

LA HERENCIA DE TITA



Un cuento en honor a las cocineras tradicionales,
en especial a la Tía Edu.

INTRODUCCIÓN

En marzo de 1993, en coordinación con la escuela primaria Lázaro Cárdenas de la colonia Lomas de San Jacinto, una trabajadora social de origen alemán y un educador originario de la ciudad de Oaxaca inician con el programa de apoyo en tareas priorizando a hijas e hijos de madres solteras, denominado “Curso de Apoyo”.

Es así como desde hace 31 años, el Centro Calpulli se ha enfocado en fomentar el desarrollo cognitivo, emocional, físico y nutricional de niñas y adolescencias del barrio de Lomas de San Jacinto y sus alrededores. Este barrio está ubicado en la cima de uno de los cerros que circundan la ciudad capital de Oaxaca, el cual fue fundado en 1991, a través de una toma “ilegal” de terrenos. Sus habitantes son personas migrantes de las diferentes regiones del Estado de Oaxaca, quienes, para subsistir la mayoría trabaja en el sector informal.

Actualmente asiste a la institución un total de 150 niñas, niños, adolescentes y jóvenes (de 4 a 20 años de edad), quienes son atendidas/os por un equipo de trabajo de doce integrantes, de las/los cuales, actualmente dos mujeres jóvenes, de origen alemán, realizan un servicio de voluntariado.

Dentro de las siete áreas con las que cuenta el Centro Calpulli, está la biblioteca Binnizá, cuyo objetivo principal es, promover el interés por los libros y el hábito por la lectura en las niñas, niños, así como también entre madres, padres y familiares, para que desarrollen un pensamiento creativo, y se vuelvan lectoras/es reflexivas/os y críticas/os.

En México, según la UNICEF, uno de cada veinte niñas/os menores de cinco años tiene sobrepeso y obesidad, lo que aumenta el riesgo de que padezcan enfermedades crónicas graves, como diabetes tipo 2, cáncer y padecimientos cardiovasculares.

Esto se debe, entre otros factores, a que, en los últimos años, México ha experimentado una transición alimentaria y nutricional caracterizada por el remplazo del consumo de alimentos tradicionales por el de productos industrializados de alta densidad energética y baja calidad nutricional.

El dato anterior se complementa con un reporte del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), en el cual se resalta que México es uno de los países en el mundo, con mayor consumo de bebidas azucaradas, con 163 litros de refrescos por persona al año. Las bebidas azucaradas aportan más de la mitad de los azúcares adicionados a la dieta de mexicanas y mexicanos.

Cada porción de 600 ml de refrescos de cola, contienen 63 gr de azúcar, es decir, el equivalente a 12 ½ cucharadas cafeteras de azúcar. En consecuencia, consumir bebidas azucaradas, además de no brindar nutrientes, las calorías que aportan no dan saciedad, lo cual deriva en sobre peso y obesidad (INSP). Como resultado tenemos que, en México, las bebidas azucaradas son responsables de más de 24,000 muertes cada año según el INSP.

Otro factor que contribuye a que haya mayor obesidad y sobre peso en la población es la falta de actividad física. Esto, como resultado de que las instituciones gubernamentales responsables del fomento del deporte no tienen una política eficiente. Los barrios populares y comunidades no cuentan con lugares adecuados para fomentar el deporte como, por ejemplo: fútbol, natación, gimnasia, etc.

A nivel estatal, Oaxaca ocupa el segundo lugar con más obesidad en adultos y el primero con obesidad infantil según los Servicios de Salud de Oaxaca (SSO). Por otra parte, en la región sur de México se encontró el menor porcentaje de consumidores de lácteos y el mayor de leguminosas (59.1% y 66%, respectivamente), en comparación con las regiones centro y norte de nuestro país.

Debido al alto número de contagios y defunciones que se han registrado en México, a consecuencia de la Pandemia del COVID 19, sobre todo en personas de la tercera edad y con enfermedades degenerativas y cardiovasculares, el 5 de agosto del 2020, se aprobó en el Congreso Estatal de Oaxaca la reforma al artículo 20 Bis de la Ley de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes de Oaxaca, convirtiéndose en el primer estado de la República Mexicana en prohibir la distribución, venta, regalo y suministro a menores de edad de bebidas azucaradas y productos envasados con alto contenido calórico.

Por tal motivo diversas organizaciones de la sociedad civil desde octubre del 2020 iniciamos una campaña denominada “Por el Derecho a una Alimentación Sana y Nutritiva Oaxaca sin Chatarra” con el objetivo de contribuir a generar conciencia para lograr una cultura de alimentación sana, revalorar la alimentación tradicional, fortalecer el consumo y la economía local, por lo que se han generado vinculaciones con centros escolares, docentes y autoridades municipales que poco a poco han ido asumiendo el derecho a una alimentación sana y nutritiva, el cuidado del medio ambiente y los espacios saludables como una acción contundente que cuida la vida.

Desde 1997, en el Centro Calpulli tenemos como uno de los ejes principales el derecho a la alimentación sana y nutritiva de niñas y niños, por esa razón, Luis Miguel Ruíz, el bibliotecario del Centro Calpulli, en el año 2023 escribió y grabó en video algunos cuentos sobre la alimentación, de los cuales retomamos dos de ellos para imprimirlos en este “Libro interactivo para colorear” y de esta forma brindar información sobre la alimentación tradicional oaxaqueña a las niñas y adolescencias de forma atractiva y divertida.

De esta forma surge “La herencia de Tita”, el cual es un cuento inspirado en la compañera Fresvinda Eduviges Hernández Cadena, cocinera tradicional de Olleras de Bustamante, de la Región Mixteca. “La Tía Edu”, como le decimos de cariño, durante años fue la persona encargada de elaborar los desayunos para las niñas y niños, enriqueciéndolos con alimentos de la región.

“La decisión de Olivia” es el otro cuento que trata sobre los productos ultra procesados y los efectos nocivos que tienen para la salud, en específico de las niñas y niños. Este cuento trata el tema de los “sellos de advertencia” que deben de aparecer en los productos con alto contenido calórico y bebidas azucaradas. El objetivo es crear conciencia en las niñas y adolescencias sobre los efectos nocivos a la salud, que ocasionan estos productos.

Te invitamos a que disfrutes la lectura de estos dos cuentos y pintes de colores la alimentación sana y nutritiva, la cual es un derecho de las niñas y adolescencias.



LA HERENCIA DE TITA



Un cuento en honor a las cocineras tradicionales,
en especial a la Tía Edu.



Zenaida, la abuelita de Xóchitl vive en el pueblo de Zopilotitlán, hasta el momento se ha dedicado al campo y a disfrutar de la tranquilidad que le da la naturaleza. Le encanta caminar a las orillas del río, cuidar de sus plantas y sobretodo respirar el aire fresco de su comunidad.



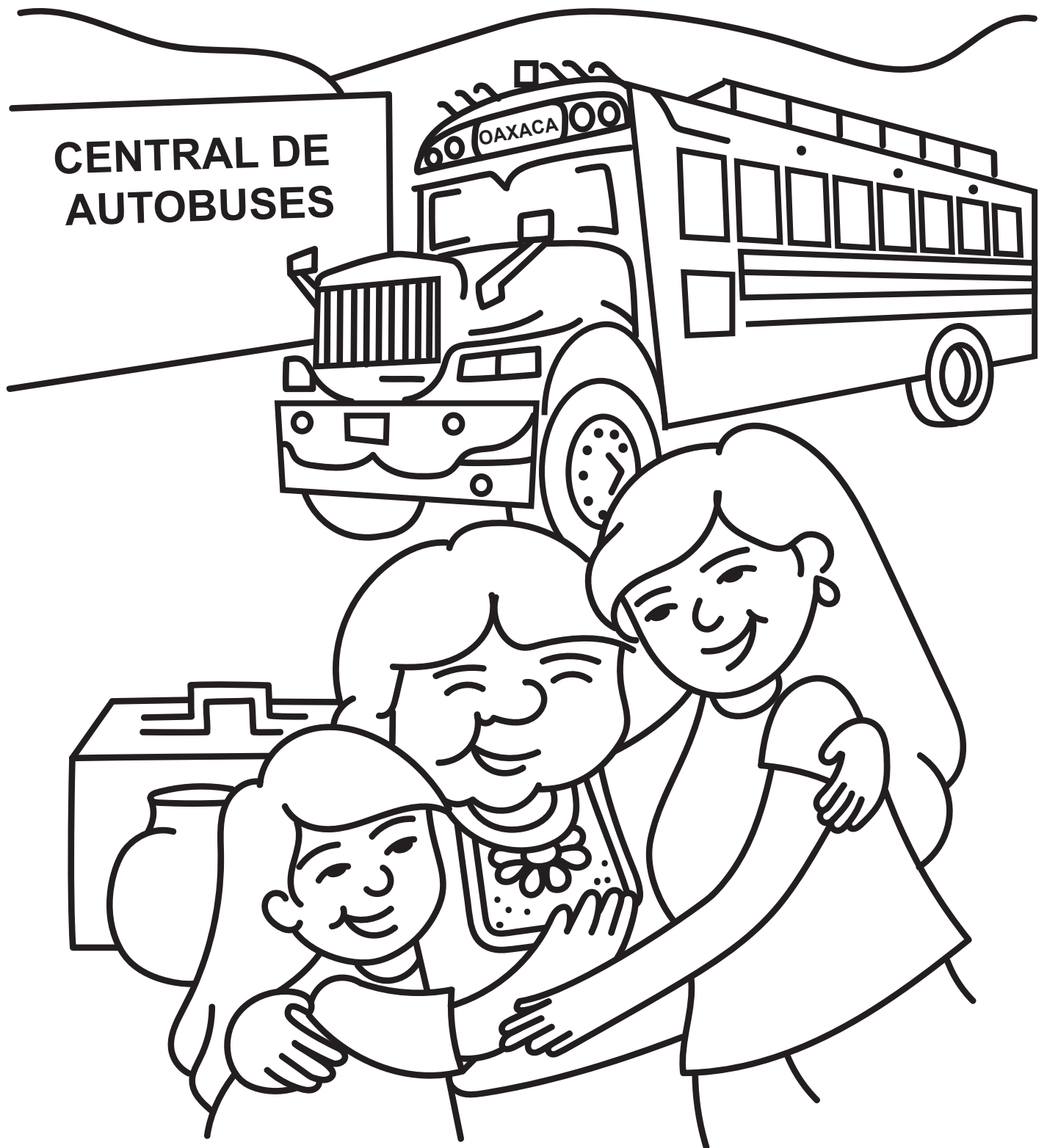
Al quedarse sola, tiene que ir a vivir con su hija y su nieta a la ciudad. Esta idea no le gusta mucho pero no tiene otra opción, ella es una persona mayor y no puede quedarse sin compañía.



Comienza a meter su ropa en una vieja maleta que hace tiempo le regaló su difunto esposo, también coloca algunos trastes en un canasto que le recordarán los momentos cuando cocinaba en su brasero hecho de piedras y lodo.



Al subirse al camión voltea a ver el lugar donde creció y con una gran nostalgia recuerda todos los momentos que vivió en su niñez. Una lágrima recorre su mejilla al mismo tiempo que busca un asiento libre. El camino será largo, así que se dispone a dormir un poco.



En la sala de espera de la terminal de autobuses de la ciudad, Xóchitl y su mamá esperan con ansias la llegada de “Tita”, como le dicen de cariño a doña Zenaida.

Al bajar del autobús la reciben con un fuerte abrazo y la llevan a donde será su hogar a partir de este momento.



Con el paso de los días, Tita se da cuenta que la alimentación en la ciudad no es saludable y mucho menos nutritiva, muy seguido ve que Xóchitl después de la comida va a comprar en la tienda dulces, galletas, sabritas, panes y pasteles empaquetados.



Esta situación le preocupa muchísimo, porque sabe que comer en exceso esos productos nos causan muchas enfermedades, así que tomó la decisión de enseñarle a su nieta a preparar los dulces que se consumen en su comunidad.



El sábado por la mañana, Tita le pide a Xóchitl que la acompañe al tianguis de productoras y productores locales del mercado, para comprar lo necesario y preparar un rico nicuatole.



La niña se preguntaba por qué la abuela está comprando maíz, leche, canela y azúcar. Al llegar a casa, su abuela le dice:
—“Chimeca” (como Tita le llamaba de cariño a Xóchitl), véngase pa’ca, le voy a enseñar a preparar algo muy sabroso pa’que deje de comer esas cuchinadas de la tienda.



Xóchitl se acerca con mucha curiosidad para ver lo que hace Tita, la niña muy contenta sigue las instrucciones que le dan. Cuando por fin está listo se sientan a comer. El sabor del nicuatole le gusta muchísimo a Xóchitl, entonces la abuela le promete a la niña enseñarle más recetas deliciosas y saludables.



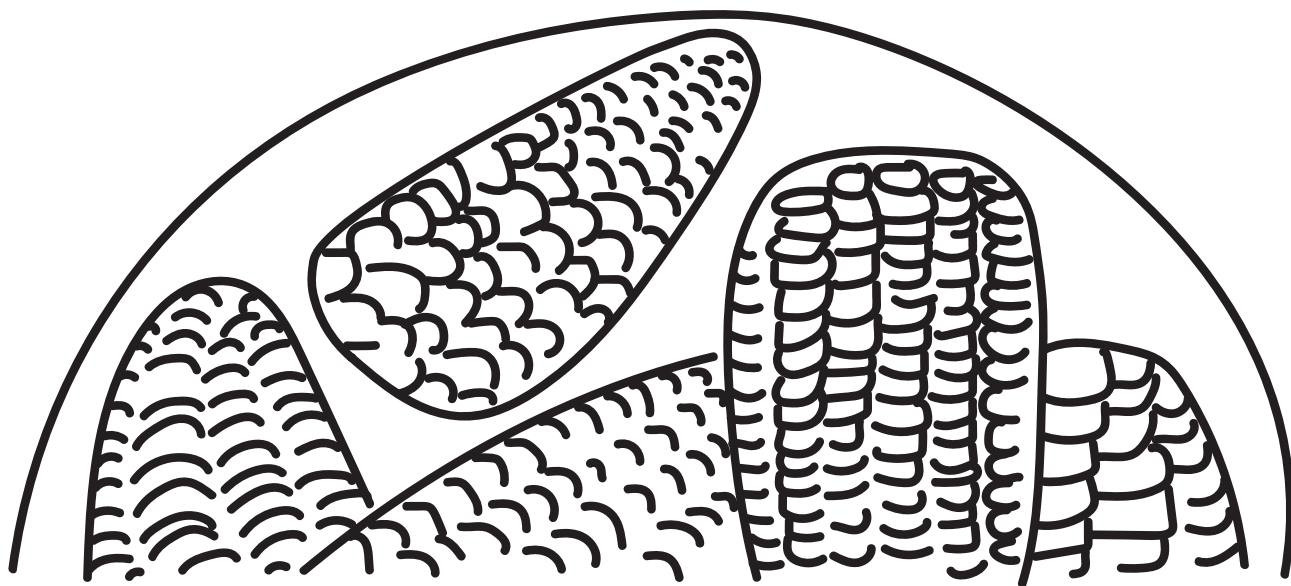
Después de algunas semanas, la niña ya había probado los tamales de elote, los tejocotes en dulce, el pinole, los coquitos, las memelas de elote y su postre favorito: la calabaza en dulce.



La mamá de Xóchitl se dio cuenta de la importancia de la comida tradicional, y cuando le daban descanso en su trabajo aprovechaba para aprender a preparar platillos originarios de su comunidad, también en lugar de tomar jugos o refrescos, comenzaron a preparar agua de frutas más seguido.



Tita les compartió su conocimiento y les enseñó a comer alimentos naturales, así sus recetas permanecerán para las próximas generaciones. Y colorín colorado la herencia de Tita se ha conservado.



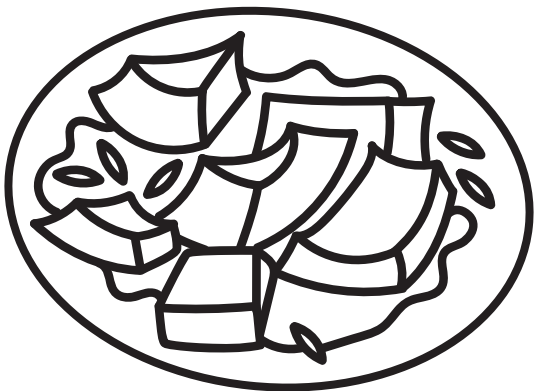
Colorea las mazorcas de maíz y dibuja qué alimentos obtenemos de ella.



Dibuja las frutas y
verduras que se
producen en tu
comunidad.

Dibuja tu fruta favorita





**Dibuja la comida tradicional
de tu comunidad.**

LA DECISIÓN DE OLIVIA



LA DECISIÓN DE OLIVIA





Era un sábado del mes de abril en el pueblo de Cuajinicuil, Olivia y su mamá caminaban por los senderos polvorientos y bajo el sol del mediodía. Ellas se dirigían a la tienda de doña Cuca, que estaba muy lejos de su casa.



Al llegar a su destino, la niña estaba sorprendida por todo lo que había en esa tiendita, pero su mamá solo iba a comprar huevos y algunas verduras.

—¿Me compras unas galletas y una lechita de sabor?
Le preguntó la niña a su mamá.



La señora con calma tomó lo que le había pedido Olivia, y le dijo:

—Mira hija, los productos empaquetados tienen estas figuras de color negro que se llaman sellos de advertencia, nos indican la cantidad de sodio, azúcar, grasas saturadas y calorías, que en exceso son dañinas para nuestra salud.



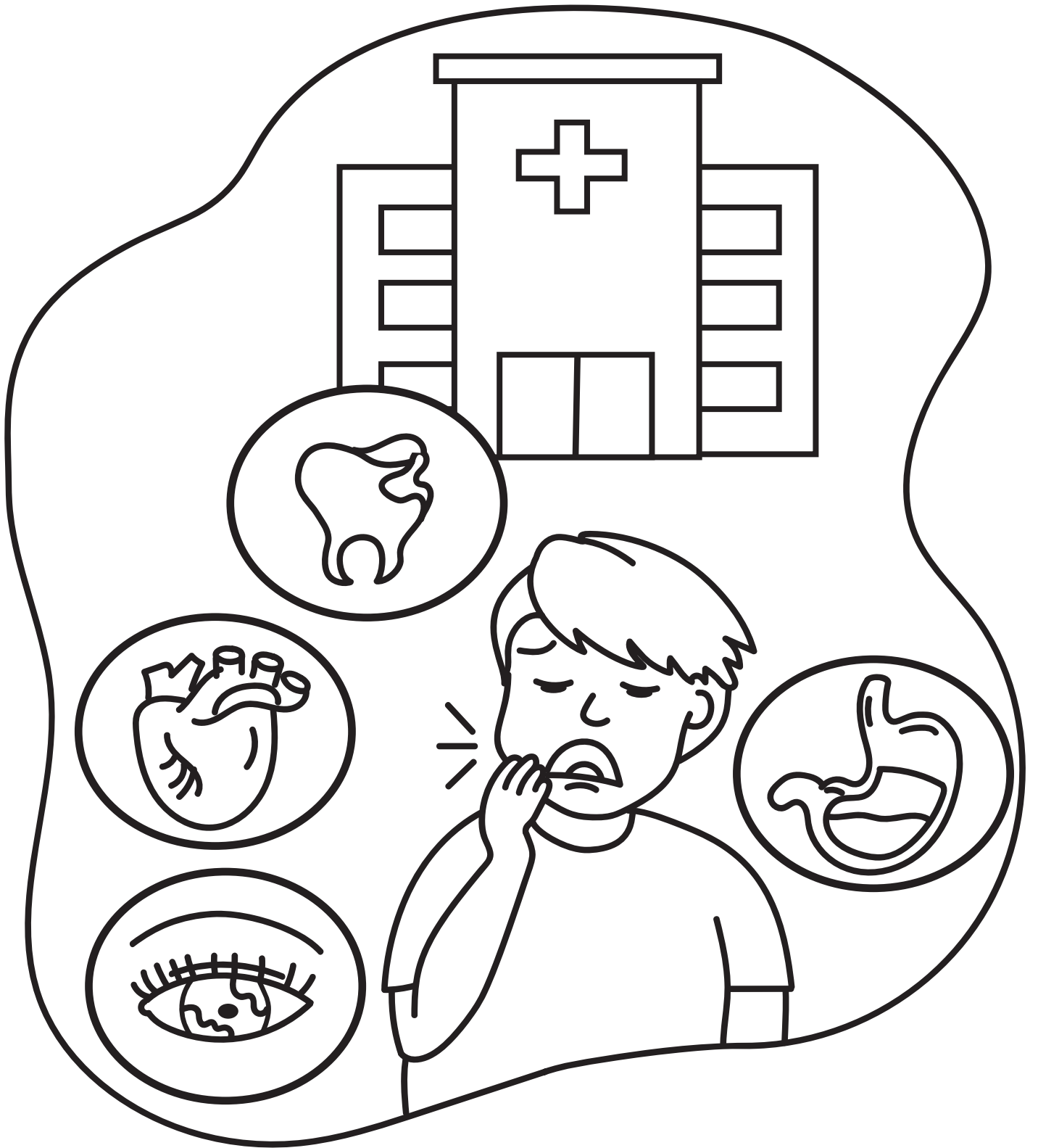
La niña escuchaba atentamente lo que su mamá le decía, pero aún no lograba entender todo. Juntas comenzaron a leer los sellos de advertencia que tenían las galletas y vieron que el primero decía, EXCESO DE CALORÍAS.



Olivia le preguntó a su mamá: —¿Qué significa eso?
Ella le respondió que las calorías son la energía que nos da un alimento, y si comemos productos con muchas calorías nos provocará una gran cantidad de grasa en el cuerpo y tendremos sobrepeso u obesidad.



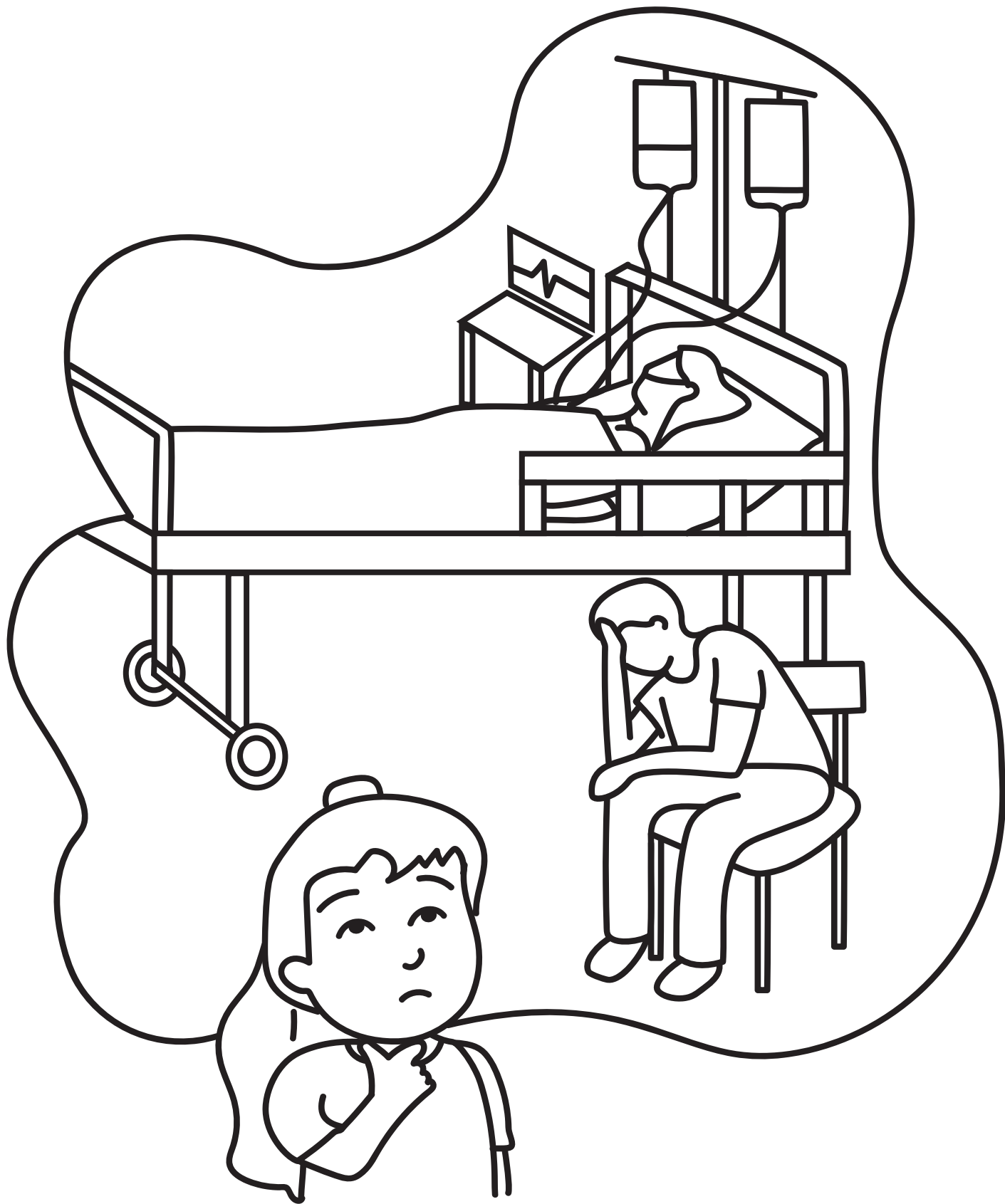
Continuaron leyendo y el siguiente sello decía EXCESO DE AZÚCARES, la mamá de Olivia le comentó que esa etiqueta significa que ese producto tiene una mayor cantidad de azúcar a la recomendada para las niñas, niños y adultos.



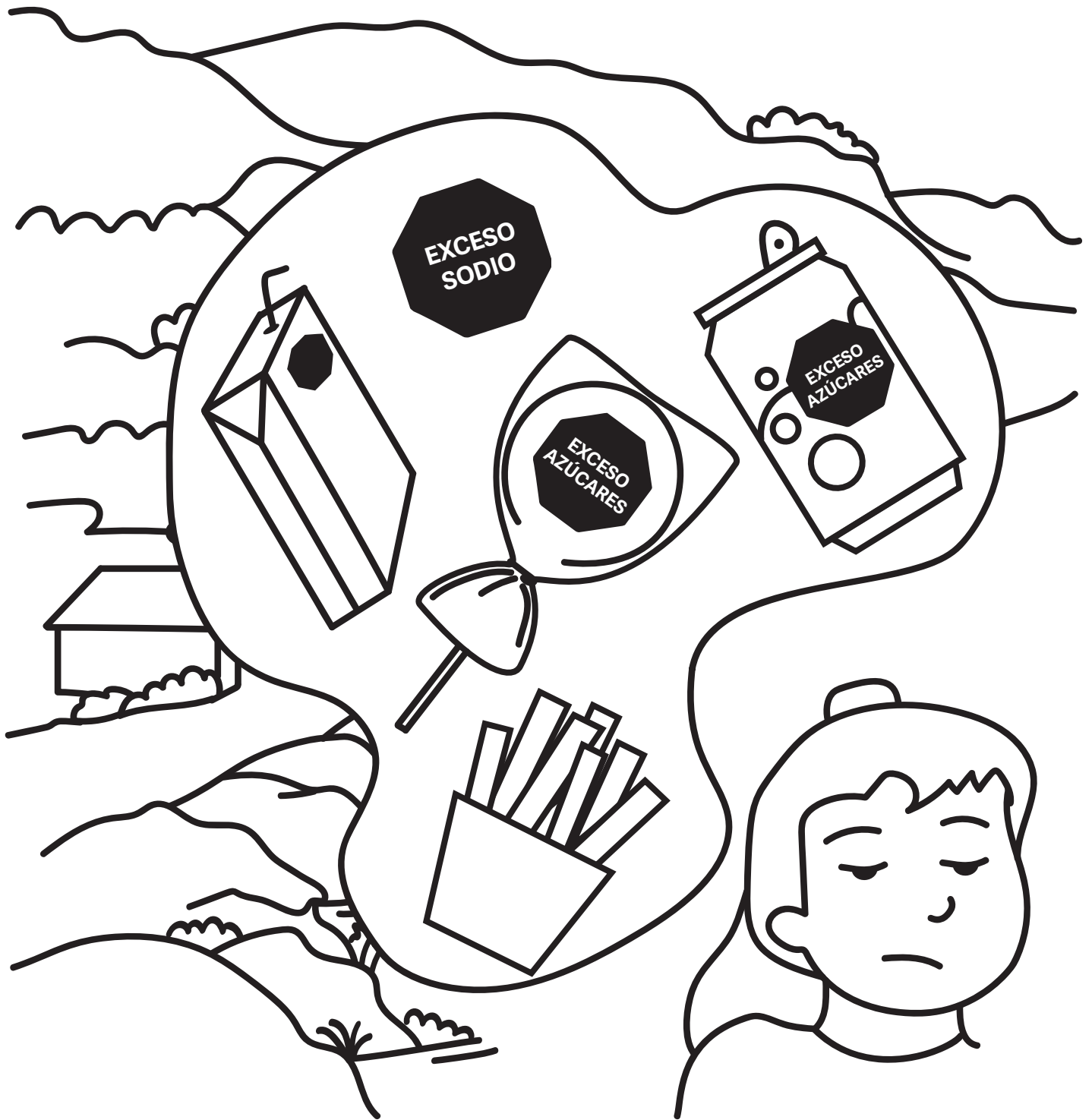
Si se consumen esos productos llegaremos a tener un nivel muy alto de azúcar en la sangre, y así dañar los órganos más importantes de nuestro cuerpo, lo que puede incrementar el riesgo de enfermedades del corazón, de padecer cáncer, caries y problemas en la vista.



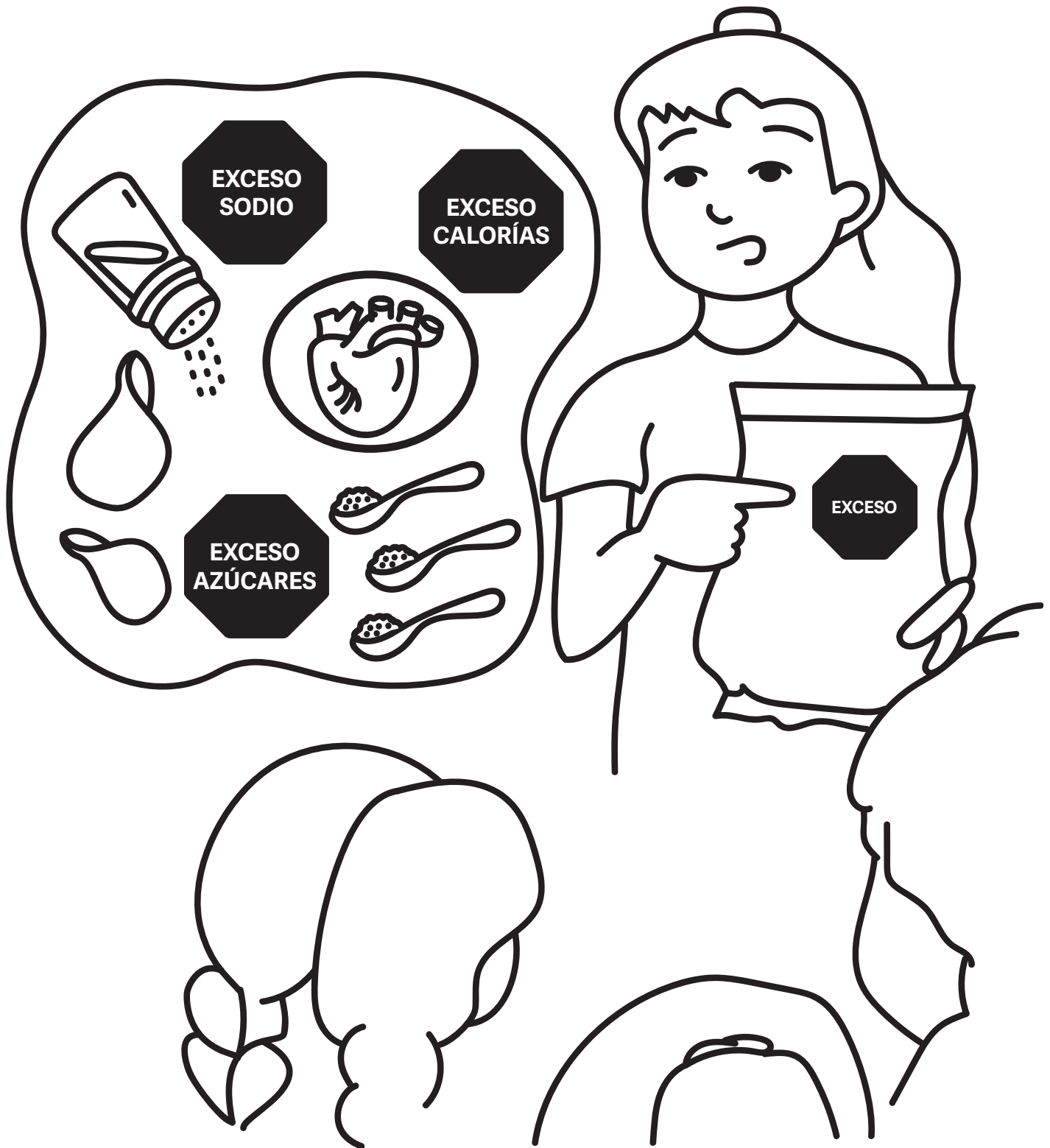
Por último, vieron la etiqueta de EXCESO DE SODIO. Olivia estaba muy interesada en saber que significaba eso, así que esperó pacientemente. La señora le dijo que la etiqueta dice que ese producto contiene mucha sal.



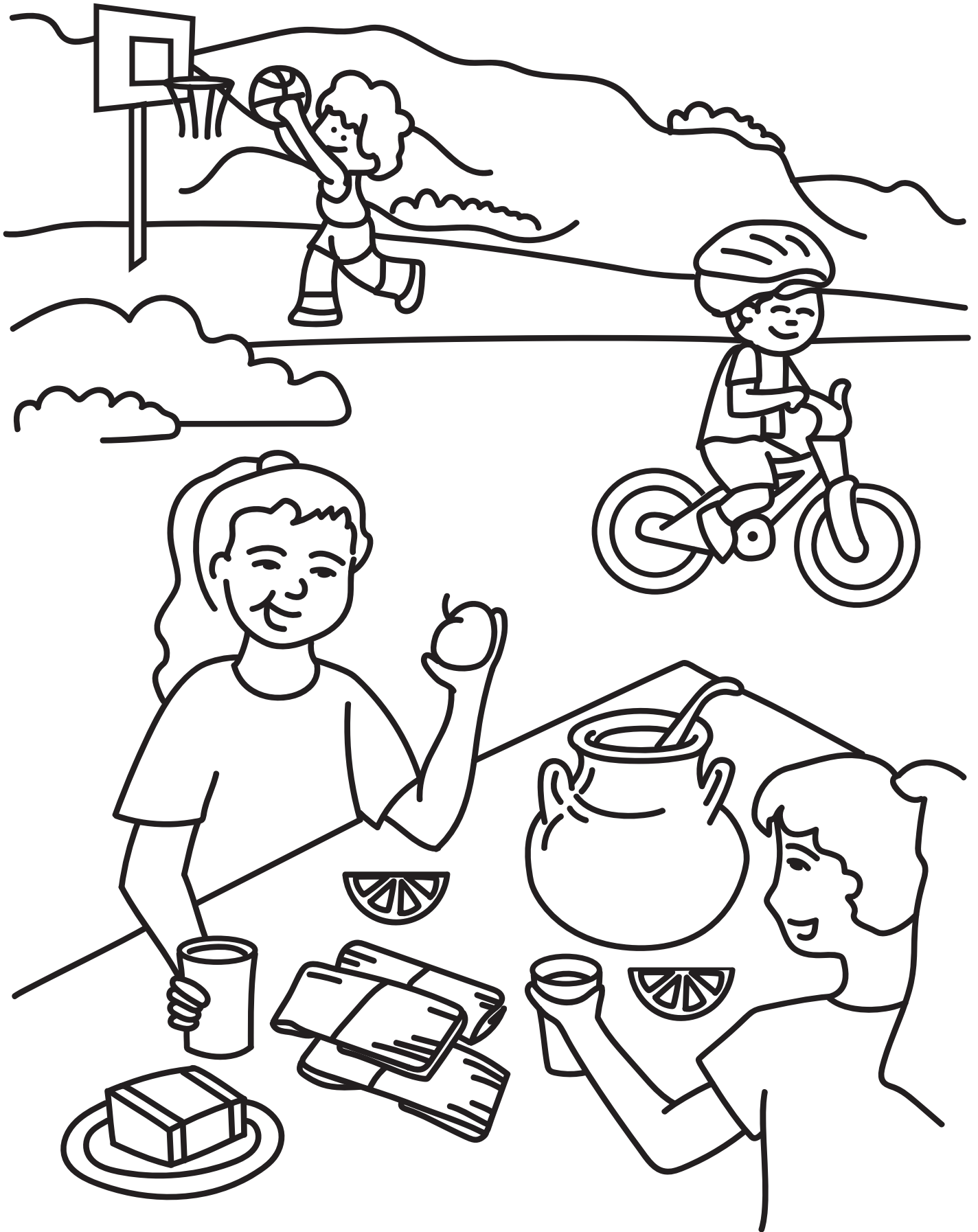
Comer esto en exceso, hace que el corazón tenga dificultades para circular la sangre, cuando esto pasa se puede dañar nuestro cerebro, riñones y ojos.



Al finalizar la explicación, la mamá de Olivia dejó los productos donde los había tomado y le pagó a doña Cuca lo que se iba a llevar a su casa, mientras caminaban de regreso a su hogar, Olivia iba pensando en lo dañino que son los productos ultraprocesados para la salud.



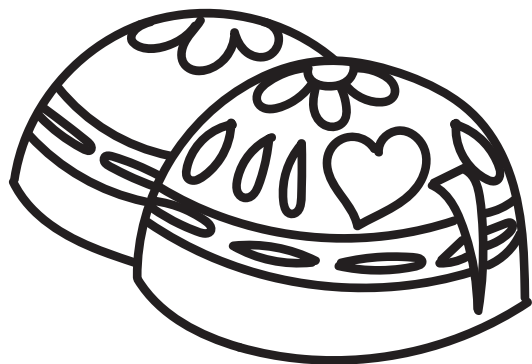
Se imaginó que sus compañeras y compañeros de su salón no sabían sobre los sellos de advertencia, porque ellas y ellos consumían mucho de esos productos chatarra en la hora del recreo. Por lo cual, se dispuso a contarles al siguiente día lo que su mamá le había dicho.



Y colorin colorado, qué buena decisión Olivia ha tomado.







Dibuja tu comida saludable favorita.

La herencia de Tita / La decisión de Olivia es una publicación del Centro de Apoyo para la Educación y Creatividad Calpulli A. C. para la Campaña "Por el Derecho a una Alimentación Sana y Nutritiva de Niñas, Niños y Adolescentes"

Coordinación

Felipe Sánchez Rodríguez

Autor de cuentos

Luis Miguel Ruíz

Edición y revisión de contenido

Equipo de trabajo de Calpulli

Ilustraciones y maquetación

Lourdes García

Agradecemos el apoyo de:

El Poder del Consumidor A.C.

Centro de Apoyo para la Educación y Creatividad Calpulli A.C.
Calle 10 de Marzo # 122, Sector 5, Col. Lomas de San Jacinto,
Oaxaca de Juárez, Oax. México. Teléfono: 951 160 91 27
Correo electrónico: centrocalpulli@hotmail.com

Primera edición. Octubre de 2024

Se autoriza la reproducción parcial o total de este material siempre y cuando sea sin fines de lucro y se cite la fuente.

Impreso en Papelería y Centro de Impresión "Universitaria" en Av. Universidad 210, Fracc. Trinidad de las Huertas, Oaxaca, Oax.



#Oaxaca SinChatarra



#OaxacaSinChatarra #InfanciaSana #DerechoAUnSanoDesarrollo

