

Revista No. 97-98

TRADICIONES DE GUATEMALA



Nueva Guatemala de la Asunción, 2022



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

306

C397 Tradiciones de Guatemala/Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala
Dirección General de Investigación, Universidad de San Carlos
de Guatemala. –Vols. Nos. 97-98 (noviembre 2022)– Guatemala.
Serviprensa, 2022, pág. 600. II. 21 cm.

Anual

ISSN 0564-0571

Disponible en www.ceceg.usac.edu.gt

1. Moyuta. 2. Palín. 3. Representativas. 4. Danzas. 5. Q'eqchi'. 6. Xinka.
7. Mushque. 8. Estados emocionales.

Directorio Revista 97-98

Rector

Walter Ramiro Mazariegos Biolis

Secretario General

Luis Fernando Cordón Lucero

Director General de Investigación

Alice Burgos Paniagua

Director del Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala

Juan Pablo González de León

Investigadores titulares

Aracely Esquivel Vásquez

Deyvid Paul Molina

Armantina Artemis Torres Valenzuela

Aníbal Dionisio Chajón Flores

Abraham Israel Solórzano Vega

Byron Fernando García

Investigadores interinos

Xochitl Anaité Castro Ramos

Erick Fernando García Alvarado

Ericka Anel Sagastume García

Diseño y diagramación de interiores

Portada: Angela Morales

Diagramación: Elizabeth González

Fotografía de cubierta y contracubierta

Portada: Tomás García Recinos, maestro enseñador de la danza de Moros y Cristianos, Chiquimula. Créditos: Víctor Hugo Lobos Mendoza.

Contraportada: Rosario Benito Pérez, maestra tejedora, Palín, Escuintla.

Créditos: Deyvid Molina

PRESENTACIÓN

El Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala –CECEG– como parte de la publicación anual de la Revista Tradiciones de Guatemala presenta los ejemplares Nos. 97-98. En este ejemplar cada uno de ustedes tendrá la oportunidad de leer artículos respecto a La historia local y artes populares presentes en Barranca Honda, de Moyuta, Jutiapa; La revaloración de la indumentaria ancestral entre las representativas mayas; o bien, acerca de Aj Poop B’at’, el gran líder q’eqchi’; además de Algunos apuntes sobre la venta de esclavos afrodescendientes en Guatemala de 1750 a 1774; o respecto a la Historia de vida de Tomás García Recinos, maestro enseñador de la danza de Moros y Cristianos en Chiquimula; así como el Rescate del conocimiento ancestral de las tejedoras tradicionales de Palín, Escuintla; una mirada para comprender sus aportes al desarrollo local; además del Mushque, platillo de

raíces xinkas, tradicional del sur oriente de Guatemala, entre otros.

A sabiendas que estamos próximos a llegar al ejemplar No. 100 de la Revista reflexionamos y recordamos a todas las personas que han intervenido en los procesos que el antiguo Centro de Estudios Folklóricos –CEFOL–, hoy Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala –CECEG– han forjado para mantener vivos todos los procesos de rescate, conservación, protección y difusión de las diversas manifestaciones y valores fundamentales de la identidad multicultural del país.

Somos Tradiciones de Guatemala, una revista del CECEG de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Juan Pablo González de León
Director
Centro de Estudios de las
Culturas en Guatemala

PRODUCCIÓN DE TOSTADAS ARTESANALES EN LA ALDEA LOS ACHIOTES, MOYUTA, JUTIAPA

Ericka Anel Sagastume García

Resumen

La mayoría de las comidas tradicionales en Guatemala tienen como base la cocina prehispánica, caracterizada por incluir al maíz como uno de sus principales ingredientes, un símbolo de identidad que perdura en el imaginario del guatemalteco. El tema central de esta investigación radica en la producción artesanal de tostadas de maíz, un elemento de la gastronomía que se presenta en su versión final como un “antojito guatemalteco”. Como marco teórico se describe la evolución de la gastronomía guatemalteca, la cocina popular y se enfatiza sobre aspectos del maíz y el tratamiento requerido para su procesamiento. En cuanto a los resultados de investigación, se describe de manera minuciosa el tratamiento al cual es sometido el maíz,

los utensilios culinarios empleados, los procedimientos requeridos para la producción y un análisis generalizado y/o visual sobre algunas características físicas y químicas del producto (porcentaje de humedad y de grasa). Asimismo, se destaca la vida, emprendimiento y el trabajo de una mujer dedicada a la producción de tostadas de maíz en una pequeña industria ubicada en la Aldea Los Achiotes, Moyuta, Jutiapa.

Palabras clave: maíz, nixtamalización, tostadas, Aldea Los Achiotes, Moyuta (Jutiapa), gastronomía popular guatemalteca.

Introducción

La cultura popular se encuentra conformada por manifestaciones que fluyen en el imaginario de un lugar determinado, presenta características

propias que expresan la concepción del mundo y formas de vida de grupos sociales, refugiándose en ellos los elementos que se consideran más sobresalientes y prioritarios de su cultura, de la misma manera, se establecen las líneas generales de su identidad.

La cocina guatemalteca reúne ingredientes, platillos y métodos de cocción que han sido heredados por los antiguos pobladores y que con el pasar del tiempo se han ido modificando con el fin de establecer procesos más sencillos o de mejor aprovechamiento. Sin embargo, también existen representaciones que mantienen su forma de preparación y consumo tal cual se practicaba en tiempos más antiguos.

La producción de tostadas de maíz es un trabajo artesanal del ramo culinario muy popular en Guatemala, se trata de un producto de demanda y por esta razón es fácil encontrarlo a la venta en los mercados municipales. Movilizarse por la ruta que conduce del casco urbano del municipio de Moyuta, hacia las aldeas Los Achitoes, deja a la vista el “tendido al sol” de una pequeña industria dedicada a la producción del mencionado producto alimenticio.

Con el objetivo de dar a conocer, rescatar y poner el valor un artículo alimenticio de producción artesanal y local, se presenta este artículo en el cual se describe el tratamiento y cocción del maíz, los utensilios culinarios

que se emplean y el post tratamiento que requiere el producto antes de su presentación final. Para realizar este trabajo se emplearon algunas técnicas de la investigación cualitativa, entrevistas estructuradas, observación participante, así como las consultas de los referentes teóricos pertinentes; durante los meses comprendidos entre febrero a junio del año 2021, se efectuaron dos visitas de campo a la Aldea Los Achitoes en donde se aplicaron instrumentos de entrevistas estructuradas, pero también surgieron conversaciones a partir de las cuales se realizaron los análisis cualitativos de contenido y de discurso.

La gastronomía en Guatemala a través del tiempo

La cocina guatemalteca es el resultado de la influencia de la vasta tradición de las culturas indígenas de Mesoamérica. Lo que se conoce como comida popular ha recorrido no solo épocas sino también lugares que le han conferido evolución social y biológica para fijarse en el imaginario popular y para constituirse como patrimonio intangible de las sociedades. La comida también actúa como un referente de identidad y cultura, provocan distribuciones geográficas distintivas por dependencia a las fuentes de alimento y al reparto espacial de las comunidades humanas (Villar, 2014).

La época prehispánica

Resulta que el mítico e histórico libro maya *k'iche'*, es un excelente referente para conocer aquellos productos naturales empleados en la alimentación del ser prehispánico. El maíz amarillo, maíz blanco, pataxte, cacao, y otras frutas como el nance, son solo algunas de las variedades vegetales que dicho texto menciona.

Los alimentos de origen animal se precisan en varios pasajes del mismo libro, por ejemplo se mencionan la cacería de aves a través de cerbatanas; según la traducción de Adrián Recinos, se hace referencia a aves de corral como el pavo, el faisán y la gallina de monte (1998). Se menciona la pesca de pescados y cangrejos a la orilla de los ríos.

La comida de los ancestros fue rica y variada, no solo se trataba de maíz, frijol, tubérculos y calabazas (término que engloba a especies vegetales como güicoyes, ayotes, chilacayote y pepitoria). Villar, de un reciente análisis de los mitos del Popol Wuj, expone que existe una clara mención del maíz, tomate, miltomate, chile, frijol, chilacayote, pepita, cacao, pataxte, zapote, anona, jocote, nance, matasano, miel de maguey, variedad de chiles, insectos, cangrejos, peces, culebras, pájaros, chompipe, perros y venados. Así mismo, refiere que dedujo por extrapolación, que otros animales

que figuran en calidad de recurso alimenticio son los conejos, comadreja, pizote, choche de monte, puma, jaguar, gato de monte, coyote, también agrega a la cotuza y tepezcuintle (2014).

El análisis alimenticio del Popol Wuj, confirma el arcaísmo de comidas mayas aún vigentes a pesar del tiempo, constituyéndose como elementos de identidad cultural guatemalteca, entre estas se menciona a los chirmoles y el pinol, las tortillas, tamales, técnicas culinarias como el asado, el ahumado y la preparación de bebidas refrescantes y fermentadas.

En el contexto de la cocina ancestral, Villar Anleu hace apuntes sobre cuatro horizontes de la cultura alimentaria ancestral maya, descubierta por Rafael Girard, en mitos narrados en el Popol Wuj.

- Recolectores, cazadores y pescadores: ocurrió en una sociedad patrilineal de familias pequeñas, como la de *Wuqub' Kak'ix*, *Chimalmat*, su esposa y los dos hijos *Kab'raqan* y *Sipakna*. *Wuqub' Kak'ix* representa el arquetipo del hombre recolector, el que subía a los árboles para tomar su comida, y *Sipakna* el del pescador. El mundo sólo tiene dos planos: cielo y tierra (2014: pág.29).
- Recolectores, cultivadores incipientes: son sociedades patrilineales

organizadas en aldeas de régimen colectivista, gobernadas por consejos de jefes, como *Xibalba*, y también colectividades matrilineales en donde se inventa la agricultura (tipificadas por la familia Ajpu'). Sus primeras plantas cultivadas son yuca, camote, jícama, ayote, tabaco, frijol. Se muestra el uso del fuego y del *ocote*, la madera resinosa del pino, de tanta utilidad para encenderlos como para transportarlo. Una existencia de grandes antagonismos, mostrados en la rivalidad de las familias Ajpu' y Kame. A cielo y a la tierra se le agrega el plano del inframundo, la dimensión mágica que tiene poder suficiente para hacer germinar las semillas y alimentar a las plantas (2014: pág.29).

- Domesticación del maíz: marca la sustitución del cultivo de tubérculos, típicos del segundo, por cereales. En la mitología popolwujiana, *Ixmukane* e *Ixxik'* siembran y cosechan; *Ixxik'* se convierte en prototipo de la mujer cultivadora y responsable de acarrear el producto a casa. El entorno social es matrilineal, con diosas femeninas “guardianas de la comida”: *Ixtoj* diosa de la lluvia, *Ixq'anil*, de la mazorca madura, *Ixxakaw*, del cacao, *Ixtziñya'* de la comida de

maíz. La mujer es la principal proveedora de alimentos y la economía de la comunidad depende de ella. Los hombres, encarnados en *Jun Batz'* y *Jun Chowen* labran el suelo y cultivan, y con más tiempo libre desarrollan las artes. El amor surge en los ritos a la fertilidad de la tierra (2014: pág.29).

- La agricultura nativa: el hombre toma funciones más activas en la producción agrícola, cargando sobre los hombros la responsabilidad de proveer los alimentos de la familia. La mujer, más selectiva en ese sentido, cuida de huertos familiares y cultiva especies que enriquecerán su cocina. Maíz, chile y frijoles se hacen cultivos intensivos, y como ellos se fortalece el cuidado, siembra y consumo de especies nativas. Invención y desarrollo de calendarios agrícolas (2014: pág.29).

La época colonial

En 1524 se dio la invasión del continente americano por los europeos. Llegaron de la vieja España y para subsistir durante esa larga travesía, los españoles traían provisiones alimenticias afines a sus costumbres. Además de verduras, legumbres, frutos y condimentos nativos de las regiones mediterránea, asiática y africana árabe,

importaron ganados bovino, ovino, caprino, porcino y aves de corral. La incorporación de nuevos productos alimenticios, además de técnicas y procedimientos, alteró el orden culinario indígena, y entre esa combinación entre las culturas originarias e hispana surgió una nueva cocina, mezcla de ambas. Cabe mencionar que antes de la llegada de los europeos al continente americano, España mantuvo un conflicto armado que duró casi ocho siglos, sin lugar a dudas, tal como ocurrió en América, la imposición árabe modificó el patrón alimenticio de los españoles; dadas esas circunstancias se da la incorporación de la caña de azúcar, arroz, albahaca, alcaparras, espinaca, hierbabuena y granada, especies que fueron parte del aporte árabe a la alimentación peninsular, y de segunda mano a la guatemalteca. Al menos cinco elementos clave dentro del gusto de los invasores fueron el pan, el azúcar, el aceite de oliva, el vino y quesos. El trigo era a ellos lo que el maíz a los mayas, y el pan lo que las tortillas. El trigo pudo cultivarse en las tierras altas, especialmente de la Cordillera Volcánica. En casi todos los pueblos de reciente fundación, o alrededor de trapiches establecidos en el curso de los ríos, hubo extensos cultivos de caña dulce. En los valles de San Jerónimo, Salamá, las vides rindieron algo, pero los olivos no prosperaron en ningún

sitio. Dada esta última circunstancia, los europeos se vieron obligados a sustituir su aceite por manteca de cerdo. Éste es un ejemplo de cómo se vieron en la necesidad de ir modificando el modelo de la alimentación original (Villar, pág. 32; 2014).

Entre 1528 y 1529, surgen los primeros ingenios y trapiches para procesar el jugo de caña, y de esa cuenta se incorpora el azúcar y la panela a la despensa colonial, más tarde también se suma la miel blanca. Poco a poco los colonizadores continuaron con la diversificación de cultivos y productos alimenticios. Según referentes históricos se señala a cultivos frutales como duraznos, manzanas y peras, reproducción de ganado y aves, introducción de las ovejas (año 1530) (Villar, 2014).

Con una amplia gama de sabores y procesos gastronómicos que se recibieron, tanto de castellanos como de otros europeos, la cocina guatemalteca fue adquiriendo una forma definida, que la hizo única en el mundo. Cuando los castellanos se apoderaron del territorio se produjo un intenso mestizaje, esto provocó uniones entre mujeres de origen indígena y, en muchos casos, de origen africano, estas traídas como esclavas. En las tareas domésticas, la mayoría de mujeres encargadas de las cocinas de las importantes familias eran de origen mestizo, de manera que,

muchas de las recetas que se elaboraron como parte de la cultura propiamente guatemalteca estuvo en manos de hombres y mujeres mestizas que no contaban con acceso a la instrucción académica, por lo tanto no podían leer las recetas incluidas en libros europeos, pero sí podían imitar los procesos que realizaban las personas de origen hispano (Chajón, pág. 76, 2012).

La cocina colonial distinguía sazones y fórmulas con sello hispano-árabe, pero ajustadas a los recursos guatemaltecos. Con el paso del tiempo se prefirió el consumo de tortilla ante el pan, las frituras se hicieron comunes, la leche y sus derivados fueron abundantes, y con la producción de azúcar prosperaron los postres de sobremesa y los dulces. Se popularizó el consumo de carnes de res, cerdo, carnero y de nuevas aves de corral (Villar, 2014).

Lo garífuna

El mundo afrocaribe tomó Guatemala muy cerca del cierre del Período Hispánico. La memoria colectiva y la tradición oral de los garínagu recuerdan que llegaron el 26 de noviembre de 1802 por la Bahía de Amatique. Recientes investigaciones han llevado a Alfonso Arrivillaga Cortés, antropólogo, a considerar que su arribo ocurrió en 1836, provenientes del caríbal El Carmen,

Trujillo, Honduras, y que su primer establecimiento fue Livigston. Otras fuentes señalan los años 1813 y 1832 (Villar, pág. 36, 2014).

En cuanto a los productos alimenticios, la yuca es básica en la cocina garífuna, también los productos del mar, en especial el pescado, los cocos, el plátano y guineo, el badú, la malanga, el ñame y yampí.

La cocina garífuna también sufrió modificaciones, ya que tuvieron que adaptarse a los recursos disponibles y a las costumbres ya impuestas con el uso y consumo del frijol, tomate, chile pimiento y achiote (herencia prehispánica), arroz, cebolla, ajo, hierbas aromáticas y especias asiático mediterráneas (herencia hispano-árabe). La harina de trigo también se emplea con frecuencia (Villar, pág. 36, 2014).

La cocina popular

Se considera popular todo aquello que pertenece al pueblo, los saberes que se han acumulado por el paso de decenas de generaciones, comportamientos sociales protegidos en un ambiente de propiedad colectiva, espiritualidades fundamentadas en cosmovisiones particulares, sentido de identidad comunitaria, modos de valorar el entorno natural, un patrimonio intangible de tradiciones, costumbres, creencias, idiomas, arte,

procedimientos, ciencia, comidas y bebidas. En el concepto de popular se describe aquello que es genuino y puro de una colectividad.

Bajo esa esfera se ubica la cocina del pueblo, un arte profundamente insertado en el legado cultural de las sociedades. En lo que a la cocina guatemalteca atañe, se desarrolló y coloca en el marco de la multiétnicidad, se considera espontánea, hundiendo raíces en su historia. Los tipos tradicional y autóctona, en que puede clasificarse, provienen de un carácter vernáculo, nativo; es la cocina que procede de un patrimonio intangible enriquecido con prácticas ancestrales, brota de un arcaico imaginario que expresa el vigor y la frescura de la vida cotidiana (Villar, 2014, pág. 43).

El concepto de comida popular supera ampliamente la denotación de “comida típica”, la expresión de pueblo ladino que intenta capturar el alma del mestizaje gastronómico nacido del encuentro de culturas del siglo XVI pero que no interpreta la verdadera esencia de la cocina nacional. Cuestión de términos en parte, cocina “típica” es una forma dialectal que agrada a un grupo étnico, pero no personaliza las comidas de los guatemaltecos (Villar, 2014, pág. 43).

Aquello que se considera popular, dentro de la gastronomía, debe identificar lo ancestral, lo prehispánico

y lo que de allí deriva, el sincretismo nacido del periodo hispánico y los aportes afro-caribes subsecuentes.

En Guatemala se distingue la cocina prehispánica de la posthispánica. En la primera se encuentra un enriquecimiento con multitud de productos naturales nativos y cultivos vinculados. Las comidas posthispánicas, incorporan ingredientes traídos de otras partes. Casi todas conservan algo de lo ancestral, culinariamente armonizado con los productos foráneos, ajustadas con instrucciones y procedimientos de los invasores ibéricos que impusieron estilos culinarios durante el periodo hispánico (1524-1821) (Villar, 2014).

Maíz arcaico y popular en la cocina guatemalteca

Guatemala es un país multicultural y buena parte de sus culturas integran el área mesoamericana. Dicha región conforma uno de los tres centros del continente americano en donde se inició la domesticación de plantas a partir de las cuales se produjo el descubrimiento y expansión de la agricultura. El sistema alimentario es uno de los elementos más distintivos de Mesoamérica y sus civilizaciones agrarias, basado fundamentalmente en el consumo del maíz. El sistema alimentario de Guatemala se encuentra determinado por la relación que existe entre el individuo, su territorio y

entorno natural. El patrón gastronómico del guatemalteco está basado en el consumo de especies y variedades de plantas de sus ecosistemas, linajes evolucionados junto a sutiles procesos de domesticación que los han transformado en cultivos autóctonos; con técnicas culinarias arraigadas en el transcurrir de los milenios y gustos definidos por estos alimentos (Villar, 2005, pág. 177). El tradicional dicho “pueblo de maíz”, no tiene un único sentido metafórico, para el año 1945 Goubaud Carrera comprobó que el maíz es el producto principal de la alimentación del guatemalteco, ya que constituye el 98% de la variedad de cereales consumidos en el patrón alimenticio de la población indígena y el 95% en la población mestiza (Carrera, 1945, pág. 95). Estudios más recientes, que abordan la cultura de la población *k'iche'* del área de Chichicastenango, demuestran la supremacía del maíz como el alimento principal “que lo sostiene a uno” (Henne, 1975). En el mismo sentido, Julián López García, indica que entre los *chortí* “el sentido de lo que se define como comida es equivalente al significado de la tortilla” (2002), y De León afirma que “entre el 75% y el 80% de lo que come cada individuo indígena de origen maya, está constituido por alimentos preparados con maíz, en cualquiera de sus formas” (De León, 1989, pág., 11).

El maíz integra uno de los cereales que aporta nutrientes importantes en la alimentación del ser humano, su concentración cambia según la variedad, las condiciones ambientales y de manejo durante su desarrollo y crecimiento. El consumo de maíz en Guatemala es considerablemente alto, ya que, debido a condiciones socioeconómicas, la población guatemalteca es más dependiente del maíz, representado en una tortilla, para su consumo diario, además constituye un 72% de consumo en la dieta en el área rural complementándose con otros alimentos propios de la región que generalmente son de origen vegetal; frijol y algunas hierbas (Flores, 1959).

El maíz provee hasta un 59% y un 45% de la ingesta diaria de calorías y proteínas respectivamente, y las cantidades son mayores especialmente en las áreas rurales. Algunos estudios han reportado que el consumo diario es de 423 gramos en tierras altas, 369 gramos en tierras bajas y 219 gramos en la región de oriente; entiéndase la relación comprendida entre gramos de consumo por persona (grms./persona). Un análisis más a fondo del consumo de maíz en áreas rurales de Guatemala relacionó la ingesta de maíz con la edad, relevando que la ingesta principia a corta edad con 64 gramos por día, incrementándose conforme aumenta la edad del individuo, alcanzando un

promedio nacional de 318 gramos por día. En niños de uno a dos años de edad, el maíz aporta alrededor del 27% de ingesta proteica y un 33 % calórica (González, 2005, págs., 5 y 6).

Composición química y valor nutritivo del maíz

- El pericarpio o cubierta seminal representa alrededor del 5 a 6 % del grano y se caracteriza por su alto contenido de fibra cruda (87% aproximadamente), la que a su vez se compone fundamentalmente por hemicelulosa (67%), celulosa (23%) y lignina (0.1%).
- El endospermo representa entre el 80 al 85% del peso del grano, contiene alto nivel de almidón (87%), proteínas (8%), un contenido relativamente bajo de grasas crudas y por su tamaño contribuye aproximadamente con 76% del nitrógeno total del grano. El contenido de carbohidratos y proteínas de los grano depende en medida considerable del endospermo (Bressani, 1957; Organización para las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), 1993).
- El germen representa entre el 10 al 12% del peso del grano y se caracteriza por un elevado contenido de grasas crudas (33%), un nivel relativamente elevado de proteína (cerca de un 20%) y minerales. El contenido de grasas crudas, proteínas y minerales, aunque en menor medida, dependen del germen.
- La pilorriza representa entre el 2 al 3% del peso del grano y tiene un contenido relativamente alto de proteínas (alrededor de 19%).
- El contenido de proteína del grano de maíz puede osã en alcohol se encuentran las prolaminas (52%). La cantidad de proteínas solubles en alcohol es baja en el maíz verde y aumenta a medida en que el grano madura. En su patrón de aminoácidos esenciales hay un bajo contenido de isoleucina, lisina y triptófano, lo que hace que la proteína del maíz sea de un valor bilógico relativamente bajo (32%). Sin embargo, posee alto contenido de carbohidratos, característica que lo coloca entre una fuente excelente de energía (Bressani, 1957).
- Los aceites y ácidos grasos se encuentran fundamentalmente en el germen, su contenido está determinado genéticamente con valores que oscilan entre el 3 al 18%. El aceite de maíz tiene un bajo nivel de ácidos grasos saturados

(palmítico 11%, esteárico 2%) y contiene niveles relativamente altos de ácidos grasos poliinsaturados (linoleico, cerca del 24%). Se han encontrado cantidades muy reducidas de ácidos linoleico y araquidónico (FAO, 1993).

- Los carotenos son nutrientes importante en el maíz, corresponden a los pigmentos precursores de la vitamina A. Se encuentran en mayor cantidad en el maíz amarillo, mientras que en el blanco el contenido es escaso. Los más importantes son el beta-caroteno y la criptoxantina. Aunque las concentraciones de carotenos en el maíz son relativamente bajas en comparación con las presentes en las verduras, el alto consumo de este cereal lo convierten en una importante fuente de este nutriente. Sin embargo, la población guatemalteca prefiere el consumo del maíz blanco antes que el amarillo (FAO, 1993).
- La vitamina E se encuentra principalmente en el germen y se encuentra como tocoferol-alfa y tocoferol-gama. Las vitaminas solubles en agua se encuentran sobre todo en la capa de aleurona del grano de maíz y su contenido está determinado por el ambiente y las prácticas de cultivo (FAO, 1993).

Existen fuentes que indican que los maíces cultivados en partes bajas contienen más proteínas y carotenos que aquellos cultivados en partes altas; esto probablemente se deba al periodo de maduración ya que en las partes altas este tiempo dura alrededor de 8 a 10 meses, mientras que en la costa sólo es de 3 a 4 meses. Las diferentes variaciones encontradas en las distintas variedades de maíz son debidas a la composición genética del grano y al medio ambiente (FAO, 1993).

Nixtamalización

Para la transformación de maíz en tortilla, el grano generalmente se limpia lavándolo con agua, posteriormente se agrega agua, pero en una proporción de 1.5 partes por una parte del grano. Al mismo tiempo se agrega hidróxido de calcio, (cal común), en una cantidad que varía entre el 0.4 al 1.3% con relación al peso del maíz. Luego de mezclarlo con el maíz, inicia una serie de reacciones químicas que provocan el incremento del pH hasta alcanzar una medición de 9.5. El maíz se cocina en tiempo que oscila entre los 40 a 60 minutos, llevándolo hasta ebullición, posteriormente se deja enfriar. Transcurridas 14 y/o 16 horas, la solución alcalina, se descarta y los granos de maíz cocido se lavan, varias veces con agua, para eliminar el pericarpio y el hidróxido

de calcio. El producto que resulta se conoce como “nixtamal”, el cual se pasa por un molino o piedra de moler para preparar la masa y posteriormente las tradicionales tortillas (Bressani, 1995).

Desde el punto de vista científico, este es el proceso más eficaz para separar el pericarpio y ablandar el resto del grano de maíz. La nixtamalización es un procedimiento que ha sido heredado de las prácticas realizadas por los mayas, pues se conoce que ellos preparaban el maíz a partir de su exposición con un medio alcalino (ceniza) (De Fuentes, 2013).

Tras moler el nixtamal se obtiene una masa fina, de la cual luego se toma una porción de 30 gramos aproximadamente y se moldea en forma de disco aplanado para producir una tortilla, esta se coloca sobre una superficie caliente que puede variar entre un comal de barro o plancha de metal. Dicha superficie alcanza una temperatura entre los 180 a 210 grados centígrados; la tortilla debe cocinarse de ambos lados, dos veces por lado aproximadamente por un minuto, completando su cocción en un total de 5 a 6 minutos. Durante la cocción el alimento pierde agua, por lo que se deja el tiempo suficiente para que una delgada capa se separe del resto del material que conforma la tortilla, popularmente este suceso se conoce

como que “la tortilla se infla”, dicho acontecimiento marca la pauta para determinar que la tortilla se ha cocinado por completo y ya puede ser retirada del utensilio empleado. Para dar forma a las tortillas el procedimiento puede ser manual, otorgando la forma característica con las palmas de las manos, también puede ser troquelada colocando la masa entre dos planchas, ejerciendo presión una contra otra (González, 2005).

Producción de tostadas de maíz en la aldea Los Achiotes, Moyuta, Jutiapa. (Resultados y discusión de resultados)

Moyuta es uno de los municipios del departamento de Jutiapa y se encuentra situado en la parte sur de dicho departamento. Dista a 117 kilómetros de la ciudad capital y a 50 de la cabecera departamental. Según datos históricos, los primeros pobladores fueron de origen xinka y pipil, posterior a la conquista, colonos criollos emigraron a la región por lo que se dio el mestizaje entre población nativa y personas de origen español, hoy en día el grupo étnico mestizo es el que predomina en el lugar (Escalante, 2007).

El municipio tiene cuarenta y cuatro aldeas, entre las cuales se menciona a la de Los Achiotes y se localiza en el kilómetro 134.7.

Transitar por la ruta que conduce de la cabecera municipal de Moyuta hacia la Ciudad Pedro de Alvarado, se divisa una casa en la cual se deja ver un atractivo tendido de tortillas de maíz expuestas a la luz solar, específicamente en la aldea Los Achiotes. Se trata de la producción de tostadas de doña María Lemus, una mujer de 68 años, oriunda de la localidad, quien no tuvo la oportunidad de aprender a leer ni a escribir, pero sí las ganas de trabajar, emprender y salir adelante junto a su esposo don Raúl Corado, quien se ha dedicado a la siembra de maíz, frijol, maicillo y ajonjolí (R. Corado, comunicación personal, 19 de enero del 2021).

Crecí lavando ajeno, saliendo a conseguir bolitas [onzas o cuarterón] de queso para vender, también hacía quesadillas, mataba coches, novía [ejemplar joven referente al ganado vacuno] que me daban fiadas[consignación] para sacarles el pisto [dinero], todo lo conseguía fiado, no tenía pisto... así saqué a todos mis hijos adelante, a puro sudor mío y el de mi esposo... iba a dejar almuerzo a los mortales, tortiaba [torteaba] para 10 ó 15 hombres, me iba lejísimos, a pie con mis tanates de comida, mi olla guindada; ahora cólera me da que ya ni a mi esposo puedo irle a dejar su comida y eso que hay camioneta... voluntad tengo, fuerza es la que me falta... y

así hice mi capital para vivir donde vivo, cuando vine aquí vi que hacían tostadas y yo dije, voy a probar, todas hacen, ¿por qué yo no? (M, Lemus, comunicación personal, 19 de enero del 2021).

Hace aproximadamente 20 años, cuando doña María pudo comprar su terreno en la Aldea Los Achiotes, se percató de que habían muchas mujeres que realizaban la ardua tarea de manufacturar las tradicionales tostadas de maíz, “aquí habemos bastantes que hacemos, pero nadie hace la cantidad que yo hago”. Día a día en casa de doña María se cuecen alrededor de 100 libras de maíz (que compra a un valor de Q.115), la particularidad de ese cocimiento es que no emplea ninguna sustancia alcalina que agilicen los cambios químicos que se dan durante el proceso de nixtamalización.

Es bien sabido que el empleo de cal o ceniza (óxido de calcio u óxido de sodio, respectivamente) permiten que los granos de maíz desprendan el pericarpio (cascarilla que recubre al grano de maíz) con mayor facilidad. Durante el proceso de nixtamalización la estructura del maíz cambia, ya que absorbe calcio y potasio al momento de hervir. Los granos también se liberan de impurezas y aportan aminoácidos (unidades que componen la estructura de las proteínas) al organismo al

momento de consumir productos derivados del maíz nixtamalizado. Sin embargo, el motivo de no emplear dichas sustancias no es significativo de que el maíz no pueda emplearse, la diferencia está en el tiempo necesario para lograr que el maíz se suavice, “no pela porque no tiene cal, pero la masa queda fina”. Cabe mencionar que lo que sí es un hecho, es que el sentido de enriquecer con calcio el producto final, es decir la masa, no ocurre ya que no se ha adicionado en el cocimiento la sustancia necesaria para el efecto, el óxido de calcio (cal) (Gutiérrez, 2019).

Doña María cuenta con una rutina establecida para iniciar su producción diaria, el trabajo se realiza en un horario que oscila entre las cinco a las once de la mañana. Lo primero que hace es lavar el recipiente en el cual se realizará la cocción del maíz, seguidamente limpia los granos, “se bota (descarta) todo lo podrido”, una vez limpio se va colocando en el recipiente y ahí se lava para que salga aún más limpio. Posteriormente hace una fogata en la cual sentará el recipiente que contiene la gramínea para su cocción. El maíz se hace “sancochado” [término con el que puede entenderse que el alimento se cuece completamente, solo utilizando agua (RAE, 2020)]. Ella argumenta que la acción de utilizar cal para su producto lo altera tanto en color como

en consistencia “se pone amarilla o morena la tostada y la masa queda floja (aguada)”. Doña María argumenta que el mayor gasto en el que incurre es en la leña que se necesita. Puede ser cualquier tipo de leña, la que esté disponible, no especifica ningún tipo de madera (M, Lemus, comunicación personal, 19 de enero del 2021).

Luego de haber cocido el maíz se deja reposar el resto del día, en la mañana siguiente se muele “porque si se hace al ratito, queda aquello chicloso”. Cuenta con toda la maquinaria necesaria para la producción de tostadas, como consecuencia del fruto de su trabajo tuvo la oportunidad de comprar un motor de nixtamal (M. Lemus, comunicación personal, 19 de enero del 2021).

El tiempo que lleva doña María en este trabajo, le ha dado la oportunidad de emplear a otras personas y así contar con la ayuda de cuatro o cinco por día. En la época en la que se realizó el trabajo de campo, contaba con la colaboración de Evangelina Jiménez López, María Galicia Hernández, María Rosario Meléndez e Irma Yaneth Sagastume Alonzo; todas trabajan bajo la instrucción de doña María Lemus y ha sido ella quien les ha enseñado el oficio. “Mi cocina se mantiene con trabajo todos los días, ahí se mantienen ellas, pago entre Q. 20-25 a cada una por el rato” (M. Lemus, comunicación personal, 19 de enero del 2021).

En la producción de tostadas, se ofrecen distintos tamaños. También ofrecen tortillas frescas (es decir sin tostar) para la elaboración de tacos. “Se hacen tostadas de tamaño normal (el estándar de una tortilla) y también grandes, hasta nachitos he sacado... hay quienes llevan la tortilla así sin tostar para hacer tacos porque así es más fácil que pegue la papa” (uno de los ingredientes que se utiliza comúnmente para la elaboración de tacos) (Y. Corado, Comunicación personal, 17 de febrero de 2021).

Para lograr que las tortillas queden delgadas, hace uso de dos ladrillos de piso de granito, pero destinados únicamente para esta función. “La idea no fue mía, yo vide que así las hacían y esa idea agarré yo también... ya nos acostumbramos a usarlos, cada una agarra los ladrillos que pueda soportar”, es decir que cada colaboradora utiliza dos ladrillos del tamaño que le sea posible manipular. La presión que se puede ejercer entre ambos utensilios permite que la masa se esparza lo suficiente para que la tortilla quede delgada. La masa se coloca en forma de bolita y pesa exactamente una onza (30 gramos), la presión y giro hacia la derecha o izquierda, de los ladrillos con la masa en el medio, permite dar una perfecta y tradicional forma circular a la tortilla (M. Lemus y E. Jiménez, Comunicación personal, 17 de febrero del 2021).

Para la cocción final de la masa, las tortillas se exponen al calor de la leña ardiendo, sobre un comal de lata. Posteriormente, se dejan enfriar y luego se colocan sobre largos tendidos de láminas que están expuestas directamente a la luz y calor del sol, así como del viento natural del exterior. La importancia de este último paso es lograr que la tortilla pierda humedad, lo que da como resultado una tortilla tiesa o tostada, este paso permite la conservación del producto por varios días, previo a ser sometidas a un proceso de fritura para la preparación de una tostada popular y/o tradicional. Es importante mencionar que la producción de doña María Lemus, se ofrece de esta manera.

El tiempo requerido para la exposición del producto a los mencionados factores naturales es de dos a tres horas, aunque dependerá de cómo esté el clima; el sonido que emite la tortilla tostada es característico para determinar que esta se encuentra lista para ser almacenada en una bolsa plástica junto con 49 tostadas más (un sonido que puede compararse con un vacío interno) (Y, Corado, comunicación personal, 19 de enero del 2021).

Diariamente se producen alrededor de 1,900 a 2,250 tortillas tostadas, las cuales se agrupan en 50 unidades para sacar entre 38 a 45 bolsas (“depende

del maíz porque hay veces que abunda más”). Cada bolsa de tostadas tiene un costo final de Q.10. Lo anterior significa que la ganancia aproximada que le saca al producto, tomando en cuenta solo el valor del quintal (Q.115) oscila entre Q. 400 a Q. 430, claro está en que también dependerá de la cantidad de colaboradoras que lleguen al día y el pago que se le haga a las mismas “la ganancia es poca...eso es lo más triste de todo, para todo el trabajo que lleva” (M. Lemus, comunicación personal, 19 de enero del 2021).

La Escuela Rural Mixta de la Aldea Los Achiotos, es uno de los mayores consumidores, aunque con la situación de la pandemia por la COVID-19, la venta bajó. Sin embargo, doña María refiere que, ante la situación, tuvo la ventaja de detener su producción únicamente por ocho días. Logró organizar a su equipo de trabajo para tomar las medidas de bioseguridad requeridas (uso de mascarillas, distanciamiento y constante lavado de manos), para que de esta manera fuera posible reanudar sus labores. Cabe mencionar que las bolsas de tortillas tostadas que en la industria de doña María se realizan, se comercializan en distintos puntos del sur y centro de Guatemala: “Se van para Jutiapa, Puerto San José, también van para El Salvador por la comercialización que hay en Ciudad Pedro de Alvarado,

Jalpatagua y la capital” (O. Salguero, comunicación personal, 17 de febrero del 2021).

Cuando está la llovedera la producción de tostadas se para (se suspende), hay que estar pendientes para recoger las que están tendidas... si viene el sol, se vuelven a sacar, a modo que no se pierdan. Una vez perdí todo lo de un quintal, no logré nadita (M. Lemus, comunicación personal, 19 de enero del 2021).

Es importante mencionar que las tortillas que en la Aldea Los Achiotos se producen, aún requieren de un proceso de fritura para poder ofrecerlas al consumidor final. Una vez fritas ya pueden prepararse con innumerables viandas, guacamol, frijol, salsa de tomate, verduras curtidas, chowmein, entre otras. Al preparar una tostada como estas es posible darles un costo de venta de hasta Q.5 por unidad, esto quiere decir que la persona que compra una bolsa de tostadas como las que doña María produce, le estaría sacando una ganancia de Q.250.00, tomando como referencia la bolsa de tostadas porque no hay que dejar a un lado la inversión de los alimentos que la acompañan en su presentación final.

Referente al proceso de fritura que aún requieren estas tostadas, existen estudios sobre el efecto del secado con aire previo al freído, el

cual radica en la disminución de la grasa y otras propiedades de tortillas tostadas. A nivel industrial se emplean temperaturas que oscilan entre los 35, 48 y 68 grados centígrados y la velocidad del aire entre 2, 4 y 6 metros por segundo (Morales, Vélez; pág. 55, 2010). Es importante recordar que la producción de la aldea Los Achiotes en Moyuta, Jutiapa, es puramente artesanal, pero sí es posible hacer una comparación con las características anteriormente mencionadas, dadas las condiciones climáticas del lugar, entre los 18 a 28 grados centígrados pero una velocidad del viento de 133.3 metros por segundo (8 kilómetros por hora) (tiempoytemperatura.es).

Pese a que en la realización del estudio mencionado (Morales, Vélez, 2010) se empleó equipo industrial, es importante mencionar que uno de los procedimientos necesarios para que el producto final resulte en una tostada, es la deshidratación de la tortilla. La pérdida de humedad puede determinarse a partir del cambio de peso que sufre el producto, es decir, una simple diferencia entre el peso de una tortilla salida del comal, fría, y una tortilla tostada que ha sido expuesta al viento y calor del sol; pero también de su apariencia. La deshidratación de la tortilla es un proceso que en la producción artesanal es importante ya que le otorga vida útil al alimento antes de ser freído, esto da

como resultado un producto semejante al de la industria.

A nivel industrial existen distintos procedimientos para la fabricación de las tostadas de maíz. Sin embargo, el hecho de incorporar ese proceso de secado en el producto resulta en un factor positivo tanto para el producto final como para el consumidor final; y la razón es porque el hecho de que la tortilla posea menos humedad, entre 1.5 a 6%, incurre en la absorción de grasa que llega a tener al momento de someter esas tortillas al proceso de fritura (24 al 27%) (Morales, Vélez, 2010).

Aunque las grasas son un constituyente esencial en la dieta humana por su aporte energético, su ingesta excesiva provoca problemas cardiovasculares y de obesidad. Los problemas más comunes relacionados con el consumo excesivo de grasa son principalmente ataque y paros cardiacos (Mellema, 2003; Sosa-Morales y Vélez-Ruiz, 2009). Lo anterior ha motivado a la industria de alimentos a buscar alternativas de producción para obtener productos alimenticios con una menor cantidad de grasa, pero conservando las características propias de los alimentos fritos, lo que ha motivado al diseño de nuevos procesos y a la combinación de los ya existentes, con el objetivo de obtener alimentos fritos con un bajo contenido de grasa.

Haciendo un análisis entre los estudios técnicos que se han encontrado y el trabajo artesanal de doña María Lemus, se puede inferir que, dado a los pasos a seguir para la producción de las tostadas que ella ofrece, la tortilla por tener poca humedad absorbe poca grasa al someterla al proceso de la fritura. Cabe mencionar que como consecuencia de la pandemia, que afectó más allá de la salud, y por el hecho de no contar con los recursos suficientes, no fue posible determinar el porcentaje de humedad de las tostadas, ya que para ello se requiere de un análisis técnico bromatológico (investigar la composición química, las calorías, los nutrientes, las propiedades físicas y la toxicología de los alimentos, entre otras propiedades). No está demás mencionar que queda la posibilidad de darle continuidad al estudio, realizándose los análisis correspondientes y las comparaciones con productos industriales semejantes.

En cuanto al producto de la gastronomía popular guatemalteca se refiere, es importante mencionar que las tostadas, con sus vastas variedades de acompañamientos, son opciones que se perfilan dentro de las refacciones escolares que se ofrecen en los distintos centros educativos, en los parques municipales, mercados municipales, en atrios de iglesias, por mencionar algunos lugares, ya que son del gusto de niños, adolescentes y adultos, y

que a su vez están disponibles en muchos municipios, pueblos y aldeas de Guatemala. Es precisamente por esa razón que estos antojitos pertenecen a la “popular” guatemalteca y son dignos de estudio no solo por ese motivo sino también para darle valor al trabajo que su producción conlleva.

Comentario final

La gastronomía como término general encierra muchos elementos, no solamente se trata de conocimientos y actividades que están directamente relacionadas con ingredientes, recetas, técnicas y secretos culinarios. Toda comunidad posee riqueza cultural y tradicional entre las que resulta imposible obviar algunos.

Las comidas populares se encuentran presentes en la cotidianidad de todos los guatemaltecos, para muchos como una opción para alimentarse pero para otros, como una manera de generar ingresos, es decir, como un medio de subsistencia. Para doña María Lemus ha significado una fuente de trabajo por más de 20 años, el cual le ha permitido colaborar en la manutención de su hogar, pero también le ha dado reconocimiento dentro de su comunidad, ya que es una persona muy reconocida y destacada por su labor.

A lo largo del tiempo se ha deducido que el maíz es un elemento trascendental en la alimentación del

guatemalteco. Existen diversas maneras de presentar el maíz en la mesa, muchos platillos datan de épocas de varios miles de años, sin mencionar que no solo es de uso gastronómico, sino también como un elemento simbólico para los grupos poblacionales prehispánicos. Una de las representaciones más valoradas dentro de la culinaria guatemalteca es la tortilla y en este caso un derivado de ella se resume en una tostada.

Hoy en día se buscan opciones cada vez más saludables para incluir dentro de la alimentación, en este sentido el análisis, relativamente superficial, realizado al producto de la investigación, permite concluir que debido a la técnica artesanal que se emplea en la producción de Doña María Lemus, este producto tiene cabida entre la categoría de opción saludable debido a que el hecho de presentar una tortilla con bajo porcentaje de humedad, da como resultado un producto que aunque se someta a un proceso de fritura, tiene bajo porcentaje de grasa, no contiene colorante y tampoco conservantes.

Claro está, que lo anterior se refiere a la tostada de maíz, per se, en un análisis nutricional más profundo, mucho influirán los otros alimentos que puedan acompañarla, así como el tipo de grasa que se emplee para freírla; un tipo de análisis que vale la pena abordar en un próximo estudio.

Una tostada, es un antojito popular de la gastronomía guatemalteca, relativamente sencillo de preparar pero, como todo digno platillo, encierra una ardua labor antes de llegar a su presentación final. No se trata de una comida que tenga temporalidad, sino que está presente en cualquier época, es más, está disponible en la cotidianidad del guatemalteco, su preferencia no distingue entre género y edad; el hecho de constituirse como un producto derivado del maíz, sumado a todos los factores anteriormente mencionados, le otorgan identidad dentro de la gastronomía tradicional y popular guatemalteca.

Referencias bibliográficas

- Armelaos, G. (1997). Cultura y contacto: el choque de dos cocinas mundiales. En *Conquist y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*. México. UNAM.
- Bressani, R. (1995) *La nixtamalización del maíz*. Guatemala. Universidad del Valle de Guatemala/INCAP
- Carrera, G. (1964) *Estudio de la alimentación en Guatemala*. Indigenismo en Guatemala. Guatemala. Seminario de Integración Social Guatemalteca.
- Chajón, A. (2012) “Sabores del Mediterráneo: el legado hispano”. *Raíces mayas de la gastronomía guatemalteca*”. Guatemala. Instituto Guatemalteco de Turismo, INGUAT. Primera edición. Editorial Educativa.

- FAO (1993) *El maíz en la nutrición humana*. Roma. FAO
- Flores, M. (1959) *El maíz en la dieta del indígena*. Guatemala. INCAP
- Fuentes y Guzmán, F. (2013) *Recordación Florida. Discurso, historia y demostración natural, material, militar y política del Reyno de Guatemala*. Tomo II. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. Editorial Universitaria.
- González, K (2005) *Composición química proximal y mineral, características físicas y vida de anaquel de las tortillas elaboradas artesanalmente para la venta y autoconsumo en algunos municipios de los departamentos de Totonicapán y Jutiapa*. Guatemala. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia. Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Henne, M. (1975). *La cocina quiche: su estructura cognitiva en Chichicastenango*. Guatemala. Instituto lingüístico de verano.
- López, J. y Metz, B. (2002) *Primero Dios. Etnografía y cambios sociales entre los mayas ch'orti's del oriente de Guatemala*. Guatemala. FLACSO.
- Villar, L. (2005) *Aportes etnobotánicos a la cocina popular tradicional guatemalteca*. Tradiciones de Guatemala No. 63. Guatemala. Centro de Estudios Folklóricos. Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Villar, L. (2014) *La cocina popular guatemalteca. Mitos, hechos y anécdotas*. Guatemala. Segunda edición. Editorial Universitaria
- Mellema, M. (2003) Mechanism and reduction of fat uptake in deep-fat fried foods. *Trends in food science and technology*, Volumen 14. Pp. 364-373
- Morales, J; Vélez, J. (2010) *Estudio del efecto combinado del secado y freido en las propiedades de tortillas tostadas*. Puebla, México. Universidad de las Americas. doi:10.4067/S0718-07642011000200007



Figura 1
Maíz nixtamalizado (tratado con cal),
previo a molerlo. Sagastume, 2021.



Figura 2
Molino de nixtamal, propiedad de
doña María Lemus. Sagastume, 2021.



Figura 3
Masa de maíz destinada a la producción de tostadas.
Sagastume, 2021.

Figura 4
Amasado del maíz.
Sagastume 2021.



Figura 5
Porción de masa, 1 onza de
peso, con la cual se produce
una tortilla. Sagastume 2021.

Figura 6
Secuencia de elaboración
de la tortilla, empleando
ladrillos como utensilio
para aplanar y dar forma
circular a la tortilla.
Sagastume, 2021.





Figura 7
Secuencia de elaboración de la tortilla, empleando ladrillos como utensilio para aplanar y dar forma circular a la tortilla. Sagastume, 2021.



Figura 8
Secuencia de elaboración de la tortilla, empleando ladrillos como utensilio para aplanar y dar forma circular a la tortilla. Sagastume, 2021.



Figura 9
Secuencia de elaboración tortillas en el comal para su cocción. Sagastume, 2021.



Figura 10
Cocción de tortillas.
Sagastume, 2021.

Figura 11
Exposición de tortillas
al sol, con el objetivo de
secarlas y que se tuesten.
Sagastume, 2021.



Figura 12
Tortillas tostadas
(deshidratadas) por
factores ambientales
(aire, luz solar).
Sagastume, 2021.



Esta publicación fue impresa en los talleres gráficos de Serviprensa, S. A. en el mes de noviembre 2022. La edición consta de 300 ejemplares en papel bond 80 gramos.

MATERIAL DE CORTESÍA DE LA
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO DE ESTUDIOS DE LAS CULTURAS EN GUATEMALA
PROHIBIDA SU VENTA