

Spring 2012

Las Prescripciones de Alimentación en la Cultura Mapuche

Suzanne Block
SIT Study Abroad

Follow this and additional works at: https://digitalcollections.sit.edu/isp_collection

 Part of the [Civic and Community Engagement Commons](#), [Family, Life Course, and Society Commons](#), [International and Community Nutrition Commons](#), and the [Sociology of Culture Commons](#)

Recommended Citation

Block, Suzanne, "Las Prescripciones de Alimentación en la Cultura Mapuche" (2012). *Independent Study Project (ISP) Collection*. 1334.
https://digitalcollections.sit.edu/isp_collection/1334

This Unpublished Paper is brought to you for free and open access by the SIT Study Abroad at SIT Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Independent Study Project (ISP) Collection by an authorized administrator of SIT Digital Collections. For more information, please contact digitalcollections@sit.edu.

Las Prescripciones de Alimentación en la Cultura Mapuche

Suzanne Block

SIT Study Abroad

Chile: Salud Pública, Medicina Tradicional, y Empoderamiento de la Comunidad

Arica, Spring 2012

Consejera: Jimena Gloria Pichinao Huenchuleo

Directora Académica: Rossana Testa

Abstract

Research Question: How do the traditional norms and customs within the Mapuche culture impact their diet? **Objective:** To determine to if a relationship exists between the philosophy of the Mapuche and their diet. **Background:** Within their understanding of the world there exists guidelines that are followed in order to preserve the equilibrium of all forms of life that exist in within the universe, *Waj Mapu*. Within *Waj Mapu* there are distinct dimensions that contain energy, *newen*, which all interact to create a circular movement between them. Thus, due to the interaction of the dimensions, when there is a disturbance within one, there is disequilibrium within all. From this perspective the Mapuche have formed customs surrounding the cultivation of crops and the treatment of others and their bodies during illness and specific stages in their life all with regards to their diet. **Methodology:** Semi-structured interviews with open-ended questions were conducted in the communities of Intineto and Los Juanes. Those interviewed are from traditional Mapuche communities and thus the dietary customs of the past continue to be practiced daily. Furthermore, immersion by living within the community of Intineto was pertinent to the success of the study. Lastly, the analysis consisted of gathering and examining all the transcribed interviews and then systematizing them to find connections and similarities between the responses. **Results:** There are amplitudes of customs and norms that guide the treatment of their cultivated land and their diet. Within these guidelines they follow the cycle of the moon to cultivate their crops and are not permitted to work on the farm during menstruation or when they have specific illnesses. Furthermore, there exist dietary regulations and customs for the benefit of their health. **Conclusions:** All aspects of their life and the life forms around them play a role in their well being as well as they play a role in the well-being of all else that exists. In part this is due to their understanding of the world, in respects to the energy all life forms transfer between one another. Thus, it is pertinent to follow the set guidelines for the health of themselves and *Waj Mapu*.

Key Words: knowledge, guidelines, customs, territory, Fütal Mapu, Mapuche, tradition

Índice

Abstracto.....	2
Índice.....	3
Agradecimientos.....	4
Introducción.....	5
Objetivos.....	6
Marco Teórico.....	6
I. Cosmovisión Mapuche.....	6
II. El espacio en su dimensión territorial.....	8
III. Alimentación Cultural Mapuche.....	9
Metodología.....	9
Resultados.....	11
I. Buen Alimentación.....	11
II. Alimentación en época de siembra y cultivo.....	12
III. Alimentación en casos específicos.....	14
IV. Alimentación en situaciones sociales específicas.....	17
Discusión.....	19
Conclusiones.....	22
I. Recomendaciones.....	22
Limitaciones.....	23
Referencias.....	24
Apéndices.....	26
Anexo.....	27

Agradecimientos

A esta investigadora le gustaría dar las gracias a las siguientes personas por su ayuda mientras estuvo en Chile:

A Jimena Pichinao, la consejera, y su familia por todo su apoyo para enfrentar desafíos, y su orientación durante toda la experiencia, como su ayuda para encontrar participantes o interlocutores e indagar antecedentes, que finalmente condujeron al éxito de este estudio.

Al equipo de SIT, especialmente Rossana Testa, Patricia Huber, Aída González y Leonardo González por proveerle una buena experiencia en Chile y los conocimientos del sistema de salud chileno

A la profesora Emily Walker Por sus correcciones gramaticales

A mi familia chilena que me recibió como su familia sin ninguna duda

Introducción

Kume mogen, que en mapudungun (lengua mapuche) se significa como vivir bien. Vivir bien en la cultura Mapuche tradicionalmente significa tener respeto por todo, cuidar para la naturaleza, y alimentarse bien. Según el espacio territorial de fütal mapu existen diversos alimentos por ejemplo en la costa, en la cordillera, en los valles, entre otros territorios, se aprecia mucho para ser consumidos para dar fuerza al sangre y fuerza en el cuerpo (“Kümen Mogen”). Todas las personas procuran mantener una buena vida a través de una dieta equilibrada, que se propicia en gran medida, cultivando, cosechando y preparando sus alimentos. Para los mapuche de **Ütügento** y Los Juanes, existe coincidencia en reconocer que una buena alimentación consiste en legumbres, carnes y cereales, esta comida mantiene el cuerpo, brinda energía y da una sensación de satisfacción, de saciedad. Los alimentos naturales, producidos en el entorno del hogar, son según la gente, mas naturales, no tienen grasa, ni colesterol, sino vitaminas y proteínas. Los alimentos de Fábrica no tienen las mismas propiedades y son dañinos pues contienen demasiados químicos.

La disponibilidad de la comida depende de la estación del año. En el verano hay mas comida liviana como verduras, frutas y ensaladas, mientras que en invierno hay mas legumbres, lo que demuestra una estrecha interdependencia entre las personas y el sistema ecológico.

La persona debe mantener una relación equilibrada con el medio, porque también es parte de este y todo lo que realice l afectara al resto de las vidas, este es un principio relacional básico, es por ello que se toman ciertos cuidados cuando las personas están en una condición delicada, como por ejemplo, menstruación, embarazo, niñez o cuando existe una enfermedad grave.

Objetivos

El objetivo principal de esta investigación es identificar la relación entre la filosofía Mapuche y su comida tradicional. Para alcanzar el propósito, hay dos objetivos específicos:

1. Determinar Los significados que se atribuyen a la comida tradicional;

2. Identificar las prescripciones de los cultivos y durante el momento de la comensalidad

Marco Teórico

1. Cosmovisión Mapuche

Se comentan las dos principales maneras de interpretar la cosmovisión mapuche, ambas son diferentes, pero muestran análogamente una ideología sumamente compleja y diversa en cuanto a los tipos de espacios, formas y vidas. El primero es un concepto más antropocéntrico, el segundo es más bio céntrico. La cosmovisión mapuche brinda una comprensión sobre el universo y las energías que existen dentro de él.

La verticalidad del universo

La cosmovisión mapuche ha sido abordada desde enfoques y perspectivas diferentes, resultando ser la forma más frecuente aquella que de algún modo establece una semejanza con la idea cristiana de cosmos, universo y el concepto de la vida, de este modo se ha difundido la idea que el cosmos está compuesto de plataformas horizontales y verticales. Según a la AXXIONA Desarrollo Humano, las plataformas son representaciones de “otros mundos y donde viven, otras personas, dioses, espíritus y fuerzas de diversos tipos” (2007). El concepto vertical del cosmos tiene un orden jerárquico, ético o temporal que aparece superpuesta en el espacio. Las plataformas se componen de dioses creadores, encontrándose lo sobrenatural muy vinculado a lo natural (Grebe, 1972). El cielo, la tierra y el infierno forman las zonas cósmicas donde existen cuatro plataformas del bien, *Wenu Mapu*, y dos plataformas del mal, el *Anka Wenu* y *Minche-Mapu*. *Wenu Mapu* es el plano de los dioses y entonces es el modelo de nuestra tierra. En las plataformas del bien existe la fuerza positiva, que provee la energía a la tierra y toda la naturaleza (Ñanculef, n.f.) y también están los dioses, los espíritus benéficos y los antepasados. Las características de las plataformas del bien se contrarrestan con la energía negativa y las zonas oscuras y extrañas y la desorganización de las plataformas del mal (Grebe 1972). Además, las primeras plataformas se asocian con el mundo sobrenatural que es bueno. El siguiente es la plataforma mala y está entre las plataformas buenas ubicadas arriba y la plataforma que se llama *Mapu* o la tierra

donde está la naturaleza y donde el bien y el mal coexisten (“Conociendo la cultural Mapuche”, n.f.).

Debido a la contradicción, el bien y el mal pelean constantemente. Pero, el conflicto crea un equilibrio entre las zonas cósmicas. Sin embargo, los dos no trabajan juntos, sino que se oponen dinámicamente. El dualismo es esencial en todos los aspectos de la vida como energía negativa vs energía positiva, masculino vs femenino, juventud vs ancianidad (Aldunate, 1986) y por eso, no debe ser separado.

Waj Mapu, Espacio circular

Un enfoque relativamente novedoso es el que proponen autores mapuche, quienes, en un ejercicio de descolonización intelectual, pretenden entender la cosmovisión desde el punto de vista intracultural, desprendiéndose de los marcos ideológicos sobretodo cristianos, a través del estudio de las propias categorías interpretativas y lingüísticas mapuche. Así, parten de la base de la idea del espacio circular más bien que de una especialidad vertical, en pisos jerárquicamente diferenciados.

Según la Comisión de Trabajo Autónomo Mapuche COTAM, *Mapu* es el concepto de espacio que está aplicado a todos los aspectos de la vida en el universo y *Waj Mapu* es el universo con la forma circular, incluyendo lo intangible y “es un ente vivo, y está poblado por diferentes seres vivos (fuerza) que coexisten y hacen posible la vida” (2003). En *Waj Mapu*, hay distinta dimensiones que contiene formas de vida“, como también existe una dimensión tangible, nuestro planeta donde vivimos los humanos, que se denomina *Wajontun mapu*

Las principales dimensiones, del *Waj Mapu* son *Wenu Mapu*, *Ragiñ Wenu Mapu*, *Naiiq Mapu* y *Miñche Mapu*. *Wenu Mapu* es la dimensión de arriba, *Ragiñ Wenu Mapu* es la dimensión del medio, *Naiiq Mapu* es la dimensión de abajo o tierra y *Miñche mapu* es la dimensión de debajo de la tierra. *Wenu Mapu* están en un espacio superior donde existen los elementos visibles como las estrellas y también espacios no tangibles como una dimensión espiritual. Además, *Wenu Mapu* es “la contraparte de la vida material de las personas, la vida en el estado espiritual... la vida de las especies y elementos naturales” (COTAM, 2003) que existen en *Naiiq Mapu*. Otras formas de vida existen en *Miñche Mapu*, donde se origina el agua, el fuego y el calor. Entonces, el fuego y el agua

representan la vida dentro del planeta y no está asociado con el infierno, este es un pensamiento posterior, debido a la influencia cristiana.

Cada dimensión espacial tiene “infinidades de elementos que poseen vida... y cada uno contiene energías, *newen*, aportando al equilibrio armónico integral del universo” (COTAM, 2003). Conjuntamente, las dimensiones poseen elementos o estados de vida que son estados materiales y espirituales. Los estados son complementarios que crean parte de un ciclo de vida—“este concepto de vida cíclica cruza todos los elementos existentes en el universo” (COTAM, 2003). Además, en todo el espacio universal y los subespacios en *Waj Mapu* existen fuerzas espirituales.

2. El espacio en su dimensión territorial

Fütal Mapu, Identidades Territoriales

Al nivel político, la lógica sistémica que de algún modo orienta la especialidad también se expresa claramente, por ejemplo en los Fütal Mapu, definidos como “grandes espacios territoriales”, que se pueden reconocer en todo el territorio mapuche ancestral. La costa es un Fütal Mapu Lafkenche y el valle es otro Fütal Mapu, Wenteche. No obstante, un Fütal Mapu tiene más características para definir cada territorio. Algunas incluyen aspectos geográfico-territoriales, características culturales y variaciones dialectales. Según a Noelia Carrasco,

“los Fütal Mapu o las identidades territoriales, al igual que las economías en tanto conserven una relación dialógica con la naturaleza. Las dieta pueden expresar estas relaciones diferenciadas entre cada sector con los recursos de su entorno. Si bien la población mapuche de comunidades mantiene en general una pauta de consumo relativamente homogénea [alimentos]...” (2004)

En el Fütal Mapu se incluyen múltiples niveles sociopolíticos, siendo el mas básico el nivel del *Lof* que se encuentra compuesto por unidades familiares generalmente emparentadas entre sí (Jineo, 1999)

3. Alimentación Tradicional Mapuche

La vida de un Lof abarca sus orígenes, valores y también su comida. Dentro de la cultura Mapuche la comida es una representación de su cultura como una forma de

identidad. La comida tiene un papel integral en su salud y la salud de la tierra y también, es un símbolo de hospitalidad y respeto. Lo que elija para comer, cómo prepararlo, servirlo y comerlo son factores que son estrechamente vinculados a su herencia cultural. Por eso, alimentarse es una acción que trasciende la acción biológica de saciar el hambre. Hay prescripciones que tradicionalmente tienen mucha fuerza en cuanto al cultivo y la alimentación para ocasiones como cuando una persona está enferma o embarazada. Los alimentos tienen ciertas energías que se transmiten al ingerirlos y que son contenidas y luego transmitidas por las personas, es por ello que se manejan ciertas prescripciones, (Mella, n.f.). Conjuntamente, cada fütal mapu tradicionalmente tiene su propia dieta provista por los ecosistemas que en él se encuentran y que son muy diferentes entre sí.

Metodología

El tema de la investigación tiene un enfoque en la cosmovisión y la filosofía de los Mapuche relacionado con las prescripciones de cultivo y la preparación de la comida que se entiende como una labor principalmente femenina. En consonancia con este propósito se efectuó un estudio de carácter.

El estudio se llevó a cabo en el Lof Mapuche que se llama Ütügento en el sector de Truf Truf, un sector donde aun se mantienen muchas prácticas mapuche tradicionales, como la lengua, los ceremoniales, la vestimenta en los alrededores de Temuco. En este sentido, las personas en el territorio de Truf Truf mantienen gran cantidad de información sobre las tradiciones Mapuche como su salud y alimentación. Este antecedente favoreció la realización de un estudio de las prácticas alimenticias desde el punto de vista de la alimentación de los Mapuche.

El acercamiento al contexto de estudio fue efectuado mediante un proceso de inmersión y a través de entrevistas con personas de los Lof. La inmersión dentro del Lof fue necesaria para la investigadora para observar, entrevistar y participar en la vida cotidiana de los interlocutores. Además, para encontrar a los participantes para entrevistarlas, la investigadora conoció a personas vinculadas a la familia Mapuche donde permaneció durante el mes de investigación. Además, el criterio para elegir los participantes dependía de la confianza con la familia, su aceptación de visitas y su conocimiento sobre la alimentación tradicional de los Mapuche. Por el tiempo breve en que se desarrolló el estudio y considerando que las mujeres se relacionan de una forma más específica con los

alimentos, se privilegio la conversación con mujeres, aun cuando también se incluyo el aporte de algunos varones.

Cada persona que participó en las entrevistas dio su consentimiento oralmente e hizo su entrevista oralmente. Esta parte del estudio tiene un diseño transversal descriptivo. Las preguntas intentan indagar sobre los conocimientos expresados en otros estudios y fueron revisadas por la consejera de la investigación que se llama Jimena Pichinao para que las preguntas fueran relevante a los participantes Mapuche. La estructura de la entrevista consistió en preguntas abiertas que permitiese comprender en profundidad la temática propuesta. Por eso, habían menos entrevistas para desarrollar una conexión más profunda con las personas para que las personas estuvieran dispuestas a hablar más sobre sus experiencias con el conocimiento Mapuche.

Para analizar, se observó los alrededores del Lof como las casas, los olores, su ropa y estilo de vida para tener un entendimiento visual del lugar. Después de las primeras entrevistas, se examinó sistemáticamente un conjunto de elementos informativos para entender las conexiones entre las repuestas de las entrevistas. Cuando las primeras entrevistas terminaron y se encontraro algunas conexiones, se regresó a las personas para preguntar por claridad en temas donde habían similitudes. Desde las dos rondas de entrevistas, Se efectuó un análisis general de la información.

Resultados

1. Buena Alimentación

Alimentarse bien tiene mucho que ver con considerar y utilizar de la mejor forma los alimentos disponibles en cada estación del año. Según los entrevistados una buena alimentación durante el invierno consiste principalmente de legumbres como lentejas, arvejas y porotos. Mientras que en verano una buena alimentación consiste en mas ensalada, verduras y líquidos. En cualquier estación se debe tener en cuenta las necesidades del organismo, en verano alimentos frescos, en invierno alimentos con mas calorías, y en ambos caso que sacien el apetito y brinden energía.

Botar los alimentos

Dentro de la ideología, a los alimentos se les debe respetar. Ellos mantienen la existencia de su vida simbolizan valor espiritual, un recurso económico, y la dedicación y cariño de la persona que los prepara y los sirve. Por eso, en cualquier ocasión, no es aceptable botar los alimentos. Botar los alimentos es botar la buena energía de los mismos.

No obstante, los alimentos que tienen muchos días no son tan saludables para consumir y frecuentemente son destinados a los animales. En este sentido, la persona pasa su alimento a otra forma de vida porque los animales son parte de su entorno inmediato. Por lo tanto, siempre es necesario utilizar la fuerza de los alimentos de una forma u otra.

La fuerza de los alimentos

Los alimentos que pueden dar más fuerza a una persona vienen de la tierra donde ellos tienen tiempo para crecer y madurar. En esta percepción, la salud de los alimentos de la naturaleza absorbidos la persona. Los alimentos apoyan el equilibrio físico y mental dentro del cuerpo para proveer la capacidad para caminar, para trabajar y en todos los alimentos ayudan con el equilibrio dentro del cuerpo mentalmente y físicamente.

Algunos alimentos tradicionales

- Mulxun: pan de trigo molido
- Mudai: Bebida de trigo o maíz
- Murke: Trigo tostado y molido
- Pisku: granos de legumbres frescas cocidos en agua
- Kuram: Huevos
- Poñi: papas

2. Alimentación en época de siembra y cultivo

Calendario Lunar

El ciclo de la luna es su calendario para sembrar. Ellos reconocen cinco fases de la luna: la luna nueva, la luna creciente, la luna llena, la luna bajando y la luna perdida. Cada fase de la luna tiene un significancia distinta para la cultivación en la chacra. La

luna llena trae lo más abundante de los principales cultivos porque en este ciclo, la luna es completa. Por eso, toda la energía está en su máxima expresión y entonces, tiene más fuerza. Si una persona siembra en este época, lo seguro que todo los cultivos crecerán con fuerza, debido a que la luna trae fuerza a los cultivos. Además, es recomendable sembrar los cultivos que crecen hacia arriba durante la luna creciente, como trigo, maíz o porotos. Pero, para los cultivos que crecen debajo la tierra, es mejor sembrar durante la luna bajando, como papas o zanahoria. En cambio, no es recomendable sembrar sus cultivos durante la luna perdida. Si una persona siembra durante estas épocas, todo los cultivos van a perder o no van a germinar bien porque las lunas no tiene fuerza.

Alimentación en época de siembras

La chacra, es más utilizada para cultivos intensivos y hay otras exigencias específicas a las que se generan en el ámbito de la huerta. Por eso, hay comida que una persona no debe consumir durante la siembra de los cultivos como maíz, porotos y otros vegetales. Fundamentalmente, una persona en la chacra no debe consumir la carne y la leche de la vaca. Por un lado, no es bueno consumir la carne porque esta una vez muerta y no tiene duración. Por ejemplo, después de que una persona da muerte a un animal, necesita consumirla en tres o cuatro días, de lo contrario, va a ser malo a menos que se mantenga en alguna forma, como en el refrigerador. Por otro lado, algunas personas dicen que ellos no consumen la carne o la leche de vaca en época de siembras porque tienen grasa. La grasa tiene un olor muy fuerte que pasa por el piel de sus manos a la semilla y después, la semilla tiene un olor de grasa y trae larva o otros animales que destruyen la siembra. No obstante, este no es el caso con legumbres, ellos son alimentos muy duros y sin un olor tan fuerte.

Las propiedades de la comida, como las que contiene la carne, son importantes de considerar porque hay una cadena desde la persona a la planta. Cuando una persona consume un alimento, el consume la energía del alimento y la energía es transmitida a la planta. Por eso, ellos dicen que la siembra significa manipulación de la semilla, contacto con la tierra y los alimentos se consume tiene un impacto mental, espiritual y físico.

Menstruación

El proceso de la menstruación, *kuyentun* o menstruación que traducido al español vendría a ser entendido como lunación, se comprende a partir de la analogía con el ciclo de la luna, que en términos procesales sería muy semejante al ciclo de ovulación de la mujer. El *kuyentun* es un periodo de tiempo de cuidado del cuerpo, en términos del desarrollo de actividades, cambios bruscos de temperatura y contacto con los espacios y las especies (las plantas). Una mujer no debería sembrar ni tampoco sacar fruta de los árboles debido al riesgo de secar la planta o fruta y además, es posible que el próximo año, los árboles no van a producir. En este momento el cuerpo no es lo mismo, su energía es distinta puesta que esta es una condición del periodo de infertilidad, como la luna tiene un periodo de no productividad. Su ciclo es parte de la naturaleza y los ciclos establecen la posibilidad para reproducir y no reproducir.

Las plantas son sensibles a esta energía de la mujer; su energía de infertilidad está transmitida a las plantas. Otra posibilidad es la fuerza de la sangre—cuando ella está en menstruación, su sangre es mayor.

También hay personas las que se atribuye tener “sangre fuerte” y que sin estar en menstruación o sin ser necesariamente mujeres, pueden afectar a otros entes vivos, como plantas o animales provocando su muerte por la sola contemplación detenida de ellos.

Enfermedades

Con respecto a las enfermedades, hay enfermedades comunes y enfermedades más grave. Las enfermedades que no impiden el trabajo en huerta o chacra, incluyen enfermedades comunes como resfrío o tos, pues solo acarrear molestias menores a la persona.

En cambio, las enfermedades que no permiten a la persona para trabajar incluyen enfermedades que son fatales, como cáncer, o con daño (*zawun*). En el caso de una enfermedad fatal, la persona tiene energía de muerte. Sin embargo, no es solo el caso de enfermedades fatales sino cuando se acerca el momento de la muerte por una razón cualquiera.

Enfermedades que son causado por danos significa enfermedades provocadas por una persona a otra persona quien tiene un discrepancia consigo. Esa persona desea mal salud, o daño, al persona para que si el trabaja, va a transmitir energía negativo a la semilla para traer un mala cosecha. No obstante, no solo va a extender la persona y la

semilla, sino va a afectar el entorno, sus hijos, animales y todo en general debido a las propiedades.

La enfermedad latente es vivo y ha entrado y desarrollado en su cuerpo y está afectando así como tomando un parte la persona. El efecto, otra vez, es una mala siembra, los cultivos caen.

3. Alimentación en casos específicos

Embarazos

Las mujeres siguen recomendaciones en su alimentación teniendo en consideración criterios de orden fisiológico y cosmovisionales como una forma de control y prevención para asegurar buena salud a la mujer y la guagua. Con respecto a los alimentos, dicen que las mujeres embarazadas deben evitar alimentos helado o picante, especias, grasa, alimentos con imperfecciones y alcohol como también debe cuidarse de mirar detenidamente escenas que le provoquen impacto.

En el primer lugar, no es recomendable consumir alimentos helado porque la guagua hace mal y no cae bien con la mujer o la guagua. Además, comida helado se molesta el equilibrio en el estomago que naturalmente tiene más calor.

En el segundo lugar, alimentos picantes y especias, como ají o sal, son demasiado fuerte. Este tipo de alimento sube la presión dentro del estomago y si hay presión muy alta la mujer corre el riesgo de aborto. También, el consumo de alimentos como ají puede producir rabia y dentro del estomago la guagua puede ser muy mañoso.

En el tercer lugar, alimentos con mucha grasa o muy pesada no es recomendable. Los alimentos pueden subir la presión y colesterol así como forma una capa de grasa en la cabeza de la guagua cuando es nato. Una capa forma en la cabeza porque la grasa se pega al estomago y por lo tanto a la guagua.

En el cuarto lugar, las mujeres no deben consumir o mirar a alimentos con imperfecciones. Por ejemplo, si la mujer consume una fruta deforme, hay un riesgo de transmitir la imperfección a la guagua por medio de energía. También, este conocimiento existe cuando una mujer mira alimentos con imperfecciones o la muerte de un animal. Igualmente, alimentos gemelares, como un huevo con dos yemas, existe un posibilidad

que ella va a tener hijos gemelos. Algunos dicen que no siempre es el caso, pero existe un riesgo.

Finalmente, el consumo de alcohol no es aconsejable porque produce trastorno. Como un resultado del consumo de alcohol, existe el riesgo de que si se engendra un hijo con alcohol que la guagua tendrá deficiencias intelectuales a futuro. Desde el conocimiento Mapuche, "ellos no deben tener relaciones sexuales para reproducir cuando las personas borrachas... el tema para tener un hijo no es trivial" (Entrevista 6, 28 Mayo, 2012). Asimismo, ellos consideran personas quien está borrachas para tener la mente de un niño porque los niños no tienen mucha consciencia de sus acciones. Por eso, necesita tener precauciones antes de procreación para asegurar que la guagua tiene total capacidades.

Las mujeres deben comer lácteos como leche, queso y huevos así como líquidos. Sin embargo, es importante que los lácteos y líquidos sean natural y frescos Comida natural es un mejor elección porque da más leche y provee más fuerza para la guagua. Además, durante lactancia la mujer es amamantamiento y por lo tanto la guagua está tomando un gran cantidad de su líquido, Para estimular el cuerpo adentro y reponer su líquido, ella necesita tomar más líquido y comida natural ayuda con el proceso.

Enfermedades

En general, la persona debe consumir alimentos sin grasa, condimentos o especias y toma una buena cantidad de líquidos. La meta es para la enfermedad corre afuera del cuerpo y los líquidos ayudan para eliminarlo. Líquidos como sopas son recomendables para consumir y especialmente sopa con pollo o caballo. El pollo o el caballo consisten de buenas vitaminas y proveen energía a la persona porque es este momento, ellos no tienen la fuerza para trabajar y usa su cuerpo.

En otro lado, alimentos con grasa, condimentos o especias se pegan al cuerpo y porque ellos están atrapando la enfermedad. Como un resultado, la persona no tiene la misma capacidad para recuperar el cuerpo.

Además, también hay tratamientos distintos por cada tipo de enfermedad. La persona con una fiebre o con un resfriado tiene alimentos distintos para consumir. La persona con un fiebre debe consumir alimentos un poco más helado y más agua. Igualmente es necesario para extraer el frío antes de se consume el alimento helado.

Según con una persona, la persona necesita sacar el frío porque el frío parece como es una energía que está dentro de los alimentos crudos y entonces del punto visto mapuche el lo puede sacar. Este no es el frío de hielo, es un concepto del frío de la otra manera, es simbólico. Para sacar el frío que está allí, lo cocina, para pelarlo no es suficiente, porque cuando usted lo cocina, el alimento crudo pierde el frío cocina. Entonces necesita cocinarlo para perder el frío y después enfriarse y tomarlo helado

El caso es el opuesto cuando la persona tiene un resfriado—se consume más alimentos caliente y té o café. Por lo tanto, lo más importante con estas enfermedades es para restablecer un equilibrio en su estomago. Cuando una persona tiene un fiebre, su estomago tiene demasiado calor y lo opuesto con un resfriado.

Los niños

Para alimentarse los niños hay cuidados para tenerse en cuanto basado en biología así como la cultura. Se sirve distintas presas de los animales para asegurar buena salud mental y para su cuerpo. Principalmente, los niños reciben la presa con lo menos grasa por varias razones. Primero es más fácil para comer cuando no hay grasa en la carne y segundo, la grasa trae enfermedades como cálculo de las vesículas como obesidad en el estomago debido a la grasa que se pega en el estomago. Además, los niños no deben consumir las manos de los pollos ni tampoco un parte interno del pollo por el riesgo de las presas produciendo calambre. Las manos y los órganos constantemente contrae y dilato y por eso, produce lo mismo fenómeno en los niños.

Una presa del animal para comer cuando la persona tiene poco edad es la boca del chanco. El chanco trabaja todo el día con su boca, o su nariz, se buscando por alimentos. Por lo tanto, cuando los niños se consumen la boca del chanco, la característica es transmitida a ellos para producir una persona con un buen ético para trabajar y sobrevivir con muchos alimentos. Al mismo tiempo, algunas personas dicen que es buen suerte para consumir y por los razones arriba, es probable que el boca trae un buen y abundante futuro.

Sin embargo, los niños tienen cuidado con alimentos frío por lo mismo razón como explicado con enfermedades. El frío dentro de alimentos no es bueno para consumir porque causa mal del estomago puesto que el estomago naturalmente tiene calor. Solo es necesario tomar alimentos helado cuando la persona tiene un resfriado y el

necesita restablecer un equilibrio de lo contrario hay una posibilidad que el frío se queda en el cuerpo. El frío, u otros daños presente durante niñez pueden volver cuando la persona es un adulto con el riesgo de transformarse en enfermedades. El riesgo existe desde niñez hasta ellos son adultos, pero cada persona tiene su propia límite. En este sentido, los daños se quedan en su cuerpo siempre, por todo de su vida y en casos extremos, el daño puede causar su muerte.

4. Alimentación en situaciones sociales específicas: La Visita

Hay prescripciones importantes para tenerse en cuenta cuando hay una visita. Las prescripciones muestran el cariño y el respeto el dueño de la casa tiene para su visita y con eso, la mejor manera para mostrar sus sentimientos son por los alimentos. Además, hay prescripciones para la visita y sus interacciones con los alimentos.

Cuando una persona tiene una visita, va a proveer el mano de cariño, la atención de la familia, eso es expresado en la comida, en alimentación. Si la comida es saburoso y bien preparado, es porque el cariño. Si la comida está mal preparado, está cruda, es porque el cariño no es bueno. Entonces si yo respeto una persona, no le pone cualquier cosa, si no hay respeto, sirve una carne sin sal o cruda, significa no hay aprecio, no hay preocupación. Por eso, es la importancia de la comida, tiene mucho sentido.

Los alimentos

Al principio, la visita es saludada con mate, pan y huevos. Después, si la visita se queda para la cena, el dueño se sirve carne. Este alimento significa que el dueño de la casa tiene aprecio y cariño para su persona así como para mantener vínculos.

Con respecto a la carne, el dueño de la casa se sirve el mejor presa del animal, con lo más carne y nunca debe servir el cuello al animal porque es mal visto. Además, los huevos y el pan son lo más clásicos para alimentarse porque las gallinas son a parte de la economía familiar. Por eso, para alimentarse la visita con huevos muestran el bienestar de la familiar. También los huevos son asociados con buena valoración porque ellos son sanos con buen sabor. El pan también tiene buena valoración debido a los ingredientes. El pan consiste de trigo y dentro de la cultura mapuche de esta región, trigo es más

utilizado: “si no hay trigo, no existe la vida en un sentido”. Por lo tanto, para compartir el pan es presentando un alimento bastante importante.

Las interacciones con los alimentos

La visita necesita mostrar su respeto al dueño de casa por su atención con los alimentos. En general, hay una expectativa para consumir todo de que se dan y si no se consume la carne, lo lleva a su casa. No consumir alimentos puede ser un acto de desconfianza, es mejor llevar para casa lo que no se alcanza a consumir como en el caso de las carnes. Por eso, la visita tiene que recibir los alimentos para mostrar su confianza en los alimentos y la preparación del dueño. Además, una interacción similar existe con mate. Es una costumbre tomar el mate porque es un símbolo de un regalo. El rechazo del mate es desprecio y por eso, el dueño no puede servir lo mismo mate a otra visita o miembro de la familia por la idea de va a consumir la energía de la persona. Es necesario agregar más agua a la taza antes de otra persona lo recibe como un símbolo de un nuevo mate.

El consumo de los alimentos, como carne, con sus manos es una costumbre aceptada. Es mejor para usar sus manos para terminarlo en vez de dejar los alimentos.

Discusión

La cosmovisión Mapuche enseña que hay dimensiones de espacio inmateriales y materiales. Sin embargo las diversas vidas que existen en todo interactúan para sostener el ciclo de vida de todas las especies. Una disrupción de una o más formas de vida afectan a todas las demás creando un desequilibrio en la cadena que compone el *Waj Mapu*. Las formas de vida incluyen en las personas, los animales, todo en la naturaleza, las estrellas y más. Por eso, las personas son un punto del sistema, ni mejor ni peor, todas las especies formamos metafóricamente una gran especie que es la vida en un sentido integral. Así toda manifestación de vida debe ser respetada, incluyendo los espacios.

Cuando la gente va a sembrar grande cantidad en la chacra, hay un relación con la tierra. Una persona pide permiso para poder sembrar, hay un dialogue con la tierra para producir este alimento, porque uno vivo con la tierra, uno no vive con la industria,

una vive con la tierra. La tierra para nosotros es lo que permite para ser vivo. No solamente porque produce grano o fruto, también porque la tierra fabrica fuerza y vivo...hay respeto al ciclo de la tierra, es una forma [con] valores.

...Eso espacio, eso parte de la naturaleza, es donde el vive y tiene un relación muy intimo con su tierra.

Por lo tanto, es importante mantener una ética de vida, viviendo en una manera correcta asociado con pautas y practicas concretas para interactuar con distintas formas de vidas en todas las dimensiones de los espacios. Por ejemplo, parece como las interacciones consiste de las energías, *newen*, que están transmitido por las formas de vidas. En cuanto las personas de las entrevistas, ellas usaron frecuentemente analogías para los temas de alimentación como su forma de explicación en casos de buena salud o enfermedades del cuerpo y los cultivos.

La fuerza de los alimentos, el éxito de la siembra, los cuidados con los niños y las niñas y cada tema discutido tiene una conexión con las características de los alimentos consumidos. Por ejemplo, los conocimientos de alimentos apropiados para los niños y niñas consisten de analogías como son aquellas que mencionan que el chanco (cerdo) trabaja todo el día con su boca, buscando alimentos y por eso, los niños y niñas que lo consume será buenos trabajadores. Las analogías y concepto de energía también se encuentran muy presentes también en los conocimientos de las enfermedades y su distinción entre alimentos helado o alimentos caliente.

Por ejemplo, con las enfermedades grave, si la persona tiene buena salud pero va a tener un accidente fatal, la naturaleza sabe debido a la relación con el trabajador—la persona— y la naturaleza. Por lo tanto, con ambos ocasiones con relación a muerte, la naturaleza responde no produciendo. Además, las enfermedades de un daño tiene un correlación directo con el concepto de energía, y en este caso es un analogía así: este enfermedad tiene propiedades de extendiendo y trasladando él mismo y por eso, el tipo de energía es para extender a todo. Finalmente, cuando una persona tiene una fiebre, el cuerpo es caliente y por eso es necesario para consumir más alimentos con calor para mantener el equilibrio; alimento helado va a trastocar el equilibrio.

Además, con respecto a los conocimientos de la menstruación, la energía de la mujer consiste de infertilidad y por eso, cuando ella está interactuando con las plantas o sacando fruta de los árboles su energía tiene un efecto directo en las plantas o los árboles generando infertilidad. Luisa Elvira Belaunde ha notado una elaboración cultural de la mujer y su menstruación en otros grupos indígenas, “la menstruación no es una función biológica natural sino el resultado de la manipulación cultural del cuerpo femenino para la reproducción” y con eso, las mujeres no pueden trabajar en la chacra (2001). En este sentido, algunos conocimientos, como menstruación, son temas con importancia dentro de distintas culturas indígenas. Los conocimientos del cuerpo son tomado en cuenta porque es necesario tener cuidado para no generar trastorno de las otras formas de vida por medio de una transferencia de energía que puede alterar a las otras vidas.

En términos generales la alimentación esta estrechamente vinculada a la naturaleza de los territorios puesto que cada territorio tiene una geografía, ecosistema y por lo tanto alimentas distintas. Según a las resultadas, se encontró las repuestas para estar en sincronización con su territorio. El trigo es importante en Ütügento o Los Juanes y por eso, hay reconocimiento cuando la investigadora pidió sobre buena alimentación. No obstante, en otros alimentos específicos la alimentación es mas variada..

La alimentación es propio a este espacio, este entorno y nosotros aquí en el valle también basado en la clima y la geografía. Por ejemplo, aquí producimos trigo pero en la cordillera no. Lo mismo con la costa, tiene también otra comida silvestre. Cada territorio tiene una capacidad distinta.

Por eso, cuando se pidió una persona sobre los tipos de alimentos que no se disponen por vivir en otro territorio donde no se da ese alimento:

Yo creo que no se consume mucho pescado porque la gente no conoce mucho pescado...pero si quiero comer carne, si se come, porque hay aquí. Crecimos chanco, trigo, yo tengo todo aquí.

Además, en términos más generales, el aprecio de los mapuche por su territorio, como por el lugar que habitan es un asunto transversal. Es evidente del orgullo de las personas

cuando hablaron sobre las temas de sus alimentos y su tierra. No es lo mismo cuando los alimentos vienen del supermercado o van al restaurante para comer puesto que los alimentos fueron preparados por otras personas. Preparar alimentos supone que la persona ha puesto su energía, trabajo y cariño esta es su relación con sus alimentos. Hay conocimiento que su comida no tiene pesticidas y la cantidad de sal, aceite u otro ingrediente es la apropiada. Por eso, las personas pueden comer en confianza como no es el caso cuando se consume comida de fábricas.

Conclusiones

Todos los aspectos de la alimentación tienen significancia en la cultura Mapuche. Desde la siembra de los cultivos hasta el consumo de los alimentos, hay prescripciones y costumbres que los Mapuche siguen desde tiempos ancestrales. Sin embargo, aunque hay una identidad Mapuche a nivel de pueblo, los hallazgos de la investigación se descubrió que adentro de este, hay distintas identidades en cada Fütal Mapu. De esta manera, el entorno tiene un gran impacto en las prescripciones y las costumbres de alimentación que forma un aspecto de un buen vivir Mapuche (kümen mogen). El concepto de buena alimentación consiste de comida natural de su tierra puesto que este tipo de comida tiene la capacidad para dar fuerza para vivir bien. Por eso, la investigadora se encontró que se consulto a las personas por los motivos para consumir un alimento, su respuesta fue, “porque tiene fuerza”, lo que supone no solo una fuerza proteínica o vitamínica, sino que energías que la persona que cultiva y prepara el alimento también agrega, trabajo, dedicación, cariño, todo lo cual carga el alimento, obviamente esto no se encuentra en ningún alimento industrializado.

la idea de alimentarse es para mantener equilibrios, no es para mejorar ni disminuir

Recomendaciones

El lof Ütügento así como Los Juanes son lugares donde los conocimientos tradicionales son todavía incorporado en su vida cotidiana. No obstante, durante las entrevistas se notó que las personas dijeron que los conocimientos de la siembra de cultivos como la siembra y el ciclo de la luna o su alimentación en casos específicos se están perdiendo entre los Mapuche:

Ahora, la gente no considera este conocimiento, muy poca gente lo hace. Cuando tu cultivas cosas más grandes, por cantidad, o con una máquina o fertilización, ya la gente perdió toda la conexión con la naturaleza. Como mayor tecnologización, cuando está disponible el tractor, va a sembrar en cualquier momento.

Por eso, es necesario para dar más reconocimiento a el tema de prescripciones tradicionales para la alimentación de los Mapuche por medio de las instituciones, es decir, las escuelas, las universidades con sus carreras y las instituciones de salud pública. Es importante que se genere un cambio en las instituciones porque el problema necesita el respaldo de la generalidad de las instituciones públicas que intervienen o trabajan en territorios mapuche para asegurar enseñanza transversal adentro y afuera de la sociedad Mapuche puesto que los profesionales de medicina y educación pueden facilitar una gran parte de la comprensión y reforzamiento de los conocimientos tradicionales porque el problema sobrepasa las posibilidades de las personas mapuche que viven en los lof. En este sentido, en programas de educación como carreras en las universidades sobre la historia y conocimientos ancestrales o campo profesional en salud pública debería incluirse. Además, con el apoyo de las instituciones hay una oportunidad para promover la motivación a los jóvenes Mapuche para aprender sobre su historia y cultura para continuar las tradiciones de una manera consciente.

Limitaciones

En el desarrollo de la investigación se manifestaron tres limitaciones que la vida mapuche era muy desconocida para la investigadora. En el primer lugar, el tiempo fue un gran desafío para la investigadora debido a los costumbres sociales de la cultura. Fue necesario generar vínculos antes de la entrevista para que la persona tuviera confianza en

la investigadora. Sin embargo, no había tiempo suficiente para desarrollar una relación fuerte y por eso, la primera ronda de entrevistas no tuvo mucho suceso en términos de la profundidad y explicación de las personas.

En el segundo lugar, la investigadora enfrentó desafíos con el idioma. El idioma principal de los entrevistados fue el idioma tradicional de los Mapuche, *mapudungun*, y el idioma principal de la investigadora fue inglés pero las entrevistas se realizaron en español. Por eso había una barrera entre la persona y la investigadora que limitó la conversación y otra vez la profundidad de la conversación debido a una falta de entendimiento, como la significancia de algunas palabras.

En tercer lugar no existe antecedentes en el tema específico en escrito o en resultado ser un tema nuevo, muy poco estudiado”. Por lo tanto, los dos desafíos arriba exacerbaron el tercer desafío debido a la dependencia en las entrevistas.

Referencias bibliográficas

Aldo, Vidal H. *Sociedad y Cultura Mapuche: El Cambio y la Resistencia Cultural*. Sociedad Mapuche Lonko Kilapan. Temuco: Centro Interdisciplinario de Investigación y Desarrollo, 1992

Aldunate del Solar, Carlos. *Cultura Mapuche*. Serie Patrimonio Cultural Chileno. Serie Culturas Aborígenes. Ministerio de Educación Chile: Departamento de Extensión. 1986.

Belaunde, Luisa Elvira. *Viviendo Bien, Género y Fertilidad entre los Airo-pai de la Amazonía Peruana*. 2 ed. Lima: Centro Amazónico de Antropología y Aplicación Práctica y Banco Central de Reserva del Perú- FONDO Editorial, 2001

“Conociendo la cultura Mapuche: Guía de diálogo intercultural para el turismo indígena”. Documentos y Programas del CNCA. *Red Educadores Patrimoniales*. Consejo Nacional de la cultura y las Artes, n.d. Web. 2 June 2012.

<http://www.rededucadorespatrimoniales.cl/index.php?option=com_content&view=articl

e&id=63&Itemid=78>.

Comisión de Trabajo Autónomo Mapuche COTAM (2003). Comisión Verdad Histórica y Nuevo Trato. Informes finales de los grupos de trabajo. Volumen 3. Anexo Tomo II. Web. 2 June 2012.

<http://www.serindigena.org/libros_digitales/cvhynt/v_iii/t_ii/v3_t2_c3-NEWEN.html>

Cuevas, María Loreto Salinas, Fritz, Miguel Muñoz y Ovando Daniela Ovando. (2002). *La comunidad Mapuche "Treng-Treng" frente a la Relocalización*. Asistente Social y al grado de académico de Licenciado en Trabajo Social. Universidad de la Frontera. Chile.

Fernández G, Calderón LF, Cachiguango LE, Castañeda A. Salud, interculturalidad y derechos, claves para la reconstrucción del Sumak Kawsay—Buen vivir. Quito: 2010. Ministerio de Salud Pública (EC).

Foerster , Rolf G. *Introducción a la Religiosidad Mapuche*. 2 ed. Santiago: Editorial Universitaria , 1993.

Grebe, María Ester; Pacheco, Sergio y Segura, José (1972): "Cosmovisión mapuche". Cuadernos de la realidad nacional, Nº 14. Web. 14 May 2012.

Carrasco, Noelia. (2004). *Antropología de los Problemas Alimentarios Contemporáneos. Etnografía de la Intervención Alimentaria en la Región de la Araucanía, Chile*. Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona. España

Ibacache, Amanda. *Cocina Mapuche*. Edición y Prólogo Sonia Montecino. Santiago: Cuarto Propio , 1991.

"Interculturalidad y Salud: Tierra y Territorio desde el sentimiento de los Pueblos Indígenas Originarios en Latinoamérica." *Interculturalidad y Salud*. AXXIONA Desarrollo Humano, 27 Aug. 2007. Web. 2 June 2012.

<<http://interculturalidadysalud.blogspot.com/2007/08/tierra-y-territorio-desde-el.html>>.

Jineo, Fernando y Quidel, Jose, “*Las raíces para nuestro cultivo*” extraído en “*Estilos de desarrollo en América Latina*”, Editores: Aracely Caro, Teresa Durán, Julio Tereucan, Universidad de Católica de Temuco. 1999, Temuco.

Kümen Mogen: Los sabores y saberes del pueblo Mapuche. Dir. Ministerio de Planificanci3n, CONADI. DVD.

Mella, Ivonne J. Y Matamala Jose N. *Manual de Alimentacion Tradicional Mapuche*. Servicio de Salud Araucania Sur Programa de Salud con Poblaci3n Mapuche, Gobierno de Chile Ministerio de Salud.

Ñanculef Huaiquinao, Juan (Historiador e Investigador Mapuche); Cosmovisi3n y Filosofía Mapuche; Documento en Archivo Data.

Rivera, Gonzalo Bustamante. “Identidades Territoriales mapuche en la Araucanía: persistencia de la identidad y proceso de reconstrucci3n actual”. Mg. Desarrollo Humano Local y Regional.

Apéndices

Edad

Lugar de residencia

A que se dedica

Hijos

Donde ha vivido

1. ¿Qué tipos de comida usted come a diario?
 - a. ¿Cómo lo prepara? ¿Por que?
2. ¿Qué tipos de comida usted prepara en el invierno y en verano?
3. ¿Qué entiende por una buena alimentaci3n?
4. Las prescripciones para cultivaci3n y preparaci3n de su comida:
 - a. ¿Durante el día de siembra/cultivo de la *huerta* hay comida que usted no puede consumir?
 - b. ¿Durante la época de siembra/cultivo de la *chacra* hay comida que usted no puede consumir?

- c. ¿Cuándo la mujer tiene regla (menstruación) hay algún cuidado para trabajar en la huerta?
 - i. ¿Cuándo una mujer tiene regla, por que la comida no viene bien?
 - 1. ¿Por qué ella no pueden sacar el pasto, transplantar o extracta fruta?
 - d. ¿Cuándo una persona está enfermo, hay algún cuidado para trabajar en la huerta/chacra?
 - i. ¿Cuándo una persona está enferma, por qué la comida no viene bien?
 - e. ¿Por qué la luna de llena trae lo más comida, como abundancia?
 - f. ¿Hay alguna la relación entre la fase de la luna y el trabajo en la chacra/la huerta?
 - i. Llena (estos son fases de la luna)
 - ii. Perdida
 - iii. Creciente
 - iv. Menguante
5. ¿Cuándo las mujeres están embarazadas, que tipo de comida debe consumir?
- a. ¿Qué tipos de comida caliente?
 - i. ¿Por qué no es bueno para consumir comida muy picante?
 - b. ¿Qué tipos de comida frío?
 - i. ¿Por qué no es bueno para consumir comida muy helado?
 - c. ¿Por que no es buena para la mujer consumir alimentos pesados o grasosos?
 - d. ¿Qué paso si la mujer consumir comida, como papas o frutas, que tienen deformes o imperfecciones?
 - e. Durante lactancia
 - i. ¿Si la guagua está enferma, por que la madre no debe consume comida picante?
6. ¿Cuándo las personas están enfermas, qué comida deben comer?
7. ¿Qué parte de los animales se sirven a los niños?
- a. ¿Qué comida es más apropiada para las niñas?
8. ¿Qué tipo de cuidado usted debe tomar para preparar su comida?
9. ¿Cuándo hay una visita, que sirve usted?
- a. ¿Debe la visita llevar su comida si el o ella no lo consume?
10. ¿Cómo usted muestra respeto por la comida?
- a. ¿Por qué no es bueno botar la comida, como pan?
 - b. ¿Cuál es la comida que tiene fuerza?
 - i. ¿No tiene fuerza?

ii. ¿Tiene menos fuerza?

Anexos

1. Entrevista 1 y Entrevista 2

Cuales son sus edades?

1: 52

2:22

Sus lugares de residencia?

1: *Intineto*

2: *Intineto*

A que se dedica?

1: *Soy la dueña de la casa*

2: *Soy un estudiante*

Ustedes tienen hijos?

1: *si, tres*

2: *no*

Ustedes han vivido en otro lugar?

1: *Si, comunidad Yopeco*

2: *No*

Bueno, voy a comenzar con las entrevistas

1. ¿Qué tipos de comida usted come a diario?

(1) *Si, verdurarita...sopas de verduras*

a. ¿Cómo lo prepara?

(1) *Cocinarlo bien, si cocinar.*

2. ¿Qué tipos de comida usted prepara en el invierno y en verano?

(1) *En verano, verduras, más verduras, ensalada de lechuga, de acelga, y en el invierno, más me gusta legumbres—porotos, lentejas*

3. ¿Qué entiende por una buena alimentación?

(1) *tiene más vitaminas, cuando lo preparo legumbres*

4. Las prescripciones para cultivación y preparación de su comida:

a. ¿Durante el día de siembra/cultivo de la *huerta* hay comida que usted no puede consumir?

(2) *Durante el siembra?...acá cultivamos es que epoca en tiempo...envase trigo, papa. Pero ahora no podemos consumir ensalada, verdura, todo de estas cosas de repente no podemos, hay más legumbres pero es muy helado*

b. ¿Durante la época de siembra/cultivo de la *chacra* hay comida que usted no puede consumir?

(1 y 2) *no, lo mismo*

c. ¿Cuándo la mujer tiene regla (menstruación) hay algún cuidado para trabajar en la huerta?

(1) *la siembra no resulta cuando uno con regla, no viene bien, se seca con las manos. Y cuando una persona está enferma, sale mal, el mano, sale muy raro*

(2) *si, nosotros no podemos manipular, para sembrar todo lo que es semilla, no podemos porque nos seca, si tu siembras cuando está enferma, con tu periodo, no te funciona porque con una mujer, no esta optimo para sembrar. No podemos mantener eso, en sembrar, necesitamos tener cuidado. Dentro de periodo pasar frío, hace mal con la mujer*

d. ¿Cuándo una persona está enfermo, hay algún cuidado para trabajar en la huerta/chacra?

(1) *También podría ser porque los manos, la siembra, sale muy raro, cuando una...si coleta, sale bien, viene bien la siembra*

(2) *como? Cuando una persona está enferma el no tiene la fuerza para trabajar*

e. ¿Por qué la luna de llena trae lo más comida, como abundancia?

(1) *Luna llena, me encuentra llena para sembrar porque viene bien la siembra. También que significado eso a la aparecía una gallina, cuando me encontré sale todo. si no así no creciente, todo ese o sale, Salerno día, sale ocho por ocho días, cuando me encontré, ya, sale todo la siembra igual. Cuando es la luna llena, su gallina sale muchos huevos, también sale mucho comida de la siembra*

5. ¿Cuándo las mujeres están embarazadas, que tipo de comida debe consumir?

(1) *si porque, tiene que alimentarse: leche, para te alimentarse su guagua. Sopa caliente y verduras también, y fruta para tener vitaminas y crece mejor la guagua. Y durante lactancia comida fría/caliente: fría no recomendable, tiene que ser tibio, no muy helado, caliente también puede ser. Porque una no cae bien.*

6. ¿Cuándo las personas están enfermas, qué comida deben comer?

(1) *tiene que alimentarse con líquidos y sopa*

7. ¿Qué parte de los animales se sirven a los niños?

(1) *la pierna, pero los órganos no. Los partes con lo más carne sin grasa*

(2) *no hay mayor o por ejemplo no hay mayor se hace, variaciones en la comida especial entre las mujeres*

a. ¿Qué comida es más apropiada para las niños y las niñas?

(1) *Ellas cuidan para su figura, ellas mantienen*

(2) *Las aves como pollo. Y carne blanco, los son lo más apto para los niños. Y acá, por ejemplo es nuestra familia, consumimos más es la carne de la caballo porque es mucha más sana porque la grasa no están pesado como vacuna que tiene mucho grasa y la grasa es muy malo para los*

niños....*Imagine de las niñas y mujeres tradicionalmente dentro de la ideológica Mapuche siempre la persona con peso o un poco peso es como que estar bien visto, se gordita, es porque si esta gordita significa sana, comercien. Es como comercien, comer alto, también explica de que existe la comida, siempre Quay una abundancia para comer*

b.

8. ¿Qué tipo de cuidado usted debe tomar para preparar su comida?

(2) *Lavar sus manos, usamos cloro por ejemplo. Las manos son limpia para mantener higiene También, lavamos la fruta y verdura.*

9. ¿Cuándo hay una visita, que sirve usted?

(2) *Siempre acá, lo más importante es mate, siempre vas a encontrar mate. te recibe con mate. Cuando tu vengas, siempre te van a servirte almorzar si llegas durante almuerzo También te dan de comer, es un acto de respeto, en sírvete. Siempre vas a encontrar algo en la mesa.*

10. ¿Cómo usted muestra respeto por la comida?

a. ¿Por qué no es bueno botar la comida, como pan?

(2) *Por allí, quieres llevar, llevé mi comida en ceremonias, es importante que tu no bote la comida que no comiste. Y siempre sírvete la comida porque simboliza respeto, el amor, el cariño. Y como pan es importante porque tiene trigo. No podemos porque es sagrado, está dentro nuestras alimentación. Con eso nosotros hacemos mote, trigo, todo un proceso para que tu no puede sírvete, es un proceso que ahora de hace este mote porque no es simplemente trigo, trigo es sagrado. Si no trigo, no existe la vida en un sentido. No podemos botar la comida porque por nosotros simbolizar mucho, es sagrado, tu conoce que tu vives. Pero obviamente hay comida que pasa mucho tiempo si bota la comida, pero siempre tiene una consciencia pero tratamos no botarla . Da la comida a los perros*

11. ¿Cuál es la comida que tiene fuerza?

a. ¿No tiene fuerza?

b. ¿Tiene menos fuerza?

c. ¿Por qué?

(2) *Animales en general representa la fuerza positiva. Comes para vivir y si hablamos sobre la fuerza...las fuerza más espiritual es para mantener un equilibrio. Hay contacto con ser vivo acá dentro de la tierra...la fuerza para comer más sanos es la fuerza que cuando tu comes, puedes caminar, te da energía. La fuerza para vivir es la fuerza cuando tu comes, puedes hacer cosas diario. Alimentos con fuerza son como pan, maíz, mote, quínoa. Es más sana*

2. Entrevista 3

Cual es su edad?

73

Su lugar de residencia?

Intineto

A que se dedica?

Soy la dueña de la casa

Ustedes tienen hijos?

si, 5

Ustedes han vivido en otro lugar?

n/a

1. ¿Qué tipos de comida usted come a diario?

Hoy día comemos chanco, carne con papa hoy día. Es porque es más barato, nosotros tenemos chanco, y pollo y una cazuela de ave, yo tengo mucho ave.

2. ¿Qué tipos de comida usted prepara en el invierno y en verano?

Hay porotos, pantruka, papas, lentejas, legumbres. Y verano hay pastel de choclo, arvejas, humito, ensalada, lechugo, repollo ...comida más liviano/fresca

3. ¿Qué entiende por una buena alimentación?

Legumbres es un buen alimentación para mantener y carne y harina. Mantiene uno y por el frío, porotos son mejo, come muchas lentejas. Poroto mantienen arto y verduras y papas. Y verano, ensalada, arroz, hay choclo hay arvejas, humitos, pastel de choclo, todo ese se come porque todo tiene uno. Lechuga, ellas son más liviano. Entonces se consume cosas liviana, cosas fresca.

4. Las prescripciones para cultivación y preparación de su comida:

a. ¿Que cultivos usted tiene en su huerta y chacra?

No tengo huerta, esta abierto. Yo tenia cilantro todo pero el chanco comí todo. Ahora no tengo nada, no tengo huerta. En verano tengo todo, ensalada de porotos, papas fritas, tomate, ensalada de arroz, repollo...cualquier cosa quieres comer

b. ¿Durante el día de siembra/cultivo de la huerta hay comida que usted no puede consumir?

Siembra? Siembra trigo, porotos, avena, algo para los animales para mantener los animales.(pero durante la siembra hay comida usted no puede consumir?) Si puede comer lo que uno le gusta. Yo hago pan, pan de la casa, no compro pan, es lejos.

c. ¿Cuando la mujer tiene regla (menstruación) hay algún cuidado para trabajar en la huerta?

i. ¿Cuándo una mujer tiene regla, por que la comida no viene bien?

1. ¿Por qué ella no pueden sacar el pasto, transplantar o extracta fruta?

Ya no. Yo no, soy viejo, no tengo menstruación. (Pero cuando una mujer tiene menstruación, porque los cultivos no resultan bien?) Ah la niña si, la niña hasta 40. Trabaja igual...se cuida es

porque uno, no bañarse, o agua caliente, fría hace mal. Se le corto uno, llega mal después. Siempre bañarse con agua tibio. Frío mala por la sangre, se colea adentro, se corta y llega mala la menstruación, pasa al frío. Hace mal. Toma remedio natural porque en el campo hay remedios. Las madres saben eso, las niñas no saben.

d. ¿Cuándo una persona está enfermo, hay algún cuidado para trabajar en la huerta/chacra?

1. ¿Cuándo una persona está enferma, por qué la comida no viene bien?

Cuando una persona esta enferma, no puede trabajar.

e. ¿Por qué la luna de llena trae lo más comida, como abundancia?

n/a

5. ¿Cuando las mujeres están embarazadas, que tipo de comida debe consumir?

Huevos, leche, lo más natural. Cosas de queso, leche. Para que la guagua sale bien. Principal leche, pan, huevos. Huevos contiene vitamina. Carne, fruta, mucha fruta porque hace bien, mantiene uno. Porque a veces le da hambre cuando está embarazada.

a. ¿Qué tipos de comida caliente?

i. ¿Por qué no es bueno para consumir comida muy picante?

Puede subir la presión de uno. Mucha ají, mucha sal no comen. Porque toma cosas más liquido. Hay toman mudai, contiene trigo, es rico. Toma en verano. Chicha también. Consume cualquier alimentos.

b. ¿Qué tipos de comida frío?

i. ¿Por qué no es bueno para consumir comida muy helado?

La gente dice que no debe pero igual. No ají. No son picante.

c. ¿Por que no es buena para la mujer consumir alimentos pesados o grasosos?

Alimentos pesados? Si, engordo mucho la mujer. Algun come mucho para crecer la guagua. Consume leche

d. ¿Qué paso si la mujer consumir comida, como papas o frutas, que tienen deformes o imperfecciones?

No somos delicados. Ella no es delicado. Pero fruta porque es más liviano.

e. Durante lactancia

i. ¿Si la guagua está enferma, por que la madre no debe consume comida picante?

Si la guagua está enfermo, se va al medico por cualquier remedio para la guagua. A veces un sopita de posta. Con una papa. Que no tenga grasa porque grasa puede hacer mal la guagua porque la grasa se pega en el cuerpo porque hace frío. So pone duro, igual con vacuno. Comer

más caballo, ave, todo esa cosa que no tenga grasa. Carne roja es más delicado. Con comida picante a vece la guagua sale picante. La leche sale picante. Pero no somos delicados, somos duro. Pero siempre cuidarse mucho para la guagua. La gente joven no come ají, pero yo si y sal. Pero cuando está enferma no come ají mucho es malo para la guagua. Ají le da sed y con la guagua también, entonces consume mucho liquido.

6. ¿Cuando las personas están enfermas, qué comida deben comer?

Va a la machi. No puede comer cualquier cosa. Conoces machi?

7. ¿Qué parte de los animales se sirven a los niños?

No sé, como? No sé. No entiendo.

a. ¿Qué comida es más apropiada para las niñas?

No helado, no consumimos mucho helado. Para los niños, huevos, leche, mantiene ellos, leche, si.

4. Entrevista 4

Cual es su edad?

48

Su lugar de residencia?

Intineto

A que se dedica?

Soy la dueña de la casa

Ustedes tienen hijos?

si, 3

Ustedes han vivido en otro lugar?

n/a

1. ¿Cuáles son los alimentos mapuche?

Pisco es la comida de los Mapuche, es una sopa que todo se leche, arvejas, que, los porotos, los pollos. No lo compran, es de la tierra. Es sopa anteriormente. Y mudai, si, con trigo, puede ser con maíz o piñones. Más cerca del cordillera con piñones...no aquí porque no tenemos los piñones cerca, entonces trigo o maíz. Y pan, antes no se usa mucho, usaba harina tostada.

2. ¿Qué tipos de comida usted come a diario?

a. ¿Cómo lo prepara? ¿Por que?

Casuela, chuchoca, mote con maíz o trigo, es una sopa. Y mate. No come mucho de comida anteriormente porque el cambio del sistema alimento. Es un mezcla con el pueblo...la gente están comprando más del pueblo de consume de la casa pero la gente sabe que lo que comen anteriormente. Comida anteriormente es más sana, más natural, no tiene grasa, nada completamente natural. Yo siembra todo, todo yo produzco aquí. Yo siembra lechuga, trigo, papa, harina, cilantro.

3. ¿Qué tipos de comida usted prepara en el invierno y en verano?

Yo preparo en el invierno como porotos, lentejas, maíz trigo, mote, mate. Y en el verano igual que lo acostumbrado para tomar mucho mate. No café porque café no existe mucho

4. ¿Qué entiende por una buena alimentación?

Yo creo que la comida Mapuche porque no tiene colesterol, no tiene grasa, naturalmente es natural. Sin grasa o colesterol es natural...Sopa es una comida más natural. Natural es como cuando no tiene colesterol, grasa y no engordo mucho, todo con vitamina y de su propia chacra de la tierra.

5. Las prescripciones para cultivación y preparación de su comida:

a. ¿Durante el día de siembra/cultivo de la huerta hay comida que usted no puede consumir?

Yo tengo el todo, todo tipos yo tengo...Si puede consumir carne, si se come porque hay mismo aquí porque crecimos chanco, trigo, todo de aquí, de repente, del campo nosotros no compramos mucho del pueblo, yo tengo pollo para consumir, yo tengo chanco para consumir. Hay huevo también. Pero no come vacuno cuando siembra, tiene grasa...si yo creo que pescado porque no conozco mucho pescado.

b. ¿Cuando la mujer tiene regla (menstruación) hay algún cuidado para trabajar en la huerta?

i. ¿Cuándo una mujer tiene regla, por que la comida no viene bien?

1. ¿Por qué ella no pueden sacar el pasto, transplantar o extracta fruta?

Nosotros no ponemos cuidado para la regla, igual trabajamos. Yo nunca por ejemplo con mi cuida, igual trabaja igual con la fuerza, siembro todo. Igual sale bien, igual lava...nosotros que son los Mapuche no cuidado mucho por la regla...

c. ¿Cuándo una persona está enfermo, hay algún cuidado para trabajar en la huerta/chacra?

i. ¿Cuándo una persona está enferma, por qué la comida no viene bien?

Si, a veces, si, cuando está grave, cuando ya no puede caminar, tiene que tener cuidado. Pero cuando está más o menos, no se cuida, igual sale afuera. Aquí lo miro los animales, los chanco. Pero si no tiene fuerza, no tiene fuerza para trabajar.

d. ¿Por qué la luna de llena trae lo más comida, como abundancia?

Es que, que la luna llena hay que sembrar n la luna llena, sembra trigo, harina, todo que, verduras, todo porque la luna llena es bueno, paso porque viene buena cosecha. Así dice las personas antigua, porque ellos saben más como cosechaban ante porque ellos saben más que nosotros e igual usa la misma luna. Cuando sembra más trigo, esperamos. El trigo se siembra en

junio hasta septiembre. Más las verduras tiene su época también. Es necesario esperar por la luna llena porque trae lo más, espera para sembrar.

6. ¿Cuándo las mujeres están embarazadas, que tipo de comida debe consumir?

Comida que lo nombre, es lo mismo. De leche, por sopa, pan, mote, igual no más, se consume todo

a. ¿Qué tipos de comida caliente?

i. ¿Por qué no es bueno para consumir comida muy picante?

De repente, igual, lo mezclamos de repente. No es bueno, el campesino de repente. No saben porque cuando los niños nacen, nacen normal, sin enfermedades

b. ¿Qué tipos de comida frío?

i. ¿Por qué no es bueno para consumir comida muy helado?

Yo consume igual porque el estomago, pero a veces resiste en el estomago, a veces no, depende en la persona. Pero más o menos ají, y sal igual. Yo consumo ají por eso yo...tenía la guagua después, si consume ají. Pero cuando embarazada puede afectar la guagua, es que cuando comida es muy picante, afecta la guagua.

c. ¿Por que no es buena para la mujer consumir alimentos pesados o grasosos?

Es que antes la gente del campo se dice que cuando una mujer consume mucha grasa, la guagua sale mucho capa. Una capa en la cabeza, este parte, entonces la grasa, cuando consume mucho grasa, sale con una capa. Forma aquí y le pegarle los chicos, es una capita. Una capa forma en la cabeza. Eso pasa.

d. ¿Qué paso si la mujer consumir comida, como papas o frutas, que tienen deformes o imperfecciones?

De repente, cuando la guagua nacen sin pies, sin manos, es que, hay alguno dice cuando ven, cuando uno mira mucho...la guagua nace así después.

e. Durante lactancia

i. ¿Si la guagua está enferma, por que la madre no debe consume comida picante?

Es que no puede uno porque de repente la comida picante puede hace mal la guagua. El bebe va a alimentar con eso y afecto eso, eso pasa...come menos ají, tiene que tener cuidado...el estomago de la guagua puede venir con indigestión, pasa lo mismo con la guagua.

7. ¿Cuándo las personas están enfermas, qué comida deben comer?

Remedio del campo. Aguaita, hierba...consume en la tierra. A veces hace mal la comida también...cuando está recibe los chicos, cuando está con fiebre, si liquido.

8. ¿Qué parte de los animales se sirven a los niños?

a. ¿Qué comida es más apropiada para las niñas?

Aquí, yo por ejemplo dar tuto del pollo porque es mejor el sabor, tiene buen sabor. No puede dar estomago, apatita del pollo, hace mal por la persona. No se puede consumir frío, tibio, porque el estomago se puede lava y después crean un enfermedad...con dolor del estomago cuando consume comida muy helado, infla el estomago, crecer del estomago. A parte de los chicos, sin grasa porque la grasa no es bueno, después esa grasa trae enfermedades también. Puede venir calculo, enfermedad de vesículas, todo de ese puede formar en el estomago. Grasa de animales es muy gordo, trae gordo en cuerpo del niños...la vesícula puede tener calculo en estomago, trae obesidad con grasa.

9. ¿Qué tipo de cuidado usted debe tomar para preparar su comida?

De repente, no se consume mucho cochayuyo, más consume cosecha natural.

10. ¿Cuándo hay una visita, que sirve usted?

Primero, casuela, es la comida se sirve mucha porque la tradición de lo campesina, lo primero es la casuela. Y mate.

11. ¿Cómo usted muestra respeto por la comida?

a. ¿Por qué no es bueno botar la comida, como pan?

En el campo no desprecia uno, tiene que servirse lo que de dan no más, lo que es en la mesa, servirse.... No puede botar porque, es que uno tiene que comerse no más.

5. Entrevista 5

Cual es su edad?

68

Su lugar de residencia?

Los Juanes

A que se dedica?

Soy la dueña de la casa

Ustedes tienen hijos?

n/a

Ustedes han vivido en otro lugar?

Puerta Saavedra

1. ¿Qué tipos de comida usted come a diario?

a. ¿Cómo lo prepara? ¿Por que?

Yo hago, cuando estoy solo, todo casi natural con verduras, legumbres, no hace carne, cuando llega una visita, come carne, entonces...porque cuando como mucho carne, mi colesterol es alto...en el pasado todos los días comía carne. Yo consume mas aquí la fruta, la verdura, la legumbre. Como la zanahoria, los porotos verde, la manzana, la durazno...todo eso tengo aquí en my huerta. Yo hago mi pan, no compro, hago tortilla, todo. Eso es cosas natural, es que produce yo mismo, ese es natural, de mi tierra. Huevos consume también, todo los días cuando hay huevos. Carne de ave consume más.

2. ¿Cuáles son los alimentos mapuche?

Catuto es tan Mapuche, es pan del trigo, ellos más consumen es harina tostada y leche de vaca igual queso del campo, y leche con harina y papas. No comían pan...legumbres, arvejas, porotos, lentejas, todo se cosechaban. No se compraban uno sembraban. Y arto carne igual, chanco, caballo. Ahora igual consumimos arto caballo, es un carne sana, no hace mal.

3. ¿Qué entiende por una buena alimentación?

Tiene que ser casi mas natural, de todo. Cosas natural, la fruta, la leche, el huevo, la carne blanco también, los pollo y pescado..ese es buen alimentación porque la carne roja es que hace mal, la carne blanco no...las personas enferma cuando consume carne roja. Y huevos, todo de estés cosas tiene que tener vitamina. No tanto uno de comprar de todo supermercado, tanto tiempo es con helado, comida con helado. Hace mal con estomago y cáncer, como comida rápida...entonces más natural, consume arto verduras y verduras....verano más verduras, frutas y invierno hay más legumbres...

4. Las prescripciones para cultivación y preparación de su comida:

- a. ¿Durante el día de siembra/cultivo de la *huerta* hay comida que usted no puede consumir?

No se...no hago eso.

- b. ¿Cuando la mujer tiene regla (menstruación) hay algún cuidado para trabajar en la *huerta*?

Si, es malo. El cambio...porque algunas personas, enfermaron, yo cuando era una niña como usted, me enfermé...cuando esta con regla, no puede realizar cambios. Otra vez, usted quiere planta algo, se seca la planta, No se porque, no anda bien asi, como diciendo resultando malo. Dice que bota la sangre, por eso es malo, por eso tiene que ser, anda mal. Todo afecta la planta, no se que paso en el cuerpo. El cuerpo es negativo, lo negativo va a las plantas, como seca las plantas.... No tiene que, a ver, cuidado, porque usted no puede bañarse, o igual el cuerpo no la cabeza no, cuidarse porque eso hace mal ni tampoco moverse tanto...no tiene quedar cerca del árbol, no puede tampoco porque paso algo, es peligroso. La mama dice este a la joven porque uno no sabe, ahora no porque enseña en el colegio...alimentos como remedios necesario también, tiene que tomar agua de menta, porque dolor de la cabeza u otra cosas. Y depende en la mujer por cosas...hay personas que usted mira a la planta y se seca, según dice la sangre hace este, la sangre es muy fuerte. Cuando está en menstruación la sangre es mayor, pero si, depende en la mujer Yo no.

- c. ¿Cuándo una persona está enfermo, hay algún cuidado para trabajar en la *huerta/chacra*?

- i. ¿Cuándo una persona está enferma, por qué la comida no viene bien?

Uno no puede, porque no tiene fuerza. Esta sin fuerza, entonces no tiene gana para hacer nada, no tiene fuerza. Yo creo que...no se.

d. *¿Por qué la luna de llena trae lo más comida, como abundancia?*

La luna esta grande, tiene fuerza, por eso, porque usted tiene que ver la luna. Tiene fuerza la luna y por eso la persona tiene fuerza. La gente tiene que ver eso, la gente puede recibir la fuerza. Para sembra igual tiene que ver la luna, como esta la luna. La luna nueva no porque la luna crece, creciente entonces las plantas crecen y no da no más, no es fuerte. Utilizamos el calendario, los Mapuche si. Hay semilla ellos.

5. *¿Cuando las mujeres están embarazadas, que tipo de comida debe consumir?*

Tiene que consumir lo que no lo que mal. Porque hay comida, como repollo, no puede comer. Porque es muy helado repollo, hace mal. Entonces yo no puede comer porque también la guagua saca la leche y enferma. Muy helado, muy fría no es bueno porque cuando ya nació la guagua, nació malo, se enferma. Puede comer cualquier, la persona sabe que puede consumir...tiene que tomar mucha leche porque tiene vitaminas, eso...

a. *¿Qué tipos de comida caliente?*

i. *¿Por qué no es bueno para consumir comida muy picante?*

Es muy fuerte, subir el presión entonces no puede comer. Si hace mal, no puede comer, pero después puede comer, pero no tanto...presión es malo porque dolor de la cabeza y es que cuando consume mucho comida como ají, hace mal o muy salado también es mal para la presión, afecta la guagua. Es que la mujer, cuando está embarazada y tiene la presión muy alta, tiene la posibilidad de aborta, perder la guagua, eso. La presión alta afecta instadamente, por eso no puede comer mucho sal.

b. *¿Qué tipos de comida frío?*

i. *¿Por qué no es bueno para consumir comida muy helado?*

No es lo mismo como picante

c. *¿Por que no es buena para la mujer consumir alimentos pesados o grasosos?*

Igual afecta la guagua, hace mal con el estomago y presión, y colesterol con la grasa. Cuando consume mucha grasa puede ser una capa cuando nació en el cuerpo también.

d. *¿Qué paso si la mujer consumir comida, como papas o frutas, que tienen deformes o imperfecciones?*

Según algunas, los huevos con dos yemas, nació dos guaguas. Pero dicen que es malo. Igual no puede mira a cosas con eso.

e. *Durante lactancia*

i. *¿Si la guagua está enferma, por que la madre no debe consume comida picante?*

Por el pecho, porque todo que consume ella, consume la guagua también. Va a sacarlo, la leche. Picante es muy fuerte, va a subir la presión de la guagua y es muy grave. También, anticuando comía picante, se cocía todo un poco. Por eso, no puede comer picante. También tampoco comida fría porque igual hace mal, ella siente mal.

6. *¿Cuando las personas están enfermas, qué comida deben comer?*

Agua, tiene que tomar, pero bebida no. Y la comida, tiene q comer liviana, como sopa. Cuando le dicen uno, carne de pollo. Ese es que tiene que comer. Ave no hace mal por el liviano y lo que mas necesita tomar es la sopa. Sale todo de la sustancia, la vitamina...hay vitamina es la sopa. Tibio no más porque si la persona...la fría es malo. Y la bebida hace mal porque no se, químico es grande...pero depende en la enfermedad. Si tiene resfriado, sopa es súper bien, con fiebre, la sopa no es tan bueno porque es caliente. Tiene que consumir más liquido, agua. La sopa súper temperatura cuando una persona resfriado, la vapor, el calor, crea un equilibrio. Es muy importante cuando una persona esta resfriado tenga un estomago caliente porque esta con un estomago frío, produce mucho molestar, necesita estar normal. Siempre esta tomando café o algo caliente. Si tiene fiebre, algo mas helado, para mantener, es todo el contrario.

7. *¿Qué parte de los animales se sirven a los niños?*

Tiene que servir la presa que no tenga mucha grasa, y el pollo también porque una encuentra que es mas fácil para el niño. También la boca del chanco trae buen suerte a los niños, les da la boca, si, dijo que mi mama. Es un creencia de los Mapuche, no se. Y la medula también es muy concentrado y por eso hace ansioso, nervioso. Ellos son pequeño su organismo y tiene un afecto del comer, para comer si. En cambio, en adulto está bien...también los pies no pueden comer porque hay demasiado movimiento de los pies como corriendo, nunca les da a los niños pero los viejo si.

a. *¿Qué comida es más apropiada para las niñas?*

Tiene que comer más sopa. Cualquier sopa pero artos verduras porque son más concentrado es las sopas. El liquido tiene todo las vitaminas y proteína, porque la verdura queda en el liquido, todo concentrado en la sopa. Pro ahora no quieren comer sopa, ahora mas seca...también no mucho frío, siempre mas caliente. Cuando estomago esta muy frío, afecta todo el cuerpo, Es mejor comer caliente porque tiene tendencia para ser muy frío. Siempre sobre manteniendo estable, entonces si no, hay tendencia para tener estomago frío no consume mucho.

8. *¿Qué tipo de cuidado usted debe tomar para preparar su comida?*

Tiene que ser todo limpio, todo lo que usar, todo las verduras, con agua limpio, todo limpio porque si usted lo hace sucio, puede causar enfermedad del estomago. Tiene que tener cuidado, bien prepara.

9. *¿Cuándo hay una visita, que sirve usted?*

La presa mas bonita, con lo mas carne, ese se sirve a la visita. La dueña siempre tiene lo mas pequeño y se sirve todo abundante, se siente bien atender. Y la presa mas grande, si para mostrar su cariño a la visita, si usted no tiene cariño, se dice lo por este. Conversar con la visita también, no dejar el solo. Otra vez, lo mejor, lo mejor preparado de la comida se sirve, cualquier cosa. Pero primero se sirve mate, dos huevos, pan, cualquier cosa. Si en tiempo en calor, harina tostada y agua con harina. Si no come, es como la visita no tiene confianza en la comida, o no lo preparo bien. Es un mal visto para rechazar, tiene que recibir yo digo solo un poco si no quiere porque si no, parece que el dueño no lo preparo bien, es un símbolo de regla, entonces un poco por lo menos. Es un costumbre para recibir, siempre los Mapuche son cariño.

10. ¿Cómo usted muestra respeto por la comida?

a. ¿Por qué no es bueno botar la comida, como pan?

Cuando, por ejemplo va a almorzar, no es bueno. No puede, no deja la comida...o sirve la comida a los perros o para mi, mis gatos, este no es botar la comida. No compra comida para los perros comen lo mismo como yo como. Para botar es una forma de despreciar.

b. ¿Cuál es la comida que tiene fuerza?

Caballo, todo los partes, dicen que es un animal que representa fuerza, todo. Cuando uno esta enferma, cuando este mal, como dicen, se suena con caballo, vas a ser mejor. Tienen mucha fuerza. Ningún trae menos fuerza, ningún representa menos fuerza. Todo lo que animal se sirve. Y sopa tiene fuerza, mote, todo tiene fuerza. (Que significa fuerza?) Fuerza significa la fuerza de la naturaleza, de la tierra, de los árboles, eso es la fuerza, todo que es verde, todo es afuera, y de arriba. Es la capacidad, mental, voluntad, eso representa fuerza. Fuerza en la persona es decisión, es la capacidad mental y seguridad. La fuerza de alimentos cuando ayudan estables y equilibrios física y mentalmente. Es bastante general. Todo recibe usted, entorno. Es una fuerza cuando también los animales reciben y después tu recibes. Entonces, la idea de alimentarse es para mantener equilibrios, no es mejor ni disminuir, es comer para equilibrio.

6. Entrevista 6

Cual es su edad?

43

Su lugar de residencia?

El Lof Intineto

A que se dedica?

Soy profesor, investigación de repente

Ustedes tienen hijos?

Si, tengo

Ustedes han vivido en otro lugar?

Dos años en Brasil, Temuco y Nuevo Imperial pero por trabajo.

1. ¿Qué tipos de comida usted come a diario?

Bueno, fundamentalmente pan, que es una comida de nuestras bastante importante y huevos también, a veces comemos bastante papas, arroz, fideos, algas, legumbres—porotos, lentejas abejas, y mucho mate (Por que es pan importante?) se hizo parte de la cultura de muchos años, se ha consumido uno yo creo porque en algún momento de la historia, se transformó como algo importante porque la gente antiguamente comía pan de maíz porque no había trigo. Y después cuando llega el trigo la gente empieza transformar ese maíz y reemplazar maíz por el trigo y comienza general distintos productos de trigo, arena tostada y para hacer pan. Lo mas consume arena tostada y después mote pero ha avanzada, llega mas molinos y allí la gente incorporar pan. El pan como tortilla, cocido en agua. Esta presente en la tarde y la mañana el medio día desayuno, almorzar,..reemplaza la comida antigua por pan. Cuando una visita llega, siempre se sirve pan, pan con mate, pan con huevos. (Por que huevos?) se consume mucho porque la gente en su economía familiar lo que mas tiene es los gallinas. Todo la gente tiene gallinas, chanco, eso como lo mínimo dentro de la economía familia. Entonces gran parte del año las gallinas pone huevos, se recolecto para servirse es como una manera para alimentarse la gente. Es lo mas clásico, por un lado el huevo tiene buen valoración, es una buena comida porque es sano y rico. Porque una familia que no tiene gallinas, es una cosa extrema, mucho pobreza. Todo las familias tiene cantidad de pollos.

2. ¿Qué tipos de comida usted prepara en el invierno y en verano?

La gente generalmente consume lo que se guardó de la cosecha por ejemplo uno guardo a veces haba o porotos, arveja. Pero es difícil porque mosca entra el porotos, una larva entra la semilla y produce una mosca. Entonces ahora la gente mas compra de la industria. O carne de cerdo. Sopapillo. También es una época para consumir mucha cosas con grasa, es mucho frío aquí, entonces necesita comer cosas calidad, mucho energía. Y en verano, come cosas mas frugales, saludables, mucho mas fruta y manaza, hay pera. Hay hongos. Ava nuevas, arvejas nuevas, porotos nuevas, nuevo maíz. Y carne de caballo durante mucho mas que cerdo (muy pesado). Es un diferencia. Carne de pollo, fideo, arroz también consumir en cualquier época. Pero, por los productos de la tierra, la gente esta mas relacionado con la tierra, la gente produce de la tierra. Pero invierno, la clima no permite.

3. ¿Qué entiende por una buena alimentación?

Buena alimentación es que sostiene. Por ejemplo, tu comes una comida, desayuna, como arena tostada a las 8 en la mañana, todavía a las 2 en la tarde no vas a tener hambre, es una buena alimentación, es muy fuerte. La gente antiguamente come arena tostada, con ají, cebolla, y otros

ingredientes en el invierno y a parte de este es carne seca, la gente va a pasar todo el día sin comer, comer una vez en la mañana y la noche otra vez. Pero si tu comes un plato de arroz, mas temprana va a tener hambre. La comida necesita sostiene la gente. Necesita comida muy nutritivo para poder mucha fuerza físico/trabajo físico...por ejemplo en invierno si tu preparas trigo pelado con avia seca tostada, es un plato muy pesado entonces tu comía un plato de este, no necesita comer hasta el otra día. Pero hoy día este comida no existe. Otro es mote de maíz, mezclado con porotos cocido...la misma alimentación. Antiguamente la gente trabaja mucho con el peso, mucho con el fuerza, saca troncos, cortar mucho leña. Ahora tenemos una vida mucho mas distintas y no necesitamos este tipo de alimentación porque nosotros tenemos una vida mas sedentaria. Si comías un plato de eso, es una recarga de este energía, pero no puedes consumir este energía con una vida sedentaria, es mucha.

4. Las prescripciones para cultivación y preparación de su comida:

- a. *¿Durante el día de siembra/cultivo de la huerta hay comida que usted no puede consumir?*

En la huerta no es tanto la provisión de comida porque la huerta es maneja por la mujer. No tiene el mayor exigencia.

- b. *¿Durante la época de siembra/cultivo de la chacra hay comida que usted no puede consumir?*

El cultivo mas intensivo, mas mapuche. Fundamentalmente la carne, nosotros no consumimos carne cuando sembramos porotos o maíz porque la carne no germine, descomponen/pedir los porotos, cuando el día sembrar cosas solamente consumimos vegetales. La carne no tiene mucho duración, si tu mata un animal, tiene que consume muy luego, porque si pasa tres días o 4 días, la carne no puede servir a menos que se refringes o usa, alguna forma de mantener la carne...Pero es un alimento muy dure, no como porotos o maíz, puede pasar meses. Lo que pasa es que cuando tu consume un alimento, consume la energía del alimento, no solamente es una tema del estomago, es una tema mental y espiritual. La gente alimenta para tener fuerza, para tener distinto tipos de actividades. 42:20 Entonces la carne obviamente cuando tu consume carne, tu tiene un tipo de energía, que va a tener impacto en las cosas que haces. Entonce por ejemplo, si tu vas a sembrar, la siembra significa manipular la semilla, significa el contacto con la tierra y con la semilla. Cuando tu has comido, eso también va afecto cuando tu estas trabajando. Por ejemplo, la carne se usa para ser rituales de infertilidad, si tu tierra no produzca, la carne no tiene vida, es muerte

- c. *¿Cuando la mujer tiene regla (menstruación) hay algún cuidado para trabajar en la huerta?*

La mujer no debería sembrar ni tampoco subir los árboles, mínimo contacto. Porque igual afecta mucho el entorno, la semilla. Los árboles frutales, cuando una mujer se sube se seca, el próximo año no produce. Se seca porque toma contacto con la energía de la mujer. Cada mujer tiene su luna y esa luna física son periodos que llegan de ciudad, ciudad con la temperatura/actividad/contacto con las plantas, las plantas son sensibles con este tipo de energía. En el mar la mujer no permite acercarse al mar...mujer necesita ser más resguardada. Infertilidad de mujer también, el cuerpo de la mujer tiene ...este es un período de infertilidad y período de fertilidad...así como la luna tiene períodos de mayor productividad y no tiene productividad entonces parte de la naturaleza, los ciclos/tiempos determinan la posibilidad de reproducir y no producir. Por ejemplo, en el año la época de primavera, un período de producción, pero en el invierno tú no puedes producir nada porque es un período frío, la tierra está descansando, y otoño es un período de la tierra que bota su hoja, a cambiar y el verano comienza a despertar. Entonces la vida en general así, no solamente las personas, los animales, las plantas, la naturaleza tiene su ciclo. La mujer tiene su ciclo de acuerdo con la luna y por eso, este de acuerdo con la naturaleza y la naturaleza y la luna no producen nada y también ella no puede producir, entonces este tipo de energía está traducido en la planta.

- d. ¿Cuándo una persona está enferma, hay algún cuidado para trabajar en la huerta/chacra?

La huerta es muy personal con las mujeres de la casa, la chacra más con el hombre. Cuando una persona está enferma, depende de la enfermedad. Cuando una persona está resfriada, esto es normal, es molestia física. Pero si tú tienes una enfermedad por ejemplo, que te vaya a la muerte, como cáncer, y tú cultivas algo es probable que no te resulte o si tú estás bien pero esta persona va a morir, la naturaleza reacciona de una manera que no te, tampoco produce, la naturaleza sabe, te percibe esto aunque tú no sabes. Entonces, la huerta o chacra no va a producir porque hay una relación, de la gente que trabaja con la naturaleza—él vive en este espacio, él interactúa permanentemente allí, entonces hay un conocimiento mutuo, porque generalmente no va a trabajar en otra chacra, este es su espacio. Pero cuando tú tienes una enfermedad de latente/proceso que está afectando, la noción de enfermedad no es dolor, la enfermedad es un ser vivo, que en un momento entra al organismo y desarrolla en ti pero tomando parte de este mismo y la recuperación es la expulsión de eso, este es el concepto Mapuche de enfermedad, en este caso, cuando tú hace daño, hace mal, y está viviendo en este proceso mal y tú trabajas, no empieza a caer, la siembra también no sale bien. O tú estás sana pero si otra persona (de familia, de amistad) tiene un problema contigo, una rabia, el problema no está solucionado, esta otra persona decirte que tú vas a enfermarte.

e. ¿Por qué la luna de llena trae lo más comida, como abundancia?

Es una sembrar en luna llena, la gente recomienda porque la luna esta completa, esta un ciclo donde esta todo la energía esta a su máxima expresión entonces si tu siembras en este época, lo seguro que todo el capi de arveja, el capi por ejemplo tiene capacidad por otro grano, si tu siembras en luna llena eso otro grano por estar llenas. Si tu siembras en luna creciente, va a ver 4 o 5 granos, los otros pequeño. Entonces hay una influencia directa de la luna con la siembra... Tenemos calendario lunar, antiguamente, tiene tres meses de 28 días y cada mes la mujer tiene su regla. Nosotros reconocimos 6 fases de la luna-llena, nueva, creciente, bajando, perdida, menguante. Cada uno tiene significado distinto. Bueno para sembrar cuando luna esta creciendo, bueno sembrar toda las cosas que se da arriba, trigo, maíz, porotos. Cuando la luna comienza bajar, cuando sembrar la cosas debajo la tierra, como papas. La luna perdida, no siembra nada porque todos las cosas va a perder, no tiene fuerza, no germine con fuerza.

5. ¿Cuando las mujeres están embarazadas, que tipo de comida debe consumir?

El embarazo no es un enfermedad, puede comer todo pero hay recomendaciones. Como No debe consume cosas no cocida, no es recomendable para consumir crudo. También No recomendable consumir mucho alcohol. Dicen la gente producen trastorno, el niño puede ser no muy completo. Alcohol es algo que produce deficiencia intelectual y en afecta produce daño. Hay un tema dentro de los Mapuche, no debe tener relaciones sexuales cuando las personas están borrachas para reproducir. Porque produce problemas de deformes o con deficiencia. La relación sexual tiene que tener condiciones para tener hijos. La tema para tener un hijo no es trivial, por lo menos, dentro de la familia es un tema delicado. Necesita precauciones. Estado de persona necesita ser bien para tener un hijo bien. No es correcto porque esta desorientado, cuando los ninos chicos no tiene consciencia que lo que hacen, no hay control. No es una persona, es otro persona, entonces no es recomendable para procrear.

a. ¿Qué tipos de comida caliente?

i. ¿Por qué no es bueno para consumir comida muy picante?

No es recomendable consumir ají porque produce mucha rabia, el niño/la niña dentro de puede ser muy mañoso.

b. ¿Qué paso si la mujer consumir comida, como papas o frutas, que tienen deformes o imperfecciones?

Por un lado, la fruta deformes, no se puede comer porque puede transmitir eso a la bebe. La guagua es un organismo es la mujer. Pero también, este es para los niños/niñas, no solamente para los embarazados, no es recomendable para comer este tipo de alimento y también para los

adultos por lo menos ellos no están procreando. Para esta bien para los ancianos. A los niños que están creciente a los jóvenes, no es recomendable porque igual puede en algún momento manifestar eso cuando va a procrear un hijo. Este tipo de energía se queda dentro del cuerpo todo de su vida, por eso con el anciano no es un problema, solamente si todavía creciendo. Entonces, todo que tu consumes en su vida se queda para siempre en tu vida. Alimento no desaparecen.

6. ¿Cuándo las personas están enfermas, qué comida deben comer?

7. ¿Qué parte de los animales se sirven a los niños?

a. ¿Qué comida es más apropiada para las niñas?

Se selección la parte mejor de la comida. Pero eso depende, depende en la carne, el cereal. Todo el cereal no es un problema, también con la fruta, pero siempre hay precauciones. Por ejemplo, las manos de los pollos no se dan a los niños, tampoco un parte interno del pollo porque produce calambre, de los niños después cuando mas grande puede sufrir del calambre porque son órganos se contrae y dilata mucho.

Además, la boca del chanco: a los niños, de repente se le da, de comer la parte del nariz del chanco eso porque el chanco se hace una analogía, con la nariz, el chanco trabaja, busca alimento. Entonces es un analogía, ser trabajadora/buscadora cuando consume este parte del chanco. También se consume la cola del chanco para que los niños puede ser preocupada con este animal para que tener una futura a eso animal, significa tener, cuidarlo, el tener siempre es buen visto.

Y la niña no debe consumir comida muy helado: Se dice que una mujer tiene un cuerpo más calido, además, por esto la menstruación hay periodos mas frío y caliente. La mujer transita en este periodo. Entonces el frío vas a ser peligroso/dañino, va a causar un daño. La comida fría/bebida fría/la clima, porque la mujer tiene mas porosidad del hombre todo entra porque es un organismo abierto y otro cerrado. Toda cosas fría son dañino porque la mujer tiene sensibilidad en los ovarios, en lo parte reproductor. La regla impacta la vida interna de la mujer en los primeros anos hasta termino el ciclo reproductivo y incluso después. Los cuidados de los primeros años son crucial para como va a llevar adelante todo el ciclo. Por eso, cuando la mujer está con menstruación, tiene dentro un calida que hombres no tiene entonces ese solo hecho implica que debe tener cuidado con lo que esta dentro porque eso va a llegar también acá, puede también alterar ese equilibrio para transitar entre el estado mas frío/calido que nosotros

solamente tenemos porque el hombres no tienen ese. Pero existe un frío que es común, que es algo que esta helado, sin necesariamente esta cocido pero helado que es natural en el alimento y que se pierde cuando cocina, entonces hay cocido/ enfriado y tomarse helado. Necesita extraer el frío, después enfriar en agua también...eso principalmente para los enfermos y niños.

8. *¿Qué tipo de cuidado usted debe tomar para preparar su comida?*

Tener las cosas limpia, lavar algunos alimentos. No es un regla de su cosmovisión aunque cada persona dijo que es importante para tener cosas limpia.

9. *¿Cuándo hay una visita, que sirve usted?*

Generalmente, huevos, pan y depende en la hora. Pero pan, huevo y mate es como la principal para partir. Si llega muy tarde, eso no más. Pero si llegamos a almuerzo, se sirve carne de pollo. Y Mate es una costumbre de los mapuche.

a. *¿Debe la visita llevar su comida si el o ella no lo consume?*

Depende, pero generalmente cuando tu eres visita, tienes que comer todo que te dan. Una visita no debe volver la comida. Si no consume la carne, lo llevan a su casa. Cada cosa tiene un propiedad. Por ejemplo, si yo te sirve mate, tu no quieres mate el dueño no puede servir la misma mate a otra persona porque es como otra persona va a consumir tu suerte/tu energía. La mismo con un alimento te sirve. Además, si tu dijiste no gracias al mate está despreciado, esta rechazado, es como la otra persona está recibiendo la cosa rechazado. Pero está bien para servir lo mismo mate al otra persona después agrega un poco más agua, es más simbólica.

10. *¿Cómo usted muestra respeto por la comida?*

a. *¿Por qué no es bueno botar la comida, como pan?*

Aprovechen los animales este es un costumbre. En este sentido la comida no se bota, no se pierde. Para botar a la tierra, este no se hace, no es bueno porque el en fondo esta botando parte lo que tu preparas. Botando energía, algo preparado, algo para consumir. La comida es importante, es algo que mantiene vida, no es cualquier cosa, tiene valor (económica) porque salió el recurso porque esta preparado, un dedicación para hacerlo. Es por otro lado porque también tiene valor simbólico, valor religioso, valor espiritual también. Porque igual nosotros tenemos comida porque alguien tiene posibilidad. Entonces no es correcto para botar la comida.

b. *¿Cuál es la comida que tiene fuerza?*

Arena tostada o comida fuerte/concedente también tu puedes hace mas actividad físico/puede usar mas tu cuerpo. En cambio, si tu comes una comida débil, no puede trabaja mucho. La comida nativa de la tierra tiene mas fuerza que la comida en lata. Por ejemplo, el lava pasa mucho tiempo en la tierra, tiene que germinar, florecer, tiene su propio ciclo para desarrollar en

la tierra, tiene un periodo de relación con la tierra, ese vas a ser mas fuerte, no es artificial. Lo mismo con un animal, el animal crece en la tierra, alimento de allí del pasto, entonces va a tomando la fuerza que existen en la tierra. Alimentos que tiene todo el proceso, la vida de la naturaleza. Tu compras un pollo en un ciudad, es un pollo con hormonas que en 3 meses es tan grande. Pero pollo de la natural, tiene un periodo de crecimiento y cuando lista para comer, es porque ya ha creído una temporalidad ha vivido un tiempo en que se desarrolla para ser vivo. También con los vegetales. Llegan un relación con la naturaleza.