

Guion para la presentación de las vivencias comunitarias.

Los antioxidantes en los alimentos ancestrales en el Norte de México

José Antonio Hernández-Herrera ¹; Luis ManuelValenzuela-Núñez²

¹ Departamento de Recursos Naturales Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro. ² Facultad de Ciencias Biológicas, Universidad Juárez del Estado de Durango.

1. ¿Cuál es la zona donde se localizan? qué nos pueden contar de ella: del paisaje; ¿de la gente, etc.?

En la Región Lagunera y Saltillo, en el Estado de Coahuila, donde se presenta las condiciones de aridez con presencia de vegetación características de las zonas áridas, con dominancia de plantas de Gobernadora Larrea tridentada y Mezquite Prosopis spp en las áreas plantas, mientras que en las zonas cerriles existe presencia de matorral desértico rosetofico con dominancia de Agave lechuguilla y nopal del genero Opuntia sp.

2. ¿Qué alimento ancestral o alimentos ancestrales están rescatando o han intentado preservar?

El consumo de Nopal del genero Opuntia spp, de los magueyes del genero Agave spp y el Mezquite Prosopis pp

3. ¿Cuál es el motivo por el que han realizado esta labor de rescate de alimentos ancestrales?

Rescate de los productos alimenticios que han utilizado los pueblos originarios, basados en el conocimiento tradicional. Como el caso de la pérdida de conocimiento de la elaboración a partir de mezquite, que ha perdido su uso tradicional, en Hidalgo se consideraban hasta 25 usos, actualmente solo se usa para leña y como sombra. El caso del nopal que sirvió de alimentación a los habitantes del México prehispánico, en el Sur de Coahuila se considera que existió un área denominado El Tunal Grande que se ubicaba en Arteaga, donde se reunían los pueblos nómadas y con la diversas variedades de nopales y tunas permitían mantener a la población durante un periodo largo del año, consumiendo en forma de verdura como nopalitos, en fruta fresca, en fruta deshidratada, las semillas se molían y se consumían como harina, entre otros usos.

En el caso del consumo de las distintas especies de Agave por gente del desierto, que ha tenido un amplio uso, consumiendo desde raíces, tallos de lechuguilla, donde han representado el alimento diario en forma de agua miel y pulque y actualmente la producción de miel de agave, el consumo de las inflorescencias, la recolección de los gusanos de maguey que proveen de proteína para el humano, además de los usos como leña, como material de construcción.

Un aspecto importante de los alimentos tradicionales son sus beneficios como la presencia de antioxidantes, prebióticos con capacidad antioxidante, además de micro y

macronutrientes, aunado a presencia de taninos, fenoles, ácidos grasos con actividad antibacterial o anti fúngica.

4. ¿Cómo han logrado organizarse? ¿Qué problemas o dificultades han tenido?

Por medio de investigaciones de los recursos naturales, además de los estudios etnobotánicas como la publicación de artículos y materiales de uso como el documento Compendio del uso del mezquite con contribuciones del público mexicano.

5. ¿Qué mensaje desean transmitir al público oyente?

Los alimentos consumidos por nuestros ancestros de los pueblos originarios necesitan volver a retomarse, a consumirse y además a darle un valor dentro de nuestra dieta, actualmente la alimentación se basa en productos procesados con altos contenidos de sales y conservadores, que ponen en riesgo la salud de la población, principalmente a los niños y a los jóvenes. Por lo tanto, es importante rescatar y fomentar el consumo de productos nativos que permitieron a los pobladores del Desierto su sobrevivencia, aun en escasez por las condiciones ambientales su conocimiento de las plantas, su conservación y su elaboración de alimentos