

CONSUMO DE ALIMENTOS EN UNA COMUNIDAD RURAL ZAPOTECA EN EL VALLE DE OAXACA

Ma. Eugenia Peña Reyes*

Robert M. Malina**

Bertis B. Little***

Peter Buschang****

INTRODUCCIÓN

Las condiciones de nutrición en el estado de Oaxaca —al sur de México— corresponden a las de las poblaciones marginales. Los estudios realizados en la década de 1970 sugieren que la dieta de los escolares era incompleta, caracterizada por una baja ingesta *per capita* de proteínas y energía, especialmente en proteínas de origen animal; sugieren también una alta incidencia de desnutrición de tercer grado (escala de Gómez) (Pérez Hidalgo *et al.* 1970, 1973; Madrigal *et al.* 1986). En el presente estudio se analiza la variedad de alimentos consumidos por los integrantes de una comunidad de subsistencia agrícola en el valle de Oaxaca.

MATERIAL Y MÉTODOS

Tal comunidad, hablante de zapoteco, tiene una población de aproximadamente 1 700 habitantes y se localiza en las orillas del valle de Oaxaca, a una altitud cercana a los 1 640 m, a unos 15 km al norte de la capital del estado (Oaxaca de Juárez), y a 6 km al oeste de Etila y de la carretera panamericana (Malina *et al.* 1980). El clima de la región es semiárido, con

*Departament of Anthropology, University of Texas at Austin, EE. UU.

**Department of Kinesiology and Health Education, University of Texas at Austin, EE. UU.

***Division of Clinical Genetics, Department of Obstetrics and Gynecology, University of Texas Health Science Center at Dallas, EE. UU.

****Department of Orthodontics, Baylor University Dental School, EE. UU.

una estación lluviosa bien definida que va de mayo a septiembre, y una estación seca, de octubre a abril.

La agricultura es la ocupación primaria de la población masculina; los cultivos más comunes son maíz, calabaza, frijol, garbanzo y alfalfa, esta última utilizada para forraje. En las hortalizas familiares se cultivan chiles, tomates y hierbas de olor, y se emplean también algunas variedades de plantas silvestres como nopales, nanacates (hongos) y chepiles, recolectados de manera regular; todos ellos, en conjunto, integran la dieta familiar (Amdurer 1978).

La información sobre el consumo de alimentos se obtuvo durante un censo de viviendas llevado a cabo en otoño de 1978, diseñado para lograr información demográfica, socioeconómica y de nutrición. Los datos que se refieren a este último aspecto corresponden a 175 de las 247 viviendas censadas, y sólo se aceptaron respuestas proporcionadas por las amas de casa. El registro de la dieta se basó en el recordatorio de los alimentos consumidos en cada una de las comidas hechas durante las últimas 24 horas, procedimiento que se consideró confiable para la evaluación cualitativa de los alimentos; la cantidad del consumo de los mismos se considera en este trabajo.

Para formar juicio de los cambios en la dieta se empleó la información obtenida en otro estudio realizado en el mes de junio de 1968, en el que el registro de la dieta se basó en 39 viviendas, de las cuales 7 se siguieron por 30 días y las otras 32 por 7 días consecutivos. La comparación entre los dos estudios se efectuó a partir del registro de 1 día para cada una de las 39 viviendas que fue seleccionada al azar, de entre los datos de 1968.

RESULTADOS

Los alimentos consumidos se agruparon según se tratase de almuerzo, comida de mediodía o cena, y se registraron las frecuencias de cada uno de ellos. En total se obtuvieron 59 variedades de alimentos. En la comida de mediodía se emplearon hasta 50 variedades; el almuerzo incluyó 38 alimentos diferentes y la cena sólo 34; pero aunque esta variedad parece relativamente grande, el número de alimentos consumidos cotidianamente en la mayoría de las viviendas es, en verdad, reducido.

Los alimentos simples, así como aquellos preparados de manera especial, están resumidos en el cuadro 1. Los alimentos reportados en cada comida se agruparon en cinco grupos: cereales, legumbres y vegetales, frutas, productos de origen animal y bebidas (cuadro 2).

CUADRO 1. Alimentos consumidos regularmente en la comunidad zapoteca: porcentaje de viviendas (n=175) que reportó cada alimento en el otoño de 1978

<i>Almuerzo</i>		<i>Comida</i>		<i>Cena</i>	
<i>Alimento</i>	<i>%</i>	<i>Alimento</i>	<i>%</i>	<i>Alimento</i>	<i>%</i>
Tortillas	100.0	Tortillas	97.1	Tortillas	84.0
Salsa	81.1	Salsa	72.0	Café negro	68.0
Café negro	77.1	Frijoles	56.0	Salsa	48.6
Frijoles	53.7	Agua	45.1	Frijoles	29.7
Pan	28.6	Refresco	26.3	Pan	29.7
Huevo	16.0	Café negro	20.6	Agua	13.7
Atole	16.0	Pan	18.9	Huevo	12.0
Chapulines	15.4	Nopales	15.4	Tasajo	12.0
Tasajo	11.4	Huevo	11.4	Chapulines	6.9
Agua	9.7	Tasajo	10.3	Refresco	6.9
Carne de res	8.0	Naranja	10.3	Carne de res	5.7
Queso	6.9	Plátano	10.3	Chile	4.6
Hierbas	5.7	Queso	9.1	Atole	4.0
Chile	4.6	Chapulines	8.6	Arroz	3.4
Nopales	4.0	Atole	7.4	Nopales	2.9
Refresco	4.0	Ejotes	7.4		
22 alimentos	< 4.0	34 alimentos	≤ 5.1	19 alimentos	≤ 2.2

CUADRO 2. Número de alimentos en cada una de las categorías reportado en la comunidad zapoteca, otoño de 1978

<i>Categoría</i>	<i>Número de alimentos</i>
Cereales	5
Legumbres y vegetales	19
Frutas	8
Origen animal	13
Bebidas	9

En esta clasificación el total no suma 59 alimentos debido a que algunos son combinaciones, por ejemplo, distintos tipos de salsas, guisos, etcétera.

CUADRO 3. Número de alimentos reportados en cada comida por vivienda en la comunidad zapoteca en 1968 y 1978

	<i>Verano 1968</i> (<i>n=39 viviendas</i>)	<i>Otoño 1978</i> (<i>n=175 viviendas</i>)
Almuerzo	25	38
Comida	30	50
Cena	16	34

Como puede observarse, aunque en el estudio de 1968 (cuadro 3) fue reportado un reducido número de alimentos para cada comida, los consumidos en la mayoría de las viviendas (cuadro 4) son muy similares a los referidos en el estudio de 1978 (cuadro 1).

Aun cuando la variación estacional en la disponibilidad de alimentos y los eventos sociales locales son factores de influencia importante en la dieta, los resultados de los dos estudios en el lapso de 10 años muestran bastante similitud (cuadro 5).

CUADRO 4. Alimentos consumidos regularmente en la comunidad zapoteca: porcentaje de viviendas (*n=39*) que reportó cada alimento en el verano de 1968

<i>Almuerzo</i>		<i>Comida</i>		<i>Cena</i>	
<i>Alimento</i>	<i>%</i>	<i>Alimento</i>	<i>%</i>	<i>Alimento</i>	<i>%</i>
Tortillas	97.4	Tortillas	97.4	Tortillas	84.6
Café negro	66.7	Salsa	64.1	Café negro	53.9
Salsa	61.5	Frijoles	23.1	Salsa	23.1
Frijoles	20.5	Nopales	20.5	Frijoles	20.5
Atole	7.7	Café negro	15.8	Pan	7.7
Carne de res	7.7	Dulces	10.3	Nopales	7.7
Chile	7.7	Chile	7.7	Refresco	5.1
Hierbas	7.7	Plátano	7.7	Arroz	5.1
Pan	5.1	Pan	5.1	Chile	5.1
Huevo	5.1	Agua	5.1		
Queso	5.1	Carne de res	5.1		
Calabaza	5.1	Mangos	5.1		
Nopales	5.1				
Ejotes	5.1				
Menudo	5.1				
10 alimentos	2.6	18 alimentos	2.6	7 alimentos	2.6

CUADRO 5. Número de alimentos reportados en cada una de las categorías por al menos 10 por ciento de las viviendas en la comunidad zapoteca en 1968 y 1978*

Categoría	Número de alimentos					
	Almuerzo		Comida		Cena	
	1968	1978	1968	1978	1968	1978
Cereales	1	2	1	2	2	2
Legumbres/vegetales	4	4	5	6	5	4
Frutas	0	0	0	2	0	0
Origen animal	0	3	0	2	0	2
Bebidas	1	2	1	3	1	1

*Por ejemplo, seis tipos diferentes de legumbres/vegetales fueron reportados para la *comida* por lo menos en 10 por ciento de las viviendas en 1978.

El número de alimentos reportados en cada una de las categorías en los estudios de 1968 y 1978 mostró, en 10 por ciento de las viviendas, una mayor variedad en el estudio de 1978. Las diferencias se reflejan sobre todo en lo que se refiere a los alimentos de origen animal y bebidas.

Con el propósito de establecer diferencias entre los estudios de 1968 y 1978, se compararon los alimentos que presentan las más altas frecuencias (aquellos reportados en por lo menos 10 por ciento de las viviendas) en cada muestra (cuadro 6, 7 y 8).

Con respecto a las similitudes en la dieta entre los dos estudios, sólo cinco de los alimentos —tortillas, café, frijoles, salsa y pan— aparecen regularmente en todas las comidas. Éstos son los que tienen las más altas frecuencias en las tres comidas diarias, en ambos estudios. Es evidente que el maíz en forma de tortillas es el principal alimento, seguido por frijoles, chiles y café. Sólo un reducido número de alimentos de origen animal forma parte de la dieta habitual.

DISCUSIÓN

Esta comunidad de economía agrícola de subsistencia depende principalmente de las fuentes locales de alimentos, ya que los limitados recursos económicos impiden la compra de otras variedades de alimentos.

Otros alimentos poco frecuentes en la dieta se reservaron para ocasiones especiales en las viviendas o en la comunidad. Existen otros

CUADRO 6. Alimentos reportados para el *almuerzo* por lo menos en un 10 por ciento de las viviendas en la comunidad zapoteca en 1968 y 1978

<i>Año de estudio</i>		
<i>1968</i>	<i>1978</i>	
Tortillas (97%)	Tortillas (100%)	Huevo (16%)
Café (67%)	Salsa (81%)	Atole (16%)
Salsa (61%)	Café (77%)	Chapulines (15%)
Frijoles (21%)	Frijoles (54%)	Tasajo (11%)
	Pan (29%)	

CUADRO 7. Alimentos reportados para la *comida* por lo menos en 10 por ciento de las viviendas en la comunidad zapoteca en 1968 y 1978

<i>Año del estudio</i>		
<i>1968</i>	<i>1978</i>	
Tortillas (97%)	Tortillas (97%)	Pan (19%)
Salsa (64%)	Salsa (72%)	Nopales (15%)
Frijoles (23%)	Frijoles (56%)	Huevo (11%)
Nopales (21%)	Agua (45%)	Tasajo (10%)
Café (16%)	Refresco (26%)	Naranja (10%)
Dulces (10%)	Café (21%)	Plátano (10%)

CUADRO 8. Alimentos reportados para la *cena* por lo menos en 10 por ciento de las viviendas en la comunidad zapoteca en 1968 y 1978

<i>Año del estudio</i>		
<i>1968</i>	<i>1978</i>	
Tortillas (85%)	Tortillas (84%)	Pan (30%)
Café (54%)	Café (69%)	Agua (14%)
Salsa (23%)	Salsa (49%)	Huevo (12%)
Frijoles (21%)	Frijoles (30%)	Tasajo (12%)

recursos disponibles en el ecosistema, como plantas silvestres, insectos, etcétera, que son aparentemente incorporados a la dieta, pero cuya disponibilidad está determinada por los cambios estacionales.

En general, los resultados de los estudios realizados en 1968 y 1978 sugieren una dieta poco variada para la mayoría de las viviendas y limitada en proteínas y calorías.

Aun cuando los datos hacen referencia al consumo de alimentos reportados a nivel de vivienda, existe una correspondencia entre el estado nutricional, generalmente pobre, de los niños y la dieta limitada que se observa en la comunidad. Los niños en edad escolar son en promedio considerablemente más pequeños que los patrones de referencia para los infantes con buena nutrición (Malina 1983).

En comparación con los niños que residen en las comunidades rurales ladinas en el valle de Oaxaca de Juárez, los escolares de las comunidades hablantes de zapoteco, incluida la comunidad de estudio, son de estatura más baja, menos peso y con una reducida circunferencia muscular de brazo (Malina *et al.* 1981). En conclusión, el patrón de crecimiento de los escolares en la comunidad no muestra cambios importantes en el intervalo de los diez años entre 1968 y 1978 (Malina *et al.* 1980).

Las observaciones para esta comunidad rural zapoteca concuerdan con otros estudios realizados en el estado de Oaxaca. Pérez Hidalgo *et al.* (1970) señalan, en un estudio realizado a nivel nacional, que la zona sur, incluida Oaxaca, tiene la más baja ingesta promedio *per capita* de proteínas y calorías en niños en edad escolar, y la más alta incidencia de desnutrición de tercer grado (escala de Gómez). A lo anterior se suma también una más baja ingesta *per capita* de algunas vitaminas y minerales (Pérez Hidalgo *et al.* 1973). Los resultados de un estudio nutricional llevado a cabo en 1979 indican tendencias similares (Madrigal *et al.* 1986). Por ejemplo, el consumo diario *per capita* de proteínas animales en la población rural de La Mixteca y La Cañada (la que comprende parte de Puebla, Guerrero y Oaxaca) es menor de 20 gramos en aproximadamente un 80 por ciento de la población. Además, sólo 18 por ciento de la población de esa zona consume una dieta completa y variada.

La dieta de esta comunidad rural zapoteca es, por lo tanto, incompleta y muestra relativamente poca variedad. La información sobre los alimentos consumidos es consistente con los datos de otros indicadores del estado de nutrición en la comunidad; ambos expresan un patrón crónico de ingesta nutricional inadecuada.

REFERENCIAS

AMDURER, L. R. K.

1978 Nutrition in a Zapotec-speaking rural community, Oaxaca, México, tesis de maestría, University of Texas at Austin.

MADRIGAL, H., A. CHÁVEZ, O. MORENO-TERRAZAS, T. GARCÍA Y G. GUTIÉRREZ

1986 *Revista de Investigación Clínica* 38: 9-19 (suplemento).

MALINA, R. M.

1983 "Growth and maturity profile of primary school children in the Valley of Oaxaca, México", *García de Orta, Revista do Instituto de Investigação Científica Tropical, Serie de Antropobiología* 2 (1-2): 153-158, Lisboa.

MALINA, R. M., J. H. HIMES, C. D. STEPICK, F. GUTIÉRREZ LÓPEZ Y P. H.

BUSCHANG

1981 "Growth of urban and rural children in the Valley of Oaxaca, México", *American Journal of Physical Anthropology* 55: 269-280.

MALINA, R. M., H. A. SELBY, P. H. BUSCHANG Y W. L. ARONSON

1980 "Growth status of schoolchildren in a rural Zapotec community in the Valley of Oaxaca, México, in 1968-1978", *Annals of Human Biology* 7: 367-374.

PÉREZ HIDALGO, C., A. CHÁVEZ Y H. MADRIGAL

1970 "Recopilación sobre el consumo de nutrientes en diferentes zonas de México. I. Consumo caloricoproteico", *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* 20: 367-381.

1973 "Recopilación sobre el consumo de nutrientes en diferentes zonas de México. II. Consumo de vitaminas y minerales", *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* 23: 293-304.