

Etelvina Almada²

Elisa Ferreira³

José Miranda⁴

ABSTRACT

In the rural community Caazapá, Carapeguá District, Paraguari Department a descriptive research was carried out on the relationship between culture, production and eating habits of the peasant population, utilizing qualitative analytical methods and a bibliography review, paying special attention to the nutritive components of traditional foods: peanuts (*Arachis hipogaea*), pigeon pea (*Cajanus cajan*) and the palm nut, mbokaja (*Acrocomia totai*), and non-traditional foods: soybeans (*Glycine max*), sunflower (*Helianthus annuus*) and sesame seed (*Sesamun indicum*). In the field research, a certain cultural relation was detected between food production and eating habits, although the peasant socio-cultural system tends to change, this change is interrelated with economic, migratory, educational and communicational processes. A tendency exists to incorporate into the traditional diet new foods, which includes soybeans.

Key words: culture, production, eating habits, nutritive components.

RESUMEN

En la Compañía Caazapá, distrito de Carapeguá, IX Departamento Paraguari fue realizada una investigación descriptiva sobre la relación entre la cultura, la producción y el hábito alimentario en la población campesina, utilizando el método de análisis cualitativo y revisión bibliográfica, específicamente en lo referente a los componentes nutritivos de: manduvi (*Arachis hipogaea*), kumanda yvyra í (*Cajanus cajan*) y mbokaja (*Acrocomia totai*), y de alimentos no tradicionales en la cultura paraguaya: soja (*Glycine max*), girasol (*Helianthus annuus*) y sésamo (*Sesamun indicum*). En la investigación de campo fue detectada cierta relación de la cultura con la producción y los hábitos alimentarios, aunque el sistema sociocultural del campesino tiende al cambio, este cambio está interrelacionado a procesos económicos, migratorios, educativos, comunicacionales. Existe tendencia a ir dejando de lado los hábitos alimentarios tradicionales e ir incorporando nuevos alimentos, entre ellos la soja, en la dieta familiar campesina.

Palabras claves: cultura, producción, hábitos alimentarios, composición nutricional.

1 Parte de la Tesis presentada a la Facultad de Ciencias Agrarias para la obtención del título de Ingeniero en Ecología Humana

2 Ing. E.H., Egresado de la Carrera de Ingeniería Ecología Humana, Facultad de Ciencias Agrarias-UNA

3 Ingeniera Agrónoma, Docente Investigador de la Facultad de Ciencias Agrarias, Universidad Nacional de Asunción, San Lorenzo.

4 Ingeniero Agrónomo, MSc, Docente Investigador de la Facultad de Ciencias Agrarias, Universidad Nacional de Asunción, San Lorenzo.

INTRODUCCIÓN

«Las culturas son tradiciones y costumbres, transmitidas mediante el aprendizaje, que rigen las creencias y el comportamiento de las personas expuestas a ella» (Kottak, 1994)

Todas las poblaciones tienen una cultura característica que rige el comportamiento de sus miembros. La cultura es una condición de los individuos en cuanto a miembros de grupos. (Kottak, 1994).

La cultura paraguaya es el resultado de la integración del modo de ser del guaraní y del español, unidos a través del mestizaje bajo una nueva imagen, formada del choque de culturas (Plá, 1999).

La tierra para el paraguayo sigue siendo un lugar de recolección, complementable con un poco de esfuerzo agrícola; siempre está dispuesto a emigrar y a dedicarse a un rubro destinado para la venta, impulsado por la codicia del dinero, la promoción del gobierno, las empresas y los medios de comunicación.

Una sociedad de mentalidad tribal no es mundo de las ideologías y de la ciencia, sino el de la experiencia. Su acervo de sabiduría es el fruto de siglos de vida. Las pautas operativas que han vencido al tiempo, se las conservó por ser válidas para la supervivencia del pueblo (Vera, 1996).

Las creencias son proposiciones simples, conscientes o inconscientes que tienen continuidad en el tiempo y en el espacio. Concentran emociones e ideas relacionadas con la actividad voluntaria que determinan las decisiones individuales y colectivas. (De Greef, 1945).

Las creencias son la base de la sociedad, pero son tan sutiles que es fácil ignorarlas. Es importante conocer y entender las creencias de la familia y la comunidad para estudiar los procesos del hombre y sus sociedades (Díaz Guerrero, 1986).

En el folklore paraguayo, la luna rige la sabiduría popular, se materializa a través de creencias referentes al carácter de las personas, ciclos animales y vegetales. Estos conocimientos y prácticas fueron heredados de los Guaraníes a través de la tradición oral y persiste hasta la actualidad (Cardozo Ocampo, 1989).

Los hábitos alimentarios incluyen el conjunto de costumbres alimentarias ligadas a la cultura, instauradas en la infancia y producto de la experiencia del individuo, que reflejan la tradición de un pueblo (López Gil, 1986).

En todos los pueblos o culturas las elecciones alimentarias están condicionadas por creencias religiosas, prohibiciones y concepciones dietéticas relativas a

lo que es bueno y a lo que es malo para el cuerpo, para la salud, para el alma (Contreras, 1993).

La lista de alimentos y comidas que son habituales para cada persona, está determinada por la cultura; a las necesidades biológicas se suman otras de orden psicológico, social y emocional. La determinación cultural del estilo de comer puede ser indiferente a la disponibilidad de alimentos, a condiciones productivas (suelo, clima, agua) o a la condición económica, pero éstos factores influyen en forma correlacionada e integrada. Además, influyen la organización social y el condicionamiento psicológico del hombre. (López Gil, 1986).

Bertoni (1927), afirma que los hábitos dietéticos cambian lentamente, pero ...»Los comportamientos y las tradiciones alimentarias, al igual que las culturas, no son algo estático e inmutable. La historia de la alimentación humana presenta la paradoja de perdurables conservadurismos y de profundas transformaciones» (Contreras, 1993). Este autor además señala que los cambios alimentarios se deben a cuatro factores básicos: conquista, tecnología, comercio y diferenciación social.

METODOLOGÍA

El estudio realizado ha sido de carácter descriptivo. Se utilizó el método de análisis cualitativo.

La investigación se realizó en la compañía Caazapá, distrito de Carapeguá, perteneciente al IX Departamento de Paraguari.

La investigación se centró en alimentos tradicionales: el mbokaja (*Acrocomia totai*), el manduvi (*Arachis hipogaea*) y el kumandá vyra'í (*Cajanus cajan*), enfocados en dos niveles: el productivo y el alimentario, desde la óptica de la cultura y las creencias.

También se indagó sobre rubros no tradicionales como la soja (*Glycine max*), el sésamo (*Sesamun indicum*) y el girasol (*Helianthus annuus*), relacionados a su conocimiento, tenencia, usos y adopción alimentaria.

La población afectada a la investigación incluyó a seis productores agrícolas y cinco amas de casa.

La población fue elegida teniendo en cuenta los siguientes criterios: fincas del tipo minifundario (no más de 25 hectáreas), localizadas dentro del área de la investigación, con los tres cultivos tradicionales en estudio (manduvi, kumanda vyra'í y mbokaja), además de otros cultivos de renta y/o de autoabastecimiento.

Durante la investigación también se recurrió a informantes claves, con el fin de complementar y profundizar la información sobre el tema.

Para recolectar la información se empleó un cuestionario semi-estructurado, entrevistas individuales y grupales.

La observación participante fue un medio para la recolección y verificación de la información recopilada.

Durante la investigación también se recurrió a la recopilación documental, en lo referente a la composición nutricional de los alimentos estudiados.

El análisis cualitativo de la información se realizó a través de la ordenación sistemática de los datos, construcción de matrices y síntesis de la recopilación a través de diagramas y esquemas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La vida comunitaria está relacionada con el contexto socio-cultural, esto se hace evidente a través de la conformación del sistema. De esta manera la cultura moldea las relaciones en el uso y manejo de los recursos naturales, las necesidades de servicios básicos e institucionales, las asociaciones, la alimentación, la producción y otros problemas originados dentro del sistema.



Figura 1. Permeabilidad del contexto sociocultural (por el movimiento de personas, información, medios de comunicación masiva, etc.) y la influencia de la misma en la conformación de la vida comunitaria.

La creencia principal que rige el comportamiento de los miembros de la comunidad es que todas las cosas están predestinadas, no importa cuanto esfuerzo se haga, es imposible modificar la situación de pobreza.

La persona humana, dentro del contexto cultural estudiado, sigue siendo el valor supremo. Esta visión facilita la conservación de muchos valores comunitarios porque el ser humano es reconocido y valorado por el sólo hecho de ser tal; pero la maleficencia, la explotación del hombre por el hombre, la codicia, la lucha por el dominio de los recursos naturales, entre otros, hacen que los antivalores sean perceptibles (aunque sean menos evidentes), de tal manera que corroboran la ambivalencia en el comportamiento del ser humano.

La tenencia de los rubros tradicionales obedece a la utilidad variada de los mismos, en la economía familiar, en la alimentación humana y animal, medicina popular, infraestructura rural y otros.

A los rubros de recolección (mbokaja y kumanda yvyra'í) se le dedica escaso cuidado cultural. Sin embargo el manduvi tiene un calendario de actividades agrícolas más rígido.

La rotación y la asociación se dan casi en forma natural, con escasa planificación. En la rotación está presente el poroto por su característica favorable en la recuperación de suelos.

Desde la percepción de los entrevistados, el mbokaja ayuda a mejorar la calidad del suelo y tiene una connotación más positiva que el kumanda yvyra'í.

La mujer, en la mayoría de los casos, decide y realiza la siembra del kumanda yvyra'í, generalmente en las cercanías de la vivienda.

La mayoría de las personas aún mantienen las creencias productivas relacionadas a la siembra en determinado ciclo lunar.

En cuanto a los valores nutritivos de los alimentos investigados, la soja presenta, por cada cien gramos, el mayor aporte proteico (40 - 42 g), superior al de la carne (19,0 g) y al del huevo (11,3 g), pero como es de origen vegetal su valor biológico es inferior. El menor aporte de proteínas, entre los granos investigados, corresponde al mbokaja con 12,65 gramos.

La almendra de mbokaja aporta el mayor nivel de aceites (60 - 66,75 g) por cada cien gramos de producto y el kumanda yvyra'í presenta la menor proporción (0,8 a 1,5 g). La mayoría presenta ácidos grasos insaturados, a excepción del aceite de almendra de mbokaja, ya que en éste predominan los ácidos grasos saturados.

El kumanda yvyra'í presenta el mayor aporte en carbohidratos, seguido por el girasol y el mbokaja, que presentan el nivel más bajo en este componente.

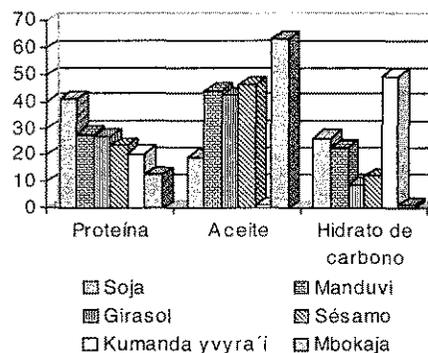


Figura 2. Comparación de la composición promedio de proteínas, aceites y carbohidratos en cien gramos de semilla.

Tabla 1. Ácidos grasos en aceites de alimentos estudiados y otros de uso común.

Aceites	No saturados			Saturados
	Mono-insaturados	Poli-insaturados	Total	
	Oleico %	Linoleico y linolénico %	%	%
Aceite de maíz	33	55	88	12
Aceite de algodón	22	52	74	26
Aceite de oliva	86	5	91	9
Aceite de maní o manduvi	50	31	81	19
Aceite de soja	18	64	82	15 - 18
Aceite de girasol	35	53	88	12
Aceite de sésamo	43	43	86	14
Aceite de almendra de mbokaja	29,1	3,3 (a)	32,4	67,4
Aceite de pulpa de mbokaja	63,4 - 80	1,8 (a)	65,2	20 - 29,8
Pulpa de <i>Acrocomia mokayáya</i>	73,03	6,36 (b)	79,39	20,64

(a) sólo incluye al ácido linoleico, (b) incluye además el ácido araquidónico.

Fuentes: Olascoaga, s.f.; Von Horoch¹; Markley, citado por Hiane et al., 1990; Hiane et al., 1990.

A fin de aumentar la calidad proteica de los alimentos estudiados, se pueden realizar combinaciones entre los mismos (manduvi y sésamo; soja y sésamo; kumanda yvyra'í y sésamo) para la complementación de aminoácidos esenciales.

La mayoría de los alimentos estudiados son importantes fuentes de calcio, fósforo, potasio e hierro; también aportan fibras, siendo el kumanda yvyra'í el que brinda el nivel más alto en comparación a los otros alimentos estudiados. El aporte de vitaminas del complejo B es destacable en la mayoría de los casos.

El procesado y/o tratamiento al que se somete el alimento interfiere en gran medida en la composición nutricional del mismo.

Dentro de los hábitos alimentarios de la comunidad siguen vigentes las preparaciones tradicionales. Éstas presentan una buena calidad proteica, pues las combinaciones realizadas (leguminosas con cereales) favorecen la disponibilidad de aminoácidos esenciales. Este es el caso del manduvi combinado con maíz, guisos de kumanda yvyra'í combinados con queso, arroz o fideo, o en tortillas (combinada con harina de trigo).

¹ Von Horoch, S. s.f. Estudio sobre la composición de tipos de aceites del *Acrocomia* (pulpa y almendra). Gerencia General de Relaciones Culturales, Científicas y Técnicas del Ministerio de Relaciones Exteriores (PY).

Tabla 2. Alimentos consumidos en las comidas diarias.

Comidas	Preparaciones
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> frutas de estación cocido sin tostar con galleta manduvi o mbokaja con mandioca caliente
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> tortilla mandi' o chyryry (mandioca frita con huevo) preparaciones a base de carne (toda vez que sea posible) kavure o chipa asador manduvi maimbe (maní tostado) con anís y mandioca
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> puchero (so' o kangue rykue) con fideo o arroz vori vori locro so' o apu'a kumanda (poroto) mbaipy (polenta)
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> frutas de temporada manduvi pýra (maní crudo) almendras de mbokaja sin tostar
Cena	<ul style="list-style-type: none"> tortilla huevo frito chipa guasu almendras tostadas de mbokaja cualquier cosa

Tabla 3. Preparaciones, momento y época de consumo.

Mbokaja	Manduvi	Kumanda yvyra'í
<ul style="list-style-type: none"> sin tostar tostada con mandioca con maíz tostado y azúcar con maíz (mbokaja hu'iti avati maimbere) con miel negra en mate dulce (sin tostar) con galleta dulce de leche con mbokaja y hoja de canela consumo del mbokaja raso moroñí (crudo, frito, asado) chapi de la pulpa 	<ul style="list-style-type: none"> crudo, sin tostar tostado (maimbe) con mandioca con maíz tostado con cocido: manduvi cocido con miel negra en mate dulce (sin tostar) con dulce de leche tostado y condimentado con anís dulce de manduvi (ka'í ladrillo) 	<ul style="list-style-type: none"> en tortillas, previo salcochado en guisos en comidas con queso para elaboración de café en ensaladas con huevo en puchero
Comida con la cual va asociado el consumo		
DESAYUNO, MERIENDA Y CENA	DESAYUNO, MERIENDA y como postre (con miel negra)	ALMUERZO Y CENA
Época de consumo		
Todo el año	En época de cosecha	En época de cosecha

El consumo de manduvi pýra (maní crudo), en especial en la merienda, es nutricionalmente positiva porque el grano en este estado presenta mayores niveles de vitaminas del complejo B que cuando fue tostado.

El método de salcochado del kumanda yvyra'í, que la mayoría de los entrevistados practica, no es nutricionalmente positiva porque a través de este tratamiento se pierden en el agua de cocción, los carbohidratos solubles, las vitaminas hidrosolubles y los minerales. El consumo casi exclusivamente en estado verde (peky, en forma de legumbre) de los granos hace que no se aproveche del todo el potencial proteico de esta leguminosa.

Las familias que mayor importancia le dan a las creencias y pautas tradicionales de producción son las que están en relación estrecha y constante con sus ascendientes. La mujer tiene gran influencia sobre las decisiones productivas y alimentarias.

La migración tiende a modificar los hábitos alimentarios y productivos, pero una vez restablecido en el lugar de origen, se vuelven a las prácticas locales.

Algunas creencias dentro del ámbito productivo tienden a mantenerse, sin embargo, cuando la vida tiende a ser más compleja y las actividades se diversifican, entonces son relegadas a segundo plano.

El principal objetivo de la producción sigue siendo el autoabastecimiento familiar y, por tanto, se da prioridad a los rubros básicos (maíz, poroto, mandioca, manduvi, etc.), sin embargo, cada vez es mayor la tendencia a dedicarse en alta proporción a los rubros de renta o comercializar los productos agrícolas de autoabastecimiento a fin de generar ingresos, incluso a expensas de la seguridad alimentaria de la familia.

Tabla 4. Hechos que relacionan a los rubros estudiados con la pobreza

Rubros	Signo de pobreza	Hecho que lo relaciona
Kumanda yvyra'í	■	Tenencia y Consumo
Mbokaja	■	Consumo (sobre todo el chapi: consumo de la pulpa. Así como el consumo de la larva blanca que se alimenta de la almendra).
Manduvi	⊗ No se relaciona con la pobreza	Su consumo en algunos casos se relaciona con actividades arcaicas que no conciben con la vida moderna, principalmente entre los jóvenes.

Dos de los alimentos tradicionales estudiados (mbokaja y kumanda yvyra'í) están asociados con la pobreza en la visión de la población. El kumanda yvyra'í es el que menor valoración alimentaria presenta y se relaciona con el estatus de los consumidores, pues su consumo se relaciona con situaciones críticas de escasez. Además se lo considera el de menor valor alimenticio, comparado con el manduvi y el mbokaja.

El manduvi goza de gran valoración productiva, alimentaria, económica y forma parte de los hábitos alimentarios, de mayor preferencia y consumo; genera ingresos a través del valor agregado que se le brinda (elaboración de ka'í ladrillo), pero es un rubro producido por contadas familias; la tendencia es comprar este insumo, de manera a ahorrarse trabajo, evitar la degradación de los suelos, entre otros factores citados en el trabajo.

Existe una diversidad de preparaciones alimentarias tradicionales, y en ellas se le brinda gran importancia a las proporciones consumidas y a los usos medicinales o terapéuticos, con el fin de paliar algún problema de salud o falencia alimentaria.

Entre los alimentos no tradicionales, la soja es la más conocida, apreciada y la única que es utilizada en la comunidad para diversas preparaciones destinadas a la alimentación humana. Pesa sobre ella la creencia de que es igual o más nutritiva que la carne, lo que representa un riesgo alimentario potencial para la comunidad porque la información asimilada a través de medios varios, es engañosa.

Tabla 5. Aspectos generales del área alimentaria en rubros no tradicionales

	Soja	Girasol	Sésamo
Experiencia alimentaria	La mayoría tiene	Algunos tienen	Nadie tiene
Predisposición al consumo	(+) Positiva: La mayoría está dispuesta	(-) Negativa: La mayoría no está dispuesta * (+) Positiva: Pocos están dispuestos.	(+) Positiva: La mayoría está dispuesta *
Cualidades nutritivas	Es igual o más nutritiva que la carne Ayuda al crecimiento de animales (porcinos) Es un alimento para cerdos.	No conocen. Es útil para la alimentación de aves	No conocen.

(*) presenta problemas para el descascarado para consumo humano.
(H) la mayoría está dispuesto a consumirlo toda vez que conozca y le agrade la preparación

Los productores están dispuestos a sembrar rubros no tradicionales, toda vez que puedan solventarlo económicamente, tenga un manejo productivo sencillo, no use tecnología complicada, se les provea de semillas y sobre todo se les asegure la venta de su producción a un buen precio. El agricultor enfoca su visión hacia la producción destinada para la venta, mientras que la mujer está interesada en el autoabastecimiento y seguridad alimentaria de su familia.

CONCLUSIÓN

En lo que se refiere a los objetivos de la investigación puede concluirse que existe relación entre cultura, producción y hábitos alimentarios. Las pautas tradicionales aún rigen la producción y la alimentación, pero el proceso de cambio cultural se acentúa en la valoración económica-monetaria de la producción y en el cambio de hábitos alimentarios, causado por varios factores (educación, economía, medios de comunicación, disponibilidad, facilidad, migración).

LITERATURA CITADA

- BERTONI, S.M. 1927b. La civilización guaraní. Parte III: Etnografía: Conocimientos. La higiene Guaraní. Su importancia científica y práctica. La medicina Guaraní: Conocimientos científicos. Puerto Bertoni, PY: Ex Silvis. 299 p.
- CARDOZO OCAMPO, M. 1989. Mundo folklórico paraguayo. 3º parte: realidades y leyendas en el folklóre paraguayo. Asunción, Py: Cuadernos Republicanos. 280 p.
- CONTRERAS HERNÁNDEZ, J. 1993. Antropología de la Alimentación. ES: Eudema (Ediciones de la Universidad Complutense). 96 p.
- DE GREEF, G. 1945. Evolución de las creencias y de las doctrinas políticas. Trad. Pedro Umbert. Buenos Aires, AR: Esfera. 173 p.
- DÍAZ GUERRERO, R. 1986. El ecosistema sociocultural y la calidad de vida. México, MX: Trillas. 75 p.
- HIANE, P.A. PENTEADO, M; BADOLATO, E. 1990. Teóles de ácidos grasos e composição centesimal do fruto e da farinha da bocaiúxd (*Acrocomia mokayáyba*). Alimentos y nutricio (BR). 2:21_26
- KOTTAK, C.P. 1994. Antropología: una exploración de la diversidad humana con temas de la cultura hispana. Trad. José C. Lisón Arcal. 6º ed. Madrid, ES: McGraw-Hill. 536 p.
- LOPEZ GIL, A. 1986. El ABC de la nutrición: qué comer, cuánto y porqué. Buenos Aires, AR: Celsius. 242p.
- OLASCOAGA, J. Q. (comp.) s.t. Tablas de valores nutritivos para calculos dietéticos. México, D.F.: Francisco Mendez Cervantes. 65 p.
- PLÁ, J. 1999. Raíces históricas de la cultura paraguaya. In: VII SEMANA SOCIAL PARAGUAYA (7, 1986, Asunción). El hombre paraguayo en su cultura. Conferencia Episcopal Paraguaya. Asunción, PY: Equipo de Pastoral Social . 19 - 23.
- VERA, S. 1996. El paraguayo: un hombre fuera de su mundo. 3º ed. Asunción, PY: El lector. 209 p. (colección literaria, 35)