benefician en general nuestra salud.

Además, contienen cantidades considerables de ácidos grasos omega 3 y 6, que se catalogan como indispensables, ya que el cuerpo no puede sintetizarlos y debemos consumirlos a través de nuestros alimentos.

Estos ácidos grasos forman parte de nuestras células, por lo que su deficiencia está relacionada con múltiples enfermedades. Una adecuada proporción de ácidos grasos omega 3 y 6 puede contribuir a prevenir particularmente las enfermedades del corazón que son la principal causa de muerte en nuestro país.

Insectos:

Chapulines, cocopaches, cueclas, chicatanas: Estos animalitos son muy nutritivos, pues contienen altos niveles de proteínas, son ricos en calcio, aminoácidos y presentan una valiosa fuente de vitaminas del complejo B.

Receta:

Receta Chapulines con sal y limón

Se lavan los insectos y se dejan remojando por lo menos 24 horas para sacar las impurezas, después se ponen en un colador y se dejan escurrir para después freírlos con poco aceite, a fuego lento durante unos 5 min., se le agrega limón y sal al gusto.



Hongos:

El principal representante de estos alimentos presentes en los sistemas alimentarios de milpa son los huitlacoche, estas son algunas de sus propiedades:

Ayuda a mitigar la diabetes y a disminuir los niveles de colesterol a largo plazo.

Mantiene los niveles de glucosa en la sangre. Es antioxidante, es decir que retrasa los efectos de la vejez. Ayuda a mejorar la labor digestiva y es buen laxante. Ayuda a la absorción adecuada de calcio por su contenido de lisina. Fortalece el sistema inmunológico y ayuda a la formación de colágeno.

Bibliografía

Aguirre E (2015) El chile como alimento, Revista de ciencia julio-septiembre de 2015. Obtenido de: <https://bit.ly/3oZIIIG>. Fecha de consulta: 21 de octubre 2020.

Becky Santoyo. (2013). Los chapulines una plaga con alto valor nutrimental de nueva mujer.

Obtenido de: <https://bit.ly/368EQYz>. Fecha de consulta: 21 de octubre 2020.

Espinosa F. (2017). El poder de...los quelites.

Obtenido de: <https://bit.ly/3oXtTlf>. Fecha de consulta: 21 de octubre de 2020.

Gómez A. (2018). 7 beneficios de comer tortillas, Aquarium.

Obtenido de: <https://bit.ly/2I0OhI0>. Fecha de consulta: 21 de septiembre del 2020.

José Armando Ulloa¹ , M. en C. Petra Rosas Ulloa¹ , Dr. José Carmen Ramírez Ramírez² , IBQ. Blanca Estela Ulloa Rangel³. (2011). El frijol (*Phaseolus vulgaris*): su importancia nutricional y como fuente de fitoquímicos, Universidad Autónoma de Nayarit. Obtenido de: <https://bit.ly/36beWTY>. Fecha de consulta: 20 de octubre 2020.

La nena. (2018). Aporte nutricional del chile. Diario de la nena.

Obtenido de: <https://bit.ly/2I6AatU>. Fecha de consulta: 20 de octubre 2020.

Revoreda E. (2019). 5 beneficios del huitlacoche, el delicioso oro negro de la milpa mexicana. Directo al paladar México.

Obtenido de: <https://bit.ly/2HZjfKI>. Fecha de consulta: 21 de octubre del 2020.



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Instituto Poblano de
los Pueblos Indígenas