

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

**Departamento de Investigación de Trabajo Social  
DITSO**

**Boletín coordinado por :**  
M.Sc. Jorge Aparicio García

**Edición y diseño:**  
M Sc. Rolando Alonzo Gutiérrez

**Equipo de Trabajo del DITSO:**  
M Sc. María Luisa Morales R. Coordinadora  
M.Sc. Jorge Aparicio García, Profesor-investigador  
M.Sc. Rolando Alonzo Gutiérrez, Profesor-investigador

<http://ditso.cunoc.edu.gt/>  
Correo electrónico: [ditso.cunoc@gmail.com](mailto:ditso.cunoc@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/ditso.cunoc>



USAC-CUNOC



**DITSO**

**DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN  
DE TRABAJO SOCIAL**

“Mtro. Carlos Ramírez”

*El contenido de los artículos publicados en este boletín, son  
responsabilidad exclusiva de sus autores.*

I  
D  
E  
A  
S

**Departamento de Investigación de  
Trabajo Social -DITSO-**

# TRANSCULTURACIÓN GASTRONÓMICA EN GUATEMALA



**CARRERA DE TRABAJO SOCIAL**

**División de Humanidades y Ciencias Sociales  
Centro Universitario de Occidente  
Universidad de San Carlos de Guatemala**

**Presentación:**

En este número, el Boletín Ideas ha invitado al M. Sc. Jorge Morales Alistum para compartir con la comunidad universitaria un tema relacionado a la vida cultural de nuestra Guatemala.

Al considerar importante el tema para el curso de Antropología sociocultural, presentamos para su estudio y discusión el mismo y de éste poder sacar conclusiones para comprender el desarrollo de la interculturalidad que tanta falta hace en nuestro medio guatemalteco.

**La transculturación gastronómica en Guatemala**

**M. Sc. Jorge Morales Alistum.**

**Introducción**

La transculturación gastronómica o incorporación de especies vegetales o animales procedentes de diferentes partes del mundo que pasan a formar parte integral de la cocina del país que los recibe, es un fenómeno mundial que ha ocurrido desde que los humanos se movilizaron en acciones de exploración, de intercambio o de conquista.

En este artículo, a la transculturación gastronómica se le reconoce un carácter positivo, enriquecedor, de manera que podemos afirmar que la cocina de los distintos países y la guatemalteca en particular considerada como una unidad, es hoy mucho más diversa y completa que hace unos siglos atrás.

En el caso guatemalteco la incursión de los españoles hace quinientos años con el consiguiente proceso de instauración de elementos políticos, lingüísticos, religiosos, tecnológicos, indumentarios, culinarios, etcétera, significó el mayor episodio de transculturación, a lo que habría que agregar el impacto del proceso de la globalización.

La comida típica o étnica también llamada tradicional, es aquella que es elaborada y consumida en una región o un país, que es transmitida y conservada esencialmente de generación en generación, constituyendo parte del patrimonio alimentario de dicha región o país.

**Comida típica guatemalteca**

Consideremos dos ejemplos de platos típicos de Guatemala. El primero, las “hilachas”. Este plato está elaborado, además de sal y agua, con los siguientes diez ingredientes: carne de res, cebolla, tomate, ajo, tomillo, laurel, papa, chile pimienta, chile guaque y harina de trigo (1).

Como segundo ejemplo consideremos el “pepián”, compuesto (además de agua y sal) por 19 ingredientes: carne de res, chile guaque, chile pasa, ajonjolí, canela, tomate, miltomate, cebolla, pepitoria, ajo, pimienta gorda, pimienta negra, clavo, arroz, cilantro, güisquil, ejote, papa y zanahoria (2).

En el primer caso, de los diez ingredientes, solo tres (30%) son propios de Guatemala y en el segundo, sólo siete de diecinueve (37%).

Si bien el concepto “sincretismo” se ha empleado con más frecuencia en el ámbito de la religión, estamos acá ante un caso de sincretismo gastronómico, en donde elementos naturales procedentes de diferentes espacios geográficos, confluyen para dar lugar a una armonización culinaria con características nuevas que pasan a formar parte de la identidad cultural, en tanto genera sentido de pertenencia en la localidad o comunidad en donde la nueva forma alimentaria fue creada y conservada. Del tamal de Nochebuena se ha escrito:

En el tamal colorado  
Se combinan ingredientes foráneos  
Alcaparras o aceitunas  
Con elementos propios  
Pepita, chile guaque, maxán

Los alimentos naturales  
Animales y vegetales  
Al igual que las ideas  
Sobrevuelan las fronteras

Pero una vez tocan tierra  
Configuran fusiones  
Únicas, irrepetibles  
De aromas y texturas  
De colores y sabores

El tamal de nochebuena  
Es un ejemplo  
De relato identitario  
Que nos contamos

A nosotros mismos

### **Transculturación gastronómica mundial**

La comida más tradicional de casi cualquier parte del mundo contiene elementos que no son autóctonos de dicho lugar, sea porque tales elementos no son originarios de dicho lugar, sea porque no se producen ahí, sea por ambas razones. Algunas veces un producto exógeno arraiga con tal fuerza en la gastronomía de un país, que llega a pensarse que es propio del país receptor. Pero no solamente puede un producto arribar pasivamente, puede sufrir, además, profundas transformaciones en el proceso de mejoramiento y de utilización. Si las condiciones climáticas y de adaptabilidad lo permiten, puede un país no solo recibir una nueva especie sino convertirse en un productor de primer orden. De manera que la fitogeografía y la gastronomía mundiales se perciben hoy muy diferentes como eran hace unas décadas y no se diga cientos de años atrás.

Así, la pasta italiana no se concibe hoy sin salsa de tomate que es un elemento originario de Sudamérica; en un restaurante polaco e irlandés, no faltan las papas, igualmente de origen sudamericano; en un puesto de comida mexicana, se sirven tacos al pastor cuya receta original procede de Turquía; en un restaurante argentino, una estampa emblemática es un asado de res, animal domesticado en Asia; en un puesto callejero de comida hindú, casi cualquier plato está sazonado con sabor picante con chile originario de México y Guatemala; en un café suizo, se sirve una taza de café originario de Etiopía o una taza de chocolate originario de Mesoamérica, y en Guatemala, el primer día de

noviembre se consume fiambre, la ensalada nacional, que lleva unos veinte productos de origen vegetal y animal, de los cuales únicamente unos tres son propios de acá.

### **Clasificación de las plantas alimentarias**

Los alimentos vegetales pueden ser clasificados en los siguientes cuatro grupos o categorías: 1) plantas alimenticias primarias o básicas, que comprende a las plantas cultivadas que forman el núcleo de la alimentación diaria en tanto proporcionan carbohidratos, proteínas y calorías para el mantenimiento del organismo; 2) plantas alimenticias secundarias o complementarias, que comprende a todas aquellas plantas cultivadas o silvestres utilizadas como complemento alimentario principalmente en la época del año en que están disponibles e incluye a raíces, tubérculos, frutas y verduras; 3) plantas condimentarias, que son aquellas plantas que mejoran el sabor de las comidas, agregándole pequeñas cantidades necesarias de vitaminas y minerales; 4) plantas utilizadas para elaborar bebidas o refrescos para acompañar los alimentos.

El sitio de origen de las plantas, así como su centro de domesticación, pueden ser determinados mediante el aporte de distintas disciplinas científicas tales como la paleobotánica, etnobotánica, arqueología y otras, de manera que se cuenta con información de cuáles plantas en cada uno de los anteriores grupos son nativas de Guatemala.

Al relacionar cuáles plantas de cada grupo son nativas de Guatemala, con la alimentación que estaba

disponible para los grupos humanos antes de la conquista, se tiene que en lo que respecta al grupo de plantas alimentarias primarias o básicas son pocas las plantas indígenas de Guatemala, con lo que el núcleo de la alimentación dependía de maíz y frijol, lo cual sigue siendo válido para una gran parte de la población actual del país.

En lo que respecta al grupo de plantas alimentarias secundarias, la disponibilidad era más amplia, si bien su adquisición pudo haber provenido de recolección de especímenes silvestres y no de cultivos, lo cual habría limitado su disponibilidad. A esto hay que agregar, con la notable excepción del pavo, la carencia de animales domesticados como fuente de proteína animal, debiéndose recurrir a especies silvestres o captura de peces, lo cual resultaría insuficiente para alimentar grandes poblaciones.

### **Conclusión**

La transculturación gastronómica ha ampliado en Guatemala de manera considerable, la cantidad de elementos disponibles en los cuatro grupos mencionados de plantas alimentarias, aumentando la riqueza gastronómica, las posibilidades de diversificación agrícola, las opciones de combinación de elementos alimentarios para conseguir aportes balanceados de las moléculas que requiere el cuerpo para conservar una buena salud, ha hecho posible explorar nuevas opciones de deleite culinario y contribuido a la seguridad alimentaria. La desnutrición y el hambre son asuntos que requieren tratamiento aparte.

## Apéndice

Las siguientes tres tablas muestran las plantas alimentarias nativas de Guatemala. La primera contiene las plantas indígenas de Guatemala, utilizadas como alimento; la segunda contiene las plantas nativas de Guatemala utilizadas para agregarle sabor a los alimentos y la tercera, las empleadas para elaborar bebidas que acompañan a las comidas.

**Tabla I. Principales especies de plantas alimenticias primarias y secundarias propias de Guatemala**

Nombre común	Familia	Parte aprovechable principal
Maíz	Poaceae	Granos
Frijol	Fabaceae	Semillas
Amaranto	Amaranthaceae	Semillas
Jícama	Fabaceae	Raíz
Ichíntal	Cucurbitaceae	Raíz
Güisquil	Cucurbitaceae	Frutos
Ayote	Cucurbitaceae	Frutos
Güicoy	Cucurbitaceae	Fruto
Chilacayote	Cucurbitaceae	Frutos
Apazote	Chenopodiaceae	Hojas
Chipilín	Fabaceae	Hojas
Izote	Agavaceae	Flores
Pito	Fabaceae	Flores

Loroco	Apocynaceae	Botones florales
Yerbamora, macuy	Solanaceae	Hojas
Bledo, quelite	Amaranthaceae	Hojas
Chaya	Euphorbiaceae	Hojas
Pacaya	Arecaceae	Inflorescencias
Miltomate	Solanaceae	Frutos
Chile	Solanaceae	Frutos
Matasano	Rutaceae	Frutos
Aguacate	Lauraceae	Frutos
Shucte, Coyou	Lauraceae	Frutos
Jocote	Anacardiaceae	Frutos
Zapote	Sapotaceae	Frutos
Injerto	Sapotaceae	Frutos
Chico	Sapotaceae	Frutos
Canistel	Sapotaceae	Frutos
Anona	Annonaceae	Frutos
Guayaba	Myrtaceae	Frutos
Guapinol	Fabaceae	Semillas
Paterna	Fabaceae	Semillas
Samat	Apiaceae	Hojas
Ramón	Moraceae	Semillas
Chufle	Araceae	Inflorescencias
Pitaya	Cactaceae	Frutos

Fuente: elaboración propia 2022.

**Tabla II. Principales especies de plantas condimentarias propias de Guatemala**

Nombre común	Familia	Parte utilizada principal
Chile	Solanaceae	Frutos
Miltomate	Solanaceae	Frutos
Vainilla	Orchidaceae	Frutos
Samat	Apiaceae	Hojas
Apazote	Chenopodiaceae	Hojas
Achiote	Bixaceae	Semillas
Ayote	Cucurbitaceae	Semillas
Pimienta gorda	Myrtaceae	Frutos y semillas

**Tabla III. Principales especies de plantas propias de Guatemala utilizadas para elaborar bebidas refrescantes**

Nombre común	Familia	Parte empleada
Chian	Lamiaceae	Semillas
Chilacayote	Cucurbitaceae	Frutos
Pepita	Cucurbitaceae	Semillas
Maíz	Poaceae	Granos
Cacao	Sterculiaceae	Semillas



Cocina tradicional en una vivienda de aldea Chatelá, Cahabón, Alta Verapaz.

Las comunidades del norte de Alta Verapaz conservan un alto grado de rasgos identitarios en lo que respecta a la gastronomía, lo cual implica el tipo y combinación de alimentos, la forma como se preparan, se sirven y se consumen.

En la fotografía se observa una sopa elaborada con carne de pavo o chunto con achiote, samat y chile cahabonero (conocido en el país como chile cobanero), acompañado de tortillas de maíz negro y bebida a base de maíz.

Fotografías y descripción: Eduardo Morales. Abril 2021.

### Referencias

<https://cookpad.com/gt/recetas/3428130-hilachas-guatemala>.

<https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/cocina/receta-para-hacer-pepian-guatemalteco/>.

Morales A. J. *Palabras de la tierra*. Imprenta Los Altos. Quetzaltenango Guatemala. Primera edición. Noviembre 2016, página 92.