

Estudio y documentación:

Conocimientos y prácticas ancestrales para la producción de alimentos, la alimentación y la salud comunitaria



Producción



Alimentación



Salud



Cotidianidad del
pueblo Maya K'iche'



Guatemala, marzo de 2026.

Créditos:

Se sugiere citar el documento de la siguiente forma:

Fundación para el Desarrollo y fortalecimiento de las Organizaciones de Base (2026). Estudio y documentación de conocimientos y prácticas ancestrales para la producción de alimentos, la alimentación y la salud comunitaria de los pueblos Mayas k'iche's. Guatemala. C.A.

Con el apoyo metodológico de:



No'jb'al Consultora

Equipo de FUNDEBASE: Catalina Rosario González López, Eric Aj y Kevin Recinos

Proyecto: *Revalorización de los Saberes Ancestrales, las Prácticas y las Técnicas Tradicionales para la Soberanía y la Seguridad Alimentaria y la Atención en Salud en las Comunidades Indígenas Quiché, en Guatemala.*

Con el apoyo de:



**TRADITIONS
POUR DEMAIN**

**FEDERATION
GENEVOISE
DE COOPERATION**

Guatemala, Centro América, marzo de 2026.

Contenido

Presentación	¡Error! Marcador no definido.
1. Metodología.....	5
2. Contexto, prácticas comunitarias y saberes ancestrales que guían la vida del pueblo Maya K'iche'	7
2.1. Cosmovisión maya K'iche' y relación con la naturaleza.....	7
2.2. Producción tradicional de alimentos	7
2.3. Hábitos y prácticas alimentarias cotidianas	11
2.4. Medicina tradicional y cuidados básicos de la salud.....	12
2.5. Transmisión cultural del conocimiento.....	13
2.5.1. Cómo se transmiten los conocimientos.....	13
2.6. Transformaciones y tensiones contemporáneas	14
2.7. Enfoque de género y organización comunitaria	15
2.7.1. Cómo se organiza la comunidad	15
2.7.2. Rol de las mujeres en la comunidad	15
2.7.3. Roles en casa	16
3. Presentación de casos	17
3.1. El Sistema Milpa: Práctica ancestral de producción y relación comunitaria.....	17
3.2. La memoria del maní en la aldea Los Cimientos	23
3.3. Experiencia del manejo pecuario tradicional comunitario	27
3.4. El amaranto vuelve a crecer en el corredor seco.....	33
3.5. Preparación de alimentos tradicionales	37
3.6. Comadrona: Servicio a la comunidad, la vida y la salud con raíces ancestrales	40
3.7. Uso del Tuj o Temascal	43
3.8. Terapeuta maya conocedora de las plantas medicinales para preservar la salud comunitaria	46
Principales Aprendizajes.....	50
Recomendaciones	52

Presentación

Las prácticas, conocimientos y costumbres del pueblo maya Kiché, relacionadas a la producción y hábitos alimentarios, o el cuidado de la salud, representan pilares fundamentales en la vida individual, familiar y comunitaria, porque reúnen elementos espirituales, históricos, y transgeneracionales, esto, sin dejar atrás los elementos de resistencia y propuesta frente a las prácticas voraces que tienen los sistemas económicos, políticos y culturales de nuestra época.

En tal sentido, esta guía busca rescatar los conocimientos ancestrales de las comunidades para fortalecer la salud, la alimentación y la organización comunitaria. En específico, la visión del pueblo Kiché con la naturaleza, la producción ancestral de los alimentos, las prácticas de conservación de las semillas que ha sido transmitida de generación en generación; así mismo, la diversificación y equilibrio del suelo a través del Sistema milpa. En esa misma dirección, pretende identificar conocimientos y prácticas alrededor del cuidado de la salud, en la participación de los distintos actores comunitarios, y los aprendizajes que ayuden a enfrentar los desafíos que representa el rescate de la cosmovisión de los pueblos, en todas sus dimensiones y niveles.

Para llegar a este objetivo, se requirió un trabajo intenso para conocer contextos comunitarios y territoriales a través de entrevistas con actores claves, para abordar antes mencionados, así mismo, la documentación de algunos casos que son testimonios vivos de que estas prácticas, costumbres, y conocimientos, persisten y son parte esencial de los sustentos económicos, de cohesión comunitaria, y de equilibrio con la naturaleza.

Con treinta y una entrevistas, y ocho casos, se espera plasmar acá los aprendizajes para que sea punto de partida para la reflexión y acción a favor de que estos puedan transmitirse a más generaciones y territorios.

1. Metodología

Para la construcción de este estudio se recurrió a diferentes herramientas como investigación documental sobre las prácticas del pueblo K'iche' desde un enfoque de conocimiento y prácticas ancestrales. Se elaboró una entrevista semiestructurada a través de la plataforma KoboTolbox para un mejor manejo y resguardo oportuno de la información. El instrumento fue aplicado a 31 personas entre comunitarias, promotores, líderes comunitarios y autoridades comunitarias, de las 21 personas entrevistadas solo 1 persona indicó no hablar el idioma K'iche'.

Tabla 1: Personas entrevistadas:

Rol de la persona	Entrevistadas
Comunitarias	11
Promotora agroecológica	5
Agricultora	4
Promotora de salud	4
Promotora de COSAN de salud	1
Miembro del COCODE	2
Comadrona	1
Promotor y consejero	1
Madre guía	1
Promotora comunitaria	1

Fuente: Elaboración propia.

Se tomó de referencia a 4 municipios del departamento de El Quiché en comunidades en donde prevalecen las prácticas ancestrales, detalladas en la siguiente tabla.

Tabla 2: Comunidades que participaron en este estudio

Municipio	Comunidad	Entrevistados
Cunén	San Juan Xeul, Xabil	10
Canillá	Chigualmop	5
San Bartolomé Jocotenango	Los Cimientos, Muluva	9
San Andrés Sajcabajá	Camanchaj,	5
	Santa Elena	2

Fuente: Elaboración propia.

Documentación de casos

Se profundizó una entrevista sobre prácticas específicas con 8 personas cuyas experiencias rescatan los valores ancestrales del pueblo maya K'iche' de los cuales se realizó la sistematización de los casos que se presentan en este documento.

Para el análisis de la información se requirió una matriz de análisis y se trianguló con las entrevistas a profundidad obtenidas, posteriormente a la construcción del estudio en base a la información recolectada en las comunidades.

2. Contexto, prácticas comunitarias y saberes ancestrales que guían la vida del pueblo Maya K'iche'

2.1. Cosmovisión maya K'iche' y relación con la naturaleza

La madre tierra es considerada sagrada por los comunitarios porque es su sustento diario, los ciclos de la naturaleza orientan su vida, con el tiempo las formas de mantener el respeto y el agradecimiento hacia la madre tierra ha cambiado, sin embargo, la esencia es la misma.

Las personas antes de sembrar; encienden veladoras e incienso junto a las semillas, realizan oraciones y piden que las cosechas sean buenas, algunas personas piden misas y bendición de semillas o bendición de los terrenos en la iglesia católica, así mismo para la cosecha se agradece con veladoras, oraciones o misas. Su principal fuente de alimento son productos que cultivan de las tierras.

Además, su principal relación principal para sanación proviene de las plantas medicinales, reconocen la importancia de su preservación y es el primer recurso que disponen y aplican para tratar a los enfermos de la casa y de la comunidad.

2.2. Producción tradicional de alimentos

La producción agrícola es la actividad de mayor prevalencia en las comunidades, la diversidad de los productos se debe a las necesidades y los patrones de consumo de las familias, la cosecha sirve para el consumo familiar y para la comercialización, lo cual les permite obtener productos que ellos no producen en sus tierras pero que forman parte de su dieta de vida, los patrones de producción se describen en la siguiente tabla:

Tabla 3: Principales cultivos en las comunidades

Categoría	Cultivo	Frecuencia
Cultivos principales	Maíz y frijol	28
	Ayote	16
Cultivos Complementarios	Güicoy	6
	Rábano	5
	Cebolla, repollo, hierba blanca	4
	Güisquil, miltomate, zanahoria, hierva mora, chipilín, bledo.	3
	Tomate, cilantro, camote, remolacha, aguacate, limón, naranja, maní, mostaza	2
Cultivos de menor frecuencia	Garbanzo, soya, apio, tomillo, cebada, pepino, yuca, acelga, chile seco, quilete o macuy, cilantro, jocote corona, nance, mango, plátano, banano, lima, paterna, caña de azúcar y plantas medicinales.	1

Fuente: Elaboración propia.

El trabajo diario se rige por el cultivo, para el proceso de producción las y los agricultores se guían principalmente por las fases de la luna, se siembra en luna llena, cuando han caído las primeras lluvias, un agricultor menciona que anteriormente utilizaban un calendario lunar, pero con los efectos del cambio climático es incierto saber sobre la permanencia de las lluvias, cuando coinciden las fases de la luna con las primeras lluvias es cuando se obtienen mejores cosechas porque aunque vengan fuertes vientos la fuerza de la luna llena sostiene los cultivos.

La limpia de los cultivos se realiza cada vez que sea necesario, depende del tipo de tierra y el tipo de cultivo, hay maleza que crece muy rápido, entonces, se limpia con mayor frecuencia, se trata de evitar el uso de herbicidas químicas para que los cultivos sean más saludables, lo más orgánico posible.

A los 15 días de haber germinado las semillas se abona, es necesario observar si el cultivo necesita limpia antes de abonar ya que si no se limpia antes; las malezas aprovechan el abono y matan el cultivo, para la primera abonada se usa abono orgánico, se vuelve a abonar cuando el maíz ya esté jiloteando y finalmente cuando la producción esté cargada, algunas personas utilizan abono químico para abonar el cultivo aunque la mayoría suele evitarlo para una mejor conservación de semillas criollas.

Se cultiva cuando el troco de la mazorca y las vainas de frijol estén totalmente secos, esto para mayor cuidado de la semilla y para que guarden menos humedad, se observa que la luna esté llena para garantizar semillas fuertes para la siguiente cosecha. En el caso de otros cultivos se limpia cuando la maleza esté grande, se abona cuando las hojas se estén poniendo amarillas y se cosecha en luna llena cuando las bases de las plantas estén sazonas.

De las 31 personas entrevistadas únicamente 3 personas no cultivan maíz y frijol, sino, árboles frutales, plantas medicinales y hortalizas.

22 personas utilizan el sistema de milpa, maíz, frijol y ayote o güicoy, su principal argumento es que de esa manera la tierra se oxigena y mantiene el equilibrio, de lo contrario ya no produce y obliga a darle unos años de descanso para que se recuperen los minerales necesarios para la producción.

Conservación de semillas

El uso de semillas para los cultivos es obtenido primordialmente de las cosechas, se seleccionan las mejores y se resguardan para la siguiente siembra, solo en casos cuando la semilla no alcance se compra una libra y se mezcla con las criollas, pero se trata en lo posible de evitarlas para que los cultivos sean más orgánicos.

Para el almacenamiento de las semillas se emplean diferentes mecanismos naturales o combinados para una mejor preservación y mejor calidad de la semilla, por ejemplo, el uso de trojas o tapancos para el almacenamiento, las mazorcas se apilan por lo regular con algunas tuzas para su protección, esto en caso de las semillas de maíz.

El uso de ollas de barro para la conservación de las semillas es el método de conservación tradicional, sin embargo, ante el alto costo de estos recipientes los agricultores han optado por utilizar recipientes de plástico, utilizan arena de río bien fina para conservación de la humedad, algunas personas le aplican algún tipo de insecticida entre ellos el Sevin para evitar plagas de gorgojos que puedan dañar la semilla. Otros agricultores evitan el uso de productos químicos y optan por el uso de repelentes naturales por ejemplo la semilla de maíz se apila en filas y entre cada fila se aplica una capa de ceniza o pino seco estos materiales naturales permiten la conservación de la humedad y repelen plagas de insectos o roedores que puedan infectar o comer las semillas.

Otras personas prefieren guardar las mazorcas con un poco de tuza en las vigas del corredor, privilegiando lugar seco y fresco, allí van observando día con día en caso de que algún animal trate de dañar la semilla. Otro método de guardado que se utiliza es a través de costales en los cuales se introducen las mazorcas con un poco de tuza, aplicando un poco de ceniza para la conservación de la humedad y repeler gorgojos, se conservan en lugares frescos o en la cocina en donde pueden ser monitoreados constantemente por cualquier daño que puedan sufrir.

Las semillas de frijol suele conservarse en recipientes de barro o de plástico con tapadera, principalmente mezclada con arena de río o ceniza para conservar su humedad y repeler plagas, otras semillas como de las hortalizas son guardadas en recipientes principalmente de barro, y en ausencia de ellos en recipientes de plástico con tapadera, algunas semillas se conservan de mejor manera envueltas en papel debido a su tipo deben permanecer secas, todas las semillas deben permanecer en ambiente fresco y seco, alejado de la luz solar.

2.3. Hábitos y prácticas alimentarias cotidianas

La mayoría de familias consume tres tiempos de comida al día, de las 31 personas entrevistadas 3 indicaron que solo consumen dos tiempos de comida al día, situación que podría estar asociada a limitaciones en el acceso a alimentos o a condiciones socioeconómicas adversas, lo que evidencia posibles brechas en la seguridad alimentaria a nivel comunitario.

Los productos de mayor consumo son el frijol, maíz, arroz, huevos, fideos, hierbas y verduras. En fines de semana o días festivos suelen agregar algún tipo de carne a su consumo, regularmente cada 15 días, matan alguna gallina de su producción, compran pollo o carne de res para su preparación y en días de mercado comercializan sus verduras y hortalizas y con el dinero compran otros productos que no producen.

Dentro de las prácticas de consumo en la comunidad, hay restricciones de consumo de alimentos en etapas especiales por ejemplo cuando una mujer recién ha dado a luz no puede consumir alimentos fríos como la carne de cerdo, chile, brócoli, hierba blanca, alimentos grasosos, entre otros. Cuando hay personas con heridas se evita el consumo de chile y consumo de grasa para evitar la intensificación del dolor e infecciones en las heridas. Cuando una persona tiene fiebre debe evitar el consumo de caldo de res y huevos; estos alimentos provocan incremento de fiebre porque son alimentos muy calientes. Si un niño tiene mal de ojo no debe comer huevo, puede producir fiebre. Cuando una mujer está amamantando debe consumir atol quebrantado para producir buena leche. Los días viernes de cuaresma no se come carne por respeto. Si una persona está con tratamiento no debe consumir carne de res ni chile porque afecta el efecto de la medicina.

2.4. Medicina tradicional y cuidados básicos de la salud

Cuando son enfermedades leves se tratan en casa con plantas medicinales, cuando las plantas no funcionan, se opta por llevar a la persona al puesto de salud y cuando son enfermedades muy graves al hospital nacional o si hay posibilidades económicas se trata con médicos privados.

Entre las plantas más utilizadas se mencionan: Eneldo y Menta, Romero con jugo de limón o naranja apagado, Hierba Buena, Apazote, Curarina, Verbena, Ruda, Albahaca, Pericón, Manzanilla, Té de limón, Llantén, Sábila, Ajo, Eucalipto, Quina, Salvia Santa, Hierba Santa María, Cola de caballo, Boldo, Tabaquillo, Tomillo, Ishbut, hierbas aromáticas, Jacaranda, cebolla criolla, cilantro criollo.

Quienes preparan la medicina cuando alguien de la familia se enferma es la madre, si la abuela vive en casa ella contribuye también, en ausencia de la madre es el padre quien se encarga de la preparación de la medicina.

Las enfermedades más comunes en la comunidad son: gripe, tos, dolor de estómago, fiebre, diarrea, vómitos, dolor muscular, diabetes, dolor de huesos, dolor de cabeza. De las 31 personas entrevistadas 28 utilizan plantas medicinales para curarse, es su recurso más efectivo y económico.

De las personas entrevistadas el 59% dijo que realiza ceremonias de curación y el 41% indicó que solo acuden a medicinas ya Sena naturales o químicas para curarse, aunque siempre agradecen y piden al creador que las medicinas hagan efecto en los enfermos. Las ceremonias se realizan dependiendo de las creencias de las personas, los católicos y evangélicos tienen grupos de oraciones que acuden a hacer oración a la casa de los enfermos, los que practican la cosmovisión maya realizan ceremonias de curación y uso de temascal. También acuden a curanderos en caso de mal de ojo, susto, empacho o malas energías corporales.

2.5. Transmisión cultural del conocimiento

El consumo de hierbas como parte de la alimentación cotidiana se está perdiendo, algunas de las causas es el uso de abonos y herbicidas químicos que no permiten su crecimiento, otra causa es que a los niños no los acostumbran desde pequeños y rechazan la hierba porque optan por otros alimentos condimentados o de fácil preparación que se encuentran disponibles en las tiendas como salchichas, huevos de granja, jamón o sopas instantáneas. El atol quebrantado y atol de tres cocimientos ya casi nadie quiere hacerlo por el trabajo que implica, el Boxbol es otro alimento que ya casi no se prepara. El consumo del mozote blanco o shub', la galisogna y la chaya, ahora se ven como malezas, los jóvenes de hoy prefieren consumir comida rápida en vez de las hierbas.

2.5.1. Cómo se transmiten los conocimientos

Por medio de relatos, por medio de prácticas en el campo con los papás y los abuelos, involucrando a los más jóvenes en todo el proceso de producción y cuidado de la vida, a las mujeres se les enseña cómo preparar las medicinas y cultivar las plantas medicinales. Limita la transmisión de conocimientos el incremento de migración de la juventud hacia Estados Unidos o a la ciudad para laborar en tiendas principalmente, muchos jóvenes no se dedican al trabajo de campo porque estudian y se dedican a trabajos profesionales.

Las personas relatan que aprendieron a trabajar la tierra a través de sus abuelas, abuelos, mamá y papá, quienes desde pequeños los llevaban al campo, lo que se convirtió en una transmisión de conocimientos de generación en generación, así mismo, una de las lideresas entrevistadas relata que ella aprendió a trabajar la tierra con su esposo y su suegro, pues ella no conocía mucho sobre el trabajo de la tierra hasta que se casó, su rol anterior en la familia era quedarse a cargo de la casa y el cuidado de sus hermanos menores.

En cuanto a la alimentación desde pequeños se acostumbra al consumo saludable de alimentos, como las hierbas, los atoles, los caldos, las verduras, huevos criollos, entre otros, pero cuando ellos salen a otros lugares les gusta probar otro tipo de alimentos que no son saludables, lo malo es cuando se les vuelve un hábito el consumo de alimentos no saludables, impacta directamente en la salud.

2.6. Transformaciones y tensiones contemporáneas

El principal producto que ha afectado el consumo alimenticio en la comunidad son las bebidas energéticas, gaseosas, jugos de lata, las bebidas naturales o atoles ya no son bien recibidos. El consumo de sopas instantáneas, sopas, consomé, salchichas, embutidos procesados, huevos de granja, golosinas, alimentos enlatados, comida rápida, todos estos alimentos han provocado cambios en la comunidad, hay hombres que no pueden dejar de tomar 1 bebida energizante al día, se ponen ansiosos, de mal humor o dicen que no tienen fuerza para trabajar, además por el consumo de estos alimentos muchas personas padecen de problemas estomacales y hay muchos casos de diabetes en la comunidad.

De las 31 personas entrevistadas 27 indicaron que la calidad de la alimentación influye directamente en la salud de las personas. El consumo de alimentos influye en la salud del cuerpo, ahora acostumbran a comer mucha comida chatarra y eso afecta mucho a los niños con malestar estomacal, muchas personas tienen problemas estomacales, desarrollan diabetes por el alto consumo de bebidas energéticas, golosinas y gaseosas, niños que padecen gastritis desnutrición en niños.

Entre los principales factores de cambios en la comunidad se pueden mencionar la profesionalización y la migración. Muchos jóvenes que acceden a educación no quieren trabajar en el campo, prefieren realizar trabajos menos pesados, acuden a médicos privados para tratarse cuando se enferman y su consumo alimenticio

cambia totalmente, todo lo compran, no producen nada, como en la comunidad no hay trabajo especializado, migran hacia los pueblos, a los departamentos o a la ciudad capital para oportunidades de trabajo.

La migración hacia Estados Unidos también es un factor importante, allá la vida es totalmente diferente y las familias de la comunidad cuando ya tienen posibilidades económicas abandonan la tierra, ya no quieren producir, optan por el comercio y negocios y su consumo de alimentos cambia ya solo consumen comida rápida y procesada, el consumo de frijol, hierbas y verduras ya no les parece bien.

2.7. Enfoque de género y organización comunitaria

2.7.1. Cómo se organiza la comunidad

La principal organización comunitaria está conformada por el Comité Comunitario de Desarrollo (COCODE), la Alcaldía Auxiliar, las Alcaldías Indígenas, el Comité de Salud, el Comité de Mujeres y la Organización de Padres de Familia, las cuales desempeñan un papel fundamental en la gestión, coordinación y toma de decisiones dentro de la comunidad.

2.7.2. Rol de las mujeres en la comunidad

Las mujeres participan en la Organización de Padres de Familia y en el COCODE; sin embargo, su involucramiento en otros espacios es limitado por el temor a asumir cargos. En salud tradicional, dos comadronas —integradas a la red municipal— atienden a la niñez mediante prácticas como la curación del mal de ojo y la mollera.

Existe un grupo de mujeres que colabora en proyectos, se organiza para capacitarse y aplica los aprendizajes en el hogar. Aunque hay iniciativas institucionales que promueven su participación, persisten barreras como el miedo y el machismo, lo que restringe su acceso a roles de liderazgo y a la toma de

decisiones. Con frecuencia, su opinión no es considerada y se supedita a la del cónyuge. No obstante, algunas promotoras se encuentran en proceso de formación y existe un comité de mujeres que gestiona proyectos, aunque su participación aún enfrenta limitaciones.

Persistencia de barreras socioculturales que limitan la participación efectiva de las mujeres en la comunidad. Factores como el machismo, la timidez y la baja autoconfianza inciden en su escasa disposición para asumir roles de liderazgo. Asimismo, se menciona que requieren autorización del cónyuge para participar y tomar decisiones, aunque las mujeres asisten a reuniones comunitarias, su voz y capacidad de decisión se ven restringidas, pues deben consultar con el esposo para tomar decisiones, evidenciando relaciones de poder desiguales y una limitada valoración de sus capacidades.

2.7.3. Roles en casa

La división del trabajo en el hogar y la parcela responde predominantemente a roles tradicionales de género. El hombre asume el rol de proveedor, dedicándose principalmente a actividades fuera del hogar como el trabajo agrícola o la construcción, mientras que la mujer se encarga de las labores domésticas, el cuidado de los hijos y la alimentación familiar. Aunque en algunos casos se evidencia apoyo mutuo, especialmente cuando los hijos son pequeños o ante situaciones como enfermedad, aunque se señala que es ocasional. Asimismo, cuando en la familia hay hijas mayores, estas suelen asumir responsabilidades domésticas. Se menciona que hay familias donde ambos colaboran en las tareas del hogar y del campo; sin embargo, estas no constituyen la práctica predominante.

3. Presentación de casos

3.1. El Sistema Milpa: Práctica ancestral de producción y relación comunitaria.

Comunidad San Juan Xeul, municipio de Cunén, Quiché

La comunidad de San Juan Xeul, ubicada en el municipio de Cunén, departamento de Quiché, está conformada mayoritariamente por población del pueblo Maya K'iche'.

La base de su economía es la agricultura familiar. Además del tema económico, en la comunidad, la milpa no solo representa una fuente de alimentos, sino también un elemento central en la cosmovisión y cultura del pueblo Maya, teniendo presente que el maíz es considerado un alimento sagrado, base de la alimentación familiar, la cultura y organización comunitaria.

El sistema milpa es una forma tradicional de producción agrícola basada en la asociación de varios cultivos en una misma parcela, principalmente maíz, frijol y ayote; así mismo, junto con otras plantas comestibles o medicinales.



Este sistema representa un conocimiento ancestral transmitido de generación en generación, que integra prácticas agrícolas, manejo del suelo, conservación de semillas criollas y una profunda relación cultural con la naturaleza.

Perfil de la persona entrevistada

Don Vicente Hernández Canto, tiene 68 años, vive en la comunidad San Juan Xeul, Cunén, Quiché, habla los Idiomas K'iche' y español, es agricultor a través del Sistema Milpa desde hace 52 años. Don Vicente inició su aprendizaje en la agricultura desde muy joven, aproximadamente a la edad de 13 años, acompañando a un tío que le enseñó las prácticas tradicionales de cultivo. A partir de los 16 años comenzó a trabajar de forma independiente hasta la fecha.

Significado e importancia del sistema milpa

Para las familias de la comunidad, la milpa representa el sustento principal y la base de la vida familiar, ya que de ella dependen gran parte de los alimentos que consumen diariamente.

El sistema milpa permite aprovechar diversos productos como:

- Elotes
- Grano de maíz
- Hojas de maíz para preparar tamalitos
- Rastrojo para alimentación del ganado
- Excedentes de maíz que pueden venderse para cubrir otras necesidades del hogar

Según la experiencia del agricultor entrevistado, el sistema milpa se practica en la comunidad desde hace aproximadamente 100 años, transmitiéndose de generación en generación para mantener el equilibrio de las tierras.

Antes de la Siembra

Preparación, fertilización y mensajes de la naturaleza a considerar

La preparación del terreno se realiza principalmente, mediante trabajo manual, utilizando herramientas tradicionales como piocha y azadón. El proceso incluye el tajado del suelo y la incorporación del rastrojo de la cosecha anterior, el cual se

entierra para que se descomponga y contribuya a mejorar la fertilidad del suelo. Anteriormente la fertilización del suelo se realizaba exclusivamente mediante prácticas naturales, tales como: Pastoreo de animales sobre el rastrojo de la milpa para incorporar estiércol y orina al suelo, incorporación del rastrojo de cosechas anteriores y uso de otros abonos orgánicos.

Entre los abonos naturales utilizados se encuentran:

- Compost
- Bocashi
- Estiércol de animales
- Abono proveniente del sompopo, considerado muy beneficioso para los cultivos.

Don Vicente realiza algunas prácticas en familia para pedir buenas cosechas, como rezos, así también, señala que, en la comunidad, algunas familias realizan rituales espirituales o ceremoniales antes de la siembra. Una de las prácticas consiste en colocar veladoras en el terreno donde se sembrará la milpa, con el propósito de pedir mazorcas bien formadas y abundante producción.

La Semilla: Selección, conservación e intercambio

En el caso del entrevistado, la semilla que utiliza actualmente fue obtenida hace aproximadamente 40 años. La selección la realiza durante la tapisca (cosecha), escogiendo las mazorcas más grandes y sanas. Para la siembra se utilizan únicamente los granos del centro de la mazorca, descartando los de la punta y la base. Las mazorcas seleccionadas se almacenan en trojas, que consisten en apilar las mazorcas una sobre otra, aplicando cal para facilitar su conservación, esto en lugar fresco donde no le pegue el sol para asegurar su conservación.

En el caso de la comunidad se conservan principalmente semillas criollas de maíz, de colores blanco, amarillo y negro. Estas semillas han sido conservadas por los

agricultores durante décadas. En la comunidad se continúa practicando el intercambio de semillas criollas, lo cual permite conservar la diversidad genética.

La Siembra

La siembra de la milpa se realiza generalmente a finales de junio. Se utiliza el método de siembra en surco, colocando:

- 4 granos de maíz por postura
- 3 granos de frijol negro junto al maíz
- Ayote sembrado a cierta distancia para cubrir el suelo.

Esta asociación de cultivos permite proteger el suelo, mejorar la producción y aprovechar mejor los recursos del terreno, el maíz sirve como soporte natural para que el frijol trepe. El frijol, mediante la fijación de nitrógeno, enriquece el suelo al convertir el nitrógeno del aire en nutrientes aprovechables. El ayote cubre el suelo, reduce la evaporación del agua y limita el crecimiento de malezas.

Los agricultores consideran algunas señales naturales para determinar el momento de la siembra, entre ellas: Que las lluvias se hayan establecido y que la luna esté llena

Manejo del cultivo

Durante el ciclo del cultivo se realizan diversas labores:

- Dos limpiezas o deshierbes
- La primera a los 30 días
- La segunda a los 60 días
- Calzado de la milpa una vez durante el ciclo

Para el control de plagas se utilizan inicialmente preparados naturales a base de chile, que funcionan como repelentes de insectos. En casos de infestación severa,

algunos agricultores recurren a productos químicos, aplicándolos hasta dos veces durante el ciclo del cultivo.

Diversidad de cultivos en el Sistema Milpa.

Los resultados de la práctica de don Vicente a través del sistema milpa se caracteriza por la diversidad de cultivos que mantiene en su parcela entre ellos, se pudo observar: Frijol, ayote, árboles frutales, algunas especies forestales, plantas comestibles (Hierba blanca, Mostaza, bleo, hierba mora, cilantro)

Esta diversidad contribuye a la protección del suelo, el control natural de plagas y la disponibilidad de alimentos variados para la familia.

Riesgos que se identifican que afectan el sistema milpa

Con el paso del tiempo, algunas prácticas han cambiado. Uno de los cambios más importantes se observa en el control de malezas, ya que anteriormente se realizaba manualmente con azadón, mientras que actualmente algunos agricultores utilizan herbicidas, debido a la escasez de mano de obra.

Entre las principales dificultades para mantener el sistema milpa se encuentran:

- Cambios en el clima
- Disminución de las lluvias
- Uso excesivo de fertilizantes químicos, que ha provocado pérdida de fertilidad en los suelos.

Importancia cultural y comunitaria

El sistema milpa tiene una fuerte relación con la cultura y organización comunitaria.

En la comunidad existe una práctica de solidaridad entre familias, donde si alguna familia no cuenta con suficiente maíz, otras familias comparten parte de su

producción para apoyar su alimentación. Así mismo, el intercambio de semilla, aunado al uso compartido de abono, o evitar abonos químicos. También se realizan prácticas de agradecimiento por la cosecha, que pueden incluir el encendido de veladoras y oraciones familiares para agradecer por la producción.

Los conocimientos relacionados con el sistema milpa se transmiten principalmente a través de la experiencia directa en el campo, donde los padres enseñan a sus hijos y nietos las prácticas agrícolas tradicionales.

Entre las enseñanzas más importantes que se transmiten se encuentran:

- La protección y conservación de las semillas criollas
- El uso de abonos orgánicos
- El respeto a la Madre Tierra



Estos conocimientos son fundamentales para garantizar la alimentación familiar y la continuidad de las prácticas agrícolas tradicionales en la comunidad

3.2. La memoria del maní en la aldea Los Cimientos

Relato de vida y conocimiento ancestral de Doña Marta Ramírez Chay

En la aldea Los Cimientos, ubicada en el municipio de San Bartolomé Jocotenango, en el departamento de Quiché, la vida cotidiana de muchas familias continúa profundamente ligada a la tierra, a los ciclos naturales y a los conocimientos que han sido transmitidos por generaciones. En este territorio, donde la milpa sigue siendo el corazón de la vida comunitaria, vive la familia de Doña Marta Ramírez Chay y Don Agustín Ramírez Benito, quienes junto a sus hijos conforman un hogar de seis integrantes.

Cuando Doña Marta habla de la tierra, lo hace con la serenidad de quien ha aprendido a escucharla desde niña. Su historia, como la de muchas familias campesinas del territorio k'iche', está profundamente entrelazada con los conocimientos agrícolas heredados de sus abuelos y bisabuelos.

“Nosotros siempre hemos sembrado”, cuenta Doña Marta con una voz que mezcla memoria y experiencia. “Desde que yo era pequeña miraba a mis abuelos trabajar la tierra. Ellos nos enseñaron cómo se cuida el suelo, cómo se escoge la semilla y cómo se debe respetar el tiempo de la naturaleza”

En su familia, la producción agrícola se basa principalmente en el cultivo de maní, maíz y frijol, alimentos que forman parte fundamental del sistema de vida campesina de la región. En la comunidad, muchas familias se dedican al cultivo del maní, una práctica que con el paso de los años se ha consolidado como una de las actividades productivas más importantes.

La familia Ramírez Chay cultiva aproximadamente en dos y cuatro cuerdas de terreno, donde mantienen prácticas agrícolas tradicionales que no dependen de fertilizantes químicos ni de insumos externo, tomando en cuenta que utilizan un

sistema de cultivo basado en el conocimiento ancestral de la milpa, donde cada cultivo cumple una función dentro del equilibrio del suelo.

La práctica de rotación del cultivo para el equilibrio del suelo

Doña Marta explica que el maní no se siembra todos los años en la misma parcela. Nosotros lo hacemos como nos enseñaron los abuelos, relata. Un año sembramos maní, y al siguiente sembramos maíz y frijol. El frijol ayuda a alimentar la tierra y la milpa deja la tierra más suelta, entonces cuando vuelve el maní la tierra ya está preparada para que crezca bien.



Este sistema de rotación no es solamente una técnica agrícola; forma parte de un conocimiento ancestral que busca mantener el equilibrio del suelo y evitar su agotamiento. Para Doña Marta, la tierra no es simplemente un recurso productivo, sino un ser vivo que debe cuidarse y respetarse.

La siembra del maní se realiza tradicionalmente el 15 de junio, fecha que coincide con el inicio de la temporada de lluvias. Sin embargo, Doña Marta aclara que no solo se fijan en el calendario común, sino también en los ciclos de la luna.

“Los abuelos siempre decían que la luna tiene su fuerza, ellos miraban en qué luna se iba a sembrar, porque dependiendo de la luna la semilla nace mejor”.

Antes de iniciar la siembra, la familia realiza el proceso de preparación de la tierra mediante labranza mínima, utilizando bueyes para arar el suelo, una práctica que aún se mantiene en la comunidad. Se realiza una preparación inicial donde se pica

la tierra para aflojarla. Posteriormente se incorporan restos orgánicos de cultivos anteriores, que funcionan como abono natural.

Doña Marta afirma que estas prácticas son fundamentales para el buen desarrollo del cultivo. “Cuando no se prepara bien la tierra, el maní no crece, la tierra necesita su descanso y su alimento. Así nos enseñaron nuestros abuelos.”

Uno de los elementos más importantes dentro del cultivo es la semilla, que en esta comunidad se conserva desde hace muchas generaciones. La variedad que utilizan es conocida localmente como “semilla de coco”, una semilla nativa que, según la memoria de los ancianos, ha estado presente en la región desde hace aproximadamente cien años.

El intercambio de conocimientos y prácticas en las rutas ancestrales

La historia del maní también está relacionada con antiguas rutas de intercambio que existían en el territorio k'iche'. Según los relatos que escuchó de sus abuelos, comerciantes provenientes de comunidades como Canillá y San Andrés Sajcabajá recorrían estas regiones transportando diversos productos.

Antes los comerciantes caminaban mucho”, relata Doña Marta. Venían desde lugares como Canillá o San Andrés, y llevaban pieles, semillas y herramientas. Algunos iban hasta lugares antiguos como Gumarcaaj, que fue una ciudad importante de los abuelos k'iches. Estas rutas de intercambio no solo transportaban productos, sino también conocimientos, semillas y prácticas agrícolas que poco a poco se fueron integrando en las comunidades.

El cultivo del maní tiene una gran importancia para la aldea. Además de formar parte de la alimentación familiar, representa una fuente de ingreso económico para muchas familias. Actualmente, el quintal de maní puede venderse aproximadamente en 700 quetzales, lo que permite a las familias obtener recursos para cubrir otras necesidades.

Antes de sembrar, la familia realiza una bendición de la semilla y de la tierra. Este acto forma parte de las prácticas ancestrales que buscan pedir permiso a la naturaleza y agradecer por la posibilidad de cultivar. “Antes de sembrar siempre hacemos una bendición”, explica Doña Marta. “Se bendice la semilla y también la tierra, porque la tierra nos da vida. Cuando llega el tiempo de la cosecha también volvemos a hacer una bendición para agradecer por lo que la tierra nos dio”

Estas prácticas reflejan una relación profunda entre la agricultura y la cosmovisión maya, donde el cultivo de la tierra no se concibe únicamente como una actividad económica, sino como un acto que mantiene el equilibrio entre las personas, la naturaleza y las fuerzas espirituales del territorio.

Para Doña Marta, conservar estas prácticas es fundamental para el futuro de la comunidad:

“Si los jóvenes ya no aprenden esto, se pierde todo lo que nos enseñaron los abuelos, reflexiona. Por eso es importante seguir sembrando, seguir cuidando la semilla y seguir respetando la tierra”.



3.3. Experiencia del manejo pecuario tradicional comunitario

Comunidad Chigualmop, municipio de Canillá, Quiché

La comunidad de Chigualmop, ubicada en el municipio de Canillá, departamento de Quiché, está conformada mayoritariamente por población del pueblo Maya K'iche'. Su economía se basa principalmente en la agricultura familiar y en actividades pecuarias de pequeña escala, que constituyen estrategias fundamentales para la subsistencia y el fortalecimiento de la economía familiar.



Dentro de los sistemas productivos locales, la crianza de animales domésticos es una práctica tradicional que ha sido transmitida de generación en generación durante aproximadamente 70 años en la comunidad. Este sistema de manejo pecuario se caracteriza por el uso de conocimientos ancestrales, recursos locales y prácticas de bajo costo, donde la alimentación de los animales proviene principalmente de los cultivos de la parcela familiar, especialmente de la milpa y de pastos cultivados.

La crianza de animales cumple un papel importante tanto en la seguridad alimentaria como en la generación de ingresos complementarios, ya que permite a las familias disponer de alimentos como huevos, carne, leche y queso, además de la posibilidad de vender animales cuando se presentan necesidades económicas.

Perfil de la persona entrevistada

Doña Magdalena Elías Quinillo tiene 55 años, vive en la comunidad Chigualmop, Canillá, Quiché, habla los idiomas K'iche' y español, se dedica a la agricultura y crianza de animales desde hace 30 años. Adquirió sus conocimientos sobre el manejo pecuario a través de la transmisión familiar, especialmente de su madre, quien le enseñó las prácticas tradicionales de crianza y cuidado de animales.

Importancia del manejo pecuario en la economía familiar

La crianza de animales representa una fuente importante de apoyo económico para las familias rurales, permite cubrir diversos gastos como la compra de productos de consumo diario (aceite, arroz, fideos, sal y azúcar), así como el pago de jornaleros para actividades agrícolas.

En la comunidad, los animales también funcionan como una forma de ahorro familiar porque pueden venderse en momentos de necesidad económica. Los precios de venta varían según el tipo y tamaño del animal. Por ejemplo:

- Cabras o chivos: entre Q500 y Q800
- Gallinas: entre Q100 y Q250
- Carne de ganado bovino: aproximadamente Q20 por libra

Tipos de animales criados en la comunidad

En las familias de la comunidad se crían diversos animales domésticos, entre ellos: Vacas, Cabras, Ovejas, Gallinas, Pavos (chompipes), Patos, Cerdos. Entre los más comunes en los hogares se encuentran vacas, gallinas, cabras y ovejas. Estos animales se crían principalmente para consumo familiar, especialmente durante celebraciones o eventos importantes, aunque también se venden cuando existe necesidad económica.

Alimentación de los animales

La alimentación de los animales se basa principalmente en recursos producidos dentro de la misma comunidad, lo que reduce la dependencia de insumos externos. En el caso de cabras, ovejas y vacas, durante los meses de marzo a mayo se mantienen estabulados y se alimentan con zacate cultivado en la parcela, como pasto napier, pasto elefante u otros pastos locales.

Durante el resto del año, los animales se llevan a pastorear diariamente. Por lo general, no se utilizan alimentos concentrados comerciales. Las gallinas se alimentan con maíz producido en la parcela familiar. Por la mañana se les da maíz cocido y por la tarde maíz en grano.

También se aprovechan residuos del sistema milpa, como la punta de la milpa, que se corta por encima de la mazorca, las hojas de la planta, que se cortan por debajo de la mazorca, permitiendo alimentar a los animales sin afectar la producción de maíz.

Prácticas de pastoreo

Entre los meses de junio y febrero, los animales se llevan a pastorear aproximadamente cinco horas diarias, generalmente de 9:00 de la mañana a 2:00 de la tarde. Esta actividad es realizada principalmente por la madre y los hijos, especialmente aquellos que no asisten a la escuela en ese horario o durante fines de semana.

Infraestructura y cuidado de los animales

Los animales se resguardan en estructuras sencillas construidas con materiales locales. Para las vacas, cabras y ovejas, se utilizan galeras hechas con postes de madera y techo de lámina, cuya función principal es proteger a los animales de la lluvia y del sereno. Para aves y cerdos se utilizan corrales o gallineros construidos con barro y piedra, techados con lámina y cercados con malla.

Estas instalaciones suelen construirse cerca de la vivienda familiar para facilitar la vigilancia y proteger a los animales de depredadores como coyotes. En caso de ataques, el jefe de familia se encarga de ahuyentar o cazar al animal. El cuidado diario de los animales es responsabilidad principalmente de la madre y los hijos.

Salud y sanidad animal

Las enfermedades más comunes que afectan a los animales en la comunidad son Viruela y peste en aves, infecciones respiratorias e intestinales en cabras y ovejas.

Para prevenir enfermedades se utilizan principalmente remedios tradicionales elaborados con plantas medicinales, tales como: Ajo, Cebolla morada y Limón que se preparan como remedios caseros para prevenir enfermedades como el Tzoc (peste). También se utiliza la planta consuelda, que se proporciona a las aves en pequeñas cantidades para favorecer la producción de huevos, debido a su contenido de calcio, potasio y vitaminas.

Generalmente no se utilizan vacunas ni medicamentos veterinarios, ya que se considera que la alimentación natural y el manejo tradicional ayudan a mantener la salud de los animales.

Reproducción de los animales

La reproducción de los animales se realiza de forma natural dentro de los corrales o en el campo. Para evitar la sobrepoblación, las familias suelen descartar animales viejos o machos adultos, y posteriormente seleccionan machos jóvenes para continuar con la reproducción. La selección de animales se basa en criterios tradicionales como: tamaño del animal, características físicas, estado de las pezuñas y Color.

Durante la gestación, las hembras reciben mayor cantidad de alimento para asegurar una buena alimentación de las crías y garantizar la producción de leche después del parto.

Aprovechamiento de los animales

De la crianza de animales se obtienen diversos productos, entre ellos: huevos, carne, leche, queso, cuero, lana, entre otros. Estos productos se destinan principalmente al consumo familiar, cuando hay excedente se vende dentro de la comunidad.

Además, el estiércol de los animales se utiliza como abono orgánico en las parcelas agrícolas, contribuyendo a mejorar la fertilidad del suelo.

Cambios y dificultades en el manejo pecuario

Según la experiencia de la entrevistada, el manejo de animales se mantiene prácticamente igual a como se realizaba anteriormente, ya que las prácticas aprendidas de generaciones anteriores continúan aplicándose. Sin embargo, una de las principales dificultades actuales es la indisponibilidad de pasto, especialmente debido a la escasez de agua, lo cual afecta la alimentación de los animales y el manejo del pastoreo.

Importancia cultural y transmisión de conocimientos

Los conocimientos sobre el manejo pecuario se transmiten a las nuevas generaciones mediante la participación directa de los hijos y nietos en las actividades de pastoreo y cuidado de los animales, especialmente durante fines de semana.

Durante estas actividades se les enseña a:

- Identificar señales de celo en las hembras
- Reconocer síntomas de enfermedades
- Aprender prácticas adecuadas de cuidado y alimentación
- Mejorar los sistemas tradicionales utilizando tecnologías apropiadas, siempre que puedan ser pertinentes a mantener una producción sana.



Como recomendación para las nuevas generaciones, la entrevistada destaca la importancia de aprender a cuidar los animales, ya que esta actividad puede generar ingresos económicos y contribuir a la alimentación del hogar.

3.4. El amaranto vuelve a crecer en el corredor seco

Relato de vida y recuperación de semillas de Fredy Reyes en Santa Elena, San Andrés Sajcabajá

La comunidad de Santa Elena, en el municipio de San Andrés Sajcabajá (Quiché), forma parte del territorio k'iche' y se ubica dentro del corredor seco, una región marcada por largos períodos de sequía que afectan directamente la producción agrícola y la economía de las familias. En este contexto, sembrar no es solo una actividad productiva, sino una lucha constante por sostener la vida.



Las familias cultivan principalmente maíz, frijol, ayote y otros productos básicos. Sin embargo, con el paso del tiempo, varios cultivos ancestrales han ido desapareciendo, debilitando la diversidad agrícola y la seguridad alimentaria. Uno de ellos es el amaranto, una planta que antes formaba parte de los huertos familiares y de la milpa, pero que hoy en día pocas personas continúan sembrando.

En medio de este panorama, don Fredy Reyes, agricultor de la comunidad, ha decidido recuperar este cultivo como una estrategia para enfrentar las condiciones del corredor seco y fortalecer la economía familiar.

Memoria, pérdida y recuperación del amaranto

Desde niño aprendió a trabajar la tierra junto a su padre, recuerda don Fredy que antes las parcelas eran más diversas: no solo se sembraban granos básicos, sino también plantas como el amaranto, que complementaban la alimentación familiar. Con el tiempo, este cultivo fue perdiendo valor en la comunidad. Muchas personas

comenzaron a considerarlo como “monte” o planta silvestre, y dejaron de sembrarlo, pensando que no tenía importancia económica.

Don Fredy también dejó de cultivarlo durante varios años. Sin embargo, al recordar las enseñanzas de su padre, comprendió que dejar perder el amaranto significaba también perder una parte importante del conocimiento ancestral y de las alternativas frente a la sequía. Fue entonces cuando decidió recuperarlo.

Uno de los principales retos fue conseguir la semilla. En la comunidad casi ya no existía. Gracias al apoyo solidario de un vecino, don Isidro, logró obtener una pequeña cantidad de semilla nativa. Ese gesto permitió que el amaranto volviera a sembrarse en su parcela y, poco a poco, en otras familias.

El valor del amaranto en el corredor seco

El amaranto no es solo un cultivo más, representa una alternativa estratégica frente a las condiciones del corredor seco. Es una planta resistente, que requiere poca agua y puede crecer incluso cuando las lluvias son irregulares.

Además, su valor es múltiple:

- **Alimentario:** sus hojas, tallos y granos son altamente nutritivos, ricos en proteínas, vitaminas y minerales. Se pueden preparar en sopas o como complemento de otros alimentos.
- **Económico:** puede convertirse en una fuente de ingresos si se fortalece su producción y comercialización local.
- **Ambiental:** contribuye a la diversificación de los cultivos, lo que reduce riesgos ante sequías o pérdidas de cosechas.
- **Cultural:** es parte de los saberes ancestrales que fortalecen la identidad y la autonomía alimentaria de las comunidades.

En un territorio donde la lluvia es cada vez más incierta, el amaranto se presenta como una opción concreta para mejorar la resiliencia de las familias.

Prácticas agrícolas y saberes ancestrales

Don Fredy mantiene prácticas tradicionales heredadas de sus abuelos. Para preparar la tierra utiliza bueyes, una forma de cultivo que cuida el suelo y mantiene el equilibrio con la naturaleza. También se guía por el calendario lunar para definir los tiempos de siembra, reconociendo que cada fase influye en el crecimiento de las plantas. Su parcela cuenta con un pequeño riachuelo cercano, lo que le brinda una ventaja en tiempos de sequía. Sin embargo, más allá de esta condición, su experiencia demuestra que el conocimiento y la diversificación de cultivos son claves para enfrentar el clima adverso.

Compartir la semilla: una estrategia comunitaria

Además de agricultor, Fredy participa como promotor comunitario, desde donde impulsa la recuperación del amaranto como una acción colectiva. Comprende que en el corredor seco no basta con que una sola familia siembre: es necesario que la comunidad en su conjunto fortalezca sus cultivos.

Por ello, cada vez que logra cosechar semilla, comparte una parte con otras familias. Esta práctica no solo recupera el cultivo, sino que también fortalece la organización comunitaria y la economía local. “La semilla no debe quedarse solo con una persona. La semilla debe caminar entre las familias” relata.



Aprendizaje: hacia estrategias para el corredor seco

La experiencia de Fredy deja un aprendizaje fundamental en el corredor seco es necesario recuperar y fortalecer cultivos adaptados al clima, como el amaranto, para mejorar la alimentación y generar nuevas oportunidades económicas.

Esto implica:

- Diversificar la producción agrícola más allá de los granos básicos.
- Recuperar semillas nativas y conocimientos ancestrales.
- Promover el intercambio comunitario de semillas.
- Impulsar alternativas productivas que respondan a la sequía.

El amaranto, en este sentido, no es solo una planta recuperada, sino una estrategia de vida. Representa la posibilidad de construir una agricultura más resistente, una economía familiar más estable y una comunidad más organizada frente a los desafíos del territorio.

3.5. Preparación de alimentos tradicionales

Experiencia de doña Olivia Natareno en la comunidad Santa Elena, San Andrés Sajcabajá, Quiché.

La aldea se Santa Elena, se encuentra ubicado en una planicie, a 32 Km. de la cabecera municipal de San Andrés Sajcabajá, colindando con los municipios de Sacapulas y Cunén, con un clima caluroso, árido y seco. Ahí, el cuarenta por ciento es población maya y el sesenta por ciento mestizas. La principal producción es el maíz, frijol, tomate, ayote y maní y la ganadería. De esta comunidad es doña Olivia Natareno de 52 años de edad que relata su trabajo cotidiano, en especial, la elaboración de alimentos desde una visión ancestral y tradicional.

Alimentos cotidianos y especiales:

La Cecina

Comparte, que en los platillos tradicionales de la localidad se utilizan principalmente el frijol, las hierbas comestibles de temporada y el maíz. En cambio, en fechas especiales se prepara recado de gallina, de res o de Cecina, esta última es una de las prácticas más antiguas de conservación de la carne (deshidratada, salada y curada) a veces ahumada, según el gusto. Si se omite el ahumado, la carne se guarda en redes o canastas de tarro, lo que ayuda a evitar la humedad. Gracias a este método, la cecina puede conservarse por largo tiempo y consumirse sola, asada o en recados.



Para elaborar la carne en recado existen dos formas: la simple y la más completa. En la versión simple, la carne se coloca en una olla y, por separado, se asan tomate, chile dulce, chile gUAQUE, masa y condimentos como orégano, tomillo y laurel. Este recado suele servirse acompañado de tortillas. La preparación más completa incluye los mismos ingredientes básicos, pero se añaden chile pasa,

miltomate, pepitoria, ajonjolí, chocolate, chile pimiento, cebolla, ajo, pimienta de clavo y pimienta gorda, además de laurel, tomillo y orégano. Una vez que los condimentos están asados y dorados, se muelen en la piedra de moler, utensilio presente en la mayoría de las cocinas, colocado sobre tarimas de cemento o adobe de aproximadamente 70 cm de altura. Finalmente, cuando el recado está cocido, se acompaña con tamalitos conocidos como *siete camisas*, que complementan el sabor y la tradición de este platillo.

Ella explica que, a diferencia de la cabecera municipal, donde este platillo se prepara únicamente en Semana Santa, en la aldea no existe una fecha específica para su elaboración. Gracias a que cuentan con carne cecina durante todo el año, el recado puede cocinarse en ocasiones especiales o cuando las familias lo deseen.

De igual manera indica que, de los ingredientes que se están perdiendo es el achiote, dado que, antes ese era utilizado para brindar el color a las comidas, tales como los puliques o los caldos, sin embargo, en la actualidad se utiliza el chile guaque, el cual, algunas familias las tienen sembradas y secan para guardar.

Recuerda que cuando era niña, los puliques solo eran achiote, tomate y masa, se hacía pulique de repollo, de hierbas comestibles, de frijol y de pollo. Sin embargo, cuando se dieron cuenta del uso del chile guaque en las elaboraciones de recetas, se volvió algo indispensable en la cocina de la comunidad y poco a poco sustituyó el achote.

Asimismo, indica que es importante resaltar la forma en que se preparan los tamales y los tamalitos *siete camisas*. Para ello, el maíz se cocina con ceniza, lo que permite que el grano conserve su color blanco, quede más suave y que la cáscara sea más fácil de moler. A diferencia del nixtamal tradicional, que se realiza con cal para desprender la cáscara, esta práctica con ceniza ha sido transmitida de generación en generación. Ella comenta que desde pequeña ha crecido con esta costumbre, pues su madre también la realizaba.

Crece el uso de elementos químicos, industriales o artificiales en los alimentos

En la actualidad, una de las principales dificultades en la comunidad es la creciente presencia de condimentos químicos. Muchas familias han sustituido algunos condimentos naturales por productos procesados, como ablandadores, consomé, sopas instantáneas y preparados, con el fin de ahorrar tiempo en la elaboración de sus recetas. Además, los jóvenes muestran una marcada preferencia por los alimentos procesados y han incorporado platillos y recetas provenientes de otros lugares, lo que ha transformado poco a poco las prácticas culinarias tradicionales.

Pese a lo anterior, en muchos hogares aún mantienen las practicas tradicionales en la elaboración de los alimentos y que espera que se resalte estas prácticas y recetas para que más personas la puedan replicar.

Observación: Estas mismas prácticas también se identificó en familias de la comunidad de Xabil, Cunén, aunque con menor frecuencia que en San Andrés Sajcabajá. Cabe resaltar que entre sus condimentos ancestrales que aún se mantiene es el uso del laurel, mismos que se pueden encontrar en los bosques que se encuentran a las orillas del Río Negro.

3.6. Comadrona: Servicio a la comunidad, la vida y la salud con raíces ancestrales

La experiencia se sitúa en la aldea Chigualmop, a unos 12 km de la cabecera municipal de Canillá, en un entorno de clima húmedo subtropical y geografía inclinada. La vida comunitaria gira en torno a la agricultura —maíz, frijol, chipilín y tomate— y a una fuerte identidad cultural.

En este contexto, la comadrona no es solo una prestadora de servicios de salud, sino, una figura clave dentro del tejido comunitario. Su rol se entiende desde la cosmovisión maya como un servicio a la vida, donde el nacimiento no es únicamente un hecho biológico, sino un momento sagrado que conecta a la persona con su familia, su comunidad y el universo.

Inicios de un servicio con raíces ancestrales

El camino de María Elares Ortiz hacia el ejercicio como comadrona inició desde la curiosidad y la observación. Sin embargo, desde la visión maya, este interés también puede interpretarse como un llamado o “don”, una forma de energía o misión que algunas mujeres reciben para acompañar la vida desde su inicio.

El momento en que María atendió su propio parto a los 19 años no solo marcó el inicio de su práctica, sino que puede entenderse como una experiencia de reafirmación de ese don. En la cosmovisión maya, estos acontecimientos no son casuales, sino señales que orientan el camino de vida de las personas.



Posteriormente, su formación con su suegra y su registro formal fortalecieron sus conocimientos, pero su práctica continúa guiándose tanto por lo aprendido con su suegra como por la intuición. Esta intuición, que María describe como una “voz interior”, se relaciona con la conexión espiritual que las comadronas desarrollan con el cuerpo, la naturaleza y el proceso de gestación.

Su contexto de trabajo actual: entre lo ancestral y lo institucional

María ejerce su labor en un espacio de diálogo entre dos sistemas: la medicina ancestral y la medicina institucional. Por un lado, participa en capacitaciones del Ministerio de Salud y coordina con el CAP; por otro, mantiene prácticas propias de la tradición maya.

Desde esta cosmovisión, el embarazo es un proceso integral que involucra cuerpo, mente y espíritu. Por ello, María no solo monitorea aspectos físicos, sino que también brinda acompañamiento emocional y espiritual a las mujeres.

El uso de plantas medicinales como altamisa, alhucema o anís no solo responde a propiedades curativas, sino también a conocimientos transmitidos por generaciones. Asimismo, la observación del cuerpo, la posición del bebé e incluso las fases de la luna reflejan una comprensión del embarazo vinculada a los ciclos de la naturaleza.

El parto en casa, cuando es posible, se concibe como un acto íntimo y culturalmente significativo, donde la mujer está acompañada en un ambiente de confianza. Sin embargo, María también reconoce la importancia de los servicios médicos en casos de riesgo, lo que muestra una práctica flexible que busca proteger la vida desde distintos saberes.

Experiencias difíciles en el ejercicio de su servicio

Las pérdidas de madres y recién nacidos han sido momentos profundamente dolorosos en la trayectoria de María. Desde la cosmovisión maya, estos hechos también se interpretan dentro de un entendimiento más amplio de la vida y la muerte, donde ambas forman parte de un ciclo natural. Aun así, estas experiencias

refuerzan el sentido de responsabilidad y compromiso de la comadrona, quien no solo acompaña el nacimiento, sino también los procesos de duelo y recuperación en la comunidad.

El acompañamiento posterior al parto, durante los primeros ocho días, refleja esta visión integral del cuidado, donde se vela no solo por la salud física, sino por el equilibrio general del recién nacido y la madre.

Desafíos en su ejercicio

Uno de los principales retos es la relación desigual con el sistema de salud formal, donde en ocasiones no se reconoce plenamente el valor del conocimiento ancestral. Esta situación genera tensiones que afectan la coordinación y el respeto mutuo.

Además, la resistencia de algunas familias a acudir a servicios institucionales coloca a la comadrona en una posición compleja. Desde la cosmovisión comunitaria, la confianza en la comadrona es alta, pero esto también implica grandes responsabilidades y riesgos.

El uso de actas para deslindar responsabilidades muestra cómo María ha tenido que adaptarse a marcos legales que no siempre consideran las particularidades culturales de su labor.

Transmisión del conocimiento y continuidad

En la cosmovisión maya, el conocimiento no es individual, sino colectivo y heredado. Por ello, la transmisión del saber de las comadronas es fundamental para la continuidad de la vida comunitaria. María reconoce con esperanza el interés de jóvenes mujeres por aprender. Este proceso no solo implica adquirir técnicas, sino también comprender el sentido espiritual y cultural del rol de la comadrona.

Ser comadrona, desde esta perspectiva, es ejercer un servicio que conecta generaciones, resguarda conocimientos ancestrales y mantiene viva una forma propia de entender la salud, la vida y el nacimiento.

3.7. Uso del Tuj o Temascal

Gracias a las memorias de doña Sebastiana Gonzáles

Aunque actualmente doña Sebastiana Gonzáles de 87 años, vive en Muluvá, comunidad situada a 7 km de la cabecera municipal de San Bartolomé Jocotenango, al pie del cerro Mamaj, sin embargo, ella es originaria de una comunidad de Santa Cruz del Quiché. Sobre el uso del temascal, hace ver que cuando el clima era más frío, su utilización era frecuente, en el tuj se empleaban plantas de aliso, árbol de pan, chilca y ramas de cerezo.



Qué es un Tuj, su uso y propiedades medicinales.

Sebastiana explica que el *temascal* es una pequeña construcción de adobe con forma de cúpula. En la parte frontal cuenta con dos espacios: uno destinado a la entrada y otro donde se enciende el fuego. Este fuego se mantiene en un fogón circular elaborado con teja y adobe delgado, cuya intensidad es la que calienta el interior. En la parte superior se abre un orificio por donde sale el humo, y adentro se colocan tablas que simulan una cama para sentarse o acostarse. El agua se calienta desde el exterior, y se vierte sobre las plantas medicinales, tejas o piedras calientes de forma proporcional durante el baño.

El proceso inicia colocando un paño en la cabeza para protegerse del calor. Luego, se agrega agua sobre las tejas calientes, generando vapor dentro del *temascal* mientras la persona permanece sentada o acostada. Pasados unos minutos, se emplean las hojas como lienzos para cubrir y calentar el cuerpo. Cuando el calor se vuelve difícil de soportar, se recomienda salir, abrigarse bien para evitar que el cambio de temperatura afecte los pulmones y huesos, y repetir el procedimiento

tantas veces como sea necesario. En la última entrada, se realiza un baño con agua caliente para eliminar los residuos de las plantas medicinales.

Según el propósito del baño, se elegía la planta adecuada: el aliso, por ejemplo, se consideraba más fresco, mientras que las ramas y hojas de cerezo se usaban para combatir el “frío interno”, ya que desprenden un aroma dulce-amargo y generan mayor calor. Doña Sebastiana también relata que las comadronas atendían partos dentro del temascal, manteniendo siempre una temperatura controlada. Si surgían complicaciones, preferían trasladar la atención fuera de este espacio.

Estos baños requieren la presencia de al menos dos personas: una para controlar el tiempo y otra para vigilar la temperatura. Además, aconseja que el *temascal* se ubique en una habitación cerrada o bajo techo, para protegerse del sereno y del viento frío de la noche. Actualmente, en su comunidad se utilizan hojas de chilca o eucalipto, aunque los baños se realizan de manera ocasional. Según su experiencia, quienes practican el baño en temascal padecen menos enfermedades, porque el vapor favorece la circulación y previene problemas respiratorios. Para evitar el reumatismo, recomienda que durante las 12 horas posteriores al baño no se consuman alimentos fríos ni se utilice agua fría para lavarse las manos.

En la actualidad, son muy pocas las personas que continúan practicando el uso del *temascal*. Antiguamente, en la comunidad existían más construcciones de este tipo, pero con el tiempo muchos habitantes han optado por acudir a servicios médicos o utilizar medicamentos químicos. Sebastiana explica que cuando una mujer es atendida en el hospital, no se recomienda que ingrese al *temascal*, ya que los medicamentos administrados suelen ser “fríos” y, al combinarse con el calor del baño, pueden provocar fiebre, vómitos o daños internos. Por ello, se aconseja esperar entre quince días y un mes, hasta que el cuerpo haya eliminado la mayor parte de los residuos de la medicina.

Entre las principales dificultades para mantener esta práctica, Sebastiana menciona tres:

1. La falta de acceso a leña, ya que el *temascal* requiere una cantidad considerable.
2. El reducido número de personas que aún saben construirlos.
3. El incremento de las temperaturas en el ambiente durante las tardes y noches, ha disminuido su uso.

A pesar de ello, considera que el *temascal* es una práctica valiosa que debería rescatarse. Aunque en su comunidad ya no es común, en las comunidades de las zonas montañosas todavía persiste, especialmente entre niños y jóvenes, quienes continúan replicándola.

Observaciones: En la comunidad de Santa Elena, San Andrés Sajcabajá, se señala que hace aproximadamente 40 años dejaron de utilizar el *temascal*. En aquel entonces, eran comunitarios, de forma cónica, y estaban destinados principalmente a los adultos mayores. Con el tiempo, dejaron de usarse y fueron destruidos. En Canillá y Cunén, esta práctica se conserva únicamente en las comunidades ubicadas en las zonas altas.

3.8. Terapeuta maya conocedora de las plantas medicinales para preservar la salud comunitaria

Doña María Botón Canto vive en San Juan Xeul es una comunidad rural ubicada a aproximadamente 8 kilómetros de la cabecera municipal de Santa María Cunén, en el departamento de Quiché. Se asienta a orillas del río Blanco, en un entorno de clima cálido subhúmedo, con suelos inclinados y pedregosos que condicionan tanto la vivienda como las actividades productivas.

La economía local combina prácticas tradicionales como el tejido de cortes con la agricultura de subsistencia y comercialización (maíz, frijol, cebolla, ejote). De manera complementaria, algunas familias se dedican al cultivo y venta de plantas medicinales, lo que refleja la vigencia de conocimientos ancestrales vinculados a la salud comunitaria.

La experiencia de doña María: vocación, aprendizaje y don

Doña María Botón Canto, de 76 años, es una terapeuta maya originaria de esta comunidad. Desde su niñez mostró interés por las plantas medicinales, aprendizaje que inició de manera familiar con la orientación de su prima mayor. A través de la observación, la práctica y la experiencia directa en el territorio, fue reconociendo especies, propiedades y usos curativos.

Su trayectoria no comenzó como una práctica pública. Durante muchos años aplicó sus conocimientos únicamente en el ámbito familiar. Fue hasta hace aproximadamente 30 años que atendió su primer caso fuera del hogar: una niña con



una infección vaginal. Este momento marcó un punto de inflexión, no solo por el éxito del tratamiento, sino también por las barreras sociales y culturales que enfrentó, como el temor a hablar de ciertos padecimientos en un contexto donde existían prejuicios.

Doña María describe su proceso de aprendizaje no solo como técnico, sino también espiritual. Señala que, en varias ocasiones, ha sentido una “voz interior” o guía que le orienta en la selección de plantas, cantidades y formas de preparación. Asimismo, menciona que a través de presentimientos recibe indicaciones sobre nuevos tratamientos. Desde la cosmovisión maya, esto constituye un don, una capacidad que no todas las personas poseen.

Uso de plantas medicinales y prácticas terapéuticas

A lo largo de su vida, doña María ha reunido y cultivado una amplia diversidad de plantas medicinales, entre ellas tabaco, ruda, romero, albahaca, eucalipto, anís, hinojo, hierbabuena y otras especies locales menos comunes. Su conocimiento le permite preparar tratamientos específicos según los síntomas y condiciones de cada paciente.

Entre sus prácticas destacan:

- **Tratamientos para ataques (epilepsia):** combinaciones de chilca, cebolla morada y ruda.
- **Problemas de presión y circulación:** infusiones complejas con varias plantas (té de limón, Jamaica, llantén, entre otras).
- **Enfermedades hepáticas o diabetes:** uso de alcachofa, cultivada por ella misma.
- **Problemas respiratorios:** preparados con eucalipto, limón, miel, ajo y laurel.

Atiende principalmente enfermedades respiratorias, gastrointestinales, hepáticas y circulatorias, así como padecimientos culturales como el mal de ojo. Su práctica

integra no solo el uso de plantas, sino también la observación integral del cuerpo y el contexto de la persona.

Su formación se fortaleció durante 12 años mediante procesos impulsados por una organización que promovía la medicina tradicional. Este acompañamiento le permitió ampliar sus conocimientos, reconocer síntomas y atender casos más complejos que anteriormente rechazaba.

Transmisión del conocimiento y continuidad

En el ámbito familiar, la transmisión de saberes ocurre de forma parcial. Su nuera y su nieta han mostrado interés y están aprendiendo las recetas y usos de las plantas. Aunque doña María no sabe leer ni escribir, ha encontrado una forma de complementar su conocimiento: sus familiares utilizan libros para registrar y contrastar la información, generando un diálogo entre el saber ancestral y el conocimiento escrito. Sin embargo, esta transmisión enfrenta límites. El interés de las nuevas generaciones es reducido y el aprendizaje no siempre se asume como un compromiso de vida, lo que pone en riesgo la continuidad de estos conocimientos.

Barreras en la práctica de la medicina ancestral

La experiencia de doña María evidencia diversas dificultades:

- **Falta de reconocimiento institucional:** el sistema de salud formal no valora plenamente su conocimiento.
- **Cambios culturales y religiosos:** algunas creencias actuales deslegitiman la medicina tradicional y ancestral maya.
- **Desinterés generacional:** la juventud muestra poca motivación para aprender estas prácticas.
- **Limitaciones físicas y geográficas:** su edad y ubicación dificultan la atención a pacientes, reduciendo su alcance.

A pesar de ello, reconoce que en algunos espacios se está recuperando el valor de las plantas medicinales, impulsado por organizaciones y por la persistencia de prácticas comunitarias.

Aprendizaje del caso

La experiencia de doña María deja como principal aprendizaje que la medicina ancestral no es únicamente un conjunto de técnicas, sino un sistema integral de conocimiento que articula naturaleza, espiritualidad y vida comunitaria.

Su historia muestra que estos saberes se construyen a partir de la práctica, la observación y la conexión con el entorno, pero también que requieren reconocimiento, transmisión y adaptación para mantenerse vigentes. Asimismo, evidencia la necesidad de generar puentes entre la medicina tradicional y el sistema de salud formal, no solo para preservar estos conocimientos, sino para fortalecer una atención más integral, culturalmente pertinente y accesible para las comunidades.

Principales Aprendizajes

El sistema milpa, además de ser fundamentales para garantizar la alimentación, economía familiar y la continuidad de las prácticas agrícolas tradicionales en la comunidad, también tiene una fuerte relación con el soporte la cultura y organización comunitaria. En cuanto a la transmisión de los conocimientos, es principalmente, a través, de la experiencia directa en el campo, donde los padres enseñan a sus hijos y nietos las prácticas de cultivo con base al equilibrio de los elementos: Suelo, agua, naturaleza, entorno, entre otros.

Preservar y mejorar las prácticas ancestrales, es en sí, una estrategia de vida, teniendo presente los desafíos climáticos, el incremento de insumos dañinos al equilibrio de la naturaleza, la migración, el consumo de alimentos procesados, por ello, es importante valorar que en el proceso de producción de los alimentos y plantas medicinales se pueda diversificar la producción agrícola más allá de los granos básicos, recuperar semillas nativas y conocimientos ancestrales, promover el intercambio comunitario de semillas, impulsar alternativas productivas que respondan a los desafíos climáticos.

En cuanto a la salud, desde la perspectiva de la cosmovisión maya, se interpreta como un estado de equilibrio, en donde la enfermedad es lo contrario. Visto esto, lo que aporta este estudio, es conocer que las acciones individuales, familiares y comunitarias es que este equilibrio debe ir interrelacionado, y para ello, se necesita preservar los conocimientos, forjar relaciones equitativas y solidarias, además, de establecer mecanismos comunitarios para mejorar estos conocimientos y prácticas. Esto de forma individual no se lograría, deber ser desde un consenso comunitario, y con enfoque transgeneracional. La autoridad comunitaria, ancestral y otras formas de gobierno territorial y comunal, son claves.

Cada semilla guarda la historia de generaciones que sembraron antes, por lo tanto, representa memoria, identidad y esperanza. Seleccionar las mejores semillas, conservarlas con métodos naturales y compartirlas entre familias es una forma de asegurar que las futuras generaciones sigan teniendo alimento propio y una herencia ancestral invaluable. Cuando se pierde la semilla heredada, también se pierde parte de la cultura y la autonomía del pueblo.

Desde tiempos antiguos, las plantas han sido indispensables para sanar. Cada hoja, raíz, flor o tronco tiene un propósito, y su uso ha sido aprendido y transmitido por las madres, abuelas y personas sabias de la comunidad. La medicina tradicional no solo cura el cuerpo, también atiende el espíritu, integrando oraciones, ceremonias y el conocimiento profundo de la naturaleza, recuperar ese conocimiento y ponerlo en práctica representa para las familias una gran riqueza de conocimiento y a la vez promueve la recuperación de plantas medicinales en peligro de desaparecer.

Recomendaciones

Fortalecer la recuperación y transmisión de conocimientos ancestrales a través del diseño e implementación de estrategias comunitarias que promuevan la transmisión intergeneracional de conocimientos, particularmente en prácticas agrícolas, alimentación y medicina tradicional, mediante espacios formativos prácticos que involucren activamente a niñas, niños y jóvenes.

Promover la conservación y uso de semillas criollas desde las iniciativas locales para la conservación, intercambio y reproducción de semillas nativas, con el fin de fortalecer la soberanía alimentaria, preservar la diversidad genética y reducir la dependencia de semillas transgénicas o modificadas que alteran los ciclos de producción y contribuyen a la pérdida de la identidad comunitaria.

Impulsar estrategias de seguridad alimentaria con enfoque cultural a través de la promoción del consumo de alimentos tradicionales y nutritivos, rescatando preparaciones ancestrales y fomentando hábitos alimenticios saludables, especialmente en niñez y juventud, para prevenir enfermedades asociadas al consumo de alimentos y bebidas ultra procesados.

Revalorizar e integrar la medicina tradicional en los sistemas de salud comunitarios fortaleciendo la articulación de esfuerzos entre actores comunitarios y servicios de salud para reconocer, fortalecer y complementar el uso de plantas medicinales y prácticas tradicionales en la atención primaria.

Promover la participación y liderazgo de las mujeres implementando acciones que fortalezcan las capacidades, la confianza y el acceso de las mujeres a espacios de liderazgo y toma de decisiones, reduciendo las barreras socioculturales que limitan su participación.

Desarrollar estrategias de adaptación frente al cambio climático a través de la incorporación de prácticas de adaptación basadas en conocimientos ancestrales y evidencia técnica, tales como la diversificación de cultivos, el manejo sostenible del suelo y el monitoreo de patrones climáticos, para reducir riesgos en la producción agrícola.



Guatemala, marzo de 2026.