Consumo de Quelites

Legado ancestral de las mujeres indígenas de Zaragoza Siniyuvi, Putla, Oaxaca

Martha Roxana López Pérez
María Eufemia Pérez Flores
Alfonso Vásquez López



CIIDIR OAXACA Centro Interdisciplinario de Investigación para el Desarrollo Integral Regional Unidad Oaxaca
Ciencia y Tecnología Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación
KNOWLEDGE & SCIENCES



Recuerdos, saberes y narrativas sobre los quelites...

Libro elaborado con profesionales del Centro Interdisciplinario de Investigación para el Desarrollo Integral Regional Unidad Oaxaca del Instituto Politécnico Nacional

Esta obra es el resultado del apoyo financiero otorgado por la Secretaría de Investigación y Posgrado del Instituto Politécnico Nacional a través de los proyectos de investigación con las claves SIP-20250556 y SIP-20253454 y la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación

CONSUMO DE QUELITES
Legado ancestral de las mujeres indígenas de Zaragoza Siniyuvi, Putla, Oaxaca

Martha Roxana López Pérez
María Eufemia Pérez Flores
Alfonso Vásquez López

EDICIÓN Y COORDINACIÓN ACADÉMICA
Dr. Jovany Sepúlveda Aguirre

CIIDIR OAXACA Centro Interdisciplinario de Investigación para el Desarrollo Integral Regional Unidad Oaxaca

Ciencia y Tecnología
Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación

KNOWLEDGE & SCIENCES

Consumo de quelites, legado ancestral de las mujeres indígenas de Zaragoza Siniyuvi, Putla, Oaxaca / Martha Roxana López Pérez; María Eufemia Pérez Flores; Alfonso Vásquez López— Medellín - Colombia: Knowledge & Science, 2026.
72 p. : il., gráf., tablas ; 23 cm.
ISBN: 978-628-97388-5-8
https://doi.org/10.68666/9786289738858

Materias (Descriptores)
Quelites
Legado ancestral
Soberanía alimentaria
Investigación

Clasificación Dewey - CDD
641.3

Editor
Ph. D. Jovany Sepúlveda-Aguirre

Materia
Emprendimiento rural

Tipo de contenido
Académico - investigativo

Idioma
Castellano

Título original
Consumo de quelites, legado ancestral de las mujeres indígenas de Zaragoza Siniyuvi, Putla, Oaxaca

Derechos de autor
Todos los derechos reservados a los autores

País de edición
Colombia

Declaración de Edición Digital
Libro realizado en edición digital y ha sido optimizado para su lectura en dispositivos electrónicos.

1ª edición: octubre de 2026

Las imágenes, fotografías, ilustraciones y demás recursos gráficos contenidos en esta obra son de autoría y titularidad de sus respectivos autores, quienes conservan los derechos morales y patrimoniales correspondientes, de conformidad con la legislación vigente en materia de propiedad intelectual. Queda prohibida su reproducción, distribución o utilización por terceros sin la autorización previa de los titulares de los derechos, salvo las excepciones legalmente establecidas.

Licencia Creative Commons License 3.0 Reconocimiento-No Comercial-Sin Obras Derivadas. Usted es libre de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones siguientes: Reconocimiento - Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra). No comercial - No puede utilizar esta obra para fines comerciales. Sin obras derivadas - No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

Cómo citar este libro: López Pérez Martha Roxana; Pérez Flores, María Eufemia; Vásquez López, Alfonso. (2026). *Consumo de quelites, legado ancestral de las mujeres indígenas de Zaragoza Siniyuvi, Putla, Oaxaca*. Knowledge & Science, 2026. Colombia (ISBN: 978-628-97388-5-8).

Contenido

PRESENTACIÓN 8

INTRODUCCIÓN 10

CAPÍTULO I. Lo que se conoce de los quelites - *Nava jinidaja jie´e da yuve* **12**

Historia de los quelites, un legado que apenas sobrevive - *Nava jinió jie´e da yuve* 12

Importancia nutrimental de los quelites - *Nakajió da yuve* 13

CAPÍTULO II. Así se obtuvo la información de los quelites de Zaragoza Siniyuvi
Sukuá nake´eó je nastutuó da tu´un jie´e daa yuve Ñuu Saañoko **15**

Enfoque y tipo de estudio para la búsqueda de la realidad de la comunidad - *Nava kuvi daa tu´un nastutuó nuu ñuu* 15

Conociendo el entorno - *Nakunió ñuu* 16

Obtención de los datos sobre los quelites - *Sukuá ni´ió da tu´un jie´e da yuve* 16

Acciones comunitarias para resaltar el consumo de los quelites - *Daa tiñu sa´a sava nakajió yuve* 17

Poniendo en orden los hallazgos - *Nateó daa tu´un savi nastutuó* 17

Ética de la investigación - *Naja kumió daa tu´un nastutuó* 17

CAPÍTULO III. Lo que sabemos de las mujeres de Zaragoza Siniyuvi - *Daa ña´a Ñuu Saañoko* **20**

El contexto comunitario de Zaragoza Siniyuvi - *Tu´un nuu ve´i Saañoko* 20

Seguridad y soberanía alimentaria - *Sukuá kumidajá daa a yají* 21

Las mujeres proveedoras de los saberes de Zaragoza Siniyuvi - *Daa ña´a vi a jini tu´uu savi nuu Ñuu Saañoko* 22

CAPÍTULO IV. Los quelites de Zaragoza Siniyuvi - *Daa yuve iyo Ñuu Saañoko* **24**

Los quelites de Zaragoza, Siniyuvi - *Daa yuve Ñuu Saañoko* 24

Tesoro culinario perdido; los quelites olvidados - *Da yuve a naa* 39

CAPÍTULO V. Mujer indígena, cocina y quelites - *Naja yaji daa ña´a Ñuu Savi da yuve* **40**

Relatos desde la cocina - *Nava nakanió sa sa´ató a kajió* 40

Cosmología indígena sobre los quelites - *Jie'e jini da ña´a jie' e da yuve* 43

CAPÍTULO VI. Usos alimenticios de los quelites - *Naja nuu yají da yuve* **45**

Formas de consumo de los quelites - *Naja kajió daa yuve* 45

Recetas con quelites de la comunidad - *(Naja kajió yuve) - Sukuá nasa´a da yuve* 46

CAPÍTULO VII. Así se promueve el consumo de los quelites en Zaragoza Siniyuvi
Sukuá sa´ató sava nakajidajá da yuve nuu Ñuu Saañoko **60**

CAPÍTULO VIII. A manera de conclusiones - *Naja nkinoó daa tu´un jie´e yuve* **64**

Glosario - *Nava kuvi kachi daa tu´un ntu nakunió* **66**

Agradecimientos - *Tu´un naka ta´vi* **68**

Referencias - *Da inka tutu* **69**

"...y entonces los quelites platicaban entre ellos, hablaban de quién era mejor que el otro, ya sea por el sabor, por la forma de cocinar o de dónde encontrarlos, y decían entre ellos quién era el más sabroso...".

Relato de una abuela indígena
de Zaragoza Siniyuvi.

Kachidaja a kuaiyo da yuve jee nantú´udaja jie´e neva kuvi a va´aka, axi né´i vi a nú´uka, a ñamaka chí´yo...Sukua nakanidaja jie´e da yuve...

Dedicatoria

Con especial cariño a las personas indígenas, quienes, día a día, estamos en constantes luchas, internas o externas, por nuestra autonomía, soberanía y el respeto a nuestros pueblos originarios...





Presentación

La historia del consumo de los quelites es una práctica antigua ya que desde tiempos remotos, los pueblos indígenas los han incorporado a la dieta comunitaria como una fuente vital de nutrientes. Sin embargo, más allá de su valor nutricional, estas especies también forman parte de la identidad cultural, como símbolo de la sabiduría ancestral y la resistencia de los pueblos indígenas; las mujeres son las guardianas de este conocimiento, encargadas de transmitirlo de generación en generación mediante prácticas relacionadas con la recolección, preparación y consumo de los quelites.



Es precisamente en el papel protagónico y de transmisión de saberes de las mujeres indígenas donde radica la razón de ser de este libro. Lejos de concebirse como un documento que observa desde fuera una cultura ajena, esta obra asume el reto de resaltar a la población que ha sostenido esta tradición durante siglos. Por ello, este texto nace de un diálogo horizontal entre los investigadores y la comunidad, y su principal mérito es haber situado en el centro del proceso a las mujeres de Zaragoza. No se trata de un estudio que habla sobre ellas, sino de un trabajo construido con ellas, a partir de sus conocimientos, de sus prácticas culinarias y de su relación íntima con el territorio. Por tal razón, la presente es una memoria colectiva que rescata el legado ancestral de las mujeres de Zaragoza Siniyuvi, Putla Villa de Guerrero, Oaxaca, México, quienes históricamente han custodiado el conocimiento sobre los quelites. A través de sus relatos, se busca resignificar este alimento, cuyo consumo, de origen prehispánico, ha sido fundamental para la nutrición y la medicina de los pueblos originarios.

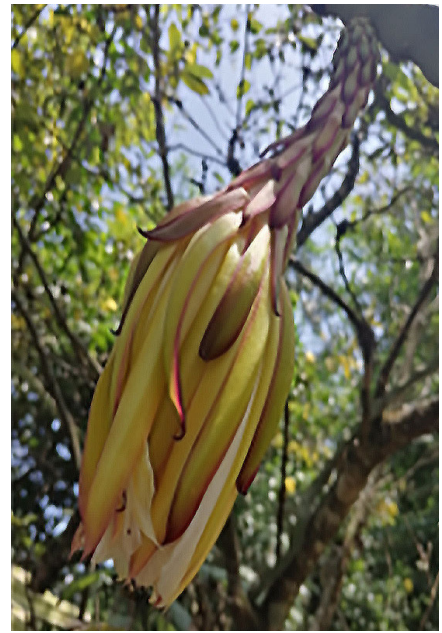
El público tiene en sus manos una obra que, aunque tiene rigor académico - investigativo, se propone como un acto de reconocimiento y visibilización de saberes tradicionales en la memoria colectiva, con una clara disposición de incidencia social. Su estructura, organizada como la de un informe de investigación, se compone de los siguientes apartados:

La introducción presenta el escenario y la problemática que motiva la investigación. El Capítulo I ofrece un recorrido sintetizado del conocimiento sobre los quelites, a partir de una revisión documental que sirve de preámbulo al tema. El Capítulo II describe la metodología y las técnicas empleadas en la investigación, con especial énfasis en la investigación-acción-participativa y la etnografía, entendidas no como meros instrumentos técnicos, sino como una filosofía de trabajo colaborativo y horizontal con la comunidad. En el capítulo III se acerca al lector a la realidad de las mujeres de Zaragoza y al contexto territorial en el que habitan, proporcionando las coordenadas sociales y geográficas necesarias para comprender el estudio. El Capítulo IV presenta de manera detallada la información sobre cada uno de los quelites de Ziniyuvi, e incluye al final un listado de las especies no identificadas, con el fin de abrir líneas de investigación futuras. El Capítulo V recoge los relatos de las mujeres indígenas en torno a la cocina, ofreciendo sus voces y perspectivas sobre la preparación y el significado de los alimentos. El Capítulo VI sumerge al lector en la riqueza culinaria de los quelites mediante recetas transmitidas por las mujeres de Zaragoza y complementa esta información con datos sobre su valor nutricional. El capítulo VII muestra las acciones de incidencia desde la acción participativa para promover el intercambio de saberes, el consumo de quelites y la labor de las mujeres en su uso para proveer la soberanía alimentaria; y, finalmente, el capítulo VIII presenta la conclusión de la incidencia.

Este documento, con saberes compartidos por las mujeres de Zaragoza Siniyuvi es una invitación a reconocer las bondades de los quelites y a valorar el trabajo de quienes mantienen viva la identidad cultural de Mesoamérica.

Introducción

México es reconocido como uno de los países megadiversos del mundo por su riqueza de especies, ecosistemas y recursos genéticos (Semarnat, 2018). La profunda conexión con la naturaleza ha permitido que los pueblos originarios e indígenas prosperen al establecer una relación simbiótica con su entorno, fenómeno conocido como bioculturalidad, que se define como el conjunto de elementos que integran las construcciones culturales, los sistemas de conocimientos y los procesos de interacción con el entorno natural. Esta dependencia entre las comunidades y su entorno no solo les proporciona medios de subsistencia, sino que también define su sentido de pertenencia e identidad con sus territorios (Toledo et al., 2019). En el ámbito nacional, el uso de los quelites (del náhuatl *quilitl*) representa un conocimiento sistematizado de más de 500 especies que han sido pilares de la agrobiodiversidad y de la medicina en Mesoamérica (Linares et al., 2017).



Sin embargo, a pesar de la diversidad de especies y la riqueza de conocimientos de los pueblos indígenas, los cambios culturales, la desigualdad social y económica, la migración y las crisis actuales han afectado negativamente el consumo de quelites. La pérdida de conocimientos tradicionales, la desvalorización de los alimentos locales y la falta de acceso a estos recursos naturales son algunos de los desafíos que enfrenta este legado. Expuesto lo anterior, la memoria colectiva desempeña un papel significativo al promover, revalorar y divulgar los conocimientos tradicionales sobre los quelites.

En el contexto de Zaragoza Siniyuvi, este patrimonio trasciende el dato biológico para integrarse en una memoria biocultural milenaria, cuya continuidad radica exclu-

sivamente en la sabiduría y la sensibilidad de las mujeres. Pero este saber milenario enfrenta hoy una amenaza de erosión definitiva, debido a los procesos migratorios y a la desigualdad estructural. Por ello, este trabajo no solo documenta, sino que también busca resignificar el papel de las mujeres como guardianas de la vida. Al visibilizar su memoria técnica y cultural, este documento se posiciona como un resguardo de la soberanía alimentaria y la autonomía de los pueblos originarios en Putla Villa de Guerrero, Oaxaca, asegurando que la raíz de este conocimiento no desaparezca ante los actuales desafíos.

La presente investigación constituye un ejercicio pionero de recuperación y salvaguarda, al ser la primera obra que sistematiza este legado ancestral en la comunidad. Por ello, el trabajo de investigación que da origen a este documento tuvo como objetivo resaltar el valor sociocultural y nutricional de los quelites a través de la memoria colectiva de las mujeres de Zaragoza Siniyuvi, Oaxaca, con el fin de contribuir a la soberanía alimentaria, a la revalorización de las recetas ancestrales y al fortalecimiento del patrimonio biocultural local.

Para alcanzar este objetivo, se plantearon los siguientes objetivos específicos: 1) Documentar y sistematizar los saberes tradicionales y la memoria colectiva de las mujeres de la comunidad respecto al uso, la recolección, los nombres en lengua nativa y la preparación de las variedades locales de quelite. 2) Evaluar el valor sociocultural y nutricional de los quelites en la dieta tradicional e identificar su papel estratégico en la libre determinación de los sistemas alimentarios comunitarios. 3) Promover entre la comunidad de Zaragoza Siniyuvi el valor sociocultural y alimenticio de los quelites y resaltar el papel de las mujeres de Zaragoza Siniyuvi en este ámbito.

Para cumplir con estos objetivos, en los siguientes capítulos se presenta una síntesis general de los quelites, que aborda su trayectoria histórica y su valor nutricional, con el fin de contar con el marco conceptual sobre el que se fundamenta este estudio.

CAPÍTULO I

Lo que se conoce de los quelites

Nava jinidaja jie´e da yuve

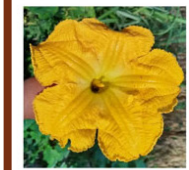
Historia de los quelites, un legado que apenas sobrevive - *Nava jinió jie´e da yuve*

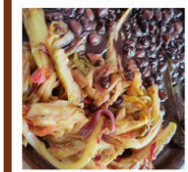
El término quelite se deriva del vocablo náhuatl *quilitl*, que se traduce como verdura o planta tierna comestible. Esta denominación tiene equivalentes en diversas lenguas originarias; en mixteco (tu´un Ñuu Savi), por ejemplo, se le conoce como *yuve*. Su consumo tiene raíces prehispánicas, como lo atestigua la *Historia General de las Cosas de Nueva España* —conocida como el *Códice Florentino*—, documento que registra las costumbres y cosmovisiones de los pueblos del centro de México durante el siglo XVI.

Al respecto, Linares et al. (2017), especialistas del Instituto de Biología de la UNAM, señalan que, de las 25.000 especies de plantas superiores estimadas para el país, aproximadamente 500 se consideran quelites. De estas, se tiene registro de que en 358 especies se consumen únicamente las hojas tiernas, aunque otros autores, como Basurto (2017), sitúan esta cifra en 244 especies. La mayoría de estas plantas provienen de ecosistemas de bosques, cafetales o llanos, integrándose de manera vital en los campos de cultivo del sistema milpa o en las hortalizas familiares (Linares et al., 2017).

La historia de los quelites en Zaragoza Siniyuvi se remonta a los conocimientos milenarios de las primeras mujeres que se asentaron en este territorio. Mucho antes de las transformaciones sociales del siglo XX, la comunidad Ñuu Savi subsistía en estrecha interdependencia con su entorno y enfrentaba condiciones de vida complejas. Ante este escenario, las mujeres incursionaron en la vasta agrobiodiversidad local, experimentando con la flora silvestre hasta integrar especies fundamentales en la dieta y la medicina comunitaria.

Un testimonio excepcional de esta sofisticación técnica es la buchicata (*yuve katá*) (*Xanthosoma* sp.). A pesar de ser reconocida como una especie tóxica por el riesgo que representa su consumo en crudo —tanto para seres humanos como para animales—, la memoria de las abuelas relata que la abundancia de la planta y la necesidad alimentaria impulsaron a las mujeres a buscar soluciones. A través de la observación y la práctica generacional, descubrieron que la clave para anular su toxicidad radica en su cocción combinada con otra especie vegetal específica. Este hallazgo no solo es uno de los saberes más antiguos custodiados en la comunidad, sino que también representa el ingenio de las mujeres indí-





genas para transformar un recurso de riesgo en un platillo emblemático que, hasta el día de hoy, simboliza la resistencia y el arraigo cultural en Putla Villa de Guerrero.

Lamentablemente, con el transcurrir del tiempo, este consumo, que históricamente fue el pilar de la soberanía alimentaria en las comunidades, ha perdido validez frente al avance de un sistema capitalista devorador y a un pensamiento occidental que desestima los recursos locales. Estos modelos han impuesto nuevas pautas de consumo que desvalorizan el saber milenario, desplazando a los quelites de la mesa comunitaria y condenándolos al olvido. Ante este proceso de erosión cultural, la presente Memoria Colectiva cobra una relevancia vital; no solo busca rescatar el conocimiento técnico de las mujeres indígenas, sino también reafirmar la vigencia de estos alimentos como un acto de resistencia política y cultural. Documentar estos saberes es, hoy más que nunca, una acción urgente para salvaguardar la autonomía y la identidad de los pueblos ante la homogeneización del sistema global.



Sin embargo, ante este panorama, no todo está perdido. La raíz de este conocimiento permanece latente y se resiste a desaparecer en la cotidianidad de la comunidad. A través de las siguientes páginas, conoceremos la historia y redescubriremos la riqueza de estas especies a través del mirar profundo y la memoria viva de las mujeres de Zaragoza Siniyuvi. Sus relatos son el hilo conductor que nos permite volver a reconocer en los quelites no solo un alimento, sino también un legado ancestral que sigue floreciendo en sus manos y que hoy se ofrece al lector como un testimonio de esperanza y permanencia.

Importancia nutrimental de los quelites - *Nakajió da yuve*

Los quelites son alimentos versátiles de baja densidad energética, ya que están compuestos por un 75% de agua. Sin embargo, su valor nutricional es excepcional: especies como el chepil, el huauzontle y la chaya aportan hasta 6 g de proteína por cada 100 g, lo que triplica el contenido de otras verduras comunes (Bourges y Vargas, 2017; Pascual-Mendoza et al., 2023). Además, se destacan por sus altas concentraciones de vitaminas A y C, riboflavina, tiamina y niacina, así como por carotenos que alcanzan hasta 8.52 mg en la hoja de chaya.

En cuanto a su composición mineral, los quelites son ricos en calcio, potasio, magnesio y fósforo, con una ventaja estratégica: son bajos en sodio. Especies como el quintonil rojo y la punta de calabaza presentan valores de hierro de hasta 16.8 mg, fundamentales para la salud comunitaria (Bourges y Vargas, 2017).

Más allá de lo nutricional, estas plantas son una fuente de compuestos bioactivos y antioxidantes, como ácidos fenólicos y flavonoides, que les otorgan propiedades antitumorales,

antihiperlipidémicas y antidiabéticas (Santiago y Hernández, 2019; González-Díaz y Luzardo-Ocampo, 2025). Así, el consumo habitual de quelites no solo fortalece la soberanía alimentaria, sino que también actúa como una medicina preventiva basada en la agrobiodiversidad local.

Hasta aquí nos hemos centrado en el objeto de estudio —los quelites— desde una perspectiva botánica y nutricional. Ahora surge una pregunta: ¿cómo abordar una investigación cuyos protagonistas son personas y sus saberes tradicionales? La respuesta a esta pregunta se encuentra en el capítulo II, donde se describe la metodología empleada, que es protagonizada por mujeres.

CAPÍTULO II

Así se obtuvo la información de los quelites de Zaragoza Siniyuvi

Sukuá nake´eó je nastutuó da tu´un jie´e daa yuve Ñuu Saañoko

La metodología de esta investigación se basó en el cruce entre el conocimiento documental y la memoria de las mujeres indígenas. Por ello, este capítulo expone el enfoque metodológico adoptado para trabajar con ellas, que privilegió el diálogo horizontal y la observación participante, procurando siempre que sus voces y experiencias fueran el eje central de la investigación.

Enfoque y tipo de estudio para la búsqueda de la realidad de la comunidad - *Nava kuvi daa tu´un nastutuó nuu ñuu*

La presente investigación fue cualitativa, con un enfoque reflexivo-etnográfico; es decir, un estudio descriptivo y participativo, orientado a la recuperación de la memoria histórica y culinaria de la comunidad. Se priorizó la Investigación-Acción-Participativa (IAP) para el desarrollo de la investigación, situando a las colaboradoras no como objetos de estudio, sino como sujetas activas del conocimiento y como actoras políticas en la defensa de su territorio y de su autonomía alimentaria.

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia e intencional, mediante la técnica "bola de nieve", que consistió en dos pasos: primero, la selección intencional de una informante clave; y después, se solicitó a esta participante que identificara a otra dentro de su núcleo familiar o vecindad que aún realizara la recolección de quelites y así sucesivamente. Los criterios de inclusión establecidos fueron: a) ser mujer residente de la comunidad. b) Poseer conocimientos tradicionales sobre la recolección, el manejo agroecológico, la identificación o la preparación culinaria de los quelites locales y c) Manifestar la voluntad explícita de compartir sus saberes intergeneracionales para el resguardo de la memoria colectiva.



Conociendo el entorno - *Nakunió ñuu*

Debido a la falta de información sobre los quelites de la comunidad, fue necesario realizar un trabajo de campo: primero se recorrió la comunidad para mapearla; posteriormente, se seccionó en tres zonas: alta, media y baja. En este recorrido se inventariaron los quelites de la comunidad y, en colaboración con una informante clave, se registraron las especies que aún se consumen.

La información sobre la vida comunitaria se obtuvo en el sitio, observando con atención y participando en su cotidianidad, es decir, mediante la observación participativa, con el objetivo de reconocer las características geográficas, económicas, de organización social y cultural de la localidad. Para obtener estos datos, también se recurrió a la revisión documental del contexto comunitario.



Además, se realizaron recorridos de observación directa con las vendedoras de quelites en la plaza municipal de Putla Villa de Guerrero, Oaxaca. Se registraron las especies de quelites ofrecidas, su procedencia, precios y disponibilidad estacional, complementando la observación con diálogos informales con las y los vendedores. Cabe resaltar que el enfoque fue cualitativo y descriptivo, privilegiando el conocimiento local de las participantes.

Obtención de los datos sobre los quelites - *Sukuá ni´ió da tu´un jie´e da yuve*

Para identificar y validar las especies, se aplicó un cuestionario diagnóstico a las participantes, en el que se documentó la situación actual de los quelites: las especies conocidas, las consumidas, la frecuencia de consumo, las formas de consumo, las formas de recolección o siembra, las utilidades de las especies y las acciones propuestas por la comunidad para promover el consumo de los quelites.

Para complementar la información proporcionada, se realizó una entrevista semiestructurada en la que se buscó que las mujeres de la comunidad compartieran su sabiduría ancestral sobre los quelites. La entrevista se categorizó en las siguientes temáticas:

- Recuerdos y saberes acerca de los quelites
- Conocimiento de los quelites
- Identidad y quelites
- Quelites y situación socioeconómica
- Quelites y emociones

- Quelites y salud
- Quelites y religión

Las entrevistas se llevaron a cabo en un ambiente adecuado, sin interrupciones, priorizando la privacidad en el tratamiento de la información. Cada sesión tuvo una duración aproximada de 30 a 45 minutos; todas fueron grabadas. Una vez realizadas las entrevistas, se transcribió literalmente el audio de cada una para crear un registro escrito con el fin de preservar el sentido original de los discursos. Una investigadora nativa de la región validó la traducción al español; estas transcripciones se realizaron de forma textual. Posteriormente, se codificaron las respuestas mediante un análisis minucioso de los datos para identificar su significado. Finalmente se realizó una codificación axial, relacionando las categorías y subcategorías de las narrativas y agrupando los atributos y significados resultantes. Los hallazgos de este ejercicio de interpretación se exponen detalladamente en los capítulos siguientes.

Acciones comunitarias para resaltar el consumo de los quelites - *Daa tiñu sa´a sava nakajió yuve*

Ante la inquietud compartida por las mujeres de Zaragoza Siniyuvi sobre el olvido de los quelites entre las nuevas generaciones, se puso en marcha un ejercicio de planeación colectiva. La metodología partió de un principio fundamental: que las propias protagonistas de la tradición alimentaria fueran quienes diseñaran las estrategias para revitalizarla. Esto se realizó en reuniones participativas según lo establecido por la IAP.

Las propuestas fueron clasificadas en grandes temas: cómo enseñar a reconocer los quelites, cómo transmitir su valor nutricional y cómo hacer que su preparación resulte atractiva. Fue entonces cuando, de manera organizada, surgió la idea de concentrar todos estos esfuerzos en un solo gran evento comunitario. Las mujeres diseñaron las características de este evento e incluyeron una exhibición visual, un espacio de intercambio de saberes y la creación de un concurso en el que la creatividad y el sabor fueran los protagonistas.

Poniendo en orden los hallazgos - *Nateó daa tu´un savi nastutuó*

La sistematización de la información cualitativa se realizó mediante el análisis de contenido temático, utilizando categorías analíticas relacionadas con la soberanía alimentaria y con las estrategias de cuidado y reproducción vinculadas a los quelites. Por su parte, la validación botánica de las especies de quelites registradas se consolidó mediante el cotejo de los nombres locales en Tu'un Savi (lengua mixteca) con la nomenclatura científica estandarizada, lo que aseguró la correspondencia taxonómica y eliminó términos ajenos a la identidad lingüística de la región.

Ética de la investigación - *Naja kumió daa tu´un nastutuó*

Este estudio cumplió con los principios éticos requeridos en la investigación con seres humanos, respetando los principios fundamentales establecidos en la Declaración de Helsinki y sus actualizaciones vigentes. Por otra parte, el presente estu-

dio tiene pertinencia ética, feminista y decolonial, al reconocer que las mujeres de Zaragoza Siniyuvi poseen un saber. Por ello, la ética no se limita al cumplimiento de las normas, sino que se cumplió con lo siguiente:

Relación horizontal: se evitó cualquier extractivismo cognitivo. Las mujeres fueron tratadas como co-investigadoras (razón por la que se empleó la IAP) y guardianas de su patrimonio, no como "objetos de estudio".

Beneficio comunitario: los resultados se devolvieron en formatos accesibles mediante un evento comunitario ("Feria del quelite") y en su lengua mixteca (tu'un savi).

Protección de los saberes: se evitó divulgar conocimientos que pudieran ser apropiados por empresas o agentes externos sin el consentimiento explícito de la comunidad. El anonimato se manejó de forma flexible, respetando que las mujeres desearan ser nombradas autoridades de su saber.

Equidad de género: se reconoció explícitamente el trabajo reproductivo y productivo de las mujeres en la agrobiodiversidad, visibilizando su rol sin caer en la sobrecarga de participación.

Resguardo ético de testimonios: para proteger la voz, identidad y conocimientos de las mujeres entrevistadas, se implementaron las siguientes medidas:

Los audios, transcripciones y notas de campo se guardaron en dispositivos cifrados y sin conexión a la nube comercial. Solo el equipo investigador tiene acceso.

Se acordó que, en la escritura final, todas las mujeres prefirieron ser identificadas con su nombre original en la lista de participantes, pero cuando se citó su testimonio se usó el seudónimo de mujer indígena.

Control comunitario sobre la difusión: se acordó en la reunión que los fragmentos de testimonios que contenían recetas específicas, la ubicación exacta de quelites silvestres o rituales asociados solo se publican si las mujeres aprueban.

Devolución validada: el borrador de este documento fue revisado por cada una de las mujeres participantes y por pobladores de la comunidad seleccionados al azar para su aprobación.

El trabajo de campo, guiado por los principios de la investigación-acción participativa y la etnografía, arrojó un conjunto de resultados que se organizan en los capítulos III, IV, V, VI y VII.

A partir de ahora, la mirada se traslada hacia las personas que les dan sentido. El capítulo siguiente nos acerca al contexto de Zaragoza, presenta a sus mujeres y describe su rol en la soberanía alimentaria.

Consideraciones éticas y consentimiento informado

La realización de las entrevistas se llevó a cabo previa obtención del consentimiento informado de los participantes, quienes fueron debidamente informados sobre los objetivos de la investigación, el carácter voluntario de su participación y el tratamiento confidencial de la información suministrada. Asimismo, se garantizó el respeto por su autonomía, privacidad y dignidad, en concordancia con los principios éticos aplicables a la investigación científica.



CAPÍTULO III.

Lo que sabemos de las mujeres de Zaragoza Siniyuvi

Daa ña´a Ñuu Saañoko

El contexto comunitario de Zaragoza Siniyuvi

- Tu´un nuu ve´i Saañoko

De Zaragoza Siniyuvi se sabe poco, casi nada; esta comunidad pertenece al municipio de Putla Villa de Guerrero, ubicado en la región de la Sierra Sur del Estado de Oaxaca, México. Los habitantes de la localidad son hablantes de la lengua mixteca "*tu´un Ñuu Savi*". Según el INEGI (2020), en la localidad hay una población total de 58 mujeres, de las cuales el 84% son hablantes del mixteco; 20 de ellas participaron en las actividades de recolección de datos para la promoción del consumo de los quelites y compartieron conocimientos, saberes y recetas locales sobre estos.

Los habitantes de la comunidad realizaron una recopilación histórica de la creación de Zaragoza Siniyuvi, en colaboración con distintas personalidades importantes se lograron recopilar datos históricos, este documento, disponible en la comunidad nos relata lo siguiente: La localidad se fundó entre los años de 1913 y 1914 con cuatro familias, provenientes de Santa María Yucuhiti, nombraron a la comunidad con el nombre de "*NUÚVE SANYOKO*" que significa llano de tlacuache, también se le conocía como *TIKOKO ÑU´U KISHÍ*, que significa joya del barro. El nombre conocido de la comunidad es Zaragoza Siniyuvi, en honor a un miembro de la primera familia de nombre Zaragoza Pérez.

Posteriormente, se realizaron gestiones para obtener los diversos servicios básicos para los miembros de la comunidad. En 1982 se empezó la gestión de la electrificación en el H. Ayuntamiento del Municipio de Putla Villa de Gro., en 1984 abrieron una brecha (carretera de terracería) que conducía al interior de la comunidad, esta obra fue realizada por los habitantes, quienes trabajaron de sol a sol, incluso en las noches, para poder realizar esta vía de comunicación y transporte, terminando esta obra en 1985, de esta forma pudieron llegar los primeros postes para la obra de electrificación. Sin embargo, para transportar los postes se contó con la ayuda de las comunidades vecinas y, entre todos, los trasladaron a sus lugares correspondientes. La obra se inauguró en 1986.



Con los trabajos comunitarios, reuniones, tequios y actividades conjuntas de los pobladores se obtuvieron los servicios de los que hoy en día disponen: la distribución de agua potable, la carretera pavimentada, el salón de reuniones, el auditorio, las escuelas primaria y preescolar y la iglesia. Todas estas obras se han realizado con el apoyo de hombres y mujeres indígenas, originarios de la comunidad, quienes, junto con sus líderes, han gestionado cada una de ellas con mucho esfuerzo.



Seguridad y soberanía alimentaria - *Sukuá kumidajá daa a yají*

Tanto hombres como mujeres se dedican a la agricultura, con base en el sistema milpa (calabaza, frijol, maíz y quelites). También siembran cafetales que asocian con mango, plátano, guajinicuil, mamey, naranja, lima, limón y coyul. En las casas se pueden encontrar árboles de nanche, huaje, guayaba y guanabo, entre otros. La comunidad goza de un clima cálido y húmedo, que favorece una rica variedad de fauna y flora.

Las comidas típicas son variadas; se preparan con ingredientes propios de la región o de otras comunidades. En la temporada de lluvias se pueden conseguir hongos de leche en las zonas altas del pueblo o en el mercado; con este ingrediente se prepara una comida denominada "amarillito". También se consiguen el hongo de ardilla y las flores de nopal silvestre, que se comen con frijoles.

Por otro lado, el trabajo de las mujeres para proveer de alimentos en casa es amplio; se involucran en todos los pilares de la seguridad alimentaria. Su labor para garantizarla es de suma importancia, ya que forma parte de un sistema complementario de organización social y familiar. Entre sus múltiples actividades, las mujeres de la comunidad realizan diversos tipos de tamales con las hojas de plátano, estos son de mole rojo, salsa verde (con pollo o puerco), rajas, chipiles, armadillo o cualquier otro relleno que gusten. También hacen tamalitos dulces de elotes. Hacen tortillas con maíces de diversos colores: amarillo, rojo, morado y blanco, y con plátano y flores rojas *(ita xita)*. Cocinan un amarillo con una planta conocida como rabo de iguana, hacen amarillito de pollo y de puerco. En cuanto a las bebidas, preparan café en olla de barro (con canela o con panela); atole de masa, de maíz, de plátano o de malanga; este último es un tubérculo propio de la región.

También se cocinan las chicatanas (*Atta mexicana*), insectos recolectados durante la temporada de lluvias. Estos insectos se cocinan en salsa de molcajete y en tamales de hoja de plátano; otros insectos que se consumen en la comunidad son los ticocos y el "*luti*" (*Aplagiognathus* sp.), que se sazonan sobre las brasas. También otro alimento muy propio de la comunidad son las semillas de piñón, que se dan a principios de la temporada de lluvias.








rea más importante de cada una de ellas es salvaguardar conocimientos ancestrales y transmitirlo mediante la oralidad a sus hijas.

Las mujeres proveedoras de los saberes de Zaragoza Siniyuvi - *Daa ña´a vi a jini tu´uu savi nuu Ñuu Saañoko*

El pilar fundamental para la elaboración de esta memoria colectiva fue la participación de las mujeres de la localidad. Los conocimientos ancestrales, las experiencias culinarias y el entusiasmo por compartir sus saberes fueron esenciales para el desarrollo de las actividades de recolección de datos y de promoción del consumo de los quelites. Las mujeres participantes demostraron ser las actoras clave en la promoción de la seguridad alimentaria, la cultura, la salud y el bienestar de la comunidad; son las guardianas de un conocimiento invaluable y agentes de cambio positivo.

Las mujeres de la comunidad realizan diversas tareas; son amas de casa, se encargan del quehacer diario, son las cuidadoras de la familia; cuidan a los niños, niñas, abuelas, abuelos o algún familiar que requiera cuidado, también son campesinas; siembran maíz, frijol, café, entre otras plantas, son las cocineras en los eventos comunitarios, las consejeras familiares e incluso son las comerciantes al vender los excedentes de la granja familiar; se dedican a muchas tareas, sin embargo, la ta-

En las visitas a la plaza comunitaria de San Pedro Siniyuvi, agencia de Zaragoza Siniyuvi, donde se celebra el jueves, se reúnen los habitantes de las comunidades que integran la agencia, así como los de los pueblos vecinos. Los participantes de la plaza llevan a vender productos locales y productos orgánicos, entre ellos los quelites de la comunidad, los más comunes fueron; pápalo, hierbamora, verdolaga, chepil, buchicata y quintoniles. En las temporadas de lluvia, la venta de quelites aumenta.

Asimismo, se realizaron recorridos por la plaza municipal de Putla Villa de Guerrero. Los vendedores de quelites son originarios de comunidades ubicadas en el rumbo de la costa de Oaxaca. Los productos que ofrecen son orgánicos. En la temporada de secas, las especies comunes fueron los quelites domesticados: chepil, hierbamora, quintonil, verdolaga, epazote y pápalo, este último con un precio bastante elevado. Sin embargo, en un segundo acercamiento se encontraron más de diez especies de quelites; estas fueron: quintoniles, verdolagas, hierbamora, yuve jieviyu, pápalo, yuve tunchi, berro, flores y guías de calabaza, yuve tunkaa, chepil, hojasanta, violeta y epazote. En cuanto a los precios, no variaron en ambas temporadas, pero sí varió la cantidad de quelites ofrecidos; los racimos en las temporadas de lluvia eran más abundantes.



En el siguiente apartado, el lector encontrará la descripción individualizada de cada quelite de Siniyuvi, que combina la revisión documental con la información recabada a partir de las percepciones locales de las mujeres y de la observación realizada en el trabajo de campo; asimismo, se ofrece un listado final de especies no identificadas que invitan a continuar la investigación.

CAPÍTULO IV

Los quelites de Zaragoza Siniyuvi
Daa yuve iyo Ñuu Saañoko

Los quelites de Zaragoza, Siniyuvi - *Daa yuve Ñuu Saañoko*

Se identificaron 25 especies de quelites; a continuación, se presenta la lista de los quelites encontrados en la localidad.

Especies consumidas en Zaragoza Siniyuvi			
N°	Nombre común	Nombre en Mixteco	Nombre científico
1	Quintonil	Yuve it*	*Amaranthus* sp.
2	Chepil	Yuve ixin	*Crotalaria longirostrata*
3	Pápalo	Yuve nusuú	*Porophyllum ruderale*
4	Hoja santa	Yuve noo	*Piper auritum*
5	Violeta	Yuve tioo	*Anoda cristata*
6	Verdolaga	Yuve skitu	*Portulaca oleracea*
7	Berro	Yuve tia´va	*Nasturtium officinale*
8	Hierbamora	Yuve tinesú	*Solanum nigrum*
9	Buchicata	Yuve katá	*Xanthosoma* sp.
10	Guías de calabaza	xitú ta´y*	*Cucurbita* spp.
11	Guías de chayote	xitú naña	*Sechium edule*
12	Guías de frijol	Yekuchi	*Phaseolus* sp.
13	Flor de calabaza	Ita ta´y*	*Cucurbita* spp.
14	Flor de nopal	Ita mi´né	*Selenicereus* sp.
15	Epazote	Miinu	*Dysphania ambrosioides*
16	Hojas de guaje	Yeeneté	*Leucaena leucocephala*
17	Quelite de hierro	Yuve tunkaa	*Cestrum* sp.
18	Yuve kuva (S/E)*	Yuve kuva	No identificado
19	Mazorquilla	Yuve viiko	*Phytolacca icosandra*
20	Quelite de pájaro	Yuve saa	*Ipomoea trifida*
21	Quelite de leche	Yuve xukuii	*Tabernaemontana* sp.
22	Yuve jieviyu (S/E)*	Yuve jieviyu	No identificado
23	Mano de león	Yuve i´yuu	*Manihot* sp.
24	Guaje silvestre	Yuve tunchii	*Leucaena lanceolata*
25	Flor de tortilla	Ita xita	No identificado

*S/E- Sin nombre en español identificado

A continuación, se describe cada uno de estos quelites

Quintonil - Yuve itt (*Amaranthus* sp.)

Nombre común:	*Quintonil*
Nombre en mixteco:	*Yuve itt´*
Nombre científico:	*Amaranthus* sp.

Conocimiento general. De la familia Amaranthaceae, los quintoniles pertenecen al género *Amaranthus* y comprenden aproximadamente 70 especies, 40 de las cuales son nativas de América. Por lo general, se asocian al sistema milpa y a otros cultivos como las hortalizas, e incluso pueden cultivarse con fines comerciales. En la medicina tradicional se usa ampliamente para tratar el dolor de estómago, la diarrea, la irritación de la garganta, los trastornos del hígado, la inflamación de los riñones y las erupciones cutáneas.



Plántulas



Racimo de quintoniles



Quintonil en floración

Conocimiento tradicional y consumo. Los quintoniles son los quelites más consumidos en la comunidad; se encuentran en las plazas comunitarias y crecen con rapidez en los huertos hortícolas familiares; asimismo, son uno de los quelites más utilizados en las recetas locales. En la comunidad hay 2 variedades comestibles: verdes y rojos. Los habitantes dicen que el quintonil rojo es más sabroso. Los distinguen por sus raíces de color rosa, mientras que el verde se caracteriza por su sabor amargo al consumirlo. Las mujeres de la comunidad consumen este quelite antes de la floración, ya sea hervido o frito. Las abuelas creen que freír los quelites con manteca puede dañar el cultivo de estos; por ello, recomiendan comerlos solo hervidos.

Chepil - Yuve ixii (*Crotalaria longirostrata*)

Nombre común:	*Chepil*
Nombre en mixteco:	*Yuve ixii*
Nombre científico:	*Crotalaria longirostrata*

Conocimiento general. El chepil (*Crotalaria longirostrata*) es una planta originaria de Centroamérica, perteneciente a la familia de las Fabáceas; ha sido empleado durante siglos por varios grupos indígenas del sur de México y Centroamérica con fines culinarios, así como para aprovechar sus propiedades medicinales (Monribot y Guerrero, 2021). Sus hojas contienen altos niveles de minerales como hierro, calcio y magnesio. También contienen altos niveles de vitaminas del grupo B, incluyendo tiamina, niacina y riboflavina, así como de vitamina C y beta-caroteno. Las hojas se hierven en agua (decocción) para preparar un té que se toma para inducir el sueño. El té también se toma por su acción relajante en el tratamiento de los nervios, endulzado con miel de abeja (Argueta, 1994).



Semillas



Planta



Flores

Conocimiento tradicional. Las habitantes de la comunidad afirman que hay dos variedades que se distinguen por el color del tallo: rojo y verde. Las mujeres de la comunidad le agregan al chepil una pizca de cal al cocinar para conservar el color verde de sus hojas. Creen que esta especie es muy delicada: se marchita rápido y su cocción debe ser muy cuidadosa. Han adaptado las recetas locales de esta planta: la han preparado en tamales, combinándola con masa, arroz o calabacitas a la mexicana. Ellas afirman que el chepil puede empeorar las enfermedades estomacales; por ello, recomiendan no consumirlo si se está enfermo del estómago. Por otro lado, en la comunidad se menciona que las sopas (caldos) y los tamales preparados con esta planta se consumen para prevenir la anemia.

Pápalo - Yuve núsu (*Porophyllum* sp.)

Nombre común:	*Pápalo*
Nombre en mixteco:	*Yuve nusú*
Nombre científico:	*Porophyllum* sp.

Conocimiento general. El pápalo o pápaloquelite (*Porophyllum* sp.) es una planta herbácea originaria de México, Centro y Sudamérica. El consumo de este quelite es una práctica muy antigua. En la época prehispánica, los aztecas lo utilizaban como verdura para acompañar los alimentos. Es rico en antioxidantes y en minerales como calcio, potasio y fósforo. Se dice que las propiedades del pápalo inhiben las enfermedades respiratorias y ayudan a reducir la inflamación y el dolor causados por el reumatismo. Otros usos medicinales incluyen el alivio del dolor de muela, mejora de los problemas de la vista, control de los niveles de colesterol, combate de la anemia y como anticancerígeno (Pérez, 2009).

Conocimiento tradicional. Las señoras de la comunidad recomiendan ingerirlo crudo, en estado fresco, para aprovechar mejor sus nutrientes y su sabor característico. Las mujeres identifican dos variedades; las nombran especie hembra y macho. La primera tiene hojas redondas y la segunda, hojas alargadas. Una práctica ancestral que ellas han transmitido de generación en generación es "nunca mezclar este quelite con ningún otro, ya que el olor y el sabor penetrantes del pápalo echan a perder los demás sabores de los demás quelites", por lo que, cuando lo recolectan, lo envuelven y lo separan para su consumo.



Pápalo macho



Pápalo hembra



Semillas

Hojasanta - Yuve noo (*Piper auritum*)

Nombre común:	*Hojasanta*
Nombre en mixteco:	*Yuve noo*
Nombre científico:	*Piper auritum*

Conocimiento general. La hoja santa (*Piper auritum*) tiene forma de corazón, color verde intenso y un aroma fuerte. Originaria de México y de otros países de América (Guatemala, Panamá y Colombia), esta planta ha sido muy útil desde tiempos prehispánicos, ya que, a lo largo de la historia, sus variadas propiedades siempre han brindado grandes beneficios a la salud humana y a nuestra cocina, a la cual le ha aportado esa sazón tan única y especial que la caracteriza (Mendoza, 2017). En la medicina tradicional ayuda a disminuir la fiebre y la inflamación renal, calma los dolores de estómago y evita la indigestión, el estreñimiento y la diarrea; así como problemas respiratorios (principalmente asma y bronquitis). Asimismo, contribuye al combate del nerviosismo e insomnio gracias a los sedantes que contiene (Pérez, 2009).

Conocimiento tradicional. En la comunidad, este quelite crece en abundancia cerca de los cuerpos de agua; además, es



Hojas



Plántulas



Planta adulta

común tener más de una mata en los traspatios. La hoja se usa como condimento; las señoras de la comunidad solían comer los tallos como remedio para la tos y creen que esta especie es curativa y repele enfermedades debido a su olor característico. En los cafetales se puede encontrar otra especie de hoja santa, con la misma apariencia, pero sin olor, al que conocen como hoja santa de monte o de culebra, suelen ocupar ambos para tratar erupciones en la piel, esta segunda especie no es comestible. En la gastronomía, se utiliza con frecuencia en la preparación de carnes, pescados, aves, salsas, caldos y quesos. Además, se utiliza para aportar aroma y sabor a los tamales, chiles rellenos y al mole verde, platillos tradicionales mexicanos.

Violeta - Yuve tioo (*Anoda cristata*)

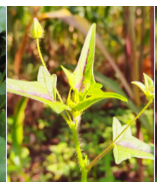
Nombre común:	*Violeta (quelite de cangrejo)*
Nombre en mixteco:	*Yuve tió*
Nombre científico:	*Anoda cristata*

Conocimiento general. La violeta o malva (*Anoda cristata*) es una planta perenne, nativa de México, y suele ser común en los cultivos de maíz. De acuerdo con la investigación de Juárez-Reyes et al. (2015), este quelite disminuye los niveles de glucosa en sangre y presenta una importante actividad antioxidante

Conocimiento tradicional. En la comunidad se distinguen dos variedades: verdes y rojas. La especie más consumida es la que proviene de las zonas altas de la región, de climas fríos, y se compra en las plazas comunitarias los jueves en San Pedro Siniyuvi. Las mujeres de la comunidad recolectan este quelite en los sembradíos de maíz y lo combinan con otros quelites para consumirlo hervido. Esta preparación se caracteriza por su consistencia viscosa durante la cocción. Se come con *tavi* (tortilla recién hecha remojada en el quelite). La consistencia es característica de tres especies de quelites en la comunidad: violeta (*yuve tió*), *yuve jieviyu* y el quelite de leche (*yuve xukuii*), lo que las convierte en las favoritas de las mujeres de la comunidad.


Violeta roja


Violeta verde


Planta


Semillas


Flores

Verdolaga - Yuve skitu (*Portulaca oleracea*)

Nombre común:	*Verdolaga*
Nombre en mixteco:	*Yuve skitu*
Nombre científico:	*Portulaca oleracea*


Flores


Hojas


Plántulas

Conocimiento general. La verdolaga (*Portulaca oleracea*) es una suculenta de alto consumo en nuestro país, principalmente en guisos con salsa de tomate verde, chile y carne. La planta se encuentra en todo el territorio mexicano. Esta planta herbácea mide en promedio entre 15 y 50 cm de largo; es suave, carnosa, jugosa y de sabor ácido. Contiene más ácido graso omega-3 que cualquier otra verdura; además, contiene vitaminas B y C, carotenoides y minerales (magnesio, calcio, hierro y potasio) (Moscuzza, 2016). La verdolaga es un tratamiento clínicamente eficaz contra la inflamación de la mucosa de la boca; sus hojas se usan para tratar picaduras de insectos, mordeduras de serpientes, forúnculos, llagas, dolor de picaduras de abeja, disentería bacilar, diarrea, hemorroides, sangrado posparto y sangrado intestinal (Pérez, 2009).

Conocimiento tradicional. Las mujeres de la comunidad recomiendan comer verdolaga antes de la floración. Esta especie crece entre las hortalizas cuando las abonan con estiércol de borrego o de chivo. El excedente suele venderse en la comunidad o en las plazas comunitarias. Las verdolagas se pueden consumir crudas o cocidas, en ensaladas, sopas y guisados. Su preparación más común es la guisada en chile verde con carne de pollo, res o puerco, acompañada de frijoles negros de olla y tortillas calientes.

Berro - Yuve tia´va (*Nasturtium officinale*)

Nombre común:	*Berro*
Nombre en mixteco:	*Yuve tia´va*
Nombre científico:	*Nasturtium officinale*

Conocimiento general. El berro (*Nasturtium officinale*), comúnmente llamado berro de agua, es originario de Europa y Asia Central. Se considera uno de los vegetales más antiguos consumidos por el ser humano. Este quelite es una planta muy rica en minerales como hierro, sodio, yodo, fósforo y manganeso; además, contiene glucósidos (gluconasturtósido), enzimas y principios amargos.

Por sus virtudes remineralizantes y vitamínicas, el berro ayuda a combatir la debilidad física, la fatiga por estrés o sobreesfuerzo, la anemia, la convalecencia y la falta de energía. Se recomienda durante el embarazo y para mujeres con menstruación abundante. Como diurético natural, contribuye a la retención de líquidos, cistitis, hipertensión, gota y elevación de la urea. Tópicamente, el jugo fresco se emplea como loción contra el acné, para estimular el cuero cabelludo, combatir la dermatitis seborreica y prevenir la caída del cabello (Pérez, 2009). Las hojas masticadas favorecen la salivación y alivian la inflamación de las encías en casos de gingivitis.

Conocimiento tradicional. Las mujeres de la comunidad comen este quelite crudo. Aseguran que el sabor de esta especie depende de lo limpia que esté el agua en la que crece. Sin



Planta



Plantas en floración

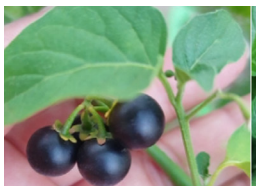
embargo, el berro es uno de los quelites que difícilmente se encuentran en la comunidad.

Hierbamora - Yuve tinesú (*Solanum nigrum*)

Nombre común:	*Hierbamora*
Nombre en mixteco:	*Yuve tinesú*
Nombre científico:	*Solanum nigrum*

Conocimiento general. La hierbamora (*Solanum nigrum*) es una planta herbácea de la familia Solanaceae; crece de forma silvestre en casi todo el mundo. La hierbamora se utiliza para tratar afecciones dermatológicas como el chincoal en niños, manchas, sarna y tiña; también es de gran utilidad para desajustes gástricos como bilis, cirrosis, derrame de bilis, estreñimiento, problemas del hígado e infecciones estomacales, entre otras. Se recomienda con frecuencia para tratar granos, erisipela y dolor de estómago. La infusión se utiliza para aliviar la inflamación estomacal. Los macerados (molidos) tomados en agua alivian el dolor de cabeza (Pérez, 2009).

Conocimiento tradicional. Las mujeres de la comunidad de Zaragoza Siniyuvi lo consideran un quelite; afirman que existen dos especies, una verde y otra morada, que se encuentran silvestres en casi toda la comunidad y también pueden cultivarse para su comercialización. Este quelite se consume crudo, asado, hervido y frito. Ellas aseguran que anteriormente, hace al menos 20 años, se utilizaba para combatir unos granos que afectaban a los niños; hoy en día ya no se utiliza. Sin embargo, ellas recomiendan el consumo de este quelite para personas delicadas de salud, ya que fortalece la energía.



Semillas



Hojas



Plántulas

Buchicata - Yuve katá (*Xanthosoma* sp.)

Nombre común:	*Buchicata*
Nombre en mixteco:	*Yuve katá*
Nombre científico:	*Xanthosoma* sp.

Conocimiento general. El género *Xanthosoma* sp., conocido regionalmente como buchicata, comprende cerca de 50 especies de plantas tropicales y subtropicales de la familia Araceae. Son todas naturales de América. En cuanto a la medicina tradicional mexicana, la planta se utiliza para aliviar torceduras, heridas, piquetes de animales ponzoñosos. Para aliviar el dolor de cabeza; se coloca un emplasto de hojas sobre la zona afectada y se cubre con un lienzo tibio, dejándola por un largo



Hoja



Hoja tierna



Plánta adulta

rato. En golpes contusos, la raíz se aplica en cataplasma para desinflamar (Pérez, 2009).

Conocimiento tradicional. La planta se encuentra cerca de los cuerpos de agua; las mujeres de la comunidad dicen que este quelite empezó a consumirse debido a la pobreza que las obligó a buscar cómo aprovechar las plantas que tenían. La buchicata era una de las especies más abundantes en la zona; las mujeres de antaño encontraron la manera de consumirla al combinarla con otra planta, en este caso, con la caña agria (*tunkaya*). La mezcla de ambas plantas debe hervir durante al menos tres horas para poder consumirla. Con respecto a la recolección de las hojas, estas deben ser tiernas y cortarse con los dedos; de preferencia, solo una persona debe cocinarlas. Se debe comer caliente; algunos recomiendan no tomar bebidas frías al consumirla. Por otro lado, algunas le añaden nopal, hoja santa e incluso ajo y cebolla. En la comunidad de Zaragoza Siniyuvi, la buchicata suele utilizarse para tratar la fiebre.

Guías de calabaza - Xitú ta'yt (*Curcubita* sp.)

Nombre común:	*Guías de calabaza*
Nombre en mixteco:	*Xitú tá´yt*
Nombre científico:	*Cucurbita* sp.

Conocimiento general. Las guías de calabaza (*Cucurbita moschata*) son los retoños de esta especie vegetal; se consumen por los habitantes de la zona Centro y Sur de México. En el estado de Oaxaca, las guías, la flor y el fruto de la calabaza se emplean para elaborar sopas o *güichi*. Su consumo se da principalmente durante la época de lluvias, de mayo a noviembre, y está disponible en los mercados de la región. Las guías son ricas en potasio, vitamina B6 y folato equivalente; además, contienen fibra cruda y no contienen colesterol (Muñoz, 2021).



Racimo de guías



Plántulas



Guías

Conocimiento tradicional. Las mujeres consumen las guías junto con las flores y las calabazas tiernas; asimismo, preparan una sopa de milpa en la que añaden ejotes tiernos con las guías y la espesan con masa. La planta se siembra dentro del cultivo de maíz; hace aproximadamente 20 años se consumían las guías de calabaza de una especie silvestre; hoy en día es muy difícil ver esta planta en la comunidad; temen que se haya extinguido.

Guías de chayote - Xitú naña (*Sechium edule*)

Nombre común:	*Guías de chayote*
Nombre en mixteco:	*Xitú naña*
Nombre científico:	*Sechium edule*

Conocimiento general. Las guías de chayote (*Sechium edule*) se utilizan para hacer caldos. En la Sierra Norte del estado de Puebla, Méx., se acostumbra a usar las guías de chayote o la



Frutos



Guías

raíz del chayote (conocido como *chayotextle*) para elaborar el chilpozontle, un caldo similar al mole de olla. Asimismo, es notoria su utilidad en problemas relacionados con la presión arterial o presión alta; para atender la arterioesclerosis y las várices.

Para aliviar corajes o bilis, se aconseja tomar el agua donde se hirvieron las hojas o el agua donde se restregaron. Para el dolor de estómago, la planta se combina con aceite y se frota en la zona dolorida. Para el estreñimiento, se preparan infusiones que se toman como agua de tiempo. Para aliviar la resaca, se come el fruto para refrescar el estómago. En Oaxaca se emplea para eliminar lombrices o bichos mediante la masticación de las hojas. Además, se ocupa en casos de cálculos vesicales y de vómito (Pérez, 2009).

Conocimiento tradicional. Las mujeres de la comunidad, en su mayoría, consumen el fruto (chayote) hervido o en caldos, además consumen el tubérculo o raíz de la planta (camote de chayote).

Flor de calabaza - Ita ta´yt (*Cucurbita* sp.)

Nombre común:	*Flor de calabaza*
Nombre en mixteco:	*Ita ta'yt*
Nombre científico:	*Cucurbita* sp.

Conocimiento general. La flor de calabaza se produce principalmente durante la temporada de lluvias en el sistema milpa. Se consideran quelites (plantas tiernas comestibles) y, junto con las calabacitas, el maíz y el frijol, formaron parte de la dieta básica mesoamericana, por lo que se han cultivado en las milpas de nuestro país desde hace más de diez mil años. La flor de calabaza es una fuente de calcio, fósforo y potasio. Se recomienda consumirlas durante el embarazo, ya que complementan el aporte de ácido fólico.

En cuanto a su uso medicinal, la flor de calabaza favorece el crecimiento de los niños y la salud de la vista. Asimismo, sus propiedades medicinales ayudan a combatir la osteoporosis (debilidad ósea), gripes, problemas urinarios y cardíacos y favorece el desarrollo del bebé durante el embarazo (Pérez, 2009).



Racimo de flores



Flor

Conocimiento tradicional. Las mujeres de la comunidad consumen las flores en empanadas de flor de calabaza con epazote y quesillo, ya sean asadas en el comal o fritas. Este platillo es típico y uno de los favoritos de los habitantes de la comunidad. Las flores se pueden comprar en las plazas comunitarias.

Flor de nopal - Ita mi´né (*Sevlenicereus* sp.)

Nombre común:	*Flor de nopal*
Nombre en mixteco:	*Ita mi´ne*
Nombre científico:	*Selenicereus* sp.

Conocimiento general. El género *Selenicereus* pertenece a la familia Cactaceae, es originaria de regiones tropicales y subtropicales de América, como México, el Caribe y Centroamérica. La planta tiene hábito trepador con flores grandes, blancas o amarillentas, que abren únicamente por la noche y desprenden una fragancia intensa. Aunque hay poca información sobre las propiedades de la flor, se sabe que es rica en flavonoides con actividad antioxidante (National Agricultural Library, s.f.).



Flor



Flores abiertas



Flor

Conocimiento tradicional. Las mujeres de la comunidad de Zaragoza Siniyuvi consumen las flores del nopal silvestre conocido comúnmente como "*Ita mi´ne*" o "*Mi´ne chíi*". El nopal silvestre florece con las primeras lluvias del año; la floración es anual y se observa en las copas de los árboles de los predios cafetaleros.

Para consumir las flores, los habitantes de la comunidad deben recolectarlas antes de que abran; las consumen hervidas, ya sea en frijoles o fritas, a la mexicana o con huevo. Hoy en día, las mujeres han optado por recolectar nopal y llevarlo a los árboles cercanos a casa, ya que han notado que se adapta y crece con mayor facilidad en algunos de ellos.

Epazote - Miinu (*Dysphania ambrosioides*)

Nombre común:	*Epazote*
Nombre en mixteco:	*Miinú*
Nombre científico:	*Dysphania ambrosioides*

Conocimiento general. El epazote es una de las plantas indígenas de México más apreciadas, tanto por su sabor como



Racimo de epazote



Planta

por sus propiedades medicinales. En la cultura azteca, se utilizaba ampliamente como condimento. Este quelite se emplea en la cocina tradicional del centro, sur y suroeste del país; prácticamente es indispensable en guisos como los frijoles de olla, caldo de gallina, caldo tlalpeño, mole verde y de olla; también es ingrediente del chilpachole, de la sopa de elote y tortilla, de los papadzules, sin dejar de mencionar los esquites, las salsas verdes, los chilaquiles, entre muchas otras delicias. En la medicina tradicional se utiliza para disminuir los dolores menstruales (cólicos), estomacales e intestinales; elimina parásitos, calma el nerviosismo excesivo, descongestiona las vías respiratorias y aumenta la producción de leche materna y combate las lombrices en los niños. El epazote contiene un aceite (ascaridol) que, consumido en grandes cantidades, resulta muy tóxico, por lo que se sugiere su uso moderado (Pérez, 2009).

Conocimiento tradicional. Las mujeres de la comunidad utilizan el epazote a diario para condimentar las comidas. Se distinguen dos especies: una domesticada, que crece en macetas o junto a las hortalizas, y otra conocida como “epazote de río”. Esta última crece en la arena a orillas del río; las distingue su olor; sin embargo, su hábitat se ha visto alterado y es difícil encontrarlas.

Hojas de guaje - Yeeneté (*Leucaena leucocephala*)

Nombre común:	*Hojas de guaje*
Nombre en mixteco:	*Yeeneté*
Nombre científico:	*Leucaena leucocephala*



Frutos



Flores



Hojas tiernas

Conocimiento General. Según la medicina tradicional mexicana, la semilla del guaje tiene diversos usos medicinales; alivia el dolor de estómago, combate la indigestión y abre las obstrucciones. En caso de reumatismo, las ramas se emplean en infusión y se aplican baños de pies. Para eliminar las amibas, basta con comer muchos frutos del guaje. También se le atribuyen propiedades afrodisiacas (Pérez, 2009).

Conocimiento tradicional. Las mujeres de la comunidad consumen varias partes del guaje, desde las hojas tiernas hasta el fruto; incluso se consumen los botones florales. Los habitantes de la comunidad de Zaragoza consumen las vainas y, en menor medida, las flores. Es común que los habitantes tengan una o dos plantas en casa; son un alimento de fácil acceso que se puede comprar en los mercados comunitarios.

Quelite de hierro - Yuve tunkaa (*Cestrum* sp.)

Nombre común:	*Quelites de hierro*
Nombre en mixteco:	*Yuve tunkaa*
Nombre científico:	*Cestrum* sp.

Conocimiento General. Este quelite pertenece al género *Cestrum*; a estas plantas se les atribuyen propiedades medici-


Semillas


Retoños


Hojas

nales que ayudan a disminuir las cefaleas, la presión arterial y la taquicardia. Se menciona también que, en su efecto medicinal, contrarresta los espasmos, las erupciones cutáneas y la epilepsia (Pérez, 2009).

Conocimiento tradicional. El quelite de hierro es uno de los más comunes y disponibles en la comunidad de Zaragoza Siniyuvi; crece en los predios cafetaleros; es un arbusto que tiene hojas constantemente (planta perenne); se consumen sus puntas tiernas; para ello, es necesario podarlo constantemente para consumir los retoños.

Las mujeres de la comunidad consumen este quelite de diferentes formas, lo comen crudo, hervido, incluso en mole, suelen combinarlos con kú´yu (bolitas de masa). Sin embargo, han notado una disminución en la cantidad de plantas; aseguran que se debe al pastoreo de chivos, quienes se comen las plantas sin dejar que estas produzcan y dispersen sus semillas.

Mazorquilla - Yuve viiko (*Phytolacca* sp.)

Nombre común:	*Mazorquilla*
Nombre en mixteco:	*Yuve viiko*
Nombre científico:	*Phytolacca* sp.

Conocimiento general. La mazorquilla pertenece a la familia Phytolaccaceae; es un subarbusto perenne que puede alcanzar de 1 a 3 metros de altura; es nativa de México y Mesoamérica, se encuentra en climas cálidos y templados, desde el nivel del mar hasta los 2,800 metros. Es común en los bordes de caminos, en bosques y en zonas perturbadas (Argueta, 1994).

El quelite presenta una amplia gama de usos medicinales, tanto de aplicación tópica como interna. Externamente, el jugo del fruto se utiliza como antidermatítico y contra hongos cutáneos, mientras que el cocimiento de las hojas se aplica en compresas o en lavados para tratar granos, heridas y golpes. Para el cuidado capilar, el cocimiento de hojas combate


Mazorquilla roja


Mazorquilla verde


Semillas de mazorquilla roja


Flores de mazorquilla verde

la caída del cabello, la tiña y la caspa. Las hojas hervidas o semiasadas se emplean localmente como analgésico para dolores de espalda, estómago o cabeza, y un preparado alcohólico de hojas y raíz se frota en las zonas afectadas por reumas. Por vía oral, la infusión de hojas y flores se ingiere y se acompaña de baños para tratar el sarampión; la infusión de la raíz alivia los cólicos y la de las hojas se utiliza para dolores estomacales leves.

Conocimiento tradicional. Pocas mujeres de la comunidad consumen este quelite, es una especie silvestre que sobrevive con la humedad de los cafetales, las mujeres lo consumen fritos, recomiendan hervir previamente y exprimirle toda el agua antes de freír debido a la incómoda sensación de comezón que genera en la lengua si no se cocina correctamente.

Uso medicinal

Quelite de pájaro - Yuve saa (*Ipomoea* sp.)

Nombre común:	*Quelite de pájaro*
Nombre en mixteco:	*Yuve saa*
Nombre científico:	*Ipomoea* sp.

Conocimiento general. No existe información confiable de este quelite, solo el conocimiento local.

Conocimiento tradicional. Yuve saa, o traducido literal al español es quelite de pájaro, este bejuco brota en los campos de siembra en las temporadas de preparación del suelo para el cultivo del maíz, se consumen solamente los retoños más tiernos junto con las raíces. Sin embargo, es uno de los quelites menos consumidos en la comunidad. Debido a las prácticas agrícolas actuales, la población de esta especie ha disminuido drásticamente. Las mujeres de la comunidad consumen este quelite hervido.



Plántulas



Hojas

Quelite de leche - Yuve xukuii (*Tabernaemontana* sp.)

Nombre común:	*Quelite de leche*
Nombre en mixteco:	*Yuve xukuii*
Nombre científico:	*Tabernaemontana* sp.

Conocimiento general. Esta especie pertenece al género *Tabernaemontana*, no existe información confiable de este quelite, solo el vconocimiento local.

Conocimiento tradicional. De este quelite se desconoce su nombre en español; sin embargo, su nombre en mixteco es yuve xukuii. Este hace referencia a una de sus características


Semillas


Hojas tiernas


Flores

propias: al cortarla, fluye su sabia de color blanco, como la leche; de ahí su nombre, que suele traducirse literalmente como quelite de leche.

Se reproduce en los predios cafetaleros; se encuentra en cualquier temporada, ya que suele nacer en zonas húmedas; tiene flores blancas y semillas verdes que, al madurar, se abren y son de color anaranjado. Las mujeres de la comunidad consumen las hojas tiernas hervidas; una vez cocinadas, adquieren una textura viscosa y densa. No se le conoce otro uso aparte del comestible.

Mano de león - Yuve i´yuu (*Manihot* sp.)

Nombre común:	*Mano de león*
Nombre en mixteco:	*Yuve ít'yu*
Nombre científico:	*Manihot* sp.

Conocimiento general. Esta planta pertenece al género *Manihot*, no existe mayor información de este quelite, solo el conocimiento local.


Plántulas


Flores


Semillas


Hojas tiernas

Conocimiento tradicional. Mano de león, en mixteco *yuve ít'yu*, es uno de los quelites endémicos de la comunidad. De la planta se consumen las hojas tiernas que aparecen a principios de la temporada de lluvia; en esta época hay brotes de retoños y producción de semillas. La planta tiene flores blancas y semillas esféricas; guarda mucha similitud con las plantas de la yaca, pero, a diferencia de ésta, el mano de león no tiene camote (rizoma).

Las mujeres de la comunidad consumen este quelite al menos una o dos veces al año debido a la dificultad de su preparación; se requiere realizar una pasta de las hojas verdes para posteriormente hervirlas al menos dos o tres horas para quitarles el amargor a las hojas. Las hojas tiernas se muelen en metate, sin embargo, algunas de las mujeres lo han preparado moliendo las hojas en el molino de nixtamal, no obstante, el sabor cambia dependiendo del utensilio que se utiliza para realizar la pasta. Este quelite se encuentra en los campos abiertos durante los meses de junio y julio.



Plántula



Hojas tiernas

Guaje silvestre - Yuve tunchii (*Leucaena* sp.)

Nombre común:	*Guaje silvestre*
Nombre en mixteco:	*Yuve tunchii*
Nombre científico:	*Leucaena* sp.

Conocimiento general. De la planta se pueden aprovechar las yemas florales, las hojas y las vainas como 'verdura' para el consumo humano.

El nombre genérico de *Leucaena* procede del griego *leukos*, que significa blanco, en alusión al color de las flores; además, el epíteto leucocephala deriva del griego leukos y kephale, que significan blanco y cabeza, en alusión al color pálido de las cabezuelas florales.

Conocimiento tradicional. Del guaje silvestre, en mixteco yuve tunchi, se consumen las hojas tiernas, de igual manera se puede consumir el guaje, este quelite es antiguo en la comunidad, los habitantes atestiguan la disminución de la población de estas plantas. Anteriormente, se podían encontrar en los predios sembrados con rosas durante las temporadas de siembra y de lluvia. Hombres y mujeres podían recolectarlos por su abundancia. Hoy en día, este quelite ya no se consume con tanta frecuencia, pero es posible encontrarlo en las plazas municipales.

Yuve kuva

Nombre común:	*Sin nombre en español*
Nombre en mixteco:	*Yuve kuva*
Nombre científico:	*Sin identificar*

Conocimiento general. No existe mayor información de este quelite, solo el conocimiento local.

Conocimiento local. Yuve kuva, es uno de los quelites consumidos en la comunidad que lamentablemente su población ha disminuido en los últimos años, las mujeres afirmaron que esta especie solía encontrarse en los cafetales o en las orillas



Yuve kuva (var. verde)



Yuve kuva (var. Manchada)

del rio en abundancia, sin embargo, debido a las prácticas agrícolas y a los cambios climáticos su población ha disminuido drásticamente, además de ser una de las especies menos consumidas por la población en general, quienes lo consumen suelen ser en su mayoría mujeres y hombres de la tercera edad.

Las mujeres de la comunidad no saben cuál es su nombre en español. Esta especie se distingue por tener espinas, tanto en los tallos como en el envés de las hojas. Las hojas tiernas se consumen hervidas. Se sabe muy poco de esta planta comestible; hay dos variedades: una verde y otra con manchas blancas en las hojas. Sin embargo, se desconocen otros usos que este quelite pueda tener.

Yuve jieviyu

Nombre común:	*Yuve jieviyu (sin nombre en español)*
Nombre en mixteco:	*Yuve jieviyu*
Nombre científico:	*Sin identificar*

Conocimiento general. No existe mayor información de este quelite, solo el conocimiento local.



Flores



Plántula



Semillas

Conocimiento tradicional. Yuve jieviyu es otra de las especies de quelites consumidos en la comunidad y es otra de las plantas que aún se desconoce el nombre en español y por ende no se ha encontrado el género o familia a la cual pertenece, su nombre traducido al español hace referencia entorno donde crecen.

Las mujeres de la comunidad prefieren este quelite por su sabor, se encuentra dentro de uno de los quelites más preferidos, crece en los campos abiertos y especialmente en las zonas de cultivo de maíz, es de ciclo corto, crece rápido, tiene flores pequeñas de color morado y en menos de un mes ya tiene semillas. Se consumen los tallos tiernos antes de que las semillas maduren. Esta especie brota en los sembradíos de hortalizas, por lo que es posible encontrarla en los mercados comunitarios. Se conoce poco de esta especie; no se conocen otras aplicaciones ni usos en la vida comunitaria.

Ita xita

Nombre común:	*Flor de tortilla*
Nombre en mixteco:	*Ita xita*
Nombre científico:	*-Sin identificar-*

Conocimiento general. No existe mayor información de este quelite, solo el conocimiento local.

Conocimiento tradicional. La parte comestible de estas plantas son las flores, éstas son de color rojo. Las mujeres de la comunidad las recolectan y las mezclan con la masa de maíz



Flores

para preparar tortillas de color rojo. Las flores les dan a las tortillas una textura diferente. De ahí su nombre en mixteco: ita xita, que significa literalmente «flor de tortilla» en español.

Por el momento se desconoce su nombre común, se está trabajando en la identificación de la especie, la cual se encuentra en las zonas húmedas de la comunidad, crece como enredadera, el envés de las hojas y el tallo tiene espinas, los meses de floración son a principios de febrero hasta mediados de marzo, es una flor anual. No se sabe mucho de la especie; se desconocen otros usos.

Tesoro culinario perdido; los quelites olvidados - *Da yuve a naa*

En la comunidad de Zaragoza Siniyuvi se documentó la presencia y el consumo de 25 especies de quelites; sin embargo, es importante mencionar que al menos 10 de ellas ya están olvidadas. En las actividades de recolección de datos, las personas de la comunidad mencionaron que las dejaron de consumir por completo hace aproximadamente 20 años. Estas especies se consumían hervidas, todas eran silvestres, se recolectaban en los sembradíos de campo abierto o en los cafetales, se complementaban con bolitas de masa de maíz "Ku´yu" (forma ancestral de consumir quelites).

Las especies que se han dejado de consumir se enlistan a continuación, todas ellas tienen nombres en mixteco y se desconoce el nombre en español, Infortunadamente, sólo se tienen fotografías de dos especies.

- Yuve yó´o
- Yuve tánxhi
- Yuve caballú
- Yuve nú´u
- Yuve kt´ma
- Yuve naskúni
- Yuve tiakava
- Yuve ita camarón
- Yuve ktnt tiñt
- Cilantru iñu

Hasta aquí hemos descrito las especies de quelites de Siniyuvi desde una perspectiva general y a partir de los conocimientos tradicionales. Pero esta información, por sí misma, no explica por qué estas plantas siguen presentes en la dieta local. Para comprenderlo, es necesario pasar del registro escrito a la práctica cotidiana. Ese tránsito no lo hace la ciencia; lo hacen las mujeres cuando recolectan, lavan, cortan, cuecen y sazonan. Lo que sigue es el registro de lo que ellas hacen y dicen hacer con los quelites. Dejamos el herbario y entramos a la cocina.

CAPÍTULO V

Mujer indígena, cocina y quelites

Naja yaji daa ña´a Ñuu Savi da yuve

Las participantes que compartieron su valioso tiempo, conocimientos, saberes y recuerdos sobre los quelites se enlistan a continuación:

1. Margarita Pérez Pérez	12. Estela Bautista Ortiz
2. Victoria Ortiz Caballero	13. Andrea Pérez Silva
3. Aurelia López Pérez	14. Angela Gutiérrez Pérez
4. Maura Pérez Pérez	15. Edith Morales Pérez
5. Luisa Bautista Ramírez	16. Anaisa López Riaño
6. Eustaquia Hernández Bautista	17. Herminia Santiago Sánchez
7. Tolentina Pérez Pérez	18. Esther Gabriela Pérez Castro
8. Epifania Pérez López	19. Perla López Pérez
9. María Lucina Silva Ortiz	20. Estela Ortiz Rodríguez
10. Modesta Sánchez Aparicio	21. Leonila Riaño Quiroz
11. Epifania López López	22. Juana Riaño López

Relatos desde la cocina-*Nava nakanió sa sa´ao a kajió - Nava nakanió sa sa´aó a kajió*

Las mujeres han tejido una rica narrativa alrededor de los quelites, saberes que se han transmitido de forma oral, de madre a hija, de abuela a nieta, de amiga a amiga. Este conocimiento constituye un pilar fundamental de la memoria colectiva e individual, tejiendo una red de sabiduría colectiva. Los quelites forman parte de la conexión de las mujeres con la tierra, es el reflejo del profundo conocimiento del entorno natural y de la capacidad de adaptarse para aprovechar los recursos disponibles. Reconocer el trabajo de las mujeres, es salvaguardar una parte invaluable de la memoria; es un compromiso con el pasado, el presente y el futuro.



En la comunidad de Zaragoza, el saber sobre el consumo de los quelites nos transporta a través del tiempo. Las mujeres afirman que han comido los quelites desde que tienen memoria y que estas plantas formaban parte de la alimentación de todas las generaciones que las precedieron.

"No me acuerdo desde cuándo como quelites, solo sé que lo como desde chiquita, mi mamá lo preparaba así natural, sin nada de aceite, puro natural era todo antes, nunca ocupaba aceite…ahora casi nadie come quelites, hasta que uno lo compra; antes había quelites por donde uno fuera lo podía cortar, ahora hay hasta que siembre o compre…antes había muchos más tipos



de quelites, ya no se ven como antes… (mujer indígena de 57 años de Zaragoza, 9 junio 2024)".

"Cada quien come los quelites de maneras diferentes, desde cómo los cortan, unas cortan puras puntas tiernas, otras toda la ramita, unas las prefieren fritas y otras solo hervidas, yo por ejemplo lo como más hervido, hasta que me casé conocí como se preparan en aceite, antes de eso todo lo que comía era hervido… (suspira). No solo aprendimos de la mamá, aprendí de la suegra también, mi mamá me decía que le pusiera cal al chepil y a la buchicata, para que se cocieran verdes, a la buchicata le quita eso que nos da comezón en la lengua, porque la cal es picosa… (mujer indígena de 52 años de Zaragoza, 10 junio 2024)".

"Mmmm, yo he comido quelites desde que tengo uso de razón, con eso crecimos, mi mamá lo cocinaba, con eso crecimos, como algo natural, es de algo de toda la vida, desde que recuerdo, aunque sí se ha estado dejando de comer porque ya se está escaseando… (mujer indígena de 52 años de Zaragoza, 9 de junio 2024)"



Los quelites representan un vínculo tangible con el pasado, la tierra y la sabiduría de las ancestras. Su consumo es antiguo y hereditario; todas las personas de la comunidad lo han consumido. Si bien esta práctica ha disminuido con el tiempo, los quelites aún ocupan un lugar importante en la cultura y la memoria de las habitantes.

Las mujeres han sido las guardianas de este saber ancestral. Los conocimientos que ellas compartieron fueron heredados de sus madres, abuelas y demás ancestras; estas sabidurías abarcan desde las técnicas de recolección y preparación hasta las propiedades medicinales y culinarias de cada especie. Cabe resaltar que cada quelite presenta una dificultad particular al cocinarse: algunas especies solo se pueden consumir crudas, otras tienen condiciones peligrosas "bravas", algunas resultan dañinas si se tiene alguna infección estomacal, mientras que otras son benéficas para aliviarla.

Toda la información transmitida por las mujeres abarca las relaciones familiares. La comida tiene el poder único de conectar con los recuerdos más profundos: el aroma familiar de los quelites evoca en ellas momentos e instantes específicos del pasado. Los recuerdos asociados a los quelites son vívidos y emotivos; en muchos de ellos se evoca la nostalgia de las preparaciones de sus abuelas. Además, se enlazan como símbolo de la identidad cultural; los platos tradicionales las conectan con sus raíces, la tierra y las tradiciones ancestrales.

La comida tiene un papel fundamental en las relaciones familiares y de amistad. Con esta idea en mente, se les preguntó a las mujeres de la comunidad si suelen invitar a sus círculos sociales a comer quelites. La mayoría dijo que sí, pues es una forma de compartir un alimento ancestral, lleno de sabor y tradición.



"... ¿Invitar a la familia o invitar a alguien que me visita? He invitado a mi hermana a comer quelites conmigo, hago los quelites que no son fáciles de conseguir o el que se consigue cada año, esos son los que he preparado, he invitado, la otra vez lo cocinamos, mi cuñada y yo, y me di cuenta de que cada quien lo prepara diferente, si el caso es invitar a alguien de fuera yo siempre les he dado a probar quelites sin preguntarles si quieren; mi hija dice que comamos con ellos lo natural que tenemos y les he preparado quelites, el que tengo a la mano, y sí les ha gustado, si se prepara bien a cualquiera le gusta los quelites...(mujer indígena de 45 años de Zaragoza, comunicación personal, junio 2024)".

En el pasado, los quelites fueron más que simples plantas comestibles; tuvieron una época de misticismo que los conectaba con lo mágico, lo espiritual y lo curativo. Tal es el caso de la Buchicata, que se combina con limón y se aplica en la planta de los pies para reducir la fiebre, una práctica tradicional que aún se recuerda. Sin embargo, hoy en día pocas mujeres de la comunidad recuerdan este legado. Solo las personas mayores atesoran aún la historia y las leyendas que antaño se tejían de boca en boca alrededor de los quelites.

"A los quelites hay que tenerles cuidado, no hay que cortarlos nomás y luego no comerlos o dejarlos marchitar, a mí me contaban que si hacia eso... de ir a buscarlos, pero no cocinarlos y dejarlos ahí a que se marchitaran me iba a asustar una culebra, la culebra de los quelites es una culebra chiquita y verde, que luego le da a uno un susto si desperdiciamos los quelites, por eso hay que cortar solo lo que se va a comer y no jugar con ellos (mujer indígena de 57 años de Zaragoza, 10 de junio 2024)".".

"Hay que tomar el caldito de la hierbamora, esa sí es buena para la salud y ayuda mucho, además de que ese quelite es bueno para comer si estamos enfermos... (mujer indígena de 57 años de Zaragoza, 10 de junio 2024)".

Para las mujeres de la comunidad, consumir los quelites es una forma de recuperar y reconectar con sus raíces culturales; este acto de memoria les evoca emociones de felicidad al saber que su consumo es beneficioso para la salud.

"Yo cuando como quelites me siento más contenta, siento que los quelites llenan más que cualquier otro alimento...", "Después de comer mis quelites me siento con más vitalidad, dan más energías, hasta ando más contenta...". "Cuando como quelites sé que estoy comiendo algo natural de mi tierra y eso me hace sentirme contenta...". Son expresiones, en su mayoría de alegría y entre risas, de las mujeres entrevistadas, quienes afirmaron que el consumo de los quelites las mantiene sanas y saberlo las mantiene felices (mujer indígena de 40 años de Zaragoza, 10 de junio 2024)".

Cosmología indígena sobre los quelites - *Jie'e jini da ña´a jie' e da yuve*

El origen de los nombres de cada uno de los quelites proviene de sus características: sabor, olor, forma de cocinar, lugar de origen o incluso de la forma de sus hojas. Estos nombres se los dieron los tatarabuelos de los tatarabuelos, y su origen es casi tan antiguo como el de la comunidad misma. Se desconoce cuándo se nombraron las especies. Las mujeres conocen los nombres porque así los aprendieron; ya se les nombraba antes de ellas.

A continuación, algunas percepciones de las mujeres sobre la asignación de los quelites en la comunidad.

- **Chepil (*yuve ixhii*).** El nombre de este quelite se debe a lo delicado que es la planta, que una vez cortada no dura mucho tiempo antes de que se marchite dramáticamente, por ello debe cortarse muy temprano o por la tarde noche.
- **Pápalo (*yuve nusú*).** La palabra "nusú" hace referencia al olor del pápalo, y al hecho de que no es posible simular el aroma una vez que se corta y consume, se queda impregnado en las manos, en el aire e incluso en el aliento.
- **Hojasanta (*yuve noo*).** El tallo de este quelite es similar al tallo de la caña, la palabra "noo" refiere a la caña, y por la similitud deriva su nombre.
- **Berro (*Yuve tia'va*).** El berro solo crece en los cuerpos de agua, la palabra tia'va hace referencia a esta particularidad del quelite.
- *Buchicata (Yuve kata).* Esta especie tiene una peculiaridad en el sabor, algunas personas lo consideran venenoso; si no se cocina de forma adecuada da mucha comezón en la lengua, de ahí deriva su nombre, la palabra "kata" se refiere a la sensación que provoca al no prepararse de forma adecuada.
- **Yuve viiko (*Mazorquilla*).** Esta especie sobrevive con la neblina de las mañanas, ya que es un quelite silvestre, la palabra viiko hace referencia a la neblina que es su forma de supervivencia al natural.
- **Yuve xukuii (*Quelite de leche*).** Al momento que se recolectan las hojas que se van a consumir, este quelite segrega una sustancia blanca; la savia de esta planta pareciera leche, de ahí deriva su nombre, "xukuii" significa leche.
- **Ita xita (*Flor de tortilla*).** La parte comestible de este quelite son las flores, su nombre es literalmente flor de tortilla, que hace referencia a la forma en la que se emplea o consume; las flores rojas se muelen y revuelven con la masa de maíz; le da un color rojo a la masa y se hacen tortillas suaves. "Xita" significa tortilla.
- **Yuve jieviyu (*Quelite de milpa*).** Este nombre "jieviyu" hace referencia al lugar en donde nace este quelite, jieviyu significa literalmente "a los pies de la milpa"; esta especie se encuentra cuando apenas brota la milpa, es un quelite con un ciclo de vida corto, rápido nace, crece, florea (flores moradas) y tira semillas, antes de que la milpa llegue a su etapa adulta.
- **Yuve i´yuu (*Mano de león*).** La referencia al nombre de este quelite es por la forma en la que se prepara; i´yuu, refiere al proceso de molerlo a metate para su posterior cocción.
- **Yuve tunchi (*Huaje silvestre*).** La palabra "tunchi" hace referencia de manera literal a las venas del cuerpo, se dice que las nervaduras de color roja de las ramitas tiernas (parte comes-

tible de la planta) de este quelite simulan a las venas, de ahí su nombre en mixteco.

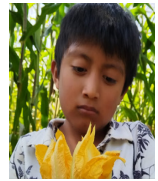
- **Yuve tunkaa (*Quelite de fierro*).** "Tunkaa" se refiere al fierro; este quelite tiene la particularidad de que, luego de enfriarse, se puede visualizar una finísima capa de fierro encima del agua en la que se hirvió, de ahí el nombre.
- **Yuve kuva (*Quelite de*).** La palabra "Kuva" significa tucán, la cual hace referencia al ave la cual cuentan que esta ave era vista en la comunidad hace ya bastantes años; al quelite se le nombró de esta manera por la forma de las hojas que se parecen al pico de esta ave, así como por su característica particular que son las espinas que tiene en todo el tallo y en las nervaduras de las hojas.

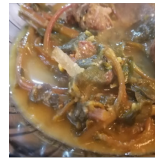
La soberanía alimentaria de la comunidad está estrechamente ligada a la vida de las mujeres; gira en torno a su territorio, a sus maneras de vida y a las relaciones con los integrantes de su núcleo familiar y de la vida comunitaria. A continuación, algunas percepciones sobre la importancia de los quelites en la vida de las mujeres.

> "Cuando como quelites estoy feliz, de lo medicinal no sé mucho, pero son buenos; mi mamá comía quelites, y de grande ella seguía viendo bien, no como ahora, muy rápido tenemos malestares y se debe a que ya no comemos como antes…(mujer indígena de 52 años de Zaragoza, 9 junio 2024)".

> "Es bueno para las mujeres embarazadas bañarse con hierba santa, es bueno cuando ese arcoíris las come; hay un arcoíris que sale en las mañanas, del lado opuesto al común, y que ese hace daño a las mujeres embarazadas, o mujeres en puerperio; esos arcoíris (tíi) son malos, salen en tiempo de lluvia, en las mañanas, si se ven bien brillosos dicen que es porque ya comió de una mujer-se desangran, les da hemorragia porque a ese animal (tíi) le gusta eso, y para eso hay que bañarlas con hierba santa… pero pues es lo que dicen…no sabemos… (mujer indígena de Zaragoza, comunicación personal, junio 2024)".

Nuestra tarea como investigadores incluye traducir esa experiencia a un lenguaje que dialogue con la ciencia de la nutrición. A continuación, se documentan las preparaciones que realizan las mujeres indígenas de Siniyuvi con quelites, pero este trabajo no se limita al registro etnográfico de ingredientes y pasos. Cada receta ha sido acompañada de un análisis de valor nutritivo, calculado a partir de porciones estándar y de referencias sobre la composición de los alimentos. El objetivo es doble: por un lado, preservar la secuencia operativa tal como las mujeres la ejecutan; por otro, ofrecer un dato objetivo que permita situar estos platos en el marco de la seguridad alimentaria y la nutrición comunitaria. Así, la receta no es solo un protocolo culinario, sino también una unidad de análisis que articula el saber local con los parámetros de la dietética contemporánea.








CAPÍTULO VI

Usos alimenticios de los quelites

Naja nuu yají da yuve

Formas de consumo de los quelites - *Naja kajió daa yuve*

Las mujeres que compartieron los tipos de consumo de los quelites mencionan cuatro formas principales de preparación: hervidos, crudos, asados y fritos. La versatilidad de cada quelite depende de la especie: algunas pueden consumirse de distintas maneras, mientras que otras tienen un uso más específico. Por ejemplo, el pápalo, las hojas de huaje y el yuve tunchii se consumen tradicionalmente crudos.

Formas de consumo de los quelites en Zaragoza Siniyuvi

Quelite	Técnicas culinarias empleadas	Alimentos con los que suele combinarse
Quintonil	Hervido en olla y/o frito con manteca y/o aceite comestible. Machacado en molcajete	Arroz, tomate, cebolla, chile, ajo, quesillo.
Chepil	Hervido en olla de aluminio, aunque es preferible en ollas de barro. Para los tamales se cosen al vapor en tamaleras	Arroz. Tamales: hojas de plátano, chile verde, tomate verde, cebolla, masa blanca, quesillo o pollo, manteca.
Pápalo	Solamente crudo	Salsas de molcajete: tomate verde, chile costeño y ajo.
Hoja santa	Hervido en cazuela.	Condimenta: caldos de pollo, de huevo y de huevo a la mexicana.
Violeta	Hervido en olla, frito en sartén con aceite y/o manteca.	Agua, chile, limón y ajo. Tortilla recién hecha (táavi)
Verdolaga	Hervido en olla y/o frito con manteca y/o aceite comestible.	Se come con huevo, o con carne de puerco en salsa verde
Berro	Hervido en olla, frito con manteca y/o aceite comestible, asado en el comal.	Cebolla, ajo y chile.
Hierbamora	Hervido en olla, frito con manteca y/o aceite comestible, asado en el comal.	Cebolla, ajo y chile.
Buchicata	Hervido en olla de barro, cuando se le ocupa poner agua, debe ser agua caliente.	Caña agria (mix. Tuun kaya, cient. Arthrostemma fragile Lindl.) Con salsa de molcajete de; chile y ajo Limón, café, tortillas recién hechas.
Guías de calabaza	Hervido en olla y/o frito con manteca y/o aceite comestible.	Flor de calabaza, calabacita tierna, ejote, chile, ajo, cebolla y bolas de masa (kú´yu).
Guías de chayote	Hervido en olla	Ajo y chile.
Guías de frijol	Hervido en olla	Ajo, chile y bolitas de masa de maíz (kú´yu).
Flor de calabaza	Hervido en olla, frito con manteca y/o aceite comestible, asado en el comal.	Quesillo y epazote.
Flor de nopal	Hervido en olla y/o frito con manteca y/o aceite comestible.	Frijol Cebolla y chile.
Epazote	Condimento	En el frijol, en el caldo de huevo, de nopal, de mariscos y otras comidas
Hojas de huaje	Solamente crudo	Salsas de molcajete; tomate verde, chile costeño y ajo
Yuve tunkaa	Hervido en olla y crudo	Con bolitas de masa de maíz (kú´yu). Salsas de molcajete: tomate verde, chile costeño y ajo.
Yuve kuva	Hervido en olla.	Con bolitas de masa de maíz (kú´yu). Salsas de molcajete: tomate verde, chile costeño y ajo.
Yuve viiko	Hervido en olla, frito con manteca y/o aceite comestible.	Se requiere exprimir, después de hervir y antes de freír, con cebolla, chile y ajo.

Yuve saa	Hervido en olla, frito con manteca y/o aceite comestible.	Con bolitas de masa de maíz (kú´yu). Salsas de molcajete: tomate verde, chile costeño y ajo. Freír con cebolla y chile.
Yuve xukuii	Hervido en olla.	Con bolitas de masa de maíz (kú´yu). Salsas de molcajete: tomate verde, chile costeño y ajo.
Yuve jieviyu	Hervido en olla, frito con manteca y/o aceite comestible.	Con bolitas de masa de maíz (kú´yu). Salsas de molcajete: tomate verde, chile costeño y ajo. Freír con cebolla y chile.
Yuve i´yuu	Machacar en metate. Hervido en olla.	Machacar en metate con chile y ajo.
Yuve tunchii	Solamente crudo	Son las hojas del huaje silvestre, usualmente solo se comen las hojas, a diferencia del huaje doméstico, de esta planta, las hojas no son amargas y los huajes (fruto) no suele comerse.
Ita xita	Crudo, machado en metate.	Mezclar con masa de maíz para que las tortillas tengan un color rosa y mayor suavidad.

Nota. Elaboración propia con datos obtenidos de la investigación

Recetas con quelites de la comunidad - *Naja kajió daa yuve*

Verdolaga en salsa verde con puerquito



- Rinde: 6 porciones.
- Tiempo aprox. 35 minutos.

Ingredientes

- Verdolaga
- Cebolla
- 5 ajos
- Sal al gusto
- 1 kilo de tomate verde
- ½ carne de puerco
- Una pizca de comino
- Un poco de masa (maíz)

Procedimiento:

1. Hervir el quelite durante 5 min con sal al gusto. Posteriormente sacarlo del agua.
2. Limpiar los tomates, ponerlos a hervir junto con el chile.
3. Preparar la salsa: agregar los tomates, los chiles, la pizca de comino, los ajos y un cuarto de cebolla. Licuarlos y colar.
4. En una sartén, poner aceite y freír la carne durante 30 minutos.
5. Agregarle cebolla; freírlo por 5 minutos.
6. Agregarle la salsa y dejar hervir durante 10 minutos; si se requiere espesarla, agregarle masa con agua. Agregarle sal al gusto
7. Agregar la verdolaga y dejar hervir durante 5 minutos.
8. Retirar del fuego y servir caliente.

Composición nutricional de las verdolagas en salsa verde con puerquito (Naja kajió yuve)		
	Valor por 100 g.	Valor por porción consumo promedio (420 g)
Valor energético	65.726 kcal	278.13 kcal
Proteínas	5.33 g	22.54 g

Grasas	1.55 g	6.56 g
Hidratos de carbono	7.61 g	32.22 g
Fibra	1.20 g	5.09 g
Vitamina "A"	123.22 mg	512.4 mg
Vitamina "C"	37.60 mg	159.10 mg
Calcio	53.45 mg	226.20 mg
Hierro	3.05 mg	12.91 mg
Colesterol	12.80 mg	54.17 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Recomendaciones locales: el quelite no debe hervir durante mucho tiempo; el agua debe estar ya hirviendo antes de agregar la verdolaga. La consistencia espesa de la salsa puede lograrse con masa o con harina de maíz (Maseca).

Mole de quelite de hierro (*yuve tunkaa*)

Verdolaga en salsa verde con puerquito



- Rinde: 6 porciones.
- Tiempo aprox. 40 minutos.

Ingredientes

- 2 manojos de quelites
- 3 chiles guajillo
- 4 chiles de pulla
- 1 diente de ajo
- 1/4 de masa
- aceite
- sal

Procedimiento:

1. Primero pones a cocer el quelite con agua y sal al gusto.
2. Desvenar el guajillo y ponerlo a remojar junto con el chile de pulla unos 5 minutos.
3. Después, licúa los chiles remojaos con el diente de ajo y colar.
4. Preparar la masa para las bolitas: primero amasas agregándole sal y un poco de aceite y luego haces las bonitas pequeñas dejándole un orificio para facilitar la cocción.
5. Por último, pones en poco de aceite en la cazuela, ya que esté caliente dejas caer la salsa colada, agregar el quelite cocido y una vez que haya soltado el hervor agregar las bolitas de masa cuidadosamente y dejar cocer aproximadamente 10 o 15 minutos.

Composición nutricional del Mole de quelite de hierro (yuve tunkaa)		
	Valor por 100 g.	Valor por porción consumo promedio (188 g)
Valor energético	102.21 kcal	193.02 kcal
Proteínas	4.58 g	8.66 g
Grasas	3.78 g	7.14 g
Hidratos de carbono	12.47 g	23.54 g
Fibra	1.96 g	3.70 g
Vitamina "A"	367.97 mg	694.85 mg
Vitamina "C"	32.69 mg	61.72 mg
Calcio	125.92 mg	237.79 mg

Hierro	3.33 mg	6.28 mg
Colesterol	0.00 mg	0.00 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Verdolaga a la mexicana

- Rinde: 4 porciones.
- Tiempo aprox. 30 minutos.



Ingredientes

- Quelite verdolaga
- 3 jitomates
- ½ cebolla
- Chile
- Sal al gusto
- Aceite al gusto

Composición nutricional de la verdolaga a la mexicana		
	Valor por 100 g	Valor por porción consumo promedio (239 g)
Valor energético	51.055 kcal	122.15 kcal
Proteínas	1.18 g	2.83 g
Grasas	3.32 g	7.95 g
Hidratos de carbono	4.11 g	9.83 g
Fibra	0.95 g	2.28 g
Vitamina "A"	61.75 mg	147.73 mg
Vitamina "C"	13.92mg	33.90 mg
Calcio	43.10 mg	103.13 mg

Hierro	0.60 mg	1.43 mg
Colesterol	0.00 mg	0.00 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Recomendaciones locales: el quelite no debe hervir mucho tiempo, el agua debe ya estar hirviendo para agregarle la verdolaga.

Verdolaga frita



- Rinde: 4 porciones.
- Tiempo aprox. 30 minutos.

Ingredientes

- 3 racimos de verdolaga
- ¼ cebolla
- Chile
- Sal al gusto
- Aceite al gusto

Procedimiento:

1. Poner a hervir el agua; una vez que esté hirviendo, agregar la verdolaga y sal al gusto; dejar hervir durante 5 minutos.
2. Colar el quelite y retirarlo del agua.
3. Cortar la cebolla y el chile en rodajas.

4. En una sartén, poner aceite al gusto y freír la cebolla y el chile hasta dorarlos.
5. Agregar el quelite, revolver y dejar en el fuego por poco menos de 5 minutos.
6. Retirar del fuego y servir.

Composición nutricional de la verdolaga frita		
	Valor por 100 g	Valor por porción consumo promedio (157 g)
Valor energético	86.605 kcal	136.19 kcal
Proteínas	1.30 g	2.05 g
Grasas	7.37 g	11.59 g
Hidratos de carbono	3.77 g	5.93 g
Fibra	0.96 g	1.51 g
Vitamina "A"	73.02 mg	114.83 mg
Vitamina "C"	13.55 mg	21.31 mg
Calcio	59.17 mg	93.05 mg
Hierro	0.73 mg	1.15 mg
Colesterol	0.00mg	0.00 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Recomendaciones locales: el quelite no debe hervir durante mucho tiempo; el agua ya debe estar hirviendo para agregarle la verdolaga.

Frijol con flor de nopal

- Rinde: 6 porciones.
- Tiempo aprox. 4 horas.



Ingredientes

- 3 racimos de verdolaga
- ¼ cebolla
- Chile
- Sal al gusto
- Aceite al gusto

Composición nutricional del frijol con flor de nopal		
	Valor por 100 g	Valor por porción consumo promedio (158 g)
Valor energético	92.528 kcal	146.66 kcal
Proteínas	3.44 g	5.45 g
Grasas	2.97 g	4.70 g
Hidratos de carbono	13.02 g	20.64 g
Fibra	5.35 g	8.48 g
Vitamina "A"	9.32 mg	14.78 mg
Vitamina "C"	32.88 mg	52.12 mg
Calcio	45.44 mg	72.02 mg
Hierro	0.51 mg	0.81 mg
Colesterol	0.00 mg	0.00 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Recomendaciones locales: de preferencia, agregar las flores de nopal cuando el frijol esté casi cocido.

Flor de nopal frito

- Rinde: 6 porciones.
- Tiempo aprox. 30 minutos.



Ingredientes

- 8 flores de nopal
- ¼ de cebolla
- Aceite al gusto
- Sal al gusto
- Chile verde

Procedimiento:

1. Limpiar las flores de nopal, deshebrarlas.
2. Cortar la cebolla y el chile en rajas.
3. En una sartén, poner aceite al gusto; una vez caliente, agregar la cebolla y el chile para freír.
4. Agregar las flores de nopal.
5. Dejar freír por 10 minutos, agregarle sal al gusto.
6. Retirar del fuego y servir.

Composición nutricional de la flor de nopal frito		
	Valor por 100 g	Valor por porción consumo promedio (83 g)
Valor energético	112.274kcal	93.38 kcal
Proteínas	0.82 g	0.68g
Grasas	9.19 g	7.64g
Hidratos de carbono	6.57 g	5.47 g
Fibra	0.63 g	0.53 g
Vitamina "A"	18.22 mg	15.15 mg
Vitamina "C"	60.97 mg	50.71 mg
Calcio	87.82 mg	73.03 mg
Hierro	1.10 mg	0.92 mg
Colesterol	0.00 mg	0.00 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Chepil hervido



- Rinde: 6 porciones.
- Tiempo aprox. 30 minutos.

Ingredientes

- Un racimo grande de chepil
- Aceite al gusto
- Sal al gusto
- Chile verde

Procedimiento:

1. Poner a hervir el agua; una vez hervida, agregar el quelite.
2. Dejar de hervir por 5 minutos.
3. Agregar sal y chile al gusto.
4. Retirar del fuego, servir.

Composición nutricional del chepil hervido		
	Valor por 100 g	Valor por porción consumo promedio (255 g)
Valor energético	20.547 kcal	52.50 kcal
Proteínas	2.17 g	5.53 g
Grasas	0.17 g	0.43 g
Hidratos de carbono	2.59 g	6.62 g

Fibra	0.74 g	1.88 g
Vitamina "A"	103.23 mg	263.75mg
Vitamina "C"	21.27 mg	54.35 mg
Calcio	116.29 mg	297.13 mg
Hierro	15.00 mg	38.33 mg
Colesterol	0.00 mg	0.00 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Recomendaciones locales: el chepil es de cocimiento rápido; no dejar hervir más de 5 min. o queda muy café; si usted gusta, puede agregar una pizca de cal para conservar el color verde del quelite.

Quintoniles a la mexicana

› Rinde: 6 porciones.



Ingredientes

- Racimo de quelite quintonil.
- Sal al gusto
- 2 jitomates
- ¼ de cebolla
- 1 chile verde
- Aceite al gustoe

Procedimiento:

1. Poner a cocer el quelite con agua y sal al gusto. El agua debe estar hirviendo para colocar el quelite; dejar hervir durante 5 min.
2. Colar el quelite hervido.
3. Cortar las verduras en cuadritos: primero el chile y la cebolla, y luego el jitomate.
4. En un recipiente, agregar aceite al gusto y freír primero la cebolla y el chile; 3 minutos después, agregar el jitomate y dejar freír durante 5 minutos.
5. Agregar el quintonil, revolver y dejar cocinar por 3 minutos.
6. Retirar del fuego y servir al gusto.

Composición nutricional de los quintoniles a la mexicana		
	Valor por 100 g	Valor por porción consumo promedio (154 g)
Valor energético	58.942 kcal	90.97 kcal
Proteínas	1.99 g	3.07 g
Grasas	3.47 g	5.36 g
Hidratos de carbono	4.93 g	7.61 g
Fibra	2.85 g	4.40 g
Vitamina "A"	98.21 mg	151.58 mg
Vitamina "C"	25.23 mg	38.93mg
Calcio	621.13 mg	958.62 mg
Hierro	6.25 mg	9.65 mg
Colesterol	0.00 mg	0.00 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Recomendaciones locales: el quintonil es de cocimiento rápido; no dejar hervir más de 5 min. o queda muy café. El agua debe hervir antes de agregar el quelite.

Quintoniles hervidos

- Rinde: 6 porciones.
- Tiempo aprox. 30 minutos.

Ingredientes

- 2 racimos de quintonil
- Sal al gusto
- Ajo
- Chile morronco o piquín



Procedimiento:

1. Poner a hervir el agua; una vez hervida, agregar el quelite.
2. Dejar de hervir por 8 minutos.
3. Agregar sal y chile al gusto.
4. Retirar del fuego.
5. Servir en el molcajete; antes de ello, moler un ajo y el chile (al gusto). Antes de servir, revolver y servir

Composición nutricional de los quintoniles hervidos		
	Valor por 100 g	Valor por porción consumo promedio (107g)
Valor energético	35.368 kcal	37.84 kcal
Proteínas	2.55 g	2.73 g
Grasas	0.27 g	0.29 g
Hidratos de carbono	5.68 g	6.08 g
Fibra	3.65 g	3.91 g
Vitamina "A"	126.52 mg	135.38 mg
Vitamina "C"	32.55 mg	34.83 mg
Calcio	891.47 mg	953.87 mg
Hierro	8.86 mg	9.48 mg
Colesterol	0.00 mg	0.00 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Recomendaciones: el quintonil es de cocimiento rápido; no dejar hervir más de 5 min. o queda muy café. El agua debe hervir antes de agregar el quelite.

Quintoniles Fritos

- Rinde: 6 porciones.
- Tiempo aprox. 30 minutos.



Ingredientes

- Racimos de quintonil
- ¼ de cebolla
- 1 chile verde
- Sal al gusto
- Aceite al gusto

Procedimiento:

1. Poner a hervir el agua; una vez que esté hirviendo, agregar el quelite y la sal al gusto, y dejar hervir 5 minutos.
2. Colar el quelite y retirarlo del agua.

3. Cortar la cebolla y el chile en rodajas.
4. En una sartén, poner aceite al gusto y freír la cebolla y el chile hasta dorarlos.
5. Agregar el quelite, revolver y dejar en el fuego poco menos de 5 minutos.
6. Retirar de fuego y servir.

Composición nutricional de los quintoniles fritos		
	Valor por 100 g.	Valor por porción consumo promedio (115 g)
Valor energético	71.788 kcal	83.04 kcal
Proteínas	2.37 g	2.74 g
Grasas	4.58 g	5.30 g
Hidratos de carbono	5.28 g	6.11 g
Fibra	3.40 g	3.93 g
Vitamina "A"	117.04 mg	135.38 mg
Vitamina "C"	29.42 mg	34.03mg
Calcio	825.43 mg	954.75 mg
Hierro	8.26 mg	9.55 mg
Colesterol	0.00 mg	0.00 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Recomendaciones locales: el quintonil es de cocimiento rápido; no dejar hervir más de 5 min. o queda muy café. El agua debe hervir antes de agregar el quelite.

Quintoniles a la mexicana con quesillo

- Rinde: 6 porciones.
- Tiempo aprox. 30 minutos.



Ingredientes

- Racimo de quelite quintonil.
- Sal al gusto
- 2 jitomates
- ¼ de cebolla.
- 1 chile verde.
- Aceite al gusto.
- ½ de quesillo.

Preparación:

1. Picar en cubitos el chile, la cebolla y los jitomates.
2. Hervir el quintonil. Y sacarlo del agua.
3. En una cazuela, poner un poco de manteca y freír primero
4. el chile y la cebolla; posteriormente, agregar el jitomate
5. picado y cocinar durante 10 minutos.
6. Agregar el quintonil y la sal al gusto.
7. Agregar el quesillo ya deshebrado, tapar y retirar del fuego.

Composición nutricional de los quintoniles a la mexicana con quesillo		
	Valor por 100 g	Valor por porción consumo promedio (237 g)
Valor energético	147.924 kcal	351.57 kcal
Proteínas	10.30 g	24.47 g
Grasas	9.97 g	23.70 g
Hidratos de carbono	4.25 g	10.11 g
Fibra	1.85 g	4.40 g

Vitamina "A"	64.72 mg	153.81 mg
Vitamina "C"	16.38 mg	38.93 mg
Calcio	567.79 mg	1329.45 mg
Hierro	5.22 mg	12.42 mg
Colesterol	30.15mg	71.67 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias de Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Recomendaciones locales: el quintonil es de cocimiento rápido; no dejar hervir más de 5 min. o queda muy café. El agua debe hervir antes de agregar el quelite.

Buchicata

- Rinde: 6 porciones.
- Tiempo aprox. 4 horas.



Ingredientes

- 20 hojas tiernas de buchicata
- 1 racimo de caña agria
- Sal y chile al gusto
- Nopal y hojasanta al gusto.
- Un puñito de calgo.

Preparación:

1. Poner la olla de barro con agua al fuego; proceder a deshojar la buchicata.
2. Una vez hervida el agua, ponerle la buchicata y la cal, dejar hervir por 15 minutos
3. Sacar el agua del quelite y ponerle agua limpia tibia.
4. Dejar hervir por 1. Ponerle sal y chile al gusto.
5. Agregar las hojas de la caña agria; mover cada cierto tiempo.
6. Pasada una hora, ponerle la hoja santa y el nopal y dejar hervir durante otra media hora.

Composición nutricional de la Buchicata		
	Valor por 100 g	Valor por porción consumo promedio (134 g)
Valor energético	5.940 kcal	8.00 kcal
Proteínas	0.40 g	0.53 g
Grasas	0.02 g	0.03 g
Hidratos de carbono	1.03 g	1.39 g
Fibra	0.50 g	0.68 g
Vitamina "A"	20.97 mg	28.24 mg
Vitamina "C"	7.72 mg	10.39mg
Calcio	39.39 mg	53.05 mg
Hierro	0.31 mg	0.42 mg
Colesterol	0.00 mg	0.00 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Recomendaciones locales: La buchicata es uno de los quelites que más tardan en cocerse. Algunas mujeres lo dejan cocinarse por la noche para consumirlo al almuerzo. Este quelite lleva poco más de 4 horas en cocer.

Yuve í´yuu (mano de león)

- Rinde: 6 porciones.
- Tiempo aprox. 4 horas.



Ingredientes

- Yuve í´yuu
- Sal gusto
- 3 chiles morroncos

Preparación:

1. Poner la olla de barro al fuego, con agua a la mitad de su capacidad.
2. Las hojas de quelite se deben moler en el metate hasta obtener una consistencia pastosa.
3. Agregar, conforme se vaya moliendo el quelite, a la olla con el agua ya hirviendo.
4. Dejar hervir una hora, revolver y ponerle sal al gusto y dos chiles morroncos.
5. Agregarle agua tibia, resolver y dejar hervir durante dos horas más.
6. Retirar del fuego, servir y remojarle una tortilla recién hecha (tavi).

Composición nutricional de Yuve í´yuu (mano de león)		
	Valor por 100 g	Valor por porción consumo promedio (0.058 g)
Valor energético	28.285 kcal	1.65 kcal
Proteínas	1.14 g	0.07 g
Grasas	0.92 g	0.02 g
Hidratos de carbono	5.29 g	0.31 g
Fibra	0.71 g	0.04 g
Vitamina "A"	6.43 mg	0.38 mg
Vitamina "C"	128.14 mg	7.48 mg
Calcio	31.71 mg	1.85 mg
Hierro	2.86 mg	0.17 mg
Colesterol	0.00 mg	0.00 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Recomendaciones locales: es uno de los quelites que más tardados de cocerse, para consumirlo se debe hacer primero una pasta con las hojas, se hace en metate, aunque para facilitar el trabajo algunas mujeres lo han realizado en el molino de mano o en el molino de nixtamal.

Yuve jieviyu (hervido)



- Rinde: 4 porciones.
- Tiempo aprox. 30 minutos.

Ingredientes

- Yuve jieviyu
- Sal al gusto
- Chile morronco o piquín.

Procedimiento:

1. Poner a hervir agua, una vez hervido agregarle el quelite.

2. Dejar de hervir por 5 minutos.
3. Agregarle sal y chile al gusto.
4. Retirar del fuego, servir.

Composición nutricional de Yuve jieviyu (hervido)		
	Valor por 100 g	Valor por porción consumo promedio (0.087 g)
Valor energético	28.285 kcal	2.48 kcal
Proteínas	1.14 g	0.10 g
Grasas	0.29 g	0.03 g
Hidratos de carbono	5.29 g	0.46 g
Fibra	0.71 g	0.06 g
Vitamina "A"	6.43 mg	0.56 mg
Vitamina "C"	128.14 mg	11.21 mg
Calcio	31.71 mg	2.78 mg
Hierro	2.86 mg	0.25 mg
Colesterol	0.00 mg	0.00 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Recomendaciones locales: es de cocción rápida; no dejar hervir más de 5 min. o queda muy café. El agua debe estar hirviendo antes de agregar el quelite.

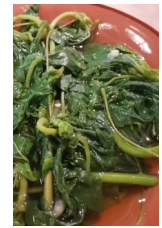
Yuve tioo (hervido)

- Rinde: 4 porciones.
- Tiempo aprox. 30 minutos.

Ingredientes

- Un racimo grande de violetas.
- Sal al gusto.
- Chile verde (morronco o piquín).

Procedimiento:



1. Poner a hervir el agua; una vez hervida, agregar el quelite.
2. Dejar de hervir por 5 minutos.
3. Agregarle sal y chile al gusto.
4. Retirar del fuego, servir.

Composición nutricional de Yuve tioo (hervido)		
	Valor por 100 g	Valor por porción consumo promedio (0.087 g)
Valor energético	28.285 kcal	2.48 kcal
Proteínas	1.14 g	0.10 g
Grasas	0.29 g	0.03 g
Hidratos de carbono	5.29 g	0.46 g
Fibra	0.71 g	0.06 g
Vitamina "A"	6.43 mg	0.56 mg
Vitamina "C"	128.14 mg	11.21 mg
Calcio	31.71 mg	2.78 mg
Hierro	2.86 mg	0.25 mg
Colesterol	0.00 mg	0.00 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Recomendaciones locales: es de cocimiento rápido, no dejar hervir más de 5min o queda muy café. El agua debe estar hirviendo antes de agregar el quelite.

Hierbamora hervida



› Rinde: 4 porciones.
› Tiempo aprox. 30 minutos.

Ingredientes

› Yuve hierbamora
› Sal al gusto
› Chile morronco o piquín.

Procedimiento:

1. Poner a hervir el agua; una vez hervida, agregar el quelite.
2. Dejar de hervir por 8 minutos.
3. Agregar sal y chile al gusto.
4. Retirar del fuego, servir.

Composición nutricional de la hierbamora hervida		
	Valor por 100 g	Valor por porción consumo promedio (0.907 g)
Valor energético	58.044 kcal	52.68 kcal
Proteínas	4.52 g	4.10 g
Grasas	0.69 g	0.63 g
Hidratos de carbono	8.44 g	7.66 g
Fibra	1.39 g	1.26 g
Vitamina "A"	31.25 mg	28.36 mg
Vitamina "C"	120.79 mg	109.61 mg
Calcio	252.53 mg	229.18 mg
Hierro	8.43 mg	7.65 mg
Colesterol	0.00 mg	0.00 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Recomendaciones locales: es de cocción rápida; no dejar hervir más de 5 min o queda muy café. El agua debe estar hirviendo antes de agregar el quelite.

Tamales de chepil, con salsa verde y quesillo

Las mujeres de la comunidad elaboran tamales de chepil con salsa verde y quesillo. Esta preparación es una de las recetas actualizadas, ya que la mayoría de los quelites se consumen hervidos, fritos o crudos. Al añadir este quelite a los tamales típicos de la comunidad, se crea una receta que reúne muchos de los elementos propios de su cultura gastronómica: la recolección del quelite, el corte de las hojas de plátano y la preparación de cada uno de sus ingredientes...



A continuación, se describe la elaboración de este sagrado alimento, paso a paso. Información brindada por la señora Maura Pérez.

Ingredientes	
Para el nixtamal.	Para la salsa
2 litros de maíz	3 k de tomate verde
Un puño de cal (80 g aprox.)	1 ½ de chile verde
3 litros de agua.	1 cebolla
Para la masa	3 manojos de chepil (posteriormente deshojar)
medio litro de manteca	Comino (20 g)
Media cebolla frita	Ajo (8 dientes)
Sal al gusto	Aceite y sal al gusto
Para los tamales.	
8 hojas de platanar	

½ k de quesillo	
Una vaporera	

Paso 1. Cocción del maíz (*nixtamal*)

Lo primero a realizar para estos tamales es la cocción del maíz, prepararemos 50 tamales, para ello, debemos poner a cocer 3 litros de maíz, del color de tu preferencia, añadirle un puño de cal, y debe quedar en media cocción, debe hervir aproximadamente 30 minutos. Posteriormente, se debe dejar enfriar el nixtamal y luego lavarlo.

Paso 2. Recolección de hojas de plátano y de chepil.

Para preparar los tamales se usan hojas de plátano. Estas se obtienen en nuestras huertas. Se ocupan las hojas tiernas y, para la cantidad de tamales, se requieren 6 hojas grandes. Luego de tener las hojas, se procede a cortarlas al tamaño requerido; de cada hoja se pueden obtener 8 piezas para hacer tamales.

Asimismo, necesitamos el chepil; estos hay que ir a cortarlos en el sembradío donde los tengamos, ya sea en la milpa o en la hortaliza, o también comprarlos si no los tenemos sembrados. De igual forma, hay que deshojar las ramas; solo necesitamos las hojitas pequeñas.

Paso 3. Elaborar la salsa verde.

Los tamales de chepil se hacen con salsa verde y quesillo, para elaborar la salsa ponemos a hervir los tomates previamente limpios, también hervimos los chiles, durante 5 minutos.

Luego, molemos los tomates, los chiles, 20 gramos de comino y una pizca de clavo; añadimos 8 dientes de ajo y ¼ de cebolla. Todo esto se muele en la licuadora y se cuela para luego freírlo.

Posteriormente, en una cazuela ponemos aceite o manteca al gusto, añadimos ¼ de cebolla previamente cortada en rajas, la freímos hasta que se dore y añadimos la salsa previamente colada.

Dejarlo hervir durante 5 minutos, enseguida añadirle las hojas del chepil

Paso 4. Preparar la masa.

El nixtamal se muele en el molino. Posteriormente, en una bandeja se coloca la masa y se le añade la manteca, media cebolla frita y sal al gusto. Se revuelven todos estos ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Paso 5. Elaborar los tamales

Deshebrar el quesillo. De esta forma, ya están listos todos los ingredientes para elaborar los tamales y se empieza a preparar cada uno.

En una hoja de plátano, colocar una bolita de masa y aplanarla con las manos. Posteriormente se le ponen dos cuchara-

das soperas de salsa verde y quesillo. Las hojas se doblan para formar el tamal. Repetir estas acciones por tamales.

Una vez listos los 50 tamales, agregar 4 litros de agua a la vaporera, encender la parrilla y colocar los tamales sobre ella. Poner al fuego y dejar hervir durante una hora. ¡Y listo! Ya se tienen deliciosos tamales de chepil.

Composición nutricional de los tamales de chepil, con salsa verde y quesillo		
	Valor por 100 g	Valor por porción consumo promedio (188 g)
Valor energético	118.171 kcal	223.27 kcal
Proteínas	4.30 g	8.13 g
Grasas	3.82 g	7.22 g
Hidratos de carbono	16.65 g	31.46 g
Fibra	2.87 g	5.42 g
Vitamina “A”	83.12 mg	157.05 mg
Vitamina “C”	28.12 mg	53.13 mg
Calcio	50.84 mg	96.05 mg
Hierro	2.61 mg	4.92 mg
Colesterol	5.09 mg	9.63 mg

Nota. Elaboración propia con tablas de referencias del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (2022)

Este capítulo dio las medidas exactas de la cantidad, de los procedimientos y del contenido nutricional. Ahora, ese saber se pone a prueba en acciones para la promoción del consumo a través de una feria de quelites como se muestra en el siguiente apartado



CAPÍTULO VII

Así se promueve el consumo de los quelites en Zaragoza Siniyuvi

Sukuá sa´aó sava nakajidajá da yuve nuu Ñuu Saañoko

Para promover entre la comunidad de Zaragoza Siniyuvi el valor sociocultural y alimenticio de los quelites, las mujeres de la comunidad dieron propuestas para un plan de acción que incentivara el consumo, la conservación y revalorización de las especies de quelites, pues a partir del diagnóstico participativo notaron una disminución del consumo y conocimiento con las generaciones jóvenes; por tales razones, se organizó "La Primera Feria de los Quelites de Zaragoza Siniyuvi"; en donde se realizaron intercambio de experiencias y saberes a través de exposiciones fotográficas para identificar y conocer las especies de la comunidad, se socializó información sobre la importancia nutrimental de los quelites y se fomentó un concurso gastronómico sobre los quelites. A continuación, se describen estas actividades.

a) Exposición fotográfica e identificación de especies.

Con el apoyo del equipo de logística, se colocaron fotografías etiquetadas con el nombre común en español y en mixteco de las 25 especies conocidas y encontradas en la comunidad. Durante el proceso de montaje, las personas interesadas pasaron a ver las fotografías. Esta actividad consistió en presentar cada una de las especies, en la que tanto hombres como mujeres aportaron, enriqueciendo la información disponible sobre los quelites expuestos. Mencionaron que, por cada especie fotografiada, hay dos variantes en la comunidad: una verde y otra que va del rojo al morado. Asimismo, compartieron algunos consejos sobre el consumo, la recolección y la siembra. Algunas especies solo tenían nombres en mixteco. Los y las participantes dieron a conocer los nombres en español que conocían. Algunas personas mencionaron que no conocían los nombres de ciertas especies en mixteco. Compartieron sus saberes entre sí; asimismo, tomaron fotografías y enseñaron a sus niños y niñas las especies que habían consumido.

Los asistentes reconocieron que algunas especies habían dejado de consumirse y algunas personas manifestaron haber aprendido a diferenciar entre especies comestibles y no comestibles, información que las mujeres mayores aportaron a la comunidad. Las fotografías generaron diálogos intergeneracionales en los que las personas mayores compartieron nombres locales y usos tradicionales que no habían sido documentados previamente en la literatura.

b) Socialización de información nutrimental.

Se llevó a cabo una plática informativa en la que participaron hombres, mujeres e infantes. Esta actividad fue coordinada con la ayuda de una nutrióloga, quien dirigió la dinámica y conversó con el público presente sobre los quelites de la comunidad y sus aportes nutricionales. La comunidad fue muy participativa y estuvo atenta en todo momento; expuso sus dudas y compartió saberes relevantes.

c) Concurso gastronómico

Participaron 8 platillos elaborados por las mujeres concursantes. Cada una de las participantes dio una descripción general de la receta presentada y compartió los siguientes datos: nombre, quelite presentado, elaboración de la receta y consejos para cocinar el quelite. El público degustó con alegría los quelites y se compartieron vivencias, charlas y fotos del evento.

Concurso de recetas de quelites



Fotografías cortesía de Said Díaz (2023).
Nota. a) Buchicata (tavi yuve kata) de Perla López b) Hierbamora hervida, de Eustaquia Hernández. c) quintonil a la mexicana con queso de Esther Pérez. d) Buchicata (tavi yuve kata) de Tolentina Pérez. e) Quintoniles hervidos de Luisa Bautista. f) Yuve tunkaa ji kú´yu por Maura Pérez. g) Verdolaga a la mexicana de Leonila Riaño. h) Chepil hervido de Margarita Pérez.

Como resultado, se conformó un grupo de 20 mujeres interesadas en dar continuidad a las acciones de promoción, quienes acordaron reunirse periódicamente para organizar una segunda edición de la feria y establecer un "banco de semillas comunitario" de quelites.

Todas y cada una de ellas fueron muy participativas en la dinámica de promoción del consumo de quelites, lo que las motivó a compartir sus saberes sobre el quelite en la memoria colectiva. Fueron muy entusiastas al creer que esta actividad puede motivar a sus compañeras, vecinas o cualquier otra persona a cambiar su pensamiento sobre los quelites y, de alguna manera, aunque sea breve, revalorizar las especies propias de la comunidad y así proteger las especies comestibles, la vida comunitaria y la soberanía alimentaria.

Al principio, las mujeres no mostraban interés en destacar los quelites como parte relevante de su dieta comunitaria. Argumentaban que sus múltiples responsabilidades familiares y comunitarias les impedían involucrarse plenamente en el proyecto y que dudaban de que el tema fuera de interés público. Además, muchas sentían que consumir quelites era visto como una práctica humilde y temían que compartir sus hábitos alimenticios con la investigación pudiera exponerlas a la discriminación por su origen indígena.

No obstante, en la evaluación final, sus opiniones reflejaron un cambio significativo: manifestaron orgullo por visibilizar la importancia de los quelites en su alimentación diaria, valoraron la información recibida y, con preocupación, reconocieron el deterioro de las especies endémicas locales y pro-

pusieron acciones para preservar ese conocimiento. Una de ellas expresó: "*Al inicio no entendía por qué compartir lo que sé de los quelites, pero ahora puedo ver que no sé mucho como creía, porque no le presté atención a todo lo que mi abuela contaba; ella sí sabía mucho más y ahora solo sé la mitad de lo que ella me contaba. Si no lo cuento ahora, ¿cuánto de eso sabrán los niños después?*" (Mujer indígena de 40 años, febrero de 2024).

Después de las acciones, las mujeres han logrado visualizar el alcance de los quelites como conocimientos transmitidos por la oralidad y percibir la situación en torno a ellos, además de identificar los quelites como parte importante de la identidad cultural. Una de las mujeres manifestó esto cuando se le dio a revisar el contenido borrador de este documento:

Pues siempre hemos comido quelites, y la verdad se ve cuando hemos hecho, pero también cuanto hemos perdido, estos quelites de este libro son de la comunidad, pero ya no se comen como antes porque nadie estaba interesado en escribir sobre ellos, aquí en este libro se encuentra muchas formas de comerlo, y para quienes no lo conocen ahí pueden encontrar las fotos de cómo es el quelite, pues trae las hojas, las flores, las semillas y como se comen, estoy contenta, pero también me deja pensando, este libro debe llegar hasta la gente curiosa, esa gente que si lo prepara y consume… (mujer indígena de 40 años, agosto, 2024).

Pues yo creo que ahí (refiriéndose a la memoria colectiva) sí se reconocen las labores de las mujeres en la comunidad, y también se ven los puntos de vista de las demás mujeres. Aquí se comparten otras formas de preparar los quelites. Estoy contenta con ellos. Hay que cuidarlos. Son ricos, sanos y son de aquí… (mujer indígena 40 años, agosto, 2024)

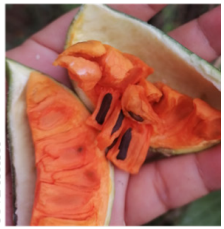
Luego de examinar cuidadosamente los resultados de la información recabada en su comunidad, las mujeres decidieron añadir otros datos a este documento, entre los cuales incluyeron recetas e historias sobre los quelites que dejaron de consumir. En esa misma línea, realizaron propuestas comunitarias para la conservación y preservación de las especies de quelites de la comunidad, además de seguir fortaleciendo la promoción del consumo de este grupo de plantas comestibles.

A continuación, se enlistan las acciones propuestas por las mujeres de Zaragoza para contribuir a la preservación de las especies de quelites presentes en la comunidad:

- **Enriquecer los conocimientos sobre los quelites entre las generaciones de jóvenes** a través de la memoria colectiva, y entre los infantes en centros educativos de primaria y preescolar, mediante material didáctico y lúdico, como juegos de laberintos, de memoria y lotería sobre los quelites.
- **Del huerto a la mesa:** esta línea de acción pretende enfocarse en tres actividades principales: 1. Crear un banco de semillas de las especies de quelites de la comunidad y prestar especial atención a las plantas que han disminuido en su población silvestre. 2. Establecer un huerto comunitario con el objetivo de sembrar quelites, que funja como un centro educativo de aprendizaje intergeneracional, donde las mujeres de la comunidad fomentarán el aprendizaje sobre los quelites mediante experiencias prácticas como el cultivo, la recolección y la cocción. 3. Promocionar el consumo de los quelites mediante la venta de sus excedentes en las plazas comunitarias y la realización de muestras gastronómicas de estos, mientras se invita al público a conocer la memoria colectiva.

› **Difundir el conocimiento sobre los quelites.** Con esta acción, las mujeres pretenden difundir la memoria colectiva entre las comunidades vecinas para que conozcan los quelites y sus formas de consumo y, con ello, revalorizar estas especies, que forman parte importante de la identidad cultural y la autonomía de la comunidad de Zaragoza Siniyuvi, Putla, Oaxaca.

› **Documentar la información sobre la riqueza social y ambiental de la comunidad.** Las mujeres reconocieron que hay muchos elementos en la comunidad que quedan invisibles a los ojos de las generaciones jóvenes y, por ende, su desvalorización provoca la disminución y el descuido de las especies; entre ellas, destacaron las plantas medicinales y los alimentos nativos de la comunidad.


YUVE XUKUI


YUVE TUNKAA


CHEPIL


YUVE I YU

CAPÍTULO VIII

A manera de conclusiones

Naja nkinoó daa tu´un jie´e yuve

Los quelites de Zaragoza Siniyuvi son un componente activo de la vida cotidiana, sostenido por el trabajo, la memoria y la decisión de las mujeres que los recolectan y cocinan. A lo largo de este libro hemos abordado tres aspectos: la descripción de las especies a partir de los conocimientos tradicionales, las narrativas de las mujeres que las conocen y las preparaciones que las convierten en alimento, junto con sus perfiles nutricionales. Cada uno de estos da respuesta a los objetivos planteados, pero todos confluyen en una misma conclusión: los quelites son un recurso estratégico para la soberanía alimentaria de esta comunidad, y las mujeres que los sostienen son sus principales guardianas y transmisoras de estos saberes.

Por otro lado, el trabajo ha documentado que el conocimiento sobre los quelites en Zaragoza Siniyuvi no es general, sino situado, específico y diferenciado por especie. Las mujeres identifican cada variedad por su nombre en lengua nativa, conocen sus ciclos de crecimiento, saben en qué tipo de terreno aparecen, con qué otras plantas se asocian y en qué momento del año deben recolectarse. Este saber no está escrito en manuales ni se enseña en aulas; se incorpora mediante la práctica, se transmite en la cocina y se ajusta a las variaciones del clima y del suelo.

La presencia de los quelites en la dieta de las personas de la localidad estudiada no es casualidad; responde a decisiones conscientes sobre qué comer, cuándo y cómo. Desde el punto de vista nutricional, los datos presentados confirman que los quelites aportan nutrientes relevantes (principalmente hierro, calcio, fibra y vitaminas C y A) que complementan de manera significativa la dieta. Su inclusión en la alimentación no es un elemento cultural vacío, sino una decisión con beneficios para la ingesta de micronutrientes.

Estos resultados entre el valor cultural y el valor nutricional ubican a los quelites como un recurso estratégico para la libre determinación de los sistemas alimentarios comunitarios; de esta manera, la alimentación de la comunidad depende de saberes locales, no de alimentos y recursos externos, lo que genera una verdadera práctica de la soberanía alimentaria comunitaria, que no requiere paquetes tecnológicos para su ejecución.

Finalmente, y no menos importante, la Investigación-Acción Participativa fue fundamental. Ya que esta metodología no es solo una herramienta, sino una colección de técnicas que

se complementan entre sí y hacen de una investigación social una investigación del pueblo y para el pueblo, que contribuye al aprendizaje y a la construcción social. En donde todas las personas protagonistas de la investigación buscan el cambio, el crecimiento, el bienestar y el buen vivir de la comunidad en la que habitan, es elemental para la parte investigadora ser sentipensante, para alcanzar un alto nivel de empatía y simpatía con la población de estudio, sin olvidar que somos las o los facilitadores que contribuyen a un crecimiento mutuo y social.

Glosario

Nava kuvi kachi daa tu´un ntu nakunió

- **Ácidos fenólicos:** metabolitos secundarios aromáticos de las plantas, ampliamente distribuidos en todo el reino vegetal, con potencial protector frente a enfermedades causadas por el daño oxidativo (Robbins, 2003).
- **Agrobiodiversidad:** tipo de diversidad que nace de la intersección entre la diversidad biológica y la cultural, y que gira en torno a cuáles son nuestros alimentos, fibras y medicinas de origen natural y a cómo los producimos, incluyendo los componentes que sostienen los sistemas de producción agrícola o agroecosistemas (microorganismos del suelo, depredadores, polinizadores, etc.) (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2023).
- **Agroecológico:** enfoque holístico e integrado que aplica simultáneamente conceptos y principios ecológicos y sociales al diseño y la gestión de la agricultura y de los sistemas alimentarios sostenibles. Trata de optimizar las interacciones entre las plantas, los animales, los seres humanos y el medio ambiente, al tiempo que aborda la necesidad de sistemas alimentarios socialmente equitativos en los que las personas puedan elegir lo que comen, y cómo y dónde se produce (Tittonell, 2023).
- **Antioxidantes:** Sustancias que previenen o inhiben la oxidación del oxígeno; en el cuerpo, los antioxidantes evitan el daño a los tejidos; en los alimentos, los antioxidantes evitan su deterioro (Lutz y Przytulski, 2011).
- **Asar:** Cocinar un alimento a altas temperaturas en un horno, una parrilla o similar (Nutrición y Cocina, 2012).
- **Biocultural:** interconexión entre la diversidad biológica y la diversidad cultural. La diversidad biológica abarca todas las formas de vida en la Tierra, desde los genes hasta las especies y los ecosistemas. La diversidad cultural, por su parte, abarca las distintas formas en que los seres humanos interactúan con el mundo, incluyendo idiomas, tradiciones, conocimientos y prácticas (Raia Diplomática, 2024).
- **Compuestos bioactivos:** sustancias químicas presentes en pequeñas cantidades en las plantas y en ciertos alimentos, que cumplen funciones en el cuerpo y pueden promover la buena salud (Instituto Nacional del Cáncer, s. f.).
- **Enzimas:** proteínas que actúan como catalizadores o aceleradores de reacciones químicas (Lutz y Przytulski, 2011).
- **Etnobotánica:** campo científico que estudia las interrelaciones entre los pueblos, las plantas, las culturas y los elementos productivos en un espacio y un tiempo dinámicos (Hernández, 1985).
- **Flavonoides:** compuestos antioxidantes no nutritivos que se encuentran de forma natural en ciertos alimentos (Lutz y Przytulski, 2011).
- **Frito/freír:** Cocer un alimento, o terminar su cocción, mediante su inmersión en un cuerpo graso a alta temperatura (Larousse Cocina, s. f.-a)
- **Hervido:** Llevar un líquido (agua, fondo, caldo corto) a ebullición y mantenerlo en ebullición, a fin de cocer los alimentos sumergidos en él (Larousse Cocina, s. f.-b).
- **Legado ancestral:** conjunto de conocimientos, tradiciones,

costumbres, valores y expresiones culturales que se transmite de generación en generación (Espinoza et al., 2021).

- **Planta herbácea:** es aquella con tallos verdes y flexibles, con pocas o ninguna parte leñosa (Darling, 2024).
- **Reumatismo:** abarca una variedad de afecciones médicas relacionadas con el dolor y la inflamación de las articulaciones, los músculos y el tejido conectivo (Clínica Universidad de Navarra, 2023).
- **Soberanía alimentaria:** derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, accesibles, producidos de forma sostenible y ecológica, y a decidir su propio sistema alimentario y productivo, definir sus propias políticas alimentarias y agrícolas, y proteger y regular la producción agropecuaria nacional y el comercio para alcanzar metas de desarrollo sustentable (Forum for Food Sovereignty, 2007).

Agradecimientos
Tu´un naka ta´vi

Nuestro más profundo agradecimiento a las mujeres de la comunidad, en especial al grupo de mujeres quienes compartieron su valioso tiempo y nos abrieron las puertas a la cultura milenaria y ancestral de sus antepasadas, a todas ellas gracias por transmitir sus conocimientos, sus saberes y sus historias de vida para la creación de la primera memoria colectiva sobre los quelites.

A la Sra. Margarita Pérez, por su apoyo incondicional como informante clave. Al representante de la comunidad, C. Jerónimo Pérez, por su apoyo incondicional y las facilidades otorgadas al proyecto.

A Diana Elizabeth Alfonso Tovar y a Yadira Betanzos Pacheco por su apoyo en el cálculo del valor nutritivo de las recetas.

Al Instituto Politécnico Nacional por el apoyo económico recibido a través de los proyectos SIP 20250556 y SIP 20253454; así como a la SECIHTI por la Beca Nacional de Posgrado otorgada a la primera autora.

Y a todas aquellas personitas especiales, quienes aportaron con su granito de arena en la ejecución del proyecto

Referencias
Da inka tutu

Argueta, A. (1994). Atlas de la Medicina Tradicional Mexicana (Vol. 1). Instituto Nacional Indigenista.

Basurto-Peña, F., Martínez-Alfaro, M. A. y Villalobos-Contreras, G. (2017). Los quelites de la Sierra Norte de Puebla, México: Inventario y formas de preparación. *Botanical Sciences*, 62(62), 49. https://doi.org/10.17129/botsci.1550

Bourges, R. H. y Vargas, L. A. (18 de noviembre de 2017). La cocina tradicional mexicana, los quelites y la salud. *La Jornada del Campo.* https://www.jornada.com.mx/2017/11/18/cam-cocina.html

Clínica Universidad de Navarra. (2023). Reumatismo. En el diccionario médico. https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/reumatismo

Darling, D. (2024, 16 de abril). What are herbaceous plants? The Spruce. https://www.thespruce.com/what-are-herbaceous-plants-2131063

Espinoza-Chávez, R. C., Padilla-Caballero, J. E. A., Zamudio-Espinoza, Z. G., y Peralta-Martínez, M., (2021) El legado ancestral y su importancia en el proceso de diversificación curricular. *Revista Iberoamericana de la Educación*, (Especial 1). https://doi.org/10.31876/ie.vi.125

Forum for Food Sovereignty. (2007, 27 de febrero). Declaración de Nyéléni. https://nyeleni.org/es/declaracion-de-nyeleni/

González-Díaz, R. L., y Luzardo-Ocampo, I. (2025). Quelites: el alimento mexicano que resiste al cambio climático. TecScience.

Hernández-Xolocotzi E. (1985). Lecturas en Etnobotánica. *Xolocotzia*. No 581-972 H46. México.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2020). Censo de Población y Vivienda 2020. https://www.inegi.or g.mx/programas/ccpv/2020/

Instituto Nacional del Cáncer. (s. f.). Compuesto bioactivo. En Diccionario de cáncer del NCI. https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/compuesto-bioactivo

Larousse Cocina. (s. f.-a). Freír. El pequeño Larousse Gastronomique en español. https://laroussecocina.mx/palabra/freir/

Larousse Cocina. (s. f.-b). Hervir. *El pequeño Larousse Gastronomique en español*. https://laroussecocina.mx/palabra/hervir/

Linares, E., Bye, R., Ortega, N. y Arce, A. E. (2017). *Quelites: sabores y saberes del sureste del Estado de México*. Universidad Nacional Autónoma de México.

Lutz, C. A., y Przytulski, K. R. (2011). *Nutrición y dietoterapia* (5.ª ed.). McGraw-Hill.

Mendoza Aponte, P. C. (2017). *Factibilidad para la producción y comercialización de hoja santa (Piper auritum Kunth) y subproductos en Huatusco, Veracruz* [Tesis de licenciatura, Universidad Veracruzana]. Repositorio Institucional UV.

Monribot, J. L. y Guerrero, J. A. (2021). *El chipilín, un ingrediente místico de la gastronomía del sureste de México*. Instituto de Ecología [INECOL]. https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/component/content/article/17-ciencia-hoy/1455-el-chipilin-un-ingrediente-mistico-de-la-gastronomia-del-sureste-de-mexico

Muñoz, C. Y. (18 de diciembre de 2021). ¿Por qué estamos dejando de alimentarnos con quelites? *La Jornada del Campo*. https://www.jornada.com.mx/2021/12/18/delcampo/articulos/dejando-quelites.html

Nutrición y Cocina. (2012, 4 de octubre). Glosario de términos culinarios. https://nutricionycocina.es/glosario-de-terminos-culinarios/

Pascual-Mendoza, S., Saynes-Vásquez, A., Pérez-Herrera, A., Meneses, M. E., Coutiño-Hernández, D., y Sánchez-Medina, M. A. (2023). Nutritional Composition and Bioactive Compounds of Quelites Consumed by Indigenous Communities in the Municipality of Juquila Vijanos, Sierra Norte of Oaxaca, Mexico. *Plant foods for human nutrition* (Dordrecht, Netherlands), 78(1), 193–200. https://doi.org/10.1007/s11130-022-01039-1

Pérez Lizaur, A. B., y Palacios González, B. (2022). Sistema mexicano de alimentos equivalentes (5.ª ed.). Fomento de Nutrición y Salud.

Pérez, P. M. (2009). Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. Universidad Nacional Autónoma de México. http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/index.html

Raia Diplomática. (2024, 28 de octubre). La relevancia de ser biocultural: Un enfoque integral para la sostenibilidad y la identidad. https://raiadiplomatica.info/2024/10/28/la-relevancia-de-ser-biocultural-un-enfoque-integral-para-la-sostenibilidad-y-la-identidad/

Robbins, R. J. (2003). Phenolic acids in foods: An overview of analytical methodology. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 51(10), 2866–2887. https://doi.org/10.1021/jf026182t

Santiago-Saenz, Y. O., Hernández-Fuentes, A. D., López-Palestina, C. U., Garrido-Cauich, J. H., Alatorre-Cruz, J. M. y Monroy-Torres, R. (2019). Importancia nutricional y actividad biológica de los compuestos bioactivos de quelites consumidos en México. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(5), 593-605. http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000500593

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2023, 9 de marzo). Agrobiodiversidad mexicana, única en el mundo. Gobierno de México. https://www.gob.mx/agricultura/articulos/agrobiodiversidad-mexicana-unica-en-el-mundo

Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. (2018, 17 de mayo). *México, biodiversidad que asombra*. Gobierno de México. https://www.gob.mx/semarnat/articulos/mexico-biodiversidad-que-asombra

Tittonell, P. (2023). A systems approach to agroecology. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-42939-2

Juárez-Reyes, K., Brindis, F., Medina-Campos, O. N., Pedraza-Chaverri, J., Bye, R., Linares, E., & Mata, R. (2015). Hypoglycemic, antihyperglycemic, and antioxidant effects of the edible plant Anoda cristata. Journal of Ethnopharmacology (*161*) *36–45 https://doi.org/10.1016/j.jep.2014.11.052*

National Agricultural Library. (s.f.). *Plant Selenicereus grandiflorus (Cactaceae)* [Datos de base de datos]. Dr. Duke›s Phytochemical and Ethnobotanical Databases. USDA. Recuperado 25 de junio de 2026, https://phytochem.nal.usda.gov/plant-selenicereus-grandiflorus?ubiquitous=0&page=1%2C0&order=title&sort=desc .

Este libro fue publicado por
Knowledge & Sciences editorial
en octubre de 2026.
Medellín - Colombia

En las manos y memorias de las mujeres indígenas de **Zaragoza Siniyuvi**, **Oaxaca**, permanece vivo un legado ancestral que trasciende generaciones. Esta obra recupera los conocimientos, relatos y prácticas culinarias asociados al consumo de **quelites**, reivindicando su valor nutricional, cultural y comunitario. A través de una investigación participativa, sus protagonistas comparten saberes, recetas y experiencias que reflejan su profunda conexión con el territorio. Más que un estudio sobre alimentos tradicionales, este libro constituye un homenaje a las mujeres que preservan la identidad, la memoria biocultural y la soberanía alimentaria de sus pueblos.

Consulta y descarga:

