ARTES de MÉXICO en UTAH

COMIDA, TIERRA, PODER

Introducción

La serie "Born from Corn" busca aumentar la comprensión cultural y fomentar una apreciación más profunda de los principales cultivos agrícolas, tradiciones y conocimientos indígenas. Buscamos compartir el significado del maíz para los pueblos indígenas de las Américas, específicamente los Maya, con toda nuestra comunidad. Reconocemos que esta tierra que ahora conocemos como el estado de Utah es el territorio tradicional y ancestral de los Pueblo Ancestrales, los Paiute del Sur de San Juan, la Nación Dine (Navajo), la Comunidad Ute Mountain Ute-White Mesa, la Tribu Paiute, la Tribu Ute, la Banda Northwestern de Shoshone, la Banda Skull Valley de Goshutes y las Tribus Confederadas de la Reservacion Goshute. Reconocemos y respetamos su relación con esta tierra como los habitantes originales de este lugar. Reconocemos y destacamos la verdadera historia de los pueblos indígenas de este continente y su resistencia contra los esfuerzos colonizadores para eliminar las culturas, idiomas, tradiciones y creencias indígenas. A través de estas lecciones, esperamos aumentar la comprensión cultural y fomentar una apreciación más profunda de los principales cultivos agrícolas, tradiciones y conocimientos que comparten muchos de los pueblos originarios de este continente.

3rd Grade Standard

Standard II: Students will understand cultural factors that shape a community.

2

Objective

Evaluate key factors that determine how a community develops.

(D) Identify and explain the interrelationship of the environment (location, natural resources, and climate) and community development (e.g. food, shelter, clothing, industries, markets, recreation, and artistic creations)

ARTES de MÉXICO en UTAH

COMIDA CALLEJERA TRADICIONAL

"SI PUDIERAS TENER TU PROPIO CARRITO DE COMIDA, ¿QUÉ VENDERÍAS Y POR QUÉ?"

Comparte tus ideas del carrito de comidas

Vocabulario

Indígena

"Indígena" significa ser nativo o ocurrir naturalmente en un lugar particular.
"Indigeneidad" se aplica al reconocer la importancia de preservar una identidad indígena, respetar los derechos y las culturas de las comunidades indígenas, así como su conexión cultural, social e histórica con la tierra, sus idiomas distintivos, tradiciones y formas de vida.

>>Mira el video<

Cosmovisión

Una cosmovisión, o visión del mundo, es la forma en que percibimos el mundo y cómo la naturaleza y todo lo que nos rodea, como los animales, el universo, las estrellas, el aire y la tierra, están conectados y relacionados con nosotros, los seres humanos.

ARTES de MÉXICO en UTAH

Vocabulary

- **Intercambio**

  dar o tomar una cosa a cambio de otra

- **Mesoamérica**

  Una región geográfica a veces también conocida como "América Central". Esta palabra se usa al hablar de pueblos y culturas antes de la llegada de los colonizadores españoles. Los países en esta área incluyen el **norte de Costa Rica, Nicaragua, Honduras, El Salvador, Guatemala, Belice y el centro hasta el sur de México.**

La Milpa

"La Milpa" es un campo utilizado para cultivar maíz, junto con frijoles y otros cultivos. Esta palabra se utiliza en México y América Central

ARTES de MÉXICO en UTAH

Identidad

La identidad es quién eres, la forma en que piensas en ti mismo y la forma en que el mundo te ve. Piensa en las cosas que te hacen especial y diferente de todos los demás.

Colonización

Cuando un país o una nación toma control de otras tierras, regiones o territorios fuera de sus fronteras y convierte esas otras tierras, regiones o territorios en una colonia.

¿Somos lo que comemos?

¿Qué opinas sobre la frase “somos lo que comemos”? ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?

La comida es cultura

La comida es la forma más sencilla para que una cultura entienda a otra. La comida es una parte importante en la creación de una identidad social. La comida es un brillante portador de la cultura, porque está tan estrechamente relacionada con la tierra en la que una cultura se desarrolla, la geografía particular, la naturaleza y los patrones de inmigración.

Conexión Cultural

¡La comida une a las personas! Piensa en los momentos en los que entras a un restaurante, cuando ofreces comida a alguien o cocinas para ellos, cuando tu familia cocina para ti y te cuida... ¿cómo te hace sentir?

ARTES de MÉXICO en UTAH

Conexión con la Tierra

Los humanos han sembrado y cosechado alimentos durante miles de años.

La agricultura es un ejemplo de una relación entre la naturaleza y los seres humanos.

ARTES de MÉXICO en UTAH

Nacido del Maíz

Hemos aprendido en lecciones anteriores que para los Maya, una perspectiva cosmológica se refiere a una forma de entender las relaciones sociales con la naturaleza a través de la importancia del maíz.

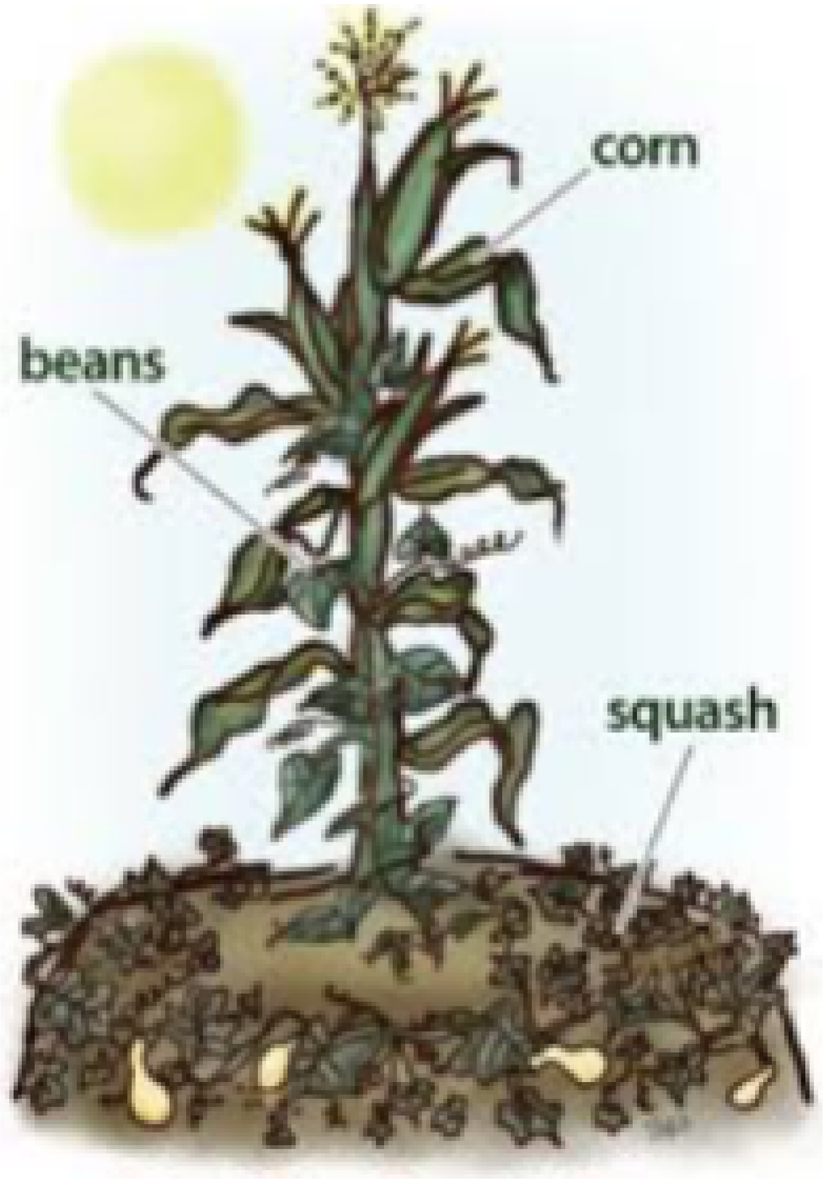
Para muchas personas, el maíz es sagrado debido al valor simbólico de la comida. Los pueblos indígenas han concebido el maíz como el ciclo de la existencia humana. La comida está presente en la muerte y en el nacimiento, en la siembra y en la cosecha

La Milpa

También hemos aprendido en lecciones anteriores que La Milpa es una técnica o sistema de cultivo creado e implementado por culturas indígenas en las Américas.

La Milpa todavía se utiliza hoy en día por muchas personas nativas de Mesoamérica.

ARTES de MÉXICO en UTAH



Los Tres Cultivos Principales

Los tres cultivos se benefician mutuamente. El maíz proporciona una estructura para que los frijoles trepen, eliminando la necesidad de postes, que son más comunes hoy en día. Los frijoles aportan nitrógeno al suelo que las otras plantas utilizan, y la planta de calabaza se extiende por el suelo, bloqueando la luz solar y ayudando a prevenir el crecimiento de malezas. Las hojas de la calabaza actúan como sombra.

Dentro de este sistema, calabazas, flores, amaranto, maíz, hongos, medicinas herbales, animales y personas viven gracias a él.

Comunidad

Piensa en la Milpa como nuestra comunidad, donde todos se benefician de los talentos y esfuerzos de todos.

"La fortaleza de la MILPA o Tres Hermanas (como se conoce entre muchas personas indígenas de América del Norte) no reside en la productividad del maíz, el frijol, la calabaza, el chile o el tomatillo medidos por separado. Su virtud radica en la armonía sinérgica del conjunto. Su eficacia no proviene de las partes, sino de su mezcla, de su simbiosis variada".

Dada la abundancia de alimentos, aves, mamíferos e insectos que llegan a la Milpa, esto proporciona una rica biodiversidad. El principal beneficio de cultivar una Milpa es la diversidad de vegetación que satisface una dieta equilibrada en términos nutricionales.

SISTEMA AGROECOLÓGICO

Basado en la policultura. La rotación de cultivos mantiene la fertilidad del suelo y reduce la erosión. Las Milpas proporcionan alimentos equilibrados y nutritivos para todos nuestros cuerpos.

- Maíz nixtamalizado: - Proporciona calcio / se liberan precursores de niacina - rico en leucina pero deficiente en lisina y triptófano.
- Frijoles: - Fuente de proteínas, fibra, carbohidratos.
- Calabaza - Calabacín: Bajas calorías, alto contenido de fibra y vitaminas.
- Semillas de calabaza: Proteínas, antioxidantes y fitoesteroles - complementan las vitaminas de los frijoles y el maíz.
- Chile: - Vitaminas, minerales, capsaicina - Color, sabor, picante - Favorece la asimilación de maíz y frijoles.
- Semillas oleaginosas: Chía, amaranto, cacahuetes, piñones - Fuentes de proteínas.

ARTES de MÉXICO en UTAH

Contaminación por nitratos

Las Milpas también pueden ser la solución a los desafíos en nuestras sociedades modernas, como la contaminación por nitratos en nuestras aguas. Con una milpa, los frijoles proporcionan naturalmente nitrógeno al suelo que las otras plantas utilizan, eliminando la necesidad de nitrógeno y fertilizantes y, por lo tanto, manteniendo nuestras aguas limpias para beber.

"En muchas ocasiones, la milpa representa el orden y el equilibrio, en contraposición al amenazante caos del monte circundante. En la mitología maya, el arte cósmico de la creación se compara con hacer una milpa." - Los Dioses y Símbolos del México y los Maya Antiguos, Miller y Taube

Milpa en Maya

La milpa en todas sus diversas formas se ha practicado durante milenios en la región maya y sigue siendo una actividad central en la gestión tradicional de la sostenibilidad ambiental de los mayas. Los sistemas de milpa se encuentran a nivel del mar y en tierras altas, en huertos familiares y en sitios más grandes.

La Milpa es tan significativa que los mayas utilizan la palabra como parte de su identidad. Por ejemplo: Chol es el nombre de una lengua maya en México. Ch'orti' es el nombre de una lengua maya en Honduras. En estas comunidades, la palabra "Milpa" se traduce como "chol" y "chor".

ARTES de MÉXICO en UTAH

La Palabra Milpa

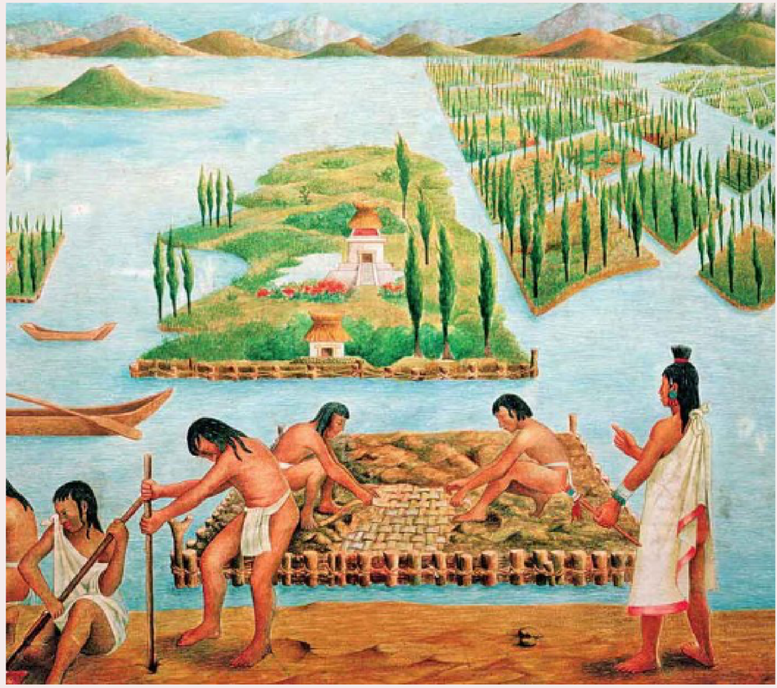
La palabra "Milpa" proviene de la palabra náhuatl azteca "milli", que significa maceta plantada, y "pan", que significa encima. Traducida literalmente, "milpa" se podría interpretar como "encima de una parcela plantada" o "en el campo cultivado".

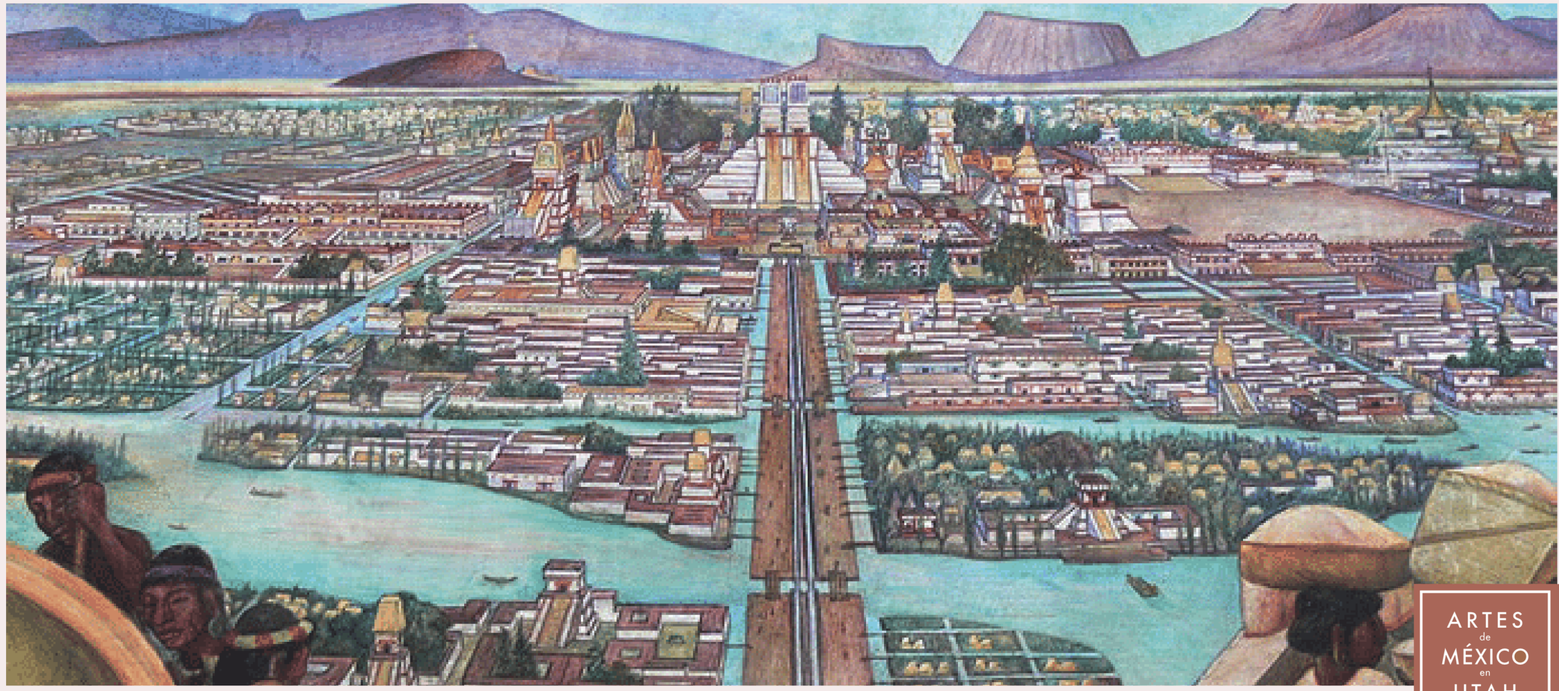
Los aztecas construyeron su ciudad capital, Tenochtitlán, sobre el lago Texcoco creando dos islas artificiales por encima del nivel del agua. Dentro de la ciudad existían jardines flotantes, a los cuales se les llama **Chinampas.**

Chinampas

Las milpas también pueden crecer en las chinampas. Las chinampas son largas camas de jardín estrechas separadas por canales. El terreno de jardín se construye a partir del humedal apilando capas alternas de lodo del lago y densas esteras de vegetación en descomposición.

Los beneficios de un sistema de chinampa son que el agua en los canales proporciona una fuente constante pasiva de irrigación, donde el agua natural es constante y fluye lentamente.





ARTES de MÉXICO en UTAH

Recuerda

¿Cuál es el nombre del sistema de cultivo utilizado en las Américas durante miles de años?

ARTES de MÉXICO en UTAH

Comparte

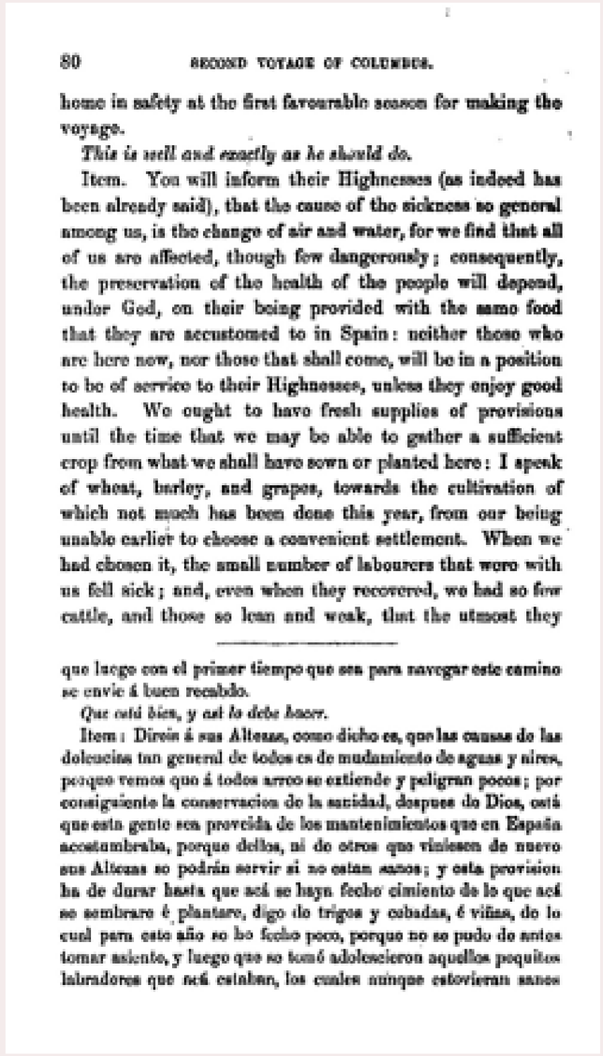
¿Qué has aprendido sobre los sistemas de cultivo indígenas?

La comida es Movimiento

Después de 1492

Después del contacto europeo, el maíz y otros cultivos se propagaron masivamente por todo el mundo.

También hay muchos alimentos que se difundieron por todo el mundo a través de la **exportación**



80 SECOND VOYAGE OF COLUMBUS.

home in safety at the first favourable season for making the voyage.

This is well and exactly as he should do.

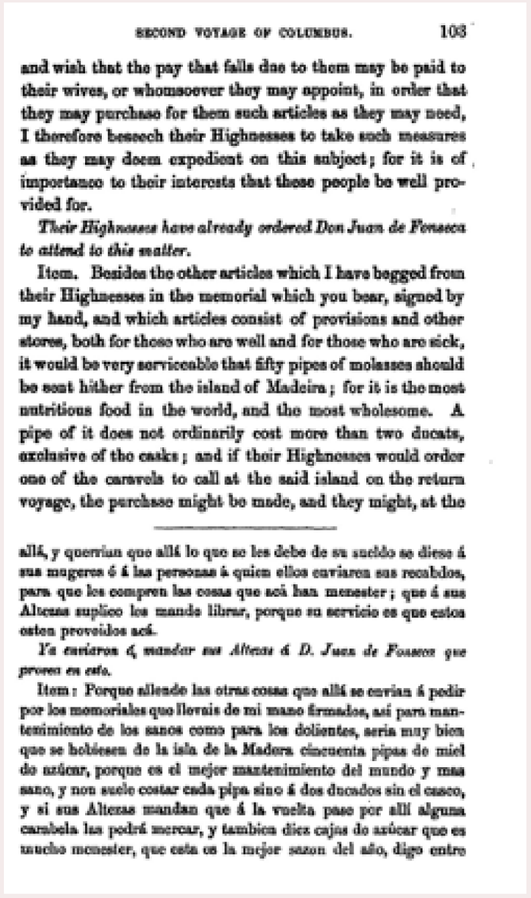
Item. You will inform their Highnesses (as indeed has been already said), that the cause of the sickness so general among us, is the change of air and water, for we find that all of us are affected, though few dangerously; consequently, the preservation of the health of the people will depend, under God, on their being provided with the same food that they are accustomed to in Spain: neither those who are here now, nor those that shall come, will be in a position to be of service to their Highnesses, unless they enjoy good health. We ought to have fresh supplies of provisions until the time that we may be able to gather a sufficient crop from what we shall have sown or planted here: I speak of wheat, barley, and grapes, towards the cultivation of which not much has been done this year, from our being unable earlier to choose a convenient settlement. When we had chosen it, the small number of labourers that were with us fell sick; and, even when they recovered, we had so few cattle, and those so lean and weak, that the utmost they

---

que luego con el primer tiempo que sea para navegar este camino se envie á buen recabdo.

Que está bien, y así lo debe hacer.

Item: Dirán á sus Altezas, como dicho es, que las causas de las dolencias tan general de todos es de mudamiento de aguas y aires, porque vemos que á todos arreo se extiende y peligran pocos; por consiguiente la conservacion de la sanidad, despues de Dios, está que esta gente sea provcida de los mantenimientos que en España acostumbraba, porque dellos, ni de otros que vinieseu de nuevo sus Altezas no podrán servir si no estan sanos; y esta provision ha de durar hasta que acá se haya fecho cimiento de lo que acá se sembrare é plantare, digo de trigos y cebadas, é viñas, de lo cual para este año se ha fecho poco, porque no se pudo de antes tomar asiento, y luego que se tomó adolescieron aquellos pequitos labradores que acá estaban, los cuales aunque estuvieran sanos



SECOND VOYAGE OF COLUMBUS. 103

and wish that the pay that falls due to them may be paid to their wives, or whomsoever they may appoint, in order that they may purchase for them such articles as they may need, I therefore beseech their Highnesses to take such measures as they may deem expedient on this subject; for it is of importance to their interests that these people be well provided for.

Their Highnesses have already ordered Don Juan de Fonseca to attend to this matter.

Item. Besides the other articles which I have begged from their Highnesses in the memorial which you bear, signed by my hand, and which articles consist of provisions and other stores, both for those who are well and for those who are sick, it would be very serviceable that fifty pipes of molasses should be sent hither from the island of Madeira; for it is the most nutritious food in the world, and the most wholesome. A pipe of it does not ordinarily cost more than two ducats, exclusive of the casks; and if their Highnesses would order one of the caravels to call at the said island on the return voyage, the purchase might be made, and they might, at the

---

allá, y querrian que allá lo que se les debe de su sueldo se diese á sus mugeres ó á las personas á quien ellos enviaren sus recabdos, para que les compren las cosas que acá han menester; que á sus Altezas suplico los mande librar, porque su servicio es que estos esten proveidos acá.

Ya enviaron á mandar sus Altezas á D. Juan de Fonseca que provea en esto.

Item: Porque allende las otras cosas que allá se envian á pedir por los memoriales que llevais de mi mano firmados, así para mantenimiento de los sanos como para los dolientes, seria muy bien que se hobiesen de la isla de la Madera cincuenta pipas de miel de azúcar, porque es el mejor mantenimiento del mundo y mas sano, y non suele costar cada pipa sino á dos ducados sin el casco, y si sus Altezas mandan que á la vuelta pase por allí alguna carabela las podrá mercar, y tambien diez cajas de azúcar que es mucho menester, que esta es la mejor sazon del año, digo entre

La Comida en las Américas

Mientras que los colonizadores europeos tenían dificultades para adaptarse y comprender la nueva cultura alimentaria de las Américas.

El propio Colón estaba convencido de que los españoles estaban muriendo porque carecían de "alimentos saludables europeos". Aquí comenzó el discurso colonial de "alimentos correctos" (alimentos europeos superiores) vs. "alimentos incorrectos" (alimentos indígenas inferiores).

.

ARTES de MÉXICO en UTAH

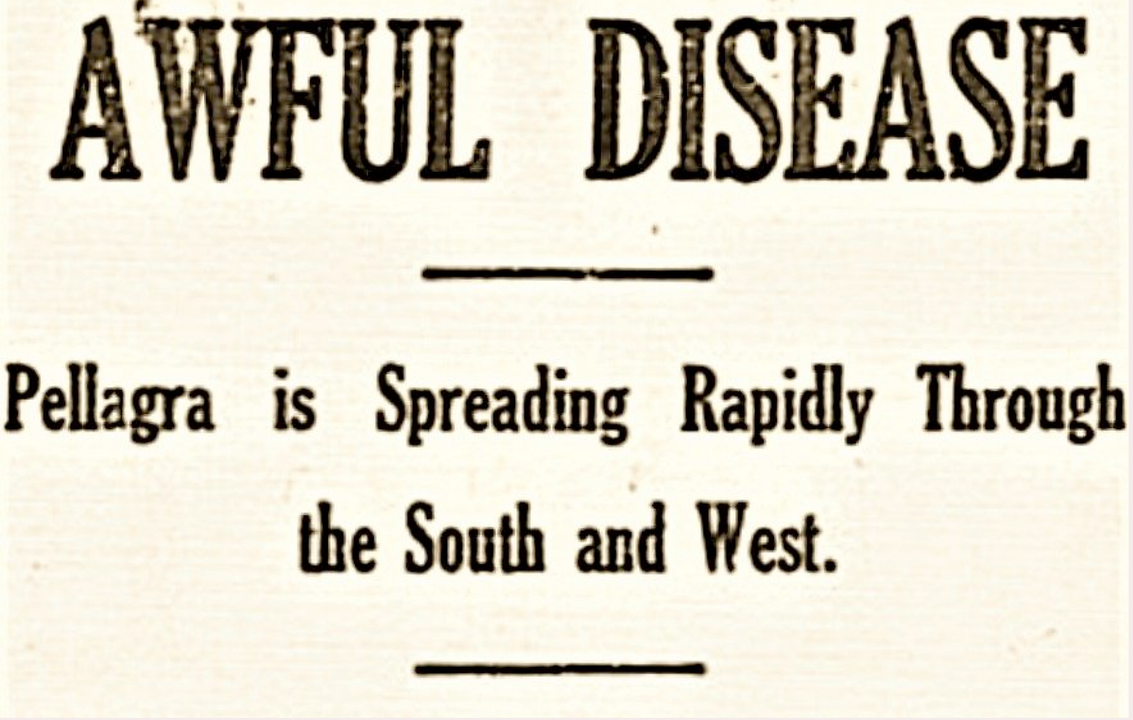
Malentendidos

Fray Bernardino de Sahagún, en 1577, escribió una descripción errónea de los aztecas vendiendo cacao, maíz y frijoles, en la que describe el proceso de preparación utilizando agua y tierra:

"El malhechor los vende falsificados, porque los cocina e incluso los tuesta para que parezcan buenos, y a veces también los ponen en el agua para que parezcan gordos. Y los hacen ver cenicientos o marrones, que son los mejores para darles forma de almendra para engañar. También tienen este método de marinar o sazonar: los que son nuevos, para que parezcan gordos, los tuestan en las brasas calientes y luego los rodean de arcilla o tierra húmeda para que los que parecían pequeños parezcan gordos y nuevos... "

DE LOS QUE FENDEN
CACAO, maiz y frijoles

Fray Bernardino de Sahagún,
Historia general de las cosas de Nueva España.


AWFUL DISEASE

Pellagra is Spreading Rapidly Through the South and West.

Pelagra

Debido a que Fray Bernardino de Sahagún creía que el proceso de nixtamalización era un engaño, los europeos no nixtamalizaban su maíz. Con el tiempo, muchas personas tanto en Europa como en los Estados Unidos se enfermaron con una enfermedad llamada pelagra, también conocida como "mal de rosa". En 1909, hubo un brote en el sur de Estados Unidos. El Dr. Joseph Goldberger descubrió que se trataba de una falta de nutrientes esenciales en la dieta de los pacientes con pelagra, específicamente la vitamina B3. El maíz nixtamalizado no tenía este problema porque la solución básica rompía las paredes celulares, permitiendo que los nutrientes se liberaran y se procesaran en el cuerpo.

Bottom Image: Saggio di ricerche sulla pellagra / Di Vincenzio Chiarugi. Chiarugi, Vincenzo, 1759-1820

Top Image: 1909 headline from the Orangeburg, South Carolina, Times and Democrat. Library of Congress/

ARTES de MÉXICO en UTAH

La Comida es Lenguaje

Al igual que la comida, el lenguaje y las palabras también cruzan fronteras.

La palabra "Guacamole" es de origen náhuatl.

āhuacamōlli, de āhuaca-, que significa "aguacate", y mōlli, que significa "salsa". ¡Y ahora la palabra "guacamole" se utiliza en todo el mundo!

Elote – Elo-tl

Tejocote – Te-xolo-tl

Jitomate – xix-toma-tl

Guajolote – wueh-xolo-tl

Atole - a-tol-li

Chocolate – chocola-tl

Chile – chilli

Moli - Mole

Nojpal - Nopal

Chilakil -> Chilaquiles

Kilitl -> Quelite

Guacamoli -> Mole de aguacate

ARTES de MÉXICO en UTAH

ARTES de MÉXICO en UTAH

Observa, Piensa, Escucha: Comida y Tierra

Mientras disfrutamos de muchos alimentos hoy en día, los productos alimentarios tienen un costo para muchas personas indígenas que han sufrido y siguen sufriendo hambre, desigualdad y discriminación. Durante el período de colonización, la comida no fue el único cambio que tuvo lugar. La propiedad de la tierra también cambió. Hoy en día, los pueblos originarios de las Américas siguen luchando por el derecho a sus tierras. Una lucha violenta que ha durado 500 años y continúa hasta el día de hoy.

Muchas comunidades indígenas no tienen acceso a sus tierras, al agua y a su comida.

Los valores agrícolas indígenas deben ser preservados y protegidos, ya que muchos de ellos están amenazados en el contexto del comercio global, los monopolios, la deterioración del medio ambiente, el empobrecimiento de las áreas rurales, la disminución del desarrollo de las culturas locales y la amenaza a la agricultura a pequeña escala.

Agricultor Indígena de Chiapas

“Señores, parecen no entender. Soy un agricultor. Mi padre era agricultor y su padre era agricultor, hasta donde sabemos. Parece que no entienden que no queremos sus ayudas sociales, sus posiciones políticas no tienen sentido para nosotros y los trabajos en las fábricas es lo que rechazamos. Queremos que nuestros hijos e hijas, sus hijos e hijas, continúen siendo agricultores en nuestras propias tierras, con nuestras propias lenguas, nuestras propias culturas y nuestras propias tradiciones. Por esto estamos luchando, por esto estamos dispuestos a morir.” - SchoolsforChiapas.org

ARTES de MÉXICO en UTAH

El Movimiento Zapatista

Los agricultores indígenas en Chiapas, México, se organizaron y crearon el Movimiento Zapatista, también conocido como el EZLN, que es un movimiento social compuesto por activistas/guerreros indígenas.

El EZLN lideró un levantamiento el 1 de enero de 1994 para enfrentar la indiferencia del gobierno mexicano ante la pobreza y marginación de las comunidades indígenas.

Fueron el primer movimiento revolucionario en declarar la guerra no solo al gobierno, sino también al Tratado de Libre Comercio de América del Norte **(TLCAN), un acuerdo de comercio internacional.**

Who Are The Zapatistas?

Share

Watch on YouTube

ARTES de MÉXICO en UTAH

¿Qué sabes sobre el TLCAN/ NAFTA?

Tratado de Libre Comercio de América del Norte

Estados Unidos, Canada, and México

TLCAN/ NAFTA

Entró en vigencia el 1 de enero de 1994.

Eliminó y redujo las barreras para el comercio y la inversión entre los países de América del Norte.

En abril de 2020, los tres países implementaron un nuevo acuerdo. El nuevo acuerdo comercial implicó solo cambios menores.

La reorganización del TLCAN afectaría a los empleos y reduciría el crecimiento económico. El país más afectado sería México.

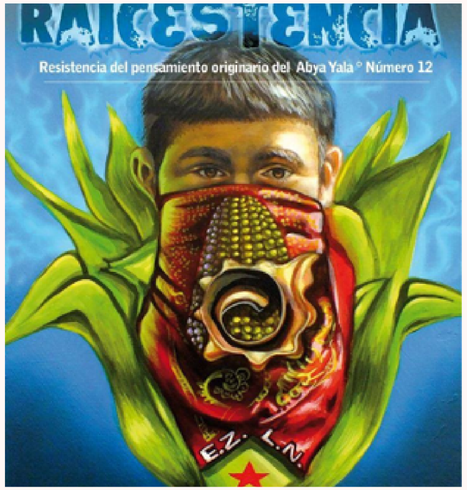
Ha habido tensiones y disputas sobre el empleo, el medio ambiente y el crecimiento económico.

El TLCAN benefició a las economías de América del Norte y a los ciudadanos promedio, pero perjudicó a pequeñas minorías de trabajadores en áreas económicas expuestas a la competencia comercial.

Tierra Y Libertad: Land and Liberty

A través del arte, las personas han encontrado una manera de compartir sus luchas y preservar sus tradiciones. Para los pueblos indígenas de las Américas, la naturaleza no es algo que se obtenga o venda, es familia.

¿Por qué se utiliza el maíz en estas imágenes?



Durante los últimos cinco siglos, mientras nuestro pueblo ha soportado el sufrimiento, un sufrimiento enorme, nuestro maíz nos ha permitido sobrevivir. Ahora nuestro maíz está sufriendo y debemos devolverle al maíz lo que nos ha dado... debemos ayudar al maíz a resistir su sufrimiento causado por las infecciones transgénicas provocadas por la codicia de las corporaciones transnacionales y los malos gobiernos. De esa manera, el maíz y el pueblo del maíz podrán sobrevivir juntos".

– TZOTZIL MAYA ELDER, CHIAPAS, MEXICO

ARTES de MÉXICO en UTAH

Comandanta Ramona

Esta es la Comandanta Ramona sosteniendo en una mano la tierra y en la otra una concha de mar en la que crece una flor y un colibrí bebe su néctar. La espiral que se encuentra en una concha de mar y en un caracol es un símbolo precolombino que representa la infinitud, la continuidad y los orígenes. La espiral no tiene un principio ni un final. Puedes empezar en cualquier punto, pero nunca termina. El caracol y la concha de mar se utilizan ahora como símbolo de resistencia para el Movimiento Zapatista que se originó en Chiapas, México.

ARTES de MÉXICO en UTAH

Jardines Comunitarios

Vemos familia, vemos unidad y vemos naturaleza.

"Hacer milpa es una expresión que nos invita a reflexionar sobre cómo interactuamos en nuestros entornos". - Mariana Castillo

ARTES de MÉXICO en UTAH

Conecta

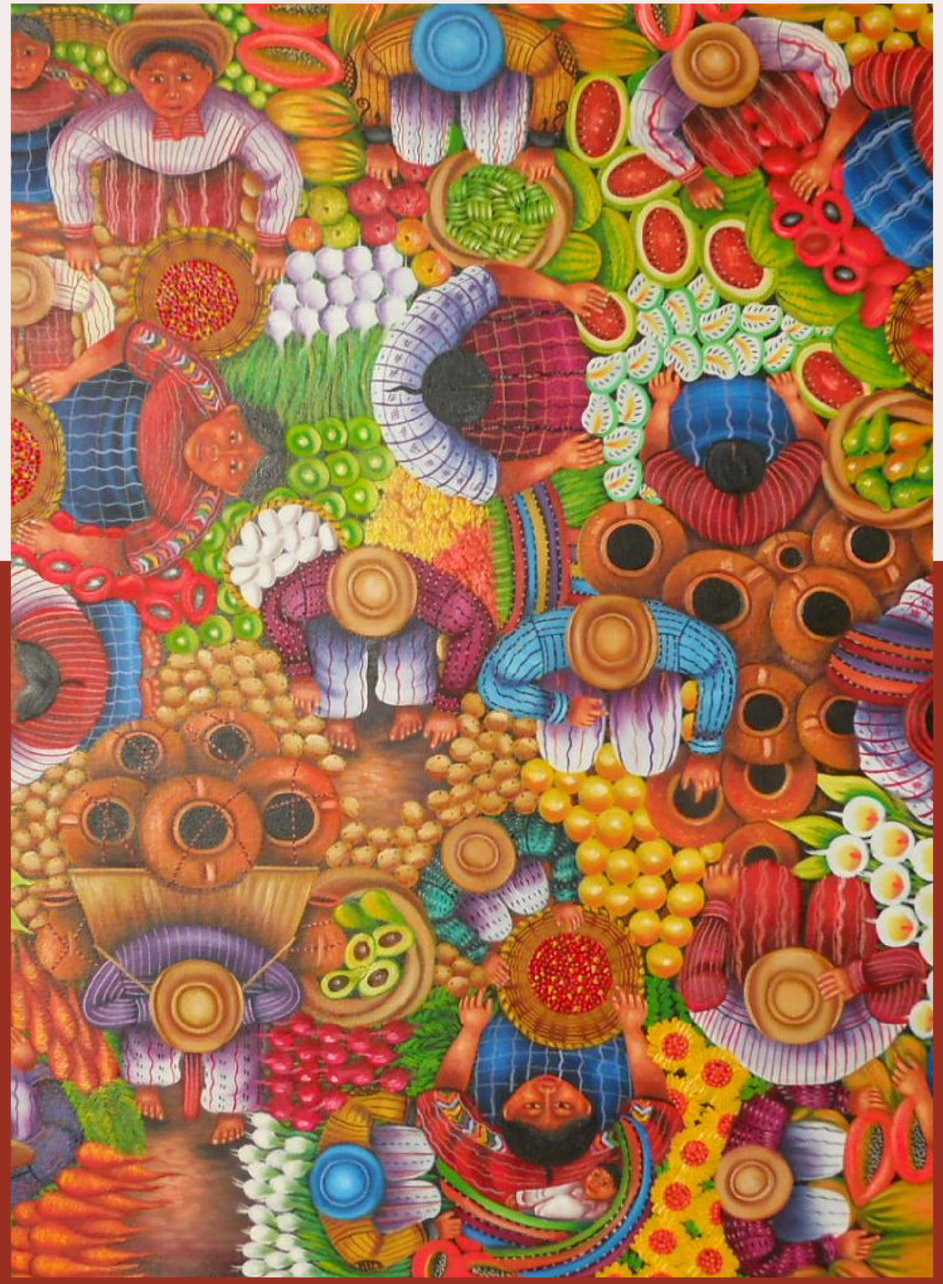
¿Cuál es la relación entre el medio ambiente, las comunidades indígenas y/o tu comunidad?

ARTES de MÉXICO en UTAH

COMIDA CALLEJERA TRADICIONAL

PIENSA DE NUEVO EN TU CARRITO DE COMIDA

¿CAMBIARÍAS EL TEMA DE TU CAMIÓN DE COMIDA ORIGINAL?
¿DÓNDE CRECE TU COMIDA?
¿DE DÓNDE PROVIENE?



La Comida es Poder

Las elecciones alimentarias están influenciadas y relacionadas con valores culturales, y son una parte importante en la construcción y mantenimiento de la identidad social. En ese sentido, la comida nunca se trata solo del simple acto de comer, la comida es historia, es transmitida culturalmente, es identidad.

La comida es poder.

ARTES de MÉXICO en UTAH

¡Participa!

- Invita a tu comunidad, escuela o familia a apoyar o comenzar un jardín comunitario.
- Intenta encontrar lugares donde puedas comprar o cultivar alimentos saludables en tu vecindario.
- Si no encuentras buenas opciones a tu alrededor, está bien preguntar por qué y cómo puedes obtener alimentos más saludables y accesibles.
- Piensa en los alimentos saludables que te sirven en la escuela y sugiere alimentos saludables que agregarías al menú.
- Trata de no desperdiciar los alimentos saludables que te proporcionan en el almuerzo de la escuela. Siempre puedes guardar la comida para más tarde o proponer soluciones para evitar el desperdicio.
- Pídele a tu escuela que traiga a personas para enseñarte sobre prácticas agrícolas, siembra, cultivo y cosecha de alimentos

ARTES de MÉXICO en UTAH

En colaboración con Wasatch Community Gardens

¡Cultivando comunidad y sabores de nuestras tierras natales aquí en Utah! María Elena y Rosita enseñan a nuestra comunidad cómo hacer una milpa juntos!

Respeta
Escucha
Aprende
Lucha

CONTRIBUIDORAS:

Fanny Guadalupe Blauer, Vicky Lowe, Diana C. Rose, Ph.D. , Bonnie Jean Knighton, Catherine Aviles

ARTES de MÉXICO en UTAH

AGRADECIMEINTO ESPECIAL A:

UTAHHUMANITIES
Ideas in Action