

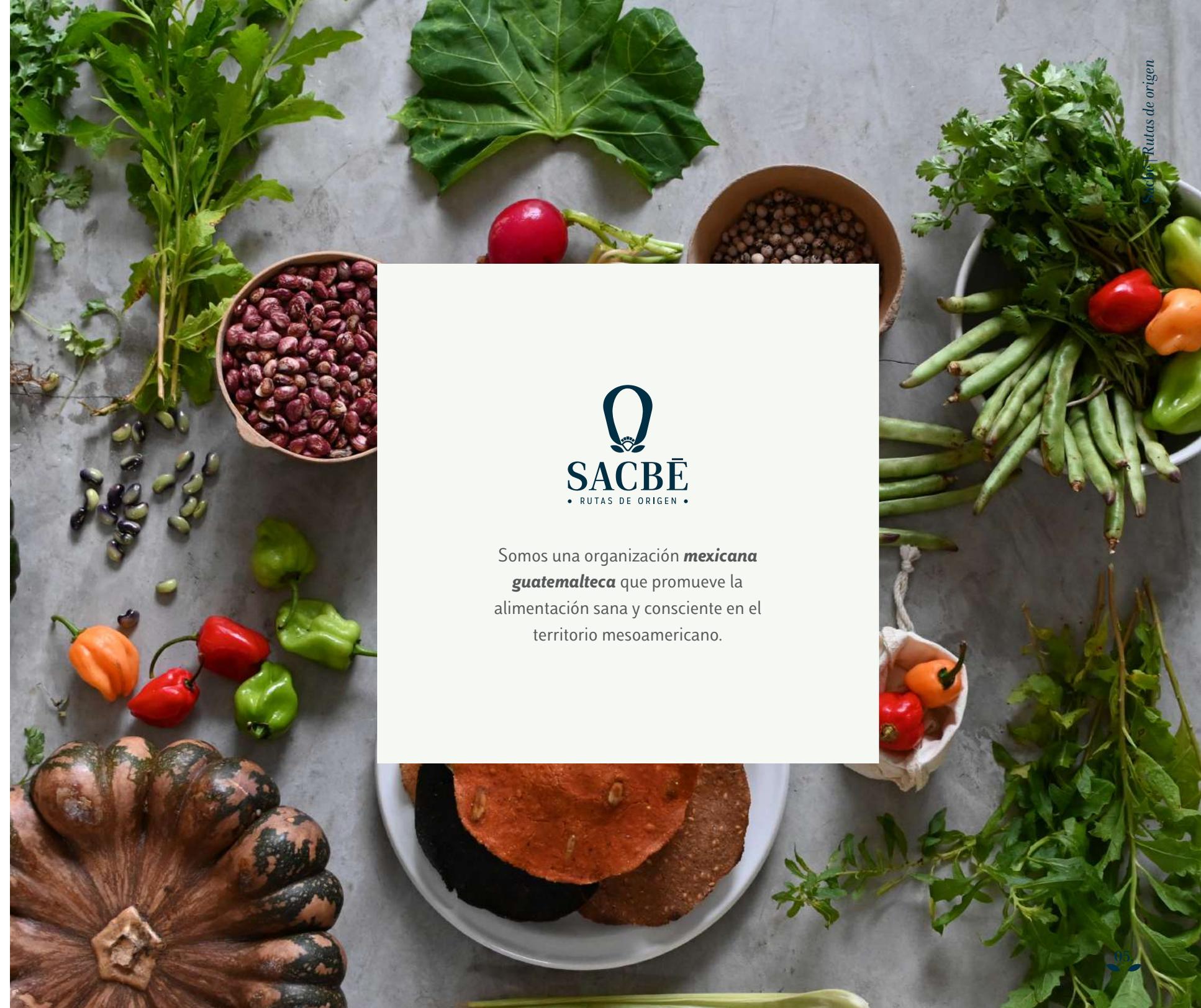




*De vez en cuando  
camino al revés:  
es mi modo de recordar.*

*Si caminara sólo hacia delante,  
te podría contar  
cómo es el olvido.*

*Humberto Ak'abal*  
**Poeta Kiché, Momosteco**



Somos una organización **mexicana guatemalteca** que promueve la alimentación sana y consciente en el territorio mesoamericano.

# ESTRATEGIA

*un ecosistema vivo*

## ¿QUÉ HACEMOS?

Creamos **rutas de conocimiento** trazadas a través de alimentos nativos mesoamericanos a partir de la investigación, análisis y aprendizaje compartido durante una travesía en Guatemala y México desde **perspectivas diversas** con el objetivo de concienciar y promover el consumo local visibilizando su impacto económico, social y ecológico.

### PERSPECTIVAS DIVERSAS

#### Perspectiva interna:

-  Patrimonio biocultural
-  Marketing
-  Económica Social y Solidaria

#### Perspectiva externa:

-  Mercado local (*demanda y consumo*)
-  Institucional en dos niveles:  
*Gubernamental e Internacional*
-  Gastronómica
-  Saludable
-  Agroecológica
-  Herencia

### ALIADOS

Actores claves para tener un mayor alcance e impacto en la región:



Gobierno



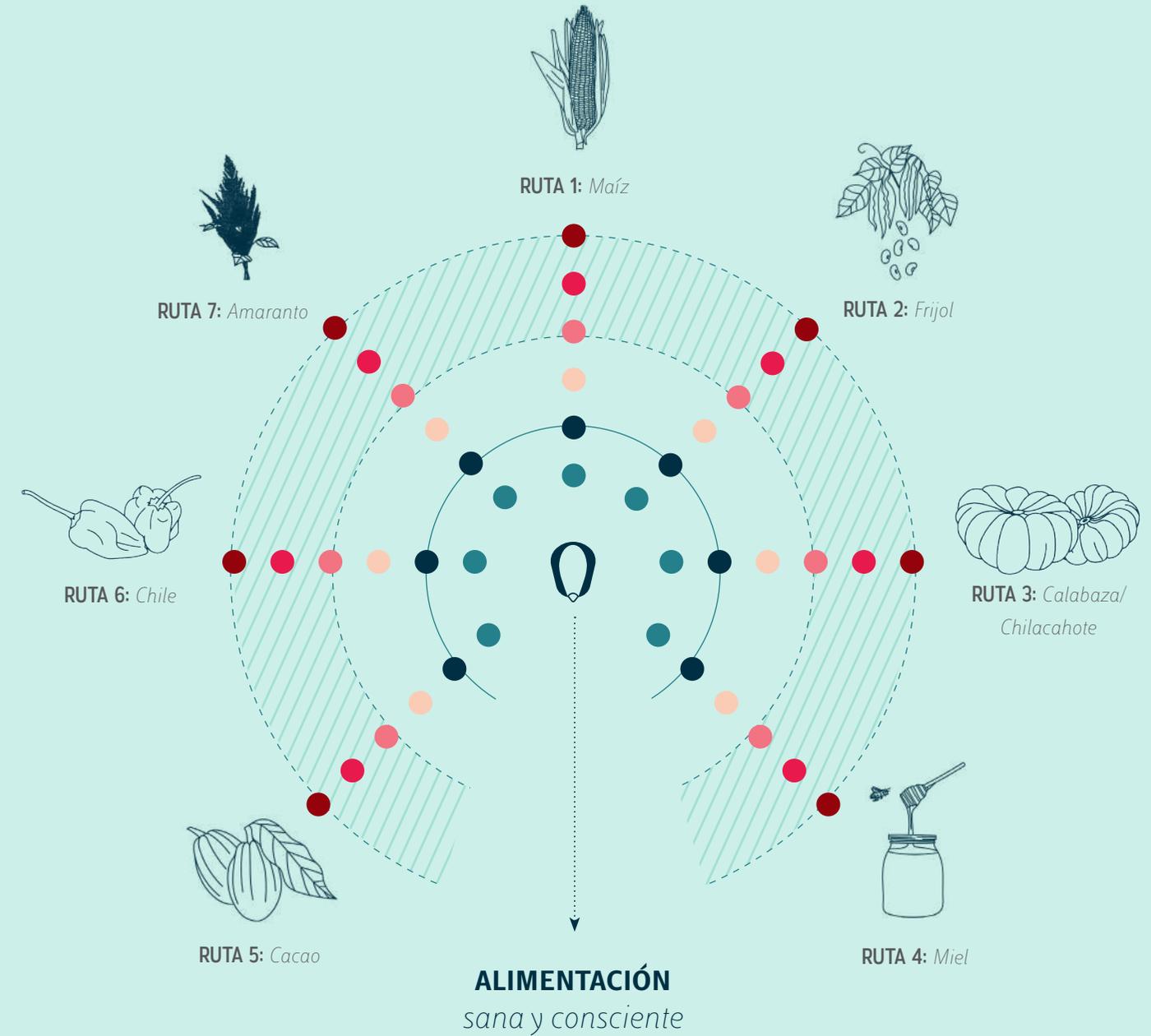
Organizaciones  
y cooperativas



Cooperación  
internacional

### RUTAS

7 alimentos nativos seleccionados por su presencia en la dieta de la región, herencia, y potencial de impacto.





# VISIÓN E IMPACTO GLOBAL

## ¿Cuál es el ODS que nos representa?

### ODS 2:

Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible.

Para 2030, duplicar la productividad agrícola y los ingresos de los productores de alimentos en pequeña escala, en particular las mujeres, los pueblos indígenas, los agricultores familiares, los pastores y los pescadores, entre otras cosas mediante un acceso seguro y equitativo a las tierras, a otros recursos de producción e insumos, conocimientos, servicios financieros, mercados y oportunidades para la generación de valor añadido y empleos no agrícolas.

Visibilizamos el impacto social, económico y ambiental de cada alimento y por tanto, el fortalecimiento del desarrollo sostenible. La idea es promover la seguridad alimentaria a nivel individual, familiar, nacional, regional y global para que la región tenga acceso a suficientes alimentos inocuos, sanos y nutritivos que les permitan satisfacer sus necesidades y sus preferencias alimentarias para llevar **una vida activa y sana**”.

### Objetivos

1. Valorar el trabajo del agricultor
2. Defender la diversidad de las semillas locales
3. Tomar acciones contra las semillas transgénicas y mejoradas
4. Cuidar nuestros suelos que son la base para producir alimentos saludables;
5. Consumir lo nuestro para que aumenten las siembras y la diversidad local; y no depender nuestra alimentación del extranjero y a vivir una vida saludable y sostenible.

### Temas alternos

1. Economía social y solidaria
2. Turismo rural
3. Transferencia de Conocimiento
4. Sostenibilidad

“La conservación y difusión del conocimiento ancestral para configurar un presente y valorar un futuro”

80%

Variedades de semillas perdidas debido a la selección de opciones más “rentables” a nivel mundial, sustituyendolas por semilla transgénica por tanto un aumento sin precedentes del uso de agrotóxicos que se traduce en problemas ambientales y de salud pública.

FUTURO

El cambio climático empeorará las condiciones de vida de agricultores y quienes viven de los bosques por lo tanto aumentarán el **hambre y la malnutrición**.

SOSTENIBILIDAD

Las prácticas de producción alimentaria sostenible y las estrategias de adaptación y mitigación del cambio climático se sostienen mutuamente.



## MANIFIESTO

*“Estamos convencidas de que una sociedad que promueve una alimentación sana y consciente, garantiza un desarrollo sostenible, incremento de calidad de vida de sus ciudadanos y una mayor eficacia de los recursos disponibles, por ello apostamos por recuperar las conexiones de nuestro origen a través de la comida para promover acciones locales con impacto global, donde los ciudadanos seamos los generadores de ese futuro sostenible”.*

**Ana Gaby, Alí, Lula**  
*México / Guatemala*

# MESOAMÉRICA

*Cuna de la alimentación sagrada*

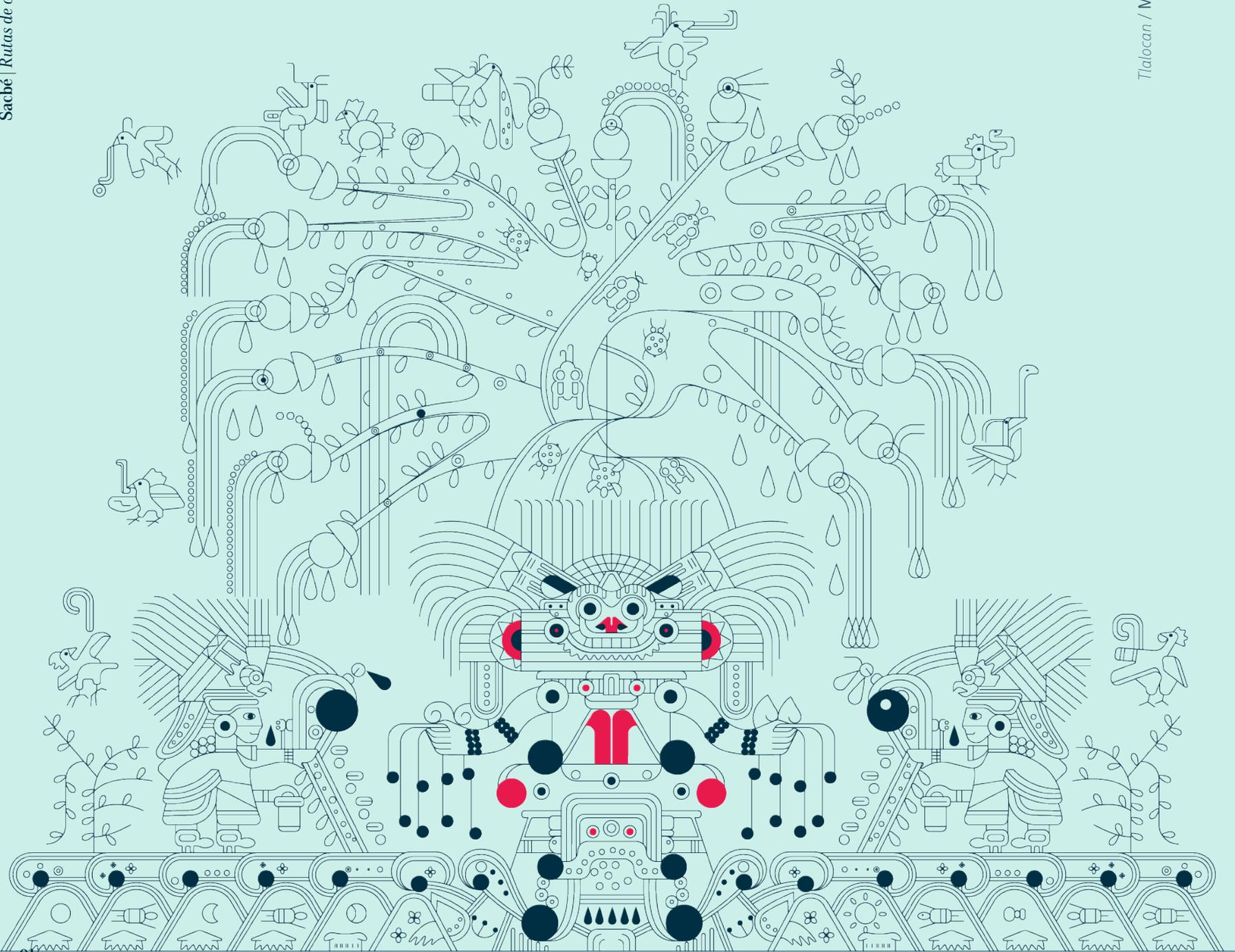
El camino que nos conecta a nuestro pasado, presente y futuro.

Le bej ku máan ichil le k'iin ts'o'ok  
u maano'ob, be'ejlae' yéetel le ba'axo'ob ku  
taal tu paach k'iino'ob



Territorio de extraordinaria riqueza natural, centro y punto de origen de más de 80 cultivos importantes a nivel mundial. Una de las civilizaciones más destacadas es la **maya** que basó su economía en la agricultura, con una producción agrícola organizada.

Domesticaron diferentes semillas y desarrollaron el sistema agroecológico de **la milpa** que incorpora el maíz, el frijol, el chile y la calabaza, siendo base fundamental de una sofisticada **gastronomía mesoamericana**, ejemplo de ello es la nixtamalización como un proceso de conservación del alimento e incremento de los nutrientes del maíz. Desarrollaron extensas rutas comerciales y de intercambio permitiendo ampliar la **conexión** y comunicación entre ciudades, mediante los caminos blancos, el Sacbé.



## Cuna de la **ALIMENTACIÓN SAGRADA**

Sacbé, promueve la riqueza Mesoamérica, en especial la siembra, que concentra una diversidad de conocimientos relacionados con la flora, los bioindicadores en la vegetación para determinar la calidad de los suelos, el canto de las aves asociado con los fenómenos climatológicos, la observación de las floraciones del ja'bin (*Piscidia communis*) para determinar ciclos de lluvia abundantes o escasos. Los rituales agrícolas de la **milpa maya** y el rescate de las **semillas nativas** son una estrategia de resistencia cultural y conexión a prácticas saludables.

Por lo tanto, nuestra apreciación inicia desde la tierra, considerando 2 puntos esenciales:

- Semillas Nativas
- Milpa Maya



Guardianes de las semillas / México



## • SEMILLAS NATIVAS •

“Nos enseñaron a cultivarlas cada año, porque son nuestra vida, la comunidad, el pueblo, por eso no queremos que se pierdan. Cómo mayas, contar con ellas es un derecho de nuestro pueblo, como también el territorio, pues donde están las semillas está el territorio, están los pueblos; son de todos”.

Guardianes de las semillas

Porque su uso permite mantener a los cultivos en constante evolución, por efecto natural y el proceso de selección hecho por los agricultores y comunidades locales.

La selección de la semilla es de acuerdo a sus necesidades, sus tradiciones culturales, sus prácticas de conservación y protección del suelo y de los ecosistemas. Es una práctica milenaria que utilizan muchos agricultores para “seleccionar de su cosecha la **semilla** que utilizarán en la próxima siembra”.





### La milpa o Kool

El sistema de agricultura ancestral maya en el cual se siembra *bu'ul* (frijol), *k'úum* (calabaza), *iis* (camote), *maakal* (ñame), *iik* (chile) y el *ixi'im* (maíz).

## • MILPA MAYA •

“Porque la milpa es el laboratorio más importante en la domesticación y adaptación mesoamericana de las semillas, cuyos agroecosistemas tienen más de 3,000 años de uso continuo”

Eckart Boege Schmidt  
Profesor investigador del Centro INAH Veracruz

Vemos el potencial de esta práctica ancestral a pesar de los retos actuales que enfrenta como su abandono, la migración, la fragmentación de la tierra y la reducción del área cultivada, el cambio climático, entre otros. Conectar este conocimiento con el futuro será la clave para promover modelos de innovación.





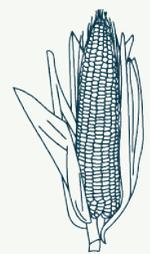
## LA TRAVESÍA

Una región llena de vida y alimento que merece  
la pena conocer desde adentro



**Maíz, ruta 1**  
Proyecto Piloto





# MAÍZ:

## Ruta 1

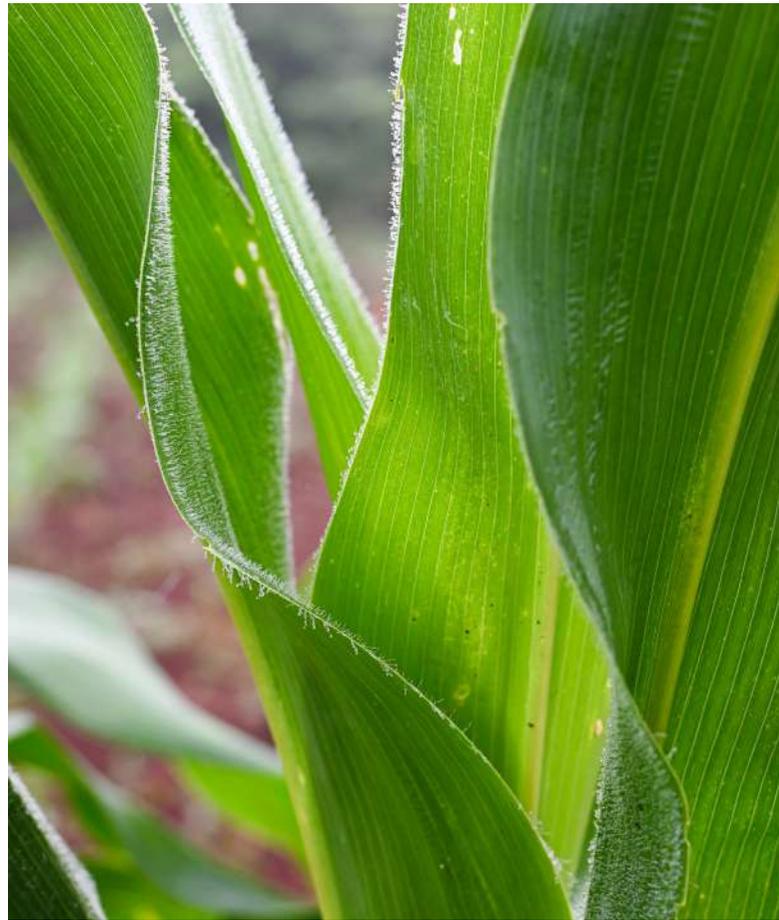
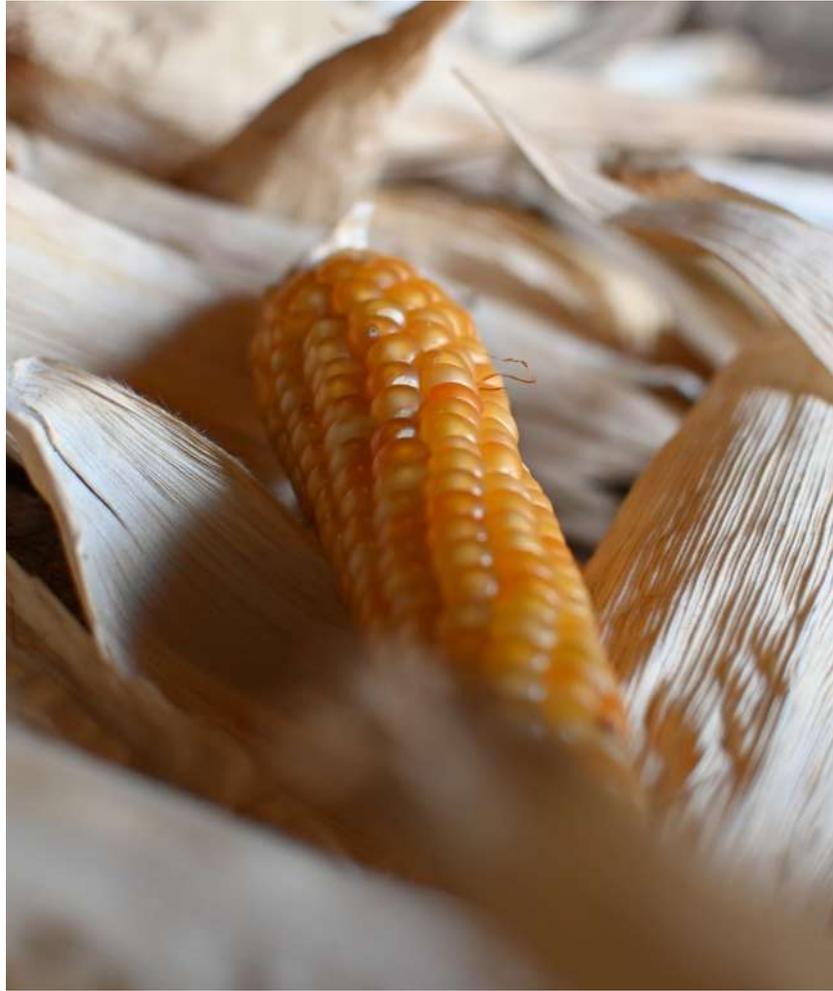
*Uno de los tantos productos que Mesoamérica ha regalado al mundo, que yace en el centro de la cosmovisión de los pueblos mesoamericanos, el mito de origen maya narrado en el Popol Vuh.*

### Puntos de la travesía

- Sololá, Guatemala
- Ciudad de Guatemala, Guatemala
- Sacatepéquez, Guatemala
- Mérida, México
- Xoy, México
- Chocholah, México
- Halacho, México



Documental Ruta 1



“Iniciar las rutas de origen con el maíz, es recordar nuestra herencia como región, su riqueza y realidad actual. Detrás de cada tortilla de maíz que comemos diariamente, existen personas, proyectos y movimientos que lo hacen posible. Nuestra travesía nos ha llevado a explorar esa similitud que mexicanos y guatemaltecos tenemos a la hora de comer una tortilla, nuestra gastronomía, cosechas y oferta del producto”.

**Lula Capriel**  
Guatemala



● Agrícola



## Su cosecha y siembra

### Siembra

**Profundidad:** 3 a 5 cm  
**Distancia entre surcos:** 50 a 120 cm

### Temporada

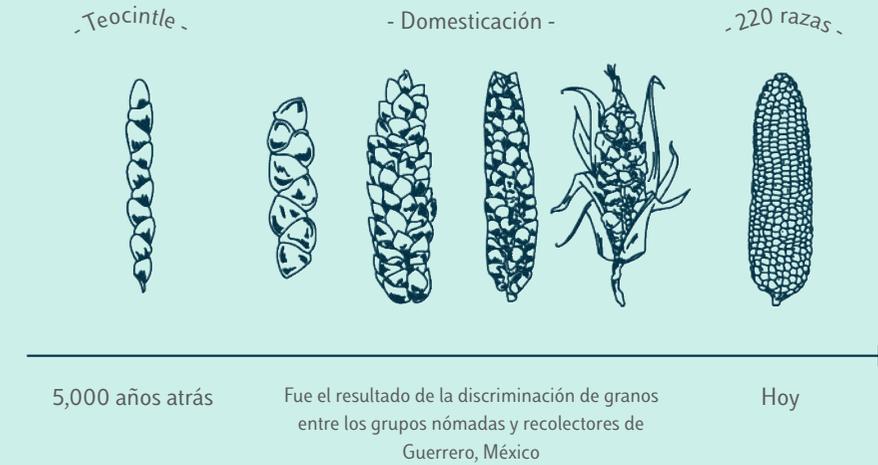
Aunque lo podemos comprar en conserva todo el año, el mejor momento para su consumo es en **verano, entre los meses de junio y septiembre.**

### Cosecha

El rendimiento del maíz y en general para todos los cultivos, no puede ser alterado una vez que la planta ha alcanzado su madurez fisiológica, es decir, cuando el grano llega a su máximo contenido de materia seca. Sin embargo, para mantener la producción hasta su comercialización es necesario sacarla del campo oportunamente. No hacerlo, significa un deterioro en la cantidad y calidad del grano, lo que se traduce en menores utilidades para el agricultor.

● Herencia

## Origen



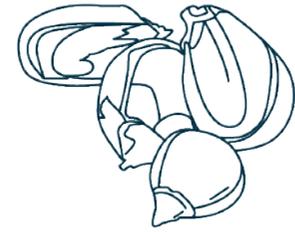
El maíz no siempre fue como lo conocemos, su aparición se remonta al teocintle. Se localiza principalmente en México, Nicaragua y Guatemala. La domesticación del teocintle que dio origen al maíz fue resultado de la discriminación de granos entre los grupos nómadas y recolectores de Guerrero, México. Por ello el proceso de siembra y crecimiento del maíz depende en gran medida del cuidado humano.

Se calcula que el proceso de domesticación del maíz comenzó hace 9,000 años y que duró varios siglos.

Según los antropólogos, la aparición de las culturas complejas y sedentarias de Mesoamérica fueron una consecuencia directa de la aparición del maíz.

Actualmente continúa siendo parte importante de nuestra gastronomía y de la alimentación mundial ya que es el cereal con el mayor volumen de producción en el mundo.

● **Nutricional**



**Valores nutricionales (100 g):**

- 
- Calorías:** 86 a 95 kcal
- Carbohidratos:** 18,3 a 19 g
- Grasas:** 0,8 a 1,2 g
- Proteínas:** 3,2 g
- Fibra alimentaria:** 3,8 g
- Ácido fólico (vitamina B9):** 46 µg
- Potasio:** 270 mg

## Valor nutricional

Rico en vitaminas A, B (especialmente tiamina y niacina) y C, entre los minerales presentes en la composición del maíz se encuentran **el cobre, el hierro, el magnesio, el zinc y el fósforo.**

El cereal posee importantes cantidades de dos antioxidantes: la zeaxantina, que juega un importante papel en la salud de los ojos, y la luteína, que protege la piel de los rayos del sol y previene su envejecimiento. Es fuente de fibra que ayuda a regular la digestión, así como los niveles de colesterol y glucosa en sangre.

También existe el maíz morado, cuyo color es debido a una de sus propiedades: su riqueza en antocianinas antioxidantes.

## Beneficios para la salud



Previene la hemorroides



Promueve un crecimiento correcto



Mantiene la salud nerviosa



Proporciona minerales esenciales



Protege la salud cardiovascular



Previene la anemia



Cuidado de ojos y piel



Aliado del cerebro

● **Gastronómica**

*La gastronomía de México y Guatemala ha evolucionado y aumentado su oferta para explorar nuevas sinergias y sabores; por nuestro paso, hemos hallado 2 proyectos que son referentes en cada país por apostarle a los sabores ancestrales.*



## Mohit Bhojwani Buenfil



Gastrónomo mexicano

*“Gastrónomo de corazón con la visión de la innovación en platillos con insumos locales de la región, con el fin de mejorar la gastronomía de México”*

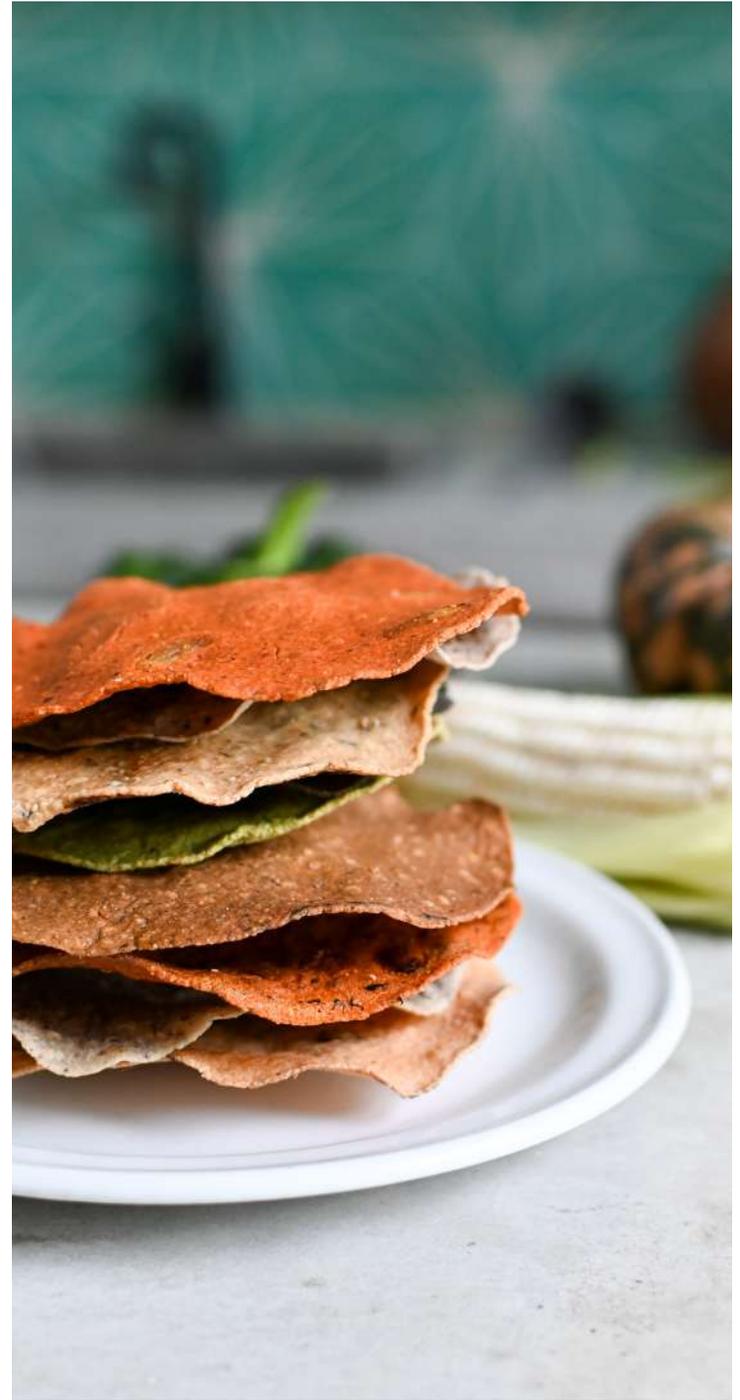
Como respuesta ante las amenazas a las que se enfrenta el sistema de milpa tradicional maya nace el proyecto *Kool Kaab*, el molino de Traspatio Maya que promueve y difunde la importancia del consumo de maíz criollo y el trabajo de las familias milperas de la Península de Yucatán. *Kool Kaab* ofrece a sus consumidores maíz criollo de treinta comunidades en los Estados de Campeche, Yucatán y Quintana Roo y pone al alcance la opción de adquirir algunos de los productos endémicos.



## Debora Fadul

Chef, especialista en experiencias sensoriales gastronómicas

Fundadora de la cocina sensorial “*Diacá*”, restaurante enfocado en una regla de “tres x cuatro”: tres entes los que se debe respetar: **Tierra, persona y cocina**, a través de cuatro sentidos. Su restaurante hace uso consciente de los ingredientes al utilizar solo los de temporada de productores locales para, a través de su innovadora cocina, generar conversación y conexión con la tierra.





<https://www.yucatan.com.mx/imagen/2021/8/24/en-la-ruta-del-maiz-siguen-el-trayecto-de-los-alimentos-desde-su-origen-269778.html>



/ Gastronomía



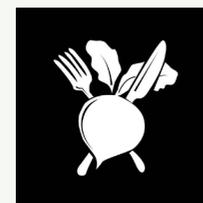
### Kool Kaab

Calle 60 417 A, Parque Santa Ana, Centro, 97000 Mérida, Yuc.  
5529004285  
koolkaab@traspatiomaya.org



### Múul Meyaj

Calle 45 # 499 X 58 Y 60 Barrio de Santa Ana, Centro, 97000 Mérida, México  
+52 999 251 7246  
@Muul Meyaj



### El Barrio

9700, Zona Paseo Montejo, Centro, 97000 Mérida, Yuc. 97000 Mérida, México  
+52 999 197 4745  
midcomfortfood@gmail.com



### wayan'e

Sucursales: Itzima, Circuito, Centro, Chenku  
[https://twitter.com/@\\_wayane](https://twitter.com/@_wayane)



/ Gastronomía



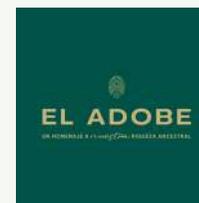
### El Comalote

4a calle oriente, 44C, Antigua Guatemala  
+502 4245 1032  
amo@elcomalote.com



### Diacá

Via 6, 3-56, Zona 4 - Edificio OEG, Nivel Atelier  
+502 40078164



### El Adobe

Zona Viva: 8a calle 3-14 zona 10  
+502 41681575 | +502 22967874





[www.origensacbe.com](http://www.origensacbe.com)



**mérida**  
me mueve



**Proyecto Seleccionado**  
por el Fondo Municipal para la  
Cultura y el Desarrollo Sustentable