

PERFIL ALIMENTARIO DE LA COMUNIDAD MBYA GUARANI VIJÚ, DISTRITO DE TAVA'I, DEPARTAMENTO DE CAAZAPÁ¹

PALACIOS FELTES, L. M.²
FERREIRA, E.³
BENÍTEZ, C.⁴

ABSTRACT

This research was carried out in the Vijú Community, settled in the Tava'i District, Department of Caazapá. The study is a descriptive, non experimental end cross sectional type, focusing on qualitative aspects. Its objective is to define the diet habits profile of the Mbya Guarani. To achieve this definition, food achieving methods, cooking methods food processing methods and the most important foods, from the Mbya perspective, were identified. Their eating habits were described by participant observation field notes, and semistructured interviews. The obtained data indicates that most of their food comes from crops, the meat is obtained from wild animals in the woods, fruits and honey are also obtained from the forest. Food supplements, such as yerba, rice, noodles, sugar, salt, and bread, can be bought or received as donation. The food used in the community was collated with the Paraguayan Feeding Guide, thus, fitting each food within the seven groups suggested by the guide. A calendar made, showed food abundance periods from November to March and shortage periods in October. Amongst the most important foods, corn, manioc and sweet potato, together with beans and peanuts are in first place since various traditional foods, such as Mbojape or Avachí Cuí, are made from them. They cook their food by the following methods: boiling, frying, grilling on embers or cooking inside ashes. With regard to eating habits, the most remarkable aspects were that the breast feeding period can go as far as the kid's two or five years of age, women must eat a minimum amount of oils and grease during pregnancy, and the children from six to seven years old to find their own food and cook it themselves. Oil, fruits, yerba, salt and manioc are eaten on a daily bases and they have three main courses: breakfast, lunch and dinner.

KEY-WORDS: Characterize, alimentary profile and habits, mbya guarani.

RESUMEN

En la comunidad Vijú, del distrito Tava'i, departamento de Caazapá se realizó esta investigación de tipo descriptiva con enfoque cualitativo, no experimental de diseño transversal, con el objetivo de caracterizar el perfil alimentario de los Mbya Guarani. Para ello se identificaron las formas de obtención de alimentos, los métodos de cocción y los procesos de elaboración, los alimentos más importantes de la dieta desde la perspectiva Mbya y la descripción de sus hábitos alimentarios por medio de la observación participante, notas de campo, entrevistas abiertas y semiestructuradas. Los datos obtenidos indican que gran parte de sus alimentos provienen de los cultivos, del monte se obtiene carne de animales silvestres, frutos y miel. Los alimentos que complementan la dieta como yerba, arroz, fideo, azúcar, sal, panificados son comprados o recibidos como donación. Los alimentos disponibles en la comunidad fueron relacionados con las Guías Alimentarias del Paraguay permitiendo ubicar a cada alimento dentro de los siete grupos propuestos en las guías. Se elaboró un calendario que muestra el periodo de abundancia de alimentos de noviembre a marzo y el de escasez en octubre. Entre los alimentos más importantes el maíz ocupa el primer lugar con él elaboran varias comidas tradicionales como el Mbojape o el Avachí Cuí; le siguen en importancia la mandioca y la batata, el poroto y el maní. Las formas de cocción de las comidas son hervidas, fritas, asadas sobre las brasas del fuego o entre las cenizas. En cuanto a los hábitos alimentarios lo más resaltante fue el periodo de lactancia, que puede llegar hasta los dos o cinco años; durante el embarazo el consumo de aceite y grasas es mínimo; y la independencia de los niños a partir de los seis o siete años al momento de buscar sus alimentos y prepararlos. A diario se consume aceite, frutas, yerba, sal y mandioca. Se realizan tres comidas: desayuno, almuerzo y cena.

PALABRAS-CLAVE: Caracterizar, perfil y hábitos alimentarios, mbya guarani.

¹Tesis presentada ala facultad de Ciencias Agrarias para la obtención del Título de Ingeniera en Ecología Humana. Con el apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) y la organización Acción contra el Hambre (ACH)

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

E-mail: lucianarielpf@hotmail.com.

³Ing. Agr. MSc. Docente investigador de la Facultad de Ciencias Agrarias-UNA, San Lorenzo.

⁴Ing. Agr. MSc. Docente investigador de la Facultad de Ciencias Agrarias-UNA, San Lorenzo.

INTRODUCCIÓN

La alimentación proporciona importantes aspectos de identidad sociocultural, comer es esencialmente, una actividad social. Los alimentos son concebidos para ser compartidos con otras personas; su preparación y su presentación, el modo de servirlos, entre otros, expresan la forma en que los individuos de diferentes sociedades proyectan sus identidades. (Contre-ras, 1993).

El interés por los temas relacionados a la nutrición y la alimentación en general se ha acrecentado en los últimos tiempos; así como se ha desarrollado la importancia por conocer la forma de vida de los indígenas en un intento por mejorar sus condiciones de vida y de rescatar su sabiduría, sus conocimientos. A pesar de esto se ignoran muchos de los componentes que conforman un fenómeno tan complejo como es el de las pautas alimentarias de un pueblo o comunidad. En este caso de un pueblo indígena con características bien definidas y con una alimentación diferente a las demás sociedades, pueblos o comunidades. No tomar en cuenta estas características puede provocar la incomprensión o una comprensión incorrecta de conductas alimentarias establecidas, del mismo modo que puede llevar al fracaso de determinadas acciones en el campo de la alimentación.

Esta investigación tuvo como objetivo principal caracterizar el perfil alimentario de la comunidad Mbya Guarani Vijú, del distrito de Tava'i, departamento de Caazapá, específicamente se describe la forma en que obtienen sus alimentos, se identifican los más importantes de la dieta desde la perspectiva Mbya, además se señalan sus métodos de cocción al igual que las formas de preparación, y sus hábitos alimentarios.

Los Guarani denominan **teko** a su estado de vida, sus hábitos, sus leyes, el modo de ser, la cultura y que este modo de ser y de vivir está ligado a un ambiente particular, de modo a que la vida tradicional incluye al hombre y también al ecosistema natural (Evia, 1989). Entonces el **Tekoha** es el espacio de cultura e identidad Guarani (Meliá, 1993).

Es importante tener en cuenta el **Ciclo de Vida**, que se puede dividir en etapas según lo expresado por Meliá et al (1976) en su trabajo sobre los Pai-Tavyterã, se debe tener muy presente que los indígenas no le atribuyen mucha importancia a la edad cronológica de las personas, tal como la considera la sociedad no indígena; y cada etapa tiene una característica resaltante en cuanto a los hábitos alimentarios.

El embarazo, la mujer en este tiempo debe abstenerse de toda comida "pesada" (grasa, aceite, sal, etc.). **El "nuevo" ser humano**, los padres durante el primer año de la vida del niño, están en estado de **Jekoaku** (estado de vulnerabilidad). En este tiempo los padres tienen que observar un régimen de comidas semejante a la dieta de

la mujer embarazada. El periodo de lactancia se extiende hasta los 2 años o más.

La socialización: en este proceso se puede distinguir varios pasos:

La comunidad de juego (de uno a cinco años): Durante la primera etapa que abarca desde los uno hasta los tres años es más bien la comunidad la que actúa sobre el niño. Un niño de 3 años, es capaz de participar en la distribución de bienes, sabe distribuir su propiedad (dos galletas, una mazorca de maíz) entre sus compañeros, sin nunca ser obligado o presionado por su ambiente.

La segunda etapa de los tres a cinco años los niños hacen sociedad, forman pequeños grupos muy independientes, generalmente imitando la sociedad de los adultos.

El proceso de participación (seis a doce años): los niños ya no forman más su propia "sociedad" si no comienzan a participar en forma regular en la vida de los adultos. La división de las actividades según el sexo son más explícitas y las obligaciones son más comprometedoras.

Lehner (2005b) señala que la unidad básica de la **economía Guarani** es la familia extensa, el Tekoha, y no la familia nuclear; es al Tekoha que pertenecen las tierras y recursos naturales. Los Guarani no se consideran dueños de la tierra y de lo que vive en ella, sino que recibieron de los dioses el derecho del usufructo, un usufructo respetuoso y limitado. En la economía Guarani, el principio de solidaridad con el prójimo no se manifiesta en que todos trabajan juntos y todos son dueños de todo, sino en la obligación moral de ayudar al otro, cuando lo necesita y de hacer participar a los demás de lo suyo, de acudir o de dar cuando alguien te lo pide, pero, también de recibir cuando uno lo necesita. Es lo que se conoce como la ayuda mutua y reciprocidad: **Jopói**.

Existen en el mundo dos grandes **sistemas económicos**, el sistema de la caza y recolección y el sistema de producción agropecuaria, estos constituyen las principales **actividades de subsistencia**. Los Guarani, tradicionalmente se encuentran situados entre estos dos sistemas; es decir son tanto cazadoresrecolectores como agricultores.

El consumo de alimentos depende de ciertos factores tradicionales, del medio ambiente y de la evolución de la sociedad en la que está inmerso el consumidor según Valiente et al. (1986), algunos de los factores que influyen en el consumo de alimentos son: conocimientos, hábitos y creencias alimentarias; tamaño de la familia y distribución intrafamiliar de los alimentos; lactancia materna y destete precoz.

En nuestro país se cuenta con Las Guías Alimentarias

del Paraguay (2002) y su propuesta que se basa en la promoción de una alimentación adecuada por medio de recomendaciones para una vida saludable. Dentro de estas recomendaciones se propone una guía de siete grupos de alimentos que deben ser consumidos todos los días. (Ver la Figura 1).



FIGURA 1 - Grupos de alimentos Guías Alimentarias del Paraguay (MSPyBS et al., 2002)

Los **hábitos alimentarios** son el conjunto de actitudes que toma la persona ante el consumo de los alimentos; son parte de las características culturales de una zona o un país; las influencias culturales y comunitarias no sólo determina los alimentos que han de comerse, sino también los patrones que rigen las comidas, el número diario de ellas, el modo de hacerlas y los utensilios que han de emplearse.

La comida tradicional de los pueblos indígenas se caracteriza por su extrema sencillez. Esto no implica la simplicidad en la preparación. En general la cocción y preparación de los productos vegetales y animales no costaban de complejas mezclas, con distintos ingredientes. El sabor *per se* de la materia en cuestión era la definición del alimento, sólo se le agregaba algún delicado aderezo como la grasa o la "sal negra" de origen vegetal o el picante "Ají del monte". Las formas de preparación mediante la cocción son hervidos, fritos, asados sobre las brasas del fuego, horneados y "rescaldado" (asado entre las cenizas del fuego) (Arenas, 2003).

La cocina Mbya se caracteriza por el uso de vegetales silvestres y cultivados, carnes de animales del monte, los productos de la pesca y distintas variedades de miel. La carne de mamíferos y aves la comen hervida con mayor frecuencia, y frita en raras ocasiones, dependiendo del tipo de animal, tampoco se utilizan condimentos excepto la sal, y en ocasiones ajo y cebolla obtenidos en comercios. La dieta se complementa con alimentos de origen industrial como la harina de trigo, arroz (*Oriza sativa*), azúcar, yerba mate (*Illex paraguayensis*), fideos etc., obtenidos por la compra en las localidades más cercanas o por otros medios (Crivos et al., 2002).

En el enfoque de la Ecología Humana, el centro de interés es el hombre sea como individuo, como grupo familiar, como comunidad y su punto central ha sido siempre la preocupación por la manera en que las poblaciones humanas se organizan en su medio ambiente para mantenerse en él, además de tener como componente fundamental el enfoque de sistemas (Fretes, 1988). Permitiendo visualizar a una comunidad, en este caso en particular, un pueblo indígena, como un sistema en donde existe una interacción entre el hombre y su medio, debido a que los Mbya se alimentan exclusivamente de lo que puedan producir y de lo que la naturaleza les brinda en donde se destaca que durante años tuvieron y siguen teniendo la habilidad y la sabiduría suficientes para conocer a fondo su hábitat para sacar de los montes, de los ríos, todo lo que la naturaleza brinda para la vida y sus necesidades, manteniendo el equilibrio entre el ser humano y su ambiente (Fretes, 1988 y Benítez, 1990?).

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

La investigación es de tipo descriptiva con enfoque cualitativo, no experimental con un diseño transversal, Hernández et al. (2006).

Localización

La comunidad Vijú se encuentra en el Sureste de la región oriental, dentro del departamento de Caazapá, a nueve kilómetros del casco urbano del distrito de Tava'i, a 385 Km. de la capital del país. El distrito de Tava'i, limita al Noroeste con el distrito de Aba'i; al Noreste con el departamento de Alto Paraná; al Oeste con el distrito de San Juan Nepomuceno y al Sureste con el departamento de Itapúa.

Población de estudio

La población del estudio esta compuesta por la totalidad de las familias extensas de la comunidad, que son tres y las cuales están compuestas en promedio por seis familias nucleares, con un total de 100 personas, siendo más de la mitad de la población niños y se encuentran en un área de 1.669 hectáreas.

Aspectos considerados para el estudio

Formas de obtención de los alimentos: caza, pesca, recolección, producción agropecuaria, compra, trueque y donaciones.

Métodos de cocción de los alimentos: hervidos, fritos, asados, rescaldados (asado entre las cenizas del fuego) y sus formas de preparación (proceso de elaboración).

Hábitos alimentarios comunes: tales como el número de comidas en un día, horarios para las comidas, fre-

cuencia de consumo, ocasiones especiales (enfermedades, festividades religiosas) y según el **ciclo de vida**, teniendo en cuenta la alimentación de embarazadas, niños y adultos.

Técnicas de recolección de datos

Los datos fueron obtenidos con las siguientes técnicas: la entrevista semi estructurada, que se aplicó a personas que trabajan directamente con los indígenas, que son las hermanas Franciscanas Misioneras de María (FMM) y dos técnicos agrícolas. La entrevista abierta, a informantes claves de la comunidad (mujeres de entre 20 y 40 años y el líder comunitario). Observación participante y notas de campo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Formas de obtención de los alimentos

Cultivados: La mayor parte de los alimentos de la comunidad Mbya Guarani Vijú provienen de sus cultivos, entre los que se encuentran diversos tipos de maíz o "avachi" (*Zea mays*), mandioca (*Manihot esculenta*), batata o "jety" (*Ipomoea batatas*), maní o "manduvi" (*Arachis hypogea*), poroto o "kumenda" (*Phaseolus vulgaris*), mamón (*Carica papaya*), sandía (*Citrullus lanaris*), caña de azúcar o "takuaire?" (*Saccharum officinarum*), melón (*Cucumis melo*), zapallo (*Cucurbita spp*), ocasionalmente arveja (*Pisum sativum*), yerba mate (*Ilex paraguayensis*), soja (*Glycine max*) y arroz (*Oriza sativa*), y muy raras veces zanahoria (*Daucus carota*), cebolla de bulbo (*Allium cepa*) y cebollita de hoja (*Allium fistulosum*) (Ospina, 1995). Cada uno de los cuales es sembrado de acuerdo a su época. También cuentan con árboles frutales de banana (*Musa sapientum*), naranja (*Citrus sinensis*), mandarina (*Citrus reticulatis*), inga (*Erythrina falcata*), limón (*Citrus limon*) (Ospina, 1995), estos dos últimos sólo se encuentran en los alrededores de la comunidad.

Alimentos obtenidos de la caza: Por lo general van al monte (Ka'aguy) cuando el *Opygua* (pa'i o sacerdote) de la comunidad augura que habrá una buena caza y salen al amanecer, sino suelen ir al monte a la media mañana o a la tarde y colocan las trampas (monde o ñuhã) que van a re-visar cada dos a tres días. De la caza suelen obtener carne de los siguientes animales Tatu o armadillo, (*Dasyus novemcictu*), de Teju (*Tupinambis meriane*) y de "Koachi" o coati (*Nasua nasua*, del "Kochi" o cerdo del monte, de monos o "ka'i", de venados (*Mazama gouazoupira*) y ratones o "anguja" como el Apere'a (*Cavia aperea*), no comen la comadreja o "Mykure" (*Didelphys albiventris*) (Morales et al., 2006). Entre los pájaros que forman parte de su alimentación se encuentran el Ynambu Kagua (*Tinamus solitarius*), Javiru (*Javiru micteria*), Uru'i (*Odoniophorus capveira*), Jeruti (*Leptotila Verreaxi*), Pykasu'i (*Zenaida auriculata*) y el Jaku o charata (*Ortalis canicollis*) (Morales et al., 2006), este último en algunas comunidades de la zona ya es un animal domesticado.

Los Mbya no van de pesca debido a que el río se encuentra muy alejado de la comunidad. Para la cría de peces y su posterior consumo cuentan con una pileta que fue realizada con la ayuda de los técnicos agrícolas.

Alimentos recolectados: Colectan los frutos del pindó o "guapyta", del guembé (*Philodendron bipinnatifidum*), del guavira (*Campomanesia xanthocarpa*) y las moras (*Rubus*) (Ospina, 1995), la miel o "eira" que se encuentra en el monte desde el mes de septiembre y es más abundante en los meses de noviembre y diciembre. También recolectan las larvas del pindó (*Arecastrum romanzoffianum*) el ychó (gusano pequeño y blanco) y el mbucú pyta (gusano rojo y grande) para ello echan el pindó en luna nueva y lo dejan en el monte y es un escarabajo el Aramandai (*Rhynchophorus palmarum*) (Vizcarra, 2005) que coloca sus huevos que luego se convierten en larvas. Igualmente dentro del bambú se encuentra una larva blanca de gran tamaño que forma parte de la alimentación de los Mbya.

Otras formas de obtención de los alimentos: Los alimentos que complementan su dieta son la harina, el fideo, el arroz, la sal, el azúcar, entre otros como el huevo y la leche que por lo general son adquiridos de la despensa más cercana. El dinero para adquirir estos alimentos es obtenido a través de la venta de artesanías, o son donaciones que reciben de diferentes personas y en ocasiones realizan el trueque. Obtienen también carne de animales domesticados como el cerdo, la gallina y el pato.

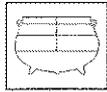
En lo que corresponde al trabajo de las Hermanas FMM en la comunidad de Vijú, ellas llevan víveres para los maestros indígenas que consisten en harina, arroz, fideo, aceite, sal, panificados (coquitos), yerba y galletitas para los niños que son repartidas durante el recreo, estos víveres son entregados cada mes.

En el mes de julio preparan la miel negra (la miel de la caña de azúcar) con la ayuda de un trapiche motorizado que es llevado por los técnicos agrícolas. La elaboración de la miel lleva todo un día se selecciona la caña de azúcar, se extrae el mosto y se va colando con el cadazo para luego colocarlos en los recipientes (que ya están sobre el fuego), se va limpiando con el caso durante todo el resto del proceso, de deja hervir cinco horas aproximadamente y una vez fría se guarda en recipientes. Se obtiene aproximadamente 50 litros de miel que les dura alrededor de un mes.

Al relacionar los alimentos de la comunidad Vijú con los siete grupos propuestos en Las Guías Alimentarias del Paraguay (2002), se puede observar la ubicación de sus alimentos dentro de la olla por grupo:



Dentro del primer grupo **Cereales, tubérculos y derivados** los Mbya cuentan con: el maíz, arroz, la mandioca y la batata. Los derivados harina de trigo y maíz, panificados y fideos.



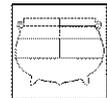
Entre las **Frutas** se encuentran la naranja, mandarina, banana, melón, inga, moras, los frutos del pindó, del guavirá y del guembó.



En cuanto a **Verduras** son muy escasas y las más consumidas son la cebolla de bulbo, en ocasiones la cebollita de hoja y el zapallo.



Leche y derivados se observó el consumo de leche, pero no diariamente



Carnes, legumbres secas y derivados en este grupo se cuenta con carne de animales silvestres y domesticados. Legumbres: poroto, arveja, mani y huevos de gallina.



En el grupo de **Azúcares y mieles** se encuentra miel de caña, silvestre, azúcar blanca y la caña de azúcar.



En el grupo de **Aceites y grasas** se cuenta con el aceite de girasol y soja (el más usado) y la grasa del cerdo.

Dentro de cada grupo existe buena cantidad de alimentos disponibles a excepción del grupo tres y cuatro, correspondientes a las verduras y la leche y sus derivados. Siendo los grupos con mayor variedad el uno, el dos y el cinco, es decir el de cereales, tubérculos y derivados, el de frutas y el de carnes, legumbres secas y huevos respectivamente. En los dos últimos grupos se cuenta con buena cantidad, ya que las Guías Alimentarias del Paraguay (2002) recomiendan que el consumo de los mismos no sea excesivo. No obstante, la disponibilidad de estos alimentos varían durante el año y de acuerdo a lo expresado por los Mbya se puede observar en la *Figura 2*, esta disponibilidad durante los meses del año.

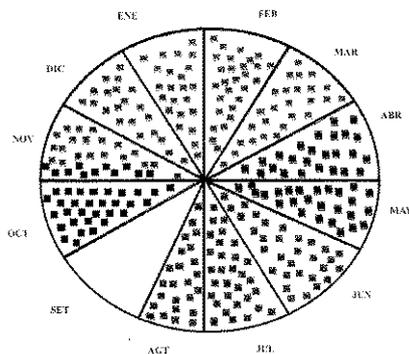


FIGURA 2 - Disponibilidad de alimentos Comunidad Mbya Guarani Vichy en un año.

Referencias: ● Buena disponibilidad de alimentos; ◐ racionalización de los alimentos; ◑ Buen aprovechamiento de la caza; ◒ siembra del maíz; ○ escasez de alimentos.

Entonces de acuerdo con el calendario durante los meses de **noviembre a marzo** abundan los alimentos. A principios de **mayo** y comienzos de **abril** se comienza a

racionalizar el consumo de ciertos alimentos como el poroto, el maní y el maíz. De **junio a agosto** se aprovecha al máximo el monte para la obtención de carne, el consumo de los alimentos de la chacra es reducido a excepción de la mandioca y la batata. **Septiembre** es el mes en que comienza la siembra del maíz, además de que ya se puede recolectar la miel del bosque y disminuye la caza de animales. Desde **octubre** hasta los comienzos de **noviembre** es el periodo en donde los alimentos son escasos.

Luego de visualizar los alimentos disponibles en la comunidad y sabiendo que grupo le corresponde a cada uno en la *Tabla 1*, se presentan los siete grupos y las formas de obtención de alimentos.

Gran parte de sus alimentos son cultivados principalmente los del grupo uno, dos, tres, cinco y seis, las carnes en gran parte se obtienen de la caza y se complementa con la carne de animales domésticos. Las frutas provienen exclusivamente de sus cultivos, las verduras son cultivadas, pero la mayoría de las veces son compradas. La leche se obtiene solamente de la compra, tanto el azúcar como el aceite también deben ser comprados y este último también es recibido como donación al igual que el arroz, harina, sal y panificados. Los alimentos que se intercambian por otros pueden ser la yerba, harina, miel, el aceite, y el fideo.

Alimentos más importantes de la dieta desde la perspectiva Mbya.

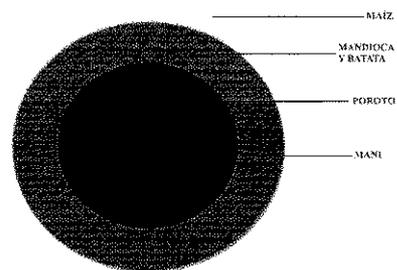


FIGURA 3 - Alimentos de mayor importancia para los Mbya Guarani.

La *Figura 3*, representa el orden de los alimentos más importantes para los Mbya, siendo su principal alimento el "**Avachí**" (el maíz) ya que de él pueden preparar diversos tipos de comida. También la **mandioca** es primordial ya que ellos mencionan que acompañan la mayoría de sus comidas con este alimento o lo pueden comer solo y además disponen de él casi todo el año y lo mismo ocurre con la **batata** (jety).

El "**Kumanda**" (poroto) por ser el ingrediente principal de sus guisos o lo pueden consumir hervido sin necesidad de acompañarlo con otro alimento; el "**manduvi**" (mani) que les brinda energía y se suele comer molido en el desayuno con cocido o a cualquier hora del día. Ade-

más se puede llevar al monte durante los recorridos o los niños lo llevan a la escuela.

Métodos de cocción de los alimentos y sus formas de preparación.

Las carnes, como las del tatu y el coati son hervidas en agua, sin ningún tipo de condimento y algunas veces son acompañadas con arroz. **Las larvas**, del pindó o del bambú se frien en aceite. **La mandioca y la batata**, la mandioca se hierva en agua, y la batata se asa con cáscara en la ceniza caliente (rescaldado), ocasionalmente la mandioca es preparada de la misma forma.

El **maíz**, utilizado para la elaboración de diversas comidas como el **Avachí Mbichy** (maíz asado). **Mbaipy** realizado con el avatí tupí o con el avatí. Mbyta se realiza con el Avachí Ky (maíz nuevo) también semejante a una sopa o chipa. **Avachí cuí** o maíz molido y el Mbojape .

Otras comidas que se suelen preparar son el **Reviro**, y el **Rora**, ambas comidas se pueden acompañar con leche o cocido.

Hábitos alimentarios de los Mbya Guarani

Los Mbya se levantan entre las cinco y seis de la mañana (durante el invierno) se sientan alrededor del fuego y toman mate, principalmente los adultos, es un momento para conversar y compartir.

Durante el almuerzo, que es la comida principal del día, comen todos juntos sentados en el suelo, sobre troncos o en banquitos (apyka). La comida se les sirve primero a los niños y luego a los adultos. La principal encargada de la preparación de los alimentos es la mujer, en determinadas ocasiones participan los hombres y los niños (pelando mandioca o buscando agua), al momento de preparar los alimentos mantienen sus manos y utensilios limpios.

En la *Figura 4* se observan las características en cuanto a hábitos alimentarios de las etapas del Ciclo de Vida Guarani en donde se muestran los puntos que coinciden con lo señalado por Meliá et al. (1976).

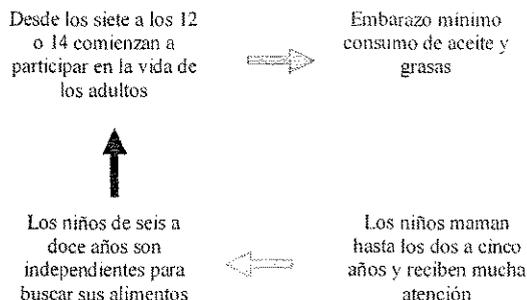


FIGURA 4 - Características de los hábitos alimentarios de los Mbya en el Ciclo de Vida.

Las principales comidas, se pudo observar que los Mbya preparan tres comidas durante un día.

El **desayuno**, es muy importante que los niños realicen esta comida especialmente si van a asistir a la escuela. El almuerzo, habitualmente son guisos, el plato más frecuente es el fideo con poroto. La cena, los Mbya realizan esta comida antes de que oscurezca y varía mucho al igual que el desayuno.

Consumo de alimentos en la semana

Los alimentos que se consumen todos los días son el aceite, la yerba, la mandioca y las frutas, con menor frecuencia la carne obtenida principalmente de la caza y las verduras. Consumen además el fideo y el arroz, siendo el primero el más consumido en esta época del año generalmente acompañando al poroto.

CONCLUSIÓN

La mayor parte de la dieta Mbya se cubre con lo proveniente de las chacras, principalmente cereales y tubérculos como los distintos tipos de maíz y de mandioca, es decir, que su alimentación es básicamente rica en carbohidratos. Existe una gran variedad de alimentos durante el año que provienen tanto de los cultivos como de la caza, la recolección y donaciones, siendo el periodo de abundancia de alimentos de noviembre a marzo y el de escasez en octubre. La dieta Mbya es variada durante todo el año, pero la estacionalidad de los recursos no permite contar con esta variedad diariamente para cubrir las necesidades nutricionales del organismo.

Considerar los conceptos del enfoque de la Ecología Humana facilitó la comprensión de las conductas alimentarias de los Mbya Guarani, permitiendo el análisis de la información al relacionarlas con otras perspectivas que no forman parte de las costumbres indígenas, como considerar a los alimentos dentro de grupos o clasificándolos por la forma en que son obtenidos y dentro del sistema en que está insertada la comunidad Mbya Guarani Vijú se destaca una gran variedad de alimentos con los que cuentan a lo largo del año y que la fuente principal de estos alimentos son el monte y sus chacras. Esto confirma que en esta comunidad siguen manteniendo su sistema tradicional de caza recolección combinada con la agricultura mostrando la existencia de una estrecha relación de interdependencia entre el ser humano y su ambiente.

LITERATURA CITADA

ARENAS, P. 2003. Etnografía y alimentación entre los Toba-Nachilamole#ek y wi-chí-Lhuku'tas del Chaco Central (Argentina). Buenos Aires, AR : el autor.

BENITEZ, L. 1990?. Historia cultural: reseña de su evolución en Paraguay. Asunción, PY: Comuneros. 261 p.

- CONTRERAS, J. 1993. Antropología de la alimentación. España. Eudema. 96p.
- CRIVOS, L. ; MARTÍNEZ, M. , REMORINI, C. , TEVES, L. 2002. Comer y cocinar en una aldea Mbya. (en línea). Misiones, AR. Consultado 12 mayo 2008. Disponible en <http://enciclopediademisiones.com/enciclopedis/>
- EVIA, G. 1989. ¿Por qué tekoha? (en línea). UY. Consultado 08 mayo 2008. Disponible en www.ecologiasocial.com
- FRETES, R. 1988. El enfoque de ecología humana en el desarrollo rural. In: SEMINARIO NACIONAL DE ECOLOGÍA HUMANA (1988, Quinta Ycua Sati, Asunción, PY). /Ponencias/. Asunción, PY : FEH, FIA, UNA. p. 13-21
- HERNANDEZ, R. ; FERNÁNDEZ, C. ; BAPTISTA, L. 2006. Metodología de la investigación. 4º ed. México, MX : Mc Graw Hill. 850 p.
- LEHNER, B. 2005. La organización de la sociedad Guaraní. Asunción, PY : MI-SEREOR. 23 p.
- MELIA, B. ; GRÜNBERG, G. ; GRÜNBERG, F. 1796. Los Pa? Tavyterá : Etnografía Guaraní del Paraguay contemporáneo. Asunción, PY : CEA, UCA 303 p.
- MELIÁ, B. 1993. El guaraní conquistado y reducido. 3ª ed. Asunción, PY : Lito-color. 260 p. (Ensayos de etnohistoria)
- MORALES, C. ; YANOSKY A. ; LUNA, L. ; CABRERA, E. ; CETRÓN, S (Eds.). 2006. Biodiversidad del río Paraguay. Asunción, PY : Guyra Paraguay. 122 p.
- MSPyBS (Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, PY), DGPS (Dirección General de Programas de Salud), INAN (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición). 2002. Guías alimentarias del Paraguay. Asunción, PY : MSPyBS. 170 p.
- OSPINA, J. (Dir.). 1995. Enciclopedia agropecuaria Terranova. Santafe de Bogotá, CO : Terranova. 6v.
- VALIENTE, S. ; OLIVARES, S. ; HARPER, L. 1986. Enseñanza de nutrición en agricultura : un enfoque multidisciplinario. Santiago, CL : FAO. 375 p.
- VIZCARRA, J. 2005. Plagas y enfermedades forestales de Misiones. Misiones, AR : Universitaria de Misiones. 224 p.