

## Composición nutrimental de algunos alimentos rarámuri (por cada 100 g)

Alimentos vegetales*	Humedad g	Grasa g	Cenizas g	Fibra g	Hidratos de Carbono g	Proteína cruda g	Contenido energético Kcal
Maíz blanco cristalino ( <i>Zea mays</i> )	10.60	6.84	1.55	1.67	77.88	12.06	362.00
Frijol tecómare ( <i>Phaseolus coccineus</i> )	11.70	1.70	3.60	6.20	68.00	15	343.00
Calabaza ( <i>Cucurbita pepo</i> )	91.60	0.06	0.70	1.10	3.48	1.60	27.00
Quelite de agua ( <i>Amaranthus spp.</i> )	91.70	0.30	1.48	1.00	4.00	2.50	26.00
Basiwari ( <i>Arracacia edulis</i> )	88.31	0.17	1.41	1.84	5.92	3.11	39.34
Rochiwari ( <i>Lepidium virginicum</i> )	84.83	0.14	2.64	3.14	5.55	3.34	42.35
Sepéke ( <i>Bidens pilosa</i> )	88.08	0.12	1.62	2.10	5.32	2.09	37.52

\*En el caso de maíz y frijol el análisis se realizó con material seco y en los otros alimentos con material fresco.



Además de maíz, frijol y calabaza, la milpa alberga una variedad de especies de hierbas espontáneas que se consumen tiernas, los quelites, que aportan vitaminas y minerales a la dieta y así complementan la alimentación familiar. Los más apreciados son: quelite de agua (*Amaranthus retroflexus*), coles (*Brassica rapa*), sepéke (*Bidens pilosa*), jubé (*Cosmos parviflorus*), rochíware (*Lepidium virginicum*) y verdolaga (*Portulaca oleracea*), entre otros.

Además, el consumo ocasional de los animales asociados a la milpa como gallinas, guajolotes, borregos o cabras suplementan la dieta.

Los rarámuri combinando todos los productos de la milpa tienen una alimentación balanceada.

A pesar de la importancia de la producción de los cultivos de la milpa en su alimentación, como en otras zonas del país, su rendimiento ha disminuido. Por lo que es necesario realizar estudios para mantener e incrementar su producción, ante los efectos del cambio climático entre otros factores. Así los rarámuri conservarán su agrobiodiversidad y continuarán produciendo, preparando y consumiendo sus alimentos tradicionales.

**¡Apoyemos a los rarámuri comprando sus productos!**

Contenidos: E. Linares, L.M. Mera, R. Bye, B. Lucas, A. L. Zarate

## La milpa y la dieta tradicional rarámuri



Fotos: R. Bye, E. Linares, y L.M. Mera. Diseño: Julio César Montero / Diana Martínez





### Alimentos que integran la dieta rarámuri

Planta	Alimentos consumidos en fresco	Alimentos consumidos deshidratados	Alimentos procesados y transformados
Maíz (sunú)	Elotes	Chacales	Pinole, tortillas
Calabaza (bachí)	Hojas tiernas, flores y frutos tiernos	Flores, frutos tiernos cortados en ruedas y frutos maduros cortados en tiras (wichikori)	Semillas molidas para preparar el pipián.
Frijol (muní)	Ejotes	Ejotes pasados y semillas	Semillas molidas, ejotes envasados
Quelites (guiribá)	Hojas, tallos, guías	Quelites pasados	Envasados

La época de siembra en la sierra es de abril a mayo y se cosecha a partir de septiembre y octubre.

Los ingredientes emblemáticos de la alimentación mesoamericana prehispánica aún están disponibles en la región.

El maíz es la fuente de energía y aporte de proteínas, al igual que el frijol quien complementa los aminoácidos para formar proteínas completas. La calabaza brinda vitaminas y minerales al consumir los frutos tiernos, así como grasas al ingerir las semillas tostadas.

Los Rarámuri o Tarahumaras se asientan en la parte suroeste del estado de Chihuahua, en la llamada Sierra Tarahumara. Su economía es principalmente de autoconsumo y se basa en: agricultura de temporal, pastoreo, caza, pesca y recolección.

En la Sierra Tarahumara se cultivan maíz, frijol, trigo, calabaza, y papa; en zonas donde el clima lo permite, se cultivan además chile, cebolla y algunas hortalizas.

Su alimentación proviene de su milpa o *mawechi* y *wasá*, que está relacionada con el bosque. Es común que la abonen con estiércol de cabra, moviendo los corrales en el campo, para mejorar la producción.

