

## Gastronomía y dieta en cuatro poblaciones aledañas a Saltillo (1845-2012)

**Ana Isabel Pérez Gavilán Ávila**

Universidad Autónoma de Coahuila

[anaipga@gmail.com](mailto:anaipga@gmail.com)

**Carlos Jesús Recio Dávila**

Universidad Autónoma de Coahuila

[crecio@gmail.com](mailto:crecio@gmail.com)

**Juan Enrique Mauricio Benavides**

Universidad Autónoma de Coahuila

[mauricioje77@gmail.com](mailto:mauricioje77@gmail.com)

### Resumen

La participación en este congreso presenta los resultados de la investigación histórica del proyecto “Educar para nutrir” que apoyó a 29 prestadores de Servicio Social por medio del programa “Joven-es Servicio” del Instituto Mexicano de la Juventud entre abril y octubre de 2012. El texto discute los testimonios acerca de los cambios en la gastronomía y la dieta de las poblaciones de Derramadero y San Juan de la Vaquería en el municipio de Saltillo, y Fraustro y San Ignacio en el municipio de Ramos Arizpe. Estas localidades han sufrido transformaciones desde mediados del siglo XIX hacia una dependencia de la capital y una vocación industrial. Productos como maíz, frijol, chile, tomate, calabacita, cebolla, repollo, chícharo, garbanzo y lenteja, perdieron importancia de producción, pues

la llegada de las industrias extranjeras que se han instalado cerca de Saltillo, demanda la mano de obra que antes cuidaba de estas cosechas. El desarrollo acelerado de la globalización y el aumento de la población alrededor de estas industrias han propiciado la desaparición de los cultivos locales y un cambio de dieta en detrimento de la gastronomía histórica que, aunque limitada, contenía los suficientes nutrientes para la salud de sus pobladores.

**Palabras clave:** dieta, globalización, Saltillo, comida chatarra, salud.

---

## Introducción

El presente texto surge del proyecto “Educar para nutrir” que apoyó a veintinueve prestadores de Servicio Social de diferentes carreras, beneficiados por el programa federal “Joven-es Servicio” del Instituto Mexicano de la Juventud, entre abril y octubre de 2012. Involucró la propuesta y participación de cinco profesores de las Facultades de Medicina, Trabajo Social e Historia de la Universidad Autónoma de Coahuila (UadeC), quienes dirigimos las actividades de los alumnos en sus especialidades para realizar un estudio sobre hábitos alimenticios y de ejercicio en la población de 12 a 29 años de tres pequeñas comunidades aledañas a Saltillo: San Ignacio y Fraustro al noroeste, San Juan de la Vaquería y Derramadero al sur.

Los estudiantes de Historia de la Escuela de Ciencias Sociales realizaron trece entrevistas grupales y doce individuales, además de rastreo en archivos y documentación audiovisual del entorno de las poblaciones en cuestión.

Los resultados abordados se basan en la investigación en el campo histórico relacionados con las costumbres de consumo en general de los pobladores de las localidades estudiadas, y discute los testimonios acerca de los cambios en la gastronomía y la dieta de estas poblaciones aledañas a Saltillo, dadas las transformaciones de su entorno desde mediados del siglo XIX a la fecha.

Para estudiar los factores en el cambio de dieta de estas poblaciones se incluyen aquí testimonios de viajeros en el siglo XIX (principalmente estadounidenses y franceses) que mencionan aspectos de la alimentación de los pobladores, en diarios y reseñas de viajes de sus recorridos por las zonas estudiadas; se plantean también las transformaciones que implicó el tendido de vías férreas en las últimas décadas del siglo XIX al permitir el transporte de mercancías a determinadas comunidades. A partir de esa perspectiva histórica se reflexiona sobre cómo, desde fines del siglo XX, las difíciles condiciones de vida de las poblaciones rurales ha implicado en ellas la disminución de producción agrícola y ganadera de autoconsumo, para convertir a los pobladores en consumidores de productos alimenticios originarios de las zonas urbanas. El estudio permitirá interpretar el balance en la alimentación de los habitantes de las comunidades mencionadas a lo largo del tiempo estudiado, así como perspectivas en el futuro cercano.

En cuanto a la alimentación, se puede marcar una transformación más drámica desde el último cuarto del siglo XX, cuando los productos que se cultivaban en los municipios de Saltillo y Ramos Arizpe perdieron importancia, pues la llegada de las industrias extranjeras demandó la mano de obra que antes cuidaba de estas cosechas. El desarrollo acelerado de la globalización y el aumento de la población alrededor de estas industrias propiciaron la llegada de cadenas comerciales que implicaron prácticamente la desaparición de los cultivos locales, como se pudo constatar en las entrevistas realizadas.

Este trabajo presenta los cambios en la dieta de los habitantes de comunidades rurales del municipio de Saltillo (los ejidos Derramadero, San Juan de la Vaquería) así como del municipio de Ramos Arizpe (el ejido Fraustro y la comunidad aledaña de San Ignacio) particularmente en las últimas décadas, considerando factores como la emigración del campo a la ciudad y la introducción de productos alimenticios a raíz del fenómeno de la globalización, aunado al creciente abandono de los cultivos y de la práctica de la ganadería.

En esta investigación colaboraron los alumnos de la licenciatura en historia Mónica Ramírez Montoya, Fernanda Valdés Salinas, Marcela R. Reyna Córdova, Daniela G. Sánchez Valdés, Pablo A. Castellanos Velásquez y Jazmín Arreozola Marrufo.

Como ya se mencionó, las comunidades analizadas son Derramadero, San Juan de la Vaquería, Fraustro y San Ignacio. Derramadero y San Juan de la Vaquería, se ubican en el sur de la ciudad de Saltillo y para llegar a ellas, es necesario recorrer un tramo de la carretera hacia el estado de Zacatecas hasta el parque industrial de nombre Derramadero (el nombre se debe a las cantidades grandes de agua que se juntaba en ese valle natural que se ubica al sur de Saltillo, motivo por el cual se le puso nombre al complejo industrial y a la pequeña población que se ubica en ese punto geográfico). Llegando a ese parque industrial, se debe tomar rumbo hacia el oeste, al municipio de General Cepeda, donde se observa la población de San Juan de la Vaquería y pocos kilómetros después, Derramadero. </ p>

Fraustro y San Ignacio, se encuentran en el municipio de Ramos Arizpe, ubicado al norte de la capital coahuilense. Estas poblaciones se encuentran sobre la carretera 57, que lleva a la ciudad de Piedras Negras, Coahuila. La primera población se aleja a unos 70 kilómetros aproximadamente de la cabecera municipal de Ramos Arizpe y la segunda a solo 15 minutos de distancia de Fraustro, sobre la misma carretera.

En las comunidades donde se desarrolló la presente investigación se obtuvo información, mediante entrevistas, de los productos que se cultivaban, como el maíz, frijol, chile, tomate, cebolla, calabacita, lenteja y lo que hoy en día se obtiene del campo como el maizal y el nopal en Derramadero. A pesar de su colindancia, en San Juan de la Vaquería se dejó de practicar la agricultura debido a la sequía y la cercanía con las industrias automotrices que dan empleo a los pobladores. Por otro lado, en San Ignacio todavía hay tierras de labor y en Fraustro la sequía ha debilitado la actividad agrícola que era principalmente para el autoconsumo. Además en estas dos últimas poblaciones hay gente que mencionó que estos productos de campo los obtienen en un fin de semana en los centros comerciales de Ramos Arizpe.

## Contenido

### ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS EN EL SURESTE DE COAHUILA

A finales del siglo XVII, los españoles llegaron a lo que actualmente es el estado de Coahuila. Encontraron un valle fértil y ríos que propiciaban el cultivo y la cría de animales, por lo que se instalaron en lo que ahora es el municipio de Monclova y se encontraron con indios, principalmente apaches.

Las poblaciones de Coahuila se comunicaban mediante caminos rudimentarios y entre los poblados principales se encontraban Santa María de las Parras (hoy Parras), Patos (General Cepeda) y la villa de Santiago del Saltillo (Saltillo).

“El principal recurso natural de Coahuila era su tierra. (...) la minería constituía una actividad económica insignificante para la provincia; por lo tanto, la mayoría de sus

habitantes tenía que dedicarse a la agricultura para asegurar su subsistencia.”[1] Sin embargo, las sequías afectaron también a la región e hicieron difícil la agricultura, por lo que se le dio mayor importancia a la ganadería, que con el tiempo llegó a fungir como símbolo de prestigio.

La práctica de la ganadería y la agricultura fomentó las peleas entre grandes hacendados y los trabajadores por el límite de las tierras de trabajo. Esto terminó por generar latifundios, que eran grandes extensiones de tierra bajo el poder de una sola persona. Uno de los más famosos del norte de la Nueva España fue el Marquesado de Aguayo, propiedad del vasco Francisco de Urdiñola, rico hacendado que incluso llegó a ser gobernador de la Nueva Vizcaya.

Los municipios de Saltillo y Ramos Arizpe desde tiempos coloniales tuvieron una vocación esencialmente agrícola. Alonso de la Mota y Escobar señalaba en 1605 que los saltillenses cosechaban trigo que vendían en los pueblos zacatecanos, ricos en plata, pero pobres en tierras y agua. “En esta villa del Saltillo la población de españoles en tiempo fueron soldados, ahora son labradores de trigo (...) han hecho muy buenas heredades y labores, todas de riego, donde se coge mucha cantidad de trigo y muy aventajado, que llevan a vender a la ciudad de Zacatecas”.

En 1768 el viajero Pierre Marie Francois de Pages señalaba que los habitantes de la parte occidental de la ciudad, los tlaxcaltecas, laboriosos y amables, eran quienes cultivaban el campo, que daba maíz y trigo en abundancia, al igual que higos, manzanas, uvas y toda clase de plantas europeas“y una larga planta espinosa de la cual se hace una buena bebida, se llama maguey y su jugo, pulque”. [2]

En 1777 Fray Juan Agustín de Morfi mencionaba haberle sorprendido la calidad de tierras y abundancia de aguas del valle de Saltillo, al que consideró como uno de los más fértiles de América, y las coles que ahí se producían las mejores de continente:

Sus tierras están perfectamente cultivadas, sin verse en todas ellas un solo palmo baldío. Las hortalizas, frutas, leche etcétera, que se comen en el Saltillo, se las deben a estos – tlaxcaltecas. Plantan magueyes y cosechan algún pulque.

Al sur-sureste y a poca distancia está el manantial del que se provee la villa y el pueblo de Tlaxcala: nace por entre las peñas y tierra gredosa: arroja un chorro de media vara y seis pulgadas de ancho con siete pulgadas de fondo (...) a su poniente y a pocos pasos de distancia, corre un arroyo que nace del sur y lleva en tiempo de seca dos pajas de agua, que se unen con la principal.[3]

Con la introducción de las vías férreas en México a finales del siglo XIX, la importación y exportación de nuevas mercancías a lo largo del país contribuyeron al desarrollo de la globalización. El crecimiento poblacional a partir de 1970 y los procesos migratorios derivados del mismo, generaron en la población un cambio notorio de hábitos donde la cantidad e intensidad de la actividad realizada por la población adulta disminuyó contrastando con el aumento de consumo de alimentos procesados, pues se instalaron industrias automotrices como la Chrysler, que contribuía en gran medida a la introducción de productos extranjeros a México.

Durante la segunda mitad del siglo XIX, varios soldados estadounidenses que ocuparon el sur de Coahuila, redactaron en cartas algunas descripciones de cómo era el paisaje en ese momento histórico. Entre estas cartas, se observa que por lo regular tomaban café y en ocasiones pulque, comían tortillas de harina, pan, frutas como la naranja y la sandía, sopa

de verduras, arroz, frijoles, carne de res, puerco o pato y nieve de naranja hecha seguramente con la nieve obtenida de la Sierra de Zapalinamé.[4]

“El pan de pulque es una herencia de los tlaxcaltecas, que arribaron al valle de Saltillo en 1591. Este tipo de pan también se elaboraba en algunas poblaciones rurales del municipio, como la hacienda, después ejido, de Derramadero.”[5] Este pan, ya tradicional en la gastronomía saltillense, se sigue produciendo en panaderías especializadas en la capital del estado, mas no se mencionó en las entrevistas ni se encontró evidencia de panaderías en las localidades estudiadas que lo sigan produciendo.

Desde el último cuarto del siglo XX, los productos que se cultivaban con anterioridad en los municipios de Saltillo y Ramos Arizpe, tales como maíz, frijol, chile, tomate, calabacita, cebolla, repollo, chícharo, garbanzo y lenteja, perdieron importancia de producción, pues la llegada de las industrias extranjeras y el desarrollo acelerado de la globalización propiciaron la llegada de habitantes del extranjero para instalarse en México y con ello cadenas comerciales que rápidamente ocuparon sitios estratégicos de compras. Aunque no se ubicaron en las localidades, la cercanía a los centros urbanos como Ramos Arizpe y el propio Saltillo, han provocado que estas familias acudan a ellos para surtirse o que pequeños comerciantes transporten el producto para su venta local. Es decir, ya no se neces itaba cosechar si se podía adquirir fácilmente en una tienda de conveniencia.

Por otra parte, las sequías que ha sufrido la región en distintos momentos del siglo XX disminuyó en cantidades considerables la producción de las tierras de cultivo. La escasez de alimentos como el arroz, trigo, maíz, frijol y chile, entre otros, obligaron a muchos habitantes del sur de Coahuila a pedir recursos a otros municipios del estado, los cuales se encontraban en condiciones similares.[6]



La producción de alimentos del campo no pudo recuperarse por completo, pues con el paso de los años las zonas de cultivo se volvieron más áridas y las sequías no ayudaban. Por ello, muchas de las tierras dejaron de trabajarse y los habitantes de los ranchos y ejidos que iban a trabajar durante ciertas épocas del año en la pizca de productos, perdieron empleos, dependiendo solamente de lo que el gobierno les otorgaba, como sucede en la actualidad a través de programas sociales como “Oportunidades” del gobierno federal.

#### LOS ALIMENTOS EN LAS POBLACIONES RURALES ALEDAÑAS A SALTILLO Y RAMOS ARIZPE, COAHUILA

Son cuatro los ejidos estudiados dentro del proyecto, de los cuales presentamos en primera instancia, algunas referencias geográficas, y, enseguida, algunos datos sobre y las labores a las que se dedicaban hasta épocas recientes, así como el tipo de alimentos que consumían hace unas décadas, en relación con lo que consumen actualmente.

#### MUNICIPIO DE SALTILLO: EJIDO DERRAMADERO

Derramadero se encuentra a 45 kilómetros al suroeste de la ciudad de Saltillo. La comunidad pertenece al municipio de Saltillo. Para llegar a este ejido, es preciso cruzar por el ejido de San Juan de la Vaquería, pues ambos pueblos se ubican sobre la carretera a General Cepeda.

El ejido está compuesto por seis cuadras de norte a sur y cuatro de oriente a poniente. Cuenta con servicios primarios como alumbrado público y teléfonos de tarjeta. Justo a la

entrada del ejido está ubicada la escuela primaria Josefa Ortiz de Domínguez, la cual cuenta con aproximadamente seis niveles escolares y juegos infantiles en el patio.

Es una población rural, aunque tiene varios indicios de urbanidad, como las calles pavimentadas y las construcciones de las casas son más elaboradas. Se trata de un valle, flanqueado por montañas al sur y norte cercanas a la comunidad, además de que un arroyo de agua no permanente que corre a la orilla del ejido. Entre las calles pavimentadas se encuentran algunos árboles y algunas plantas pequeñas y arbustos.

A la vista del visitante, las personas que radican en ese lugar son por lo general poco comunicativas. En la comunidad hay varios puestos de comida rápida como tacos y hamburguesas, además de tiendas de conveniencia y lugares donde se vende agua purificada. La plaza principal se ve descuidada, los árboles, la mayoría truenos y cipreses, fueron en su mayoría sembrados en la década de 1960.

En muchos patios de las casas hay basura o chatarra. En algunos hogares se plantan nopales para la manutención de caballos y vacas.

La población produce pocos alimentos y en cantidades reducidas para consumo propio y venta. En el recorrido por el ejido se localizó únicamente a un hombre que conserva tres hectáreas de maizal, aunque existen familias que producen leche y quesos.

Dicho sembradío está al norte de la calle Santiago García B., que es la calle donde está el centro médico de la comunidad. En dicho sembradío tiene una casa que construyó el año pasado, con una planta tratadora de agua que por el momento no está funcionando por el pago del recibo de la luz que hace el pueblo.

Nos menciona que sus alimentos son las portolas (sardinas enlatadas), el atún, los frijoles, sopa, leche, además de contar con árboles frutales, las tortillas, las cuales desde hace cinco años ya no se hacen, debido a que el molino del pueblo ya no está funcionando.

El servicio de agua potable llega hasta ese lugar, pero muchos habitantes están acostumbrados a pagar “viajes de agua”, es decir, acarrearla en pipas de agua o salir hasta la ciudad para traerla. Aunque solo les dura tres días, lo prefieren a pagar a la dependencia de agua para conservarla entubada.

Para conseguir algunos productos, la población tiene que viajar hasta las ciudades aledañas, ya sea Saltillo o General Cepeda, pero también hay pequeños negocios que les proveen de frutas y verduras, en esta ocasión pudimos observar cuatro o cinco tiendas misceláneas.

Dos o tres veces por semana pasan por este ejido, al igual que por San Juan de la Vaquería, una o dos camionetas de particulares que en la caja del vehículo cargan principalmente productos vegetales que adquieren en el mercado de abastos de Saltillo, para comercializar en los ejidos del valle de Derramadero. En uno de ellos, se captó lo que oferta el vendedor que se anunciaba mediante un equipo de sonido, incluyendo mangos, melones y otras frutas propias de la temporada de verano.

Señora ama de casa: el día de hoy venimos a ofrecerle directamente a las puertas de su hogar traídas directamente del campo. Acérquese con confianza a este carro de sonido. Le traemos chile, tomate, cebolla, naranja, limón, melones y muchos productos más. Además tenemos los mejores precios del mercado. No lo olvide más y acérquese con nosotros (música norteña zapateado). Recuerde los mejores productos del campo, la mejor fruta del mercado, mandarina, plátano, guayaba, papaya, seguimos ofreciendo la mejor de la

fruta y la verdura cien por ciento fresca y madura, además tenemos para usted los mejores precios.[7]

Dentro de la población estudiantil de la secundaria se han encontrado dos casos de chicas con anorexia y dos con depresión; estos casos no son atendidos en el centro de salud sino canalizados a clínicas de Saltillo, considerando que estos problemas pueden deberse a una variedad de factores ajenos a las costumbres nutricionales o de hábitos y requieren de atención especializada tanto fisiológica como psicológicamente y el tratamiento de los mismos requiere en muchas ocasiones de medicamentos controlados y disponibles en establecimientos especializados.

Alrededor de la plaza principal hay mucha basura, la mayoría correspondiente a productos chatarra: bolsas de papitas, refrescos, yogurt procesado, sobres de salsa picante y botellas de Coca Cola.

En un área en el límite oriental de la población que sirve como basurero se encuentran botes, frascos y bolsas de productos que la comunidad consume. En un recorrido se observó lo siguiente: un elote, una botella Break (Sandia), un envase de yogurt Lala light 1 litro, una caja de 30 huevos, una tapa de mole "Doña María", una lata de atún aleta amarilla "Capitán Neptuno", un envase de aceite "Kartamus" de un litro, crema ácida "La Norteña", un envase plástico "Powerade" de 600 mililitros, tapa de "Nescafé", bolsita de botanas "Bokados", una tapa de mayonesa "McCormick", Jumex de 250 mililitros de durazno, bolsa de pan de pulque la Reyna (panificadora de Saltillo), bolsa de galletas popular Gamesa de un kilo, refresco Big Cola de dos litros, galletas Barras de Cocos, bolsas chicas de Doritos, Chetos, Churrumais, Topitos, Tostitos, papas adobados "Encanto", Chicharrones picositos, Rancheritos, Takis Barcel, botanas encanto "Closes" y bolsa de Big Mix (Bimbo) de 250 gramos, vaso de Cup Noodle, bolsa de Soriana, refresco Topo chico sangría de 600 mililitros, cerveza chica, botella de Cloralex de medio litro, arroz

“La Nuestra” de un kilo, paquete chico de galletas saladas, bolsa de chicharrones de 400 gramos, bolsa de chica galletas Marías y bolsa de leche Nido.

#### MUNICIPIO DE SALTILLO: EJIDO SAN JUAN DE LA VAQUERÍA

Este ejido se encuentra localizado en el municipio de Saltillo al sureste de Coahuila. A varios kilómetros al sur y al norte se distinguen algunas montañas. La comunidad no tiene todas las características de una población rural, pues los habitantes se dedican escasamente al cultivo y a la crianza de ganado menor, prefiriendo trabajar en las empresas que se encuentran cerca de los alrededores del ejido, como lo son Chrysler, Nimex y Frightlinder.

Sólo las calles principales están pavimentadas o a medio pavimentar y pocos vehículos transitan por ellas. Las banquetas aún son de tierra. El resto de las calles son de terracería. Por lo general, las calles en el ejido no tienen letreros que indiquen sus nombres. A diferencia de otras poblaciones en esta zona, ésta parece dejar atrás sus características de ejido por su cercanía con las fábricas de la zona y la pavimentación de sus calles principales, trabajos que datan del año 2007.

En el ejido hay poca vegetación, varios tipos de arbustos, árboles, plantas pequeñas y algunos tipos de flores. En las casas la gente conserva macetas con geranios y lirios.

En la parte sur de la comunidad existe un gran banco de tierra roja que es vendida a la empresa saltillense Vitromex, fabricante de mosaicos y productos cerámicos de baño. Los ejidatarios se reparten las ganancias. Hacia 2006 y 2007 los ejidatarios intercambiaron con las autoridades municipales tierra de este mismo banco, por el servicio de pavimentación de las calles principales.

La mayoría de las casas fueron construidas de block, aunque las más viejas de piedra caliza blanca. Se observan algunas pocas con corrales para animales, chivas o gallinas, becerros y, eventualmente, cerdos. Las casas son pequeñas y sencillas, en ocasiones tienen solo dos cuartos. Los habitantes utilizan tanques de gas L. P. para cocinar. Las fachadas son muy diferentes a las de otros ejidos, pues en algunas, las construcciones son más elaboradas. La pintura es de colores llamativos, mientras que otras son más sencillas y algunas no están pintadas o están deterioradas. El arreglo de las fachadas es reciente y fue favorecido por un programa de apoyo del gobierno estatal.

Los servicios con los que cuentan la mayoría de las viviendas del ejido en la actualidad son energía eléctrica y drenaje. Sin embargo, las viviendas en los límites no disponen de sistema de drenaje; los habitantes ahí tienen más animales de corral. Junto a estas viviendas se encuentran algunos cultivos. La gente, por lo general, no limpia sus corrales por lo que esto puede significar problemas de higiene, ya que se encuentran junto a las viviendas e implica un riesgo para la proliferación de vectores transmisores de diversos agentes patógenos tanto bacterianos como parasitarios causales de infecciones principalmente de naturaleza digestiva.

Hay varios establecimientos en las calles como tortillerías, papelerías, tiendas de abarrotes, y una carnicería. Las casas de los propietarios de estos negocios se ven en mejores condiciones que otras.

Igualmente existe un centro de atención médica, atendido por un médico y pasantes de medicina de la Universidad Autónoma de Coahuila que realizan su servicio social y rotan cada año. Entre las calles del ejido hay lotes vacíos. Con excepción de la plaza principal, se muestra la ausencia de lugares de esparcimiento y convivencia.

Anteriormente, en San Juan de la Vaquería, se cultivaba el maíz y el frijol que consumían los habitantes. Esa actividad ha sido desplazada debido a las ofertas de trabajo en las empresas que se encuentran en los alrededores del ejido. Los habitantes también aluden a la sequía que ha prevalecido en los últimos años, pues la gran mayoría de los terrenos era de temporal. El señor Francisco Flores Campos, habitante de esta comunidad, menciona ya que han desaparecido del ejido productos como el aguamiel, la verdolaga, los quelites, la flor de palma y los cabuches. Ahora este tipo de productos los consiguen en los mercados de Saltillo.

En San Juan de la Vaquería existe una tortillería con su procesadora mecánica que utiliza Maseca como materia prima. Anteriormente existía un molino para nixtamal al que las mujeres de la población llevaban el maíz que se cultivaba en el valle para hacer la harina. Todavía es posible encontrar entre las ruinas de algunas casas pedazos de metates de piedra volcánica.

La mayoría de los padres de familia trabajan en las fábricas, y les resulta cómodo el comprar sus alimentos en tiendas comerciales de Saltillo, como Soriana, ya que el desplazamiento hacia la ciudad resulta rápido. Disponen de agua potable permanentemente abastecida por un pozo profundo, pero que no es suficiente para los cultivos, los cuales se ven muy afectados por la falta de este recurso.

En la temporada de verano las enfermedades más comunes son la gastritis y la colitis. Hay un serio problema de higiene, reportado por los médicos de las diferentes localidades estudiadas.

En la población mayor a 40 años se ha notado un incremento de enfermedades crónicas como la diabetes. En los casos más graves hay que suministrar insulina diaria, pero la gente no quiere tomar el medicamento, por lo que es necesario reforzar el implemento de

los programas por parte de los centros médicos de la región para concientizar a la población de las ventajas de seguir dichos tratamientos, así como de las consecuencias y complicaciones que conlleva el no hacerlo. Como los padres de familia trabajan en las fábricas, tienen seguro social y prefieren atenderse en Saltillo que en el centro de salud donde el medicamento es el mismo. Una razón para ello puede ser que el suministro de la insulina en el Seguro Social se encuentra siempre disponible en el área de Urgencias, además de manejar 5 variedades diferentes de insulina ya sea de acción rápida o lenta, dependiendo de lo que el paciente requiera en esos momentos. Las condiciones del almacenamiento y administración de insulina son especiales, requiere refrigeración controlada y administración subcutánea con jeringuillas que se les suministra y aplica directamente a los pacientes, esto último resulta conveniente para aquellas personas que no pueden adquirir dichas jeringuillas o no saben como administrársela. Actualmente el manejo de diabetes no consiste solamente en la administración de insulina, puesto que se cuenta con tratamientos alternos de control de glucosa sérica que se usan en terapia combinada junto con la insulina para controlar mejor al paciente.

#### MUNICIPIO DE RAMOS ARIZPE: EJIDO FRAUSTRO

El Ejido Fraustro se encuentra localizado en el municipio de Ramos Arizpe en el estado de Coahuila. La comunidad contaba en 1990 con una presa de almacenamiento de corriente con una capacidad de un millar de metros cúbicos.

El ejido tiene un clima caluroso y muy soleado, se localizan grandes montañas a su alrededor, pero su extensión es un terreno plano. La vegetación es desértica, aunque en las calles principales hay varios árboles y plantas pequeñas dentro en las casas.[8]



Las casas, algunas más elaboradas que otras, son de block y muy pocas de adobe. También se encuentran tiendas para abastecimiento de comida, lugares de entretenimiento, una escuela primaria y un centro de salud en la entrada del ejido. La disposición de agua en la ciudad es reducida y se obtiene de un pozo profundo.

El lugar es tranquilo, transitan muy pocos coches, y se trata principalmente de camionetas y camiones de comida que se dirigen a las dos o tres tiendas de la comunidad. También se puede notar que es un poco sucio, pues hay una considerable cantidad de basura al lado de algunas casas.

La calle principal se encuentra parcialmente pavimentada, en tanto que las demás calles de la comunidad no lo están. La comunidad cuenta con servicio de luz eléctrica.

Los ancianos de la comunidad se divierten jugando dominó en el salón del DIF, y las mujeres juegan lotería. Además, a las personas de este ejido les gusta jugar beisbol y por ello hay una cancha a la orilla del ejido.

En relación a los ejidos de Derramadero y San Juan de la Vaquería, éste es significativamente más pobre y recibe abasto limitado y menos apoyos del gobierno. Son los ancianos y los niños los que permanecen en él, pues los jóvenes se van a trabajar a las fábricas cercanas, especialmente la de Bachoco. Además, hay un contraste importante entre la localidad de Fraustro, que no cuenta con agua para riego, y San Ignacio que sí la tiene.

Hasta hace poco, los habitantes de Fraustro se dedicaban a la agricultura y a la crianza de animales, pero la reciente sequía ha imposibilitado estas actividades. En épocas pasadas acostumbraban sembrar maíz, frijol, arroz, trigo, calabacita, cebolla, repollo, chícharo, garbanzo y lenteja. Vivían de lo que producían. También se dedicaban a la siembra de

chiles, como serranos, jalapeños y morrones verdes, y contaban con tres pozos de agua. Hace cerca de diez años se secaron y las bombas fueron robadas, situación que no ha recibido atención ni apoyo externo, y que ellos se ven imposibilitados para solucionar.

Las mujeres del ejido dicen que los productos que venden ahora (papas fritas, refrescos, y demás productos chatarras) son los causantes de tantos problemas intestinales que tienen los niños ahora, a diferencia de lo saludable que se comía hace 40 años, las cosas que ellos mismos plantaban y hacían, o los animalitos que ellos mismos criaban.

A las personas de este ejido les gustaría comer más verduras, pero ahora llueve muy poco y no se producen. Anteriormente los habitantes tenían más animales y cultivaban en buena medida para el autoconsumo. En opinión de los lugareños, la vida del campo es muy difícil, y las personas mayores no pueden trabajar debido a los problemas de salud, así que a veces tienen que atenderse en otro lugar.

Según se pudo observar en una visita de campo, los niños de la primaria consumen alimentos que les llevan sus familiares en el receso. Las madres les llevan leche, gorditas, tacos, refrescos y jugos. Solo un padre que llegó minutos después le dio fruta a su hijo, pero en general sobresalen el yogurt y los refrescos durante el receso.

Informaron las mujeres de la comunidad que todo está muy caro, el kilo de frijol cuesta entre 26 y 27 pesos, cada huevo cuesta dos pesos y los polvos para jugo valen cinco pesos, estos son productos de la canasta básica diaria y ya no están alcanzando a cubrir estos gastos, y que es un gran lujo comer carne una vez cada tanto tiempo.

Los profesores de la escuela dicen que los niños comen muy mal. La maestra de los niños más pequeños comenta que las personas de estos ejidos son de bajos recursos; en su alimentación son comunes las tortillas de harina y los frijoles.

En uno de los salones de la primaria, se encuentra un cuadro con la clasificación de los alimentos, es decir, una pirámide nutrimental. Aunque los profesores dicen que se quisiera inculcar a los niños seguir estos hábitos alimenticios, no es posible porque no se encuentran todos los recursos el ejido, siendo principalmente el agua.

#### MUNICIPIO DE RAMOS ARIZPE: EJIDO SAN IGNACIO

El ejido San Ignacio se encuentra al noroeste de la ciudad de Ramos Arizpe, a quince minutos aproximadamente del ejido Fraustro, en el estado de Coahuila. Es un ejido pequeño, compuesto por una veintena casas pero que muestra más prosperidad que la localidad de Fraustro por las escuelas ahí ubicadas. Cuenta con una calle principal que no está pavimentada y es el acceso hacia los sectores donde se ubican las casas. Tienen cinco luminarias, una tienda, una iglesia, una escuela primaria, una secundaria y una preparatoria, éstas una frente a otra, cruzando la carretera. Hay un parque de juegos al lado de la secundaria.

Las tierras de labor se encuentran ubicadas cerca de las últimas casas, desde donde se puede apreciar un tanque grande de agua y un espacio verde. Para llegar a su lugar de trabajo se trasladan a pie. Una vía del tren cruza a pocos metros de estas casas, pero el sistema de transporte de pasajeros ha dejado de funcionar desde hace más de 20 años.

Hasta hace cerca de diez años, la gente en sus casas y en las tierras ejidales cultivaba maíz y frijol, una parte para venta y otra para el consumo familiar. También cultivaban manzana, sandía, maíz y melón, mientras que también se dedican en ocasiones a la pizca de chile, calabaza y maíz. Los adolescentes de la escuela secundaria "Tierra y libertad" suman cerca de cuarenta alumnos.

Los jóvenes entrevistados explican que en ocasiones no desayunan en las mañanas, pero por lo regular toman café con pan, cereal y alguna fruta, aunque aclaran que es más bien lo que encuentren en casa. Casi nunca llevan alimentos para consumir a la escuela (“lonche”), y en su lugar compran en el “puesto”, aunque no hay mucho que comprar. La tienda de la escuela vende alimentos chatarra (empacados y fritos), refrescos y botellas de agua. Mencionan que antes había cocina en la escuela en donde pagaban un peso por sopa, lentejas o acelgas, pero que no les gustaban mucho.

Al llegar a su casa comen, por lo regular, sopas, caldo y pollo además de tortillas de harina y de Maseca. Lo acompañan con agua de sabor o jugo. Señalan que consumen carne tres veces por semana. La comida la llevan de otros ranchos, como las manzanas, el mango y las sandías pues por la sequía es difícil tener este tipo de alimentos. Los productos que consumen en sus casas son normalmente transportados desde Ramos Arizpe y Saltillo.

Se notan algunos jóvenes con problemas de obesidad, y sin duda se presenta con mayor frecuencia en los adultos. Una de las causas de ello, según el médico del centro de Salud, es que los adultos son muy sedentarios; los niños comen muchos carbohidratos, y algunos padecen diabetes.

[1] Charles H. Harris (1989) *El imperio de la familia Sánchez Navarro 1765-1867*, p. 5.

[2] Javier Villarreal Lozano. *Los ojos ajenos. Viajeros por Saltillo*. p. 49

[3] *Ibid*, p. 63.

[4] Véase Jules Leclercq (1885). *Viaje a México. De Nueva York a Veracruz siguiendo los caminos de tierra*, quien describe su visita a Saltillo durante un día que pasa en la ciudad y las poblaciones rurales hacia San Luis Potosí, en 1883; Knapsack, Tobin. (27 noviembre

1847) “La Encantada, 11 de octubre de 1847”, Delta de Nueva Orleans; y J.E.D. “From the New Orleans Picayune. Saltillo, México, May 11, 1847”, Littell’s Living Age. Boston, Littell & Company, Vol. XIV, July, August, September 1847. pp. 88-89, carta de un soldado estadounidense sobre la vida en Saltillo durante la guerra entre México y Estados Unidos, publicada en el periódico New Orleans Picayune y reproducida en Littell’s Living Age.

[5] Carlos Recio y Sofía Bañuelos. (2009) Saltillo. Platillos tradicionales del menú casero saltillense.

[6] Archivo General del Estado de Coahuila, Fondo SXX, caja 7, folio 5, expediente 2, 35 fojas. 1918.

[7] Testimonio recuperado en el ejido de Derramadero por Carlos J. Recio el 8 de junio de 2012.

[8] Nota: Reporte de visita al ejido Fraustro hecho por Daniela Guadalupe Sánchez Valdés, 2012.

## Conclusión

Se considera que los cambios recientes en la dieta de las cuatro poblaciones estudiadas, junto con otra serie de factores como la actividad física, apuntan tanto a condiciones promotoras de la salud, como a otras propiciadores de enfermedades crónico-degenerativas como la obesidad, la diabetes y la hipertensión arterial.

La gastronomía local, más que perderse, amplía su ámbito geográfico y se diluye ante la mayor oferta de productos de fuera, mismos que no necesariamente propician una buena salud. Por ello, se percibe un cambio de dieta en detrimento de la gastronomía histórica que, aunque limitada, contenía los suficientes nutrientes para la salud de sus pobladores.

Tomando en cuenta el tipo de productos agrícolas que los entrevistados declararon se cultivaban y consumían en años anteriores vale la pena remarcar la mención repetida del frijol que es un alimento rico en hierro y calcio que resultan elementales para procesos metabólicos de regulación bioquímica como la síntesis de hemoglobina, contracción muscular, regeneración ósea y funcionamiento nervioso; además la ingesta de celulosa (fibra) ayuda al correcto funcionamiento digestivo y la disminución de absorción de colesterol a nivel intestinal [1]

Los cambios en las costumbres alimenticias de acuerdo a los datos mencionados por los entrevistados y las percepciones de los envoltorios de productos encontrados en las plazas de las localidades, permiten establecer una posible conexión con los datos de diabetes y obesidad declarados por los habitantes y en ocasiones por el médico en turno. Diversas referencias mencionan que la combinación del consumo elevado de carbohidratos con la disminución de actividad realizada deriva en la generación de obesidad que puede dar origen a problemas secundarios como Diabetes tipo 2, problemas de presión, entre otros [2]

La ingesta de harinas refinadas y la ausencia de fuentes de agua potable en algunas localidades provoca un incremento en las afecciones digestivas como gastritis y colitis tal como se menciona en declaraciones de los habitantes de algunas localidades, la disminución en las costumbres agrícolas y la sequía han conducido a la disminución en el consumo de frutas y verduras y al incremento de alimentos procesados y empacados que en muchas ocasiones contienen grandes cantidades de sodio en forma de sal, conservadores (Benzoato de sodio) y potenciadores del sabor (Glutamato monosódico) lo que incrementa en gran medida la retención de líquidos y la predisposición a presentar problemas de presión arterial.[3], [4]

El fomento de la ingesta de alimentos propios del desierto como el nopal puede resultar benéfica para la disminución de los casos de diabetes puesto que algunos datos de la literatura reportan que el nopal posee propiedades hipoglucemiantes, además de observarse el control en los niveles de colesterol y triglicéridos, lo cual puede permitir disminuir los casos de obesidad en la región, el control de los casos de diabetes detectados y la prevención en la aparición de casos nuevos.[5]

[1]Velázquez Iglesias, José A. et al. Alimentos ricos en Hierro, calcio y ácido fólico. Boletín informativo 29.Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosas ACCU. 2006En línea [www.accu.es](http://www.accu.es)

[2]Secretaría de Salud. Programa Nacional de Salud 2007-2012. 1a ed. México, D.F. s.n., 2007. ISBN 978-970-721-414-9

[3] Shi Z et al. Monosodium glutamate is related to a higher increase in blood pressure over 5 years. *J Hypertens.* (2011) mayo; 29 (5): 846-53.

[4] Labarthe, Darwin R. Sodium Reduction: Facts and Fiction. U.S Department of Health and Human Services. CDC. En línea. <http://www.cdc.gov>

[5] Basurto Santos, Deni et al, Utilidad del nopal para el control de la glucosa en la diabetes mellitus tipo 2, Revista de la Facultad de Medicina, UNAM No. 004, 2006.

## Bibliografía

Basurto Santos, Deni et. al., "Utilidad del nopal para el control de glucosa en la diabetes mellitus tipo 2", Revista de la Facultad de Medicina, UNAM núm. 004, 2006.

De la Mota y Escobar, Alonso (1605/1966) Descripción geográfica de los Reynos de Nueva Galicia, Nueva Vizcaya y Nuevo León. Instituto Jalisciense de Antropología e Historia. Colección Histórica de Obras Facsimilares. 130 p.

El sector alimentario en México 2011 Serie estadísticas sectoriales INEGI.

Boué, Germaine. « Un épisode de la guerre de Angostura (1847) », Le Monde Illustré, Paris, núms. de los días 6, 13, 20 y 27 de diciembre de 1862.

Harris, Charles H. (1989) El imperio de la familia Sánchez Navarro 1765-1867, Monterrey, Sociedad Monclovense de Historia.

J.E.D. "From the New Orleans Picayune. Saltillo, México, May 11, 1847", Littell's Living Age. Boston, Littell & Company, Vol. XIV, July, August, September 1847. pp. 88-89.



Knapsack, Tobin. (27 noviembre 1847) "La Encantada, 11 de octubre de 1847" Periódico Delta de Nueva Orleans y reproducido en The Sprit of the Times. A chronicle of the Turf, Agriculture, Field Sports, Literature and the Stage.

Labarthe, Darwin R. Sodium Reduction: Facts and Fiction. U.S Department of Health and Human Services. CDC. En línea. <http://www.cdc.gov>

Leclercq, Jules (1885). Viaje a México. De Nueva York a Veracruz siguiendo los caminos de tierra. Paris, Hachette.

Recio, Carlos y Sofía Bañuelos. (2009) Saltillo. Platillos tradicionales del menú casero saltillense.

"Saltillo. Monterrey, México. Noviembre 25 de 1846". The New England Puritan (edición del 7 de enero de 1847), p. 3. (Carta de un anónimo oficial del ejército estadounidense que pasó por Saltillo).

Shi Z et al. Monosodium glutamate is related to a higher increase in blood pressure over 5 years. J Hypertens. 2011 mayo; 29 (5): 846-53.

Velázquez Iglesias, José A. et al. Alimentos ricos en Hierro, calcio y ácido fólico. Boletín informativo 29. Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosas ACCU. 2006. En línea [www.accu.es](http://www.accu.es)

Villarreal Lozano, Javier (1993). Los ojos ajenos. Viajeros en Saltillo (1603-1910). Saltillo, Universidad Autónoma de Coahuila.

**Documentos de archivo**

- Archivo General del Estado de Coahuila, Fondo SXIX, caja 6, folio 4, expediente 3, 34 fojas. 1888. Producción de cereales y plantas.
- AGECE, FSXIX, c7, f5, e8, 1f. 1888. Acuse de recibidos los cereales y plantas.
- AGECE, FSXX, c14, f7, e5, 1f. 1910. Comida y bebidas
- AGECE, FSXX, c7, f5, e2, 35 f. 1918. Escasez de alimentos de vida.
- AGECE, FSXX, c18, f3, e7, 49f. 1917. Lista de productos alimenticios.