

Red Chiapaneca de Huertos Educativos

Maestras defendiendo la dieta mesoamericana

HELDA MORALES, CANDELARIA HERNÁNDEZ, CLAIRE MORILLE,
CARMEN RUTH ORTIZ PÉREZ, VERÓNICA PEREGRINO, AUSENCIA RUIZ SANTIZ,
EDITH SANTIZ, VERÓNICA TAMAYO, ALBA ZUÑIGA ARGUELLO

Los problemas de diabetes, enfermedades cardiovasculares y otros, llamados “síndrome metabólico”, han alcanzado en México tasas alarmantes. Algunos de los afectados son niños y jóvenes de menos de 25 años de edad, quienes son los que más han cambiado la dieta tradicional por alimentos altamente procesados, ricos en carbohidratos simples. La dieta tradicional, basada en productos de la milpa como el maíz, frijol, calabaza y muchas verduras de hojas, ha sido documentada como una dieta sana. Lamentablemente, debido en parte al racismo que desprecia los sistemas de producción y los alimentos indígenas desde la colonia, y a la penetración de alimentos provenientes de la agricultura industrial y la industria alimentaria, a partir de la firma del Tratado de Libre Comercio de Norteamérica, los alimentos tradicionales están siendo desplazados.

A nosotras, como maestras, nos preocupa ver cómo nuestros estudiantes se alimentan y se avergüenzan de consumir alimentos indígenas. Reconocemos que la escuela es en gran parte responsable de ello. Es en la escuela donde muchos de los niños empiezan a desarrollar el gusto por alimentos y bebidas altamente procesados, y en México la mayoría de las escuelas no ofrecen desayunos ni meriendas escolares, y muchas no tienen agua potable. Vemos que nuestro papel como docentes es fundamental para solucionar el problema y que el tema de la alimentación debe ser un eje transversal en nuestro sistema educativo. Por ello, junto con el equipo del programa Laboratorios para la Vida (LabVida) de El Colegio de la Frontera Sur y la Red Chiapaneca de Huertos Educativos, hemos desarrollado actividades para mejorar el sistema alimentario desde las escuelas del estado de Chiapas.

En este artículo participamos maestras de preescolar, secundaria, bachillerato, una técnica de un programa que promueve la agroecología en escuelas primarias y una investigadora del cuerpo docente del diplomado de Laboratorios para la Vida. Aquí les compartimos nuestras preocupaciones en torno a la alimentación escolar, las estrategias que hemos implementado para resolver el problema y cómo logramos mantener la esperanza para seguir trabajando por la salud de los niños y jóvenes, por el ambiente y la cultura mesoamericana. Estamos convencidas de que en un trabajo colectivo es importante que se escuchen y se distingan todas las voces, por lo que al final de cada párrafo señalamos el nombre de quien lo escribió.

Los retos de la alimentación en escuelas chiapanecas

Hay varios retos que tenemos para mejorar la alimentación desde las escuelas: la venta de comida altamente industrializada en establecimientos dentro y en los alrededores de las

escuelas, la falta de agua potable, la dependencia de los ingresos de esas ventas para el funcionamiento de varias de las escuelas o como fuente de ingreso para algunas familias, el poder de los vendedores de esos alimentos, la apatía o falta de conocimiento de los peligros del consumo de esos productos por muchos docentes y de las familias; la idea arraigada entre los alumnos de que consumir productos de la “tienda de la escuela” demuestra su poder adquisitivo y les da estatus; la falta de permanencia de los docentes en las escuelas y la falta de tiempo para poder hacer lo que se necesita (Helda).

En mi primera observación en la secundaria fue la cantidad enorme de espacios que tienen las cafeterías en la escuela, se encuentran arraigadas y sin regulación. Para 567 alumnos funcionan seis cafeterías que venden puros alimentos ultra-procesados (Candelaria).

Se nos hizo difícil la relación con la cooperativa escolar que es promovida por la misma institución y que es la que les permite generar un ingreso para los gastos escolares. En esa tiendita se venden únicamente productos chatarra (Claire).

En la comunidad, en este último semestre, ha abundado la venta de comida chatarra. Creo que es por la necesidad que tienen las familias de buscar un ingreso (Verónica P.).

El reto es que en la comunidad se encuentra el distribuidor de refrescos embotellados más grande de la región (Verónica T.).

Nuestros alumnos son niños de preescolar, la resistencia viene de las familias. Es difícil que acepten cambiar hábitos o que reconozcan que están consumiendo alimentos que pueden causarles problemas de salud (Alba).

Los jóvenes de mi secundaria son indígenas chamulas. Aunque tienen orgullo por sus raíces, lo procesado está muy presente en su alimentación. La escuela no tiene tienda escolar

pero los productos que llegan a vender afuera son mayormente frituras y aguas de polvos procesados. El tener dinero para comprarlos representa estatus (Carmen Ruth).

El año pasado estuvimos trabajando en temas de huertos escolares en una escuela de Comitán. Hubo respuesta muy positiva de los maestros y el director. Todos estaban contentos con la idea de trabajar la alimentación y la agroecología. Pero al final del ciclo escolar cambió todo el cuerpo docente: el director se fue, los maestros también y tuvimos que empezar desde cero (Claire).

Algunas estrategias para cambiar la alimentación desde el aula y el patio de la escuela

A pesar del poco tiempo que tenemos y puesto que el hablar de la alimentación o de la agroecología en la escuela no siempre se considera parte de la currícula, nos la ingeniamos para trabajar ese tema que consideramos crítico (Helda).

Hemos implementado proyectos de investigación-acción participativa que nos han permitido recuperar datos sobre la situación de la alimentación en nuestros salones y escuelas, y presentarlos a las familias y autoridades de las escuelas para pensar juntos medidas a implementar para mejorar. Así, hemos sembrado huertos tanto en las escuelas como en las casas de los estudiantes, hemos tratado de integrar la alimentación y la agroecología como eje transversal de nuestros proyectos educativos, ofrecido talleres a las familias, establecido normas de qué se puede comer en la escuela y qué no, fundado cooperativas de alimentos sanos junto con los alumnos, pero sobre todo hemos cambiado nuestros propios hábitos alimenticios para ser ejemplo (Helda).

Al inicio del ciclo escolar realicé un diagnóstico para saber las preferencias de mis alumnos ante la comida; regularmente anoto las observaciones que logro obtener en clase sobre sus desayunos. También me baso en la calidad de su dentadura para observar algunos problemas en su alimentación (Alba).

Integré a las familias ya que son pieza fundamental. Para la devolución del diagnóstico presenté diapositivas con imágenes de lo que los niños comen en la escuela y les entregué una carpeta individual con fotos de los alimentos que cada niño come. También incluí una hoja en donde ellos al final de la actividad reflexionaron acerca de lo observado y platicado en la reunión (Ausencia).

Una de mis reglas es que en el salón pueden consumir pozol u otro alimento natural que hayan traído de casa. La estrategia que utilicé al hablar de comida es siempre de los saberes que están allí. Cosechamos plátano en la escuela, lo comimos y nos sirvió de pretexto para indagar sobre el papel de ese cultivo en la comunidad. Ellos mismos hicieron un cuestionario para preguntarle a las personas mayores (Edith).

Hicimos un plato del buen comer y un plato del mal comer. Con base en ellos, decidimos traer alimentos sanos y que se puedan conseguir en sus comunidades (Verónica A.).

Invertimos en la construcción de un horno envolvente de leña e iniciamos un taller de preparación de alimentos. Seguimos trabajando el huerto escolar de forma reflexiva y aprovechándolo como espacio científico. Analizamos el contenido de azúcar en diferentes bebidas en los temas de concentración, y revisamos etiquetas de polvos para preparar bebidas e investigamos sus ingredientes (Carmen Ruth).

En la cooperativa de venta de productos sanos en la escuela, que nació como sugerencia de los estudiantes, cuando presentamos los resultados del diagnóstico constatamos que no es difícil la venta, pero la preparación de los alimentos en un espacio pequeño es un gran reto, puesto que solamente trabajo yo como docente (Verónica T.).

Nos ha ayudado mucho utilizar la escuela como un pretexto para trabajar la alimentación con las familias. Hicimos ferias de alimentación, trabajamos el huerto y establecimos

un mercadito con los productos del huerto. Los niños se han convertido en promotores de los huertos agroecológicos con sus familias (Claire).

Como directora me reuní con el comité de padres para presentarles el problema y decidimos sacar las sopas “maruchan” de la escuela; en homenajes y periódicos murales damos recomendaciones de alimentación; apoyo para que haya agua para beber en las aulas; he realizado el taller de lectura de etiquetas, y estoy convenciendo a los profesores para lograr un eje que articule el currículo escolar con la alimentación de forma crítica (Cande).

Cosechando salud y una educación crítica

Nuestros estudiantes han comenzado a ver el valor de los alimentos tradicionales, se han concientizado sobre el problema que nos trae el negocio de la agroindustria; muchos están entusiasmados con el trabajo en el huerto, hemos alcanzado a las familias y hemos desarrollado una serie de actividades que empatan el tema de la agroecología y la alimentación con las materias del plan de estudios (Helda).

Uno de los logros más maravillosos es que consuman lo que traen de casa sin pena, y me dicen: “nos vamos a quedar en el salón porque trajimos frijolito, trajimos verdurita”. Otro logro es cuando ellos dicen: “salgamos a ver cómo están los arbolitos que sembramos” o cuando traen semillas porque es temporada de sembrar la milpa (Edith).

Uno de los mayores logros es cuando la familia se da cuenta de las consecuencias que le puede traer el consumo de alimentos chatarra (Albita).

Logré observar cambios en la alimentación de los infantes y, es más, los mismos alumnos ya identifican qué alimentos son saludables y cuáles ocasionan daño. Entre ellos también se cuidan y expresan cuando alguien lleva algún alimento que ellos consideran que no es bueno (Ausencia).

Como docente solo implementé unas preguntas sin decir qué estaba bien o mal, propicié la participación de las madres para que fueran reflexionando sobre lo que sus hijos consumían y el porqué. A partir de esa reunión realizamos un plan para trabajar el tema con distintas actividades, pero fueron ideas de las madres. Ellas mismas dieron los talleres (Ausencia).

La promoción y consumo de frutas de la localidad en la escuela ha provocado mucho interés y generado preguntas. En el curso de química ubicamos cierta tendencia en los libros de promover el consumo de procesados y eso generó debate. Desde entonces tenemos menos basura en la escuela. (Carmen Ruth).

Hace un año el centro de salud nos donó un filtro. Cada día los jóvenes consumen más agua y dejan las aguas azucaradas y bebidas energéticas (Verónica P.).

Se fijan en los ingredientes de los productos procesados y saben cuáles son los ingredientes que nos pueden enfermar, varios llevan ahora alimentos de la casa para desayunar y lo mejor de todo es que nos han pedido apoyo para establecer huertos en su casa (Claire).

Manteniendo la esperanza

El trabajo arduo como docentes y promotoras de la agroecología y la buena alimentación puede ser desgastante. Es por eso que es importante reflexionar sobre cómo podemos cuidarnos nosotras mismas y mantener viva la esperanza (Helda).

Yo disfruto mucho con mi familia, cuando dicen traje un pozolito, traje una verdurita o unos frijolitos o unos elotitos del mercado y todo es natural. Saborearlos y poder compartir con mi familia me ayuda (Edith).

“¿Sabes qué, maestra? Tu trabajo está muy bonito”, “Me gusta lo que estás haciendo”, “Maestra hoy ya no tomé coca-cola”, ese reconocimiento me motiva a seguir (Alba).

Tomo en cuenta cada pequeño cambio, cada pequeño comentario surgido de ellos en la reflexión. Me llena de esperanza (Carmen Ruth).

Sembrar y participar en organizaciones como la Red de Huertos donde se habla sobre agroecología, es lo que me mantiene (Verónica P).

Llega un momento en el camino en el que nos vamos desesperando, es necesario ver hacia atrás para valorar qué se ha logrado. Es fundamental seguir fortaleciendo las redes y los contactos con las personas que están involucradas en este camino, porque de esta forma nos podemos ir apoyando y animando, dándonos energía, nuevas ideas y abriendo nuevos caminos (Claire).

¿Serán nuestras estrategias diferentes a las de nuestros colegas varones?

La mayoría de las personas que se han involucrado en los diplomados que ofrece LabVida, que empujan la Red Chiapaneca de Huertos Educativos y persisten trabajando el tema en sus aulas son mujeres. Algunas de las maestras piensan que esto no es cierto, que se involucran tanto mujeres como varones, pero algunas sí reconocen que las mujeres, por la forma en que fuimos criadas y por cómo la sociedad nos percibe, tendemos a preocuparnos y a actuar más sobre el tema alimentario (Helda).

La alimentación la procesamos más nosotras. Aunque déjenme decirles que me gusta muy poquito la cocina. Sin embargo, he visto que en general los varones hablan menos de comida (Edith).

Tenemos un poquito más de acercamiento con las madres de familia, un contacto más empático que podemos tener entre mujeres (Alba).

Aunque hay compañeros que muestran interés y preocupación por el tema, la mayoría no lo tiene. Muchas veces con sus hábitos de consumo confunden, pero los chicos son expertos en señalar las contradicciones de este tipo (Carmen Ruth).

Ellos están más alejados de la cocina, por tradición cultural. En el caso de mi escuela, los anteriores directores varones no han visto como problema el asunto del consumo indiscriminado de comida chatarra (Candelaria).

Siempre hemos estado más mujeres que varones al trabajar en los temas de huertos escolares y de alimentación. En la escuela donde me ha tocado trabajar, casi siempre han sido maestras las que se involucran. Tal vez las mujeres tenemos más sensibilidad hacia la alimentación y el autocuidado. Pero yo creo que es un tema que se tiene que desarrollar en conjunto entre varones y mujeres. Nos podemos ir enriqueciendo mucho y, al igual que en la educación popular, debemos ir ayudándonos con ideas y estrategias diferentes para avanzar en este proceso (Claire).

Conclusiones

El testimonio de las maestras preocupadas en las escuelas chiapanecas da cuenta del gran poder que los docentes tenemos para resolver los problemas alimentarios que hoy agobian al mundo. Ellas no han llegado a imponer sus ideas de lo que debe ser una buena alimentación o no, pero han involucrado a sus estudiantes y a sus familias en proyectos de investigación-acción participativa, para que, con base en la evidencia, sean las personas afectadas las que encuentren estrategias para resolver los problemas de producción y consumo de alimentos. También han visto que es fundamental predicar con el ejemplo, celebrar los saberes de la producción y la gastronomía indígena tradicional e integrar los temas de agroecología y soberanía alimentaria en la currícula escolar. Sin embargo vemos que los esfuerzos de estas estrellas no podrán ser lo común en las escuelas mexicanas si la Secretaría de Educación Pública no toma medidas para proveer de agua



Tostada con verduritas. 📷 Archivo LabVida

potable, brindar desayunos escolares basados en la producción local agroecológica, si no prohíbe la venta de productos industrializados en las escuelas, si no hace cambios drásticos para que los docentes permanezcan a gusto y no pidan cambio de escuela cada año, y si no proporciona materiales y una caja chica a las escuelas para que puedan operar y no tener que depender de lo que venden las tienditas o cafeterías (Helda). ●

Helda Morales

Investigadora del Grupo de Agroecología, El Colegio de la Frontera Sur, Carretera Panamericana y Periférico Sur s. n., Barrio de María Auxiliadora, San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México.
hmorales@ecosur.mx

Candelaria Hernández

Telesecundaria 297, San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México.

Claire Morille

Centro Agroecológico Tsomantock, Tzimol, Chiapas, México.

Carmen Ruth Ortiz Pérez

Telesecundaria 1473 Emilio Rabasa Estebanell, Majomut, Chamula, Chiapas.

Verónica Peregrino

Colegio de Bachilleres de Chiapas 314, Mitontic, Chiapas.

Ausencia Ruiz Santiz

Jardín de Niños Beatriz Ordoñez Acuña, Pantelhó, Chiapas.

Edith Santiz

Secundaria Técnica 146, Nichteel, San Antonio, San Juan Cancuc, Chiapas.

Verónica Tamayo

Educación Media Superior a Distancia 315, Iwiltic, San Juan Cancuc.

Alba Zuñiga Arguello

Jardín de niños Manuel Larrainzar Piñeiro, San Pedro Cotizaban, Aldama, Chiapas.

Referencias

- Ferguson, B. G., Morales, H., Hernández Meléndez, C. y López Pérez, L. E. (2019). **Comunidad, alimentación y aprendizaje: herramientas para docentes**. Chetumal: El Colegio de la Frontera Sur.
- Ferguson, B. G., Morales, H., Chung, K. y Nigh, R. (2019). **Scaling out agroecology from the school garden: the importance of culture, food, and place**. *Agroecology and Sustainable Food Systems* 43(7-8), pp. 724-743.
- Théodore, F. L., Bonvecchio Arenas, A., Blanco García, I. y Carreto Rivera, Y. (2011). **Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la Ciudad de México**. *Salud Colectiva* 7(2), pp. 215-229.