

PANAMÁ: ¿QUÉ COMEMOS? REFLEXIONES SOBRE SOBERANÍA ALIMENTARIA Y CULTURA¹

Jorge Sarsaneda del Cid

Recibido: 05/11/2013 Aceptado: 28/02/2014

Resumen

Se trata de hacer un repaso de la situación de desnutrición de los pueblos indígenas en Panamá y su increíble contraste con la riqueza de nutrición que tienen en sus alimentos tradicionales. Se buscan las causas de esta situación y se plantea el debate entre seguridad y soberanía alimentaria como marco para la búsqueda de las posibles soluciones. Se parte del conocimiento de los indígenas de la zona ngäbe (oeste de Panamá) principalmente y se mencionan muchas de las capacidades nutricionales de sus alimentos, algunos incluso milenarios.

Palabras claves: indígenas; alimentación; identidad; soberanía; cultura.

Abstract

This article examines the situation of malnutrition among indigenous peoples in Panama contrasting the wealth of nutritional value found in their traditional foods. The causes of this situation are discussed and the debate between food security and food sovereignty is considered as a framework in search of possible solutions. The article relies mostly on the author's experience working with the Ngäbe Indigenous people in the Western Panamá area. Many of the nutritional qualities of traditional foods (some of them of ancestral origin) are discussed.

Key words: indigenous peoples; food; identity; sovereignty; culture.

“A mí me criaron comiendo patas de rana”, me comentó hace años un ngäbe, por cierto bastante robusto y fuerte. Esta expresión siempre me ha llamado la atención porque normalmente uno asocia las “ancas de rana” con platos exquisitos de restaurantes parisinos, no con la empobrecida comarca ngäbe-buglé².

Según los datos oficiales, el 96,3 % de la población indígena de Panamá vive en pobreza (el 84,8 % en pobreza extrema) y un 62 % de los niños presenta un grado de desnutrición crónica. La mortalidad materna panameña entre indígenas es de las peores en América Latina (62,3 de muertes por cada mil nacidos vivos) y el índice de

desarrollo humano fue de 0,447, cuando el global del país es de 0,780³ (Valdivia, 2013: 415-417 y PNUD, 2010: 36 y 41).

Esto resulta sencillamente escandaloso y clama por una solución pronta, pues aunque son estadísticas que se intentan “maquillar” de muchas formas, resulta imposible ocultar la realidad... a quien la quiera ver; especialmente porque son datos contradictorios y encubridores de muchas situaciones. Ante esto, en este escrito se pretende abordar no solo la situación alimentaria actual del pueblo ngäbe sino que además se buscan pautas, costumbres y raíces culturales que expliquen la permanencia de este pueblo a lo largo de los siglos, cómo se ha llegado a la situación actual y cuál es el camino para buscar soluciones permanentes.

Situación inhumana durante siglos

En el territorio panameño vive parte⁴ de la población de siete pueblos originarios de América Latina: ngäbe, guna, buglé, embera, wounaan, naso y bribri (ver mapa); los cuales conforman el 12 % de la población total del territorio panameño⁵. A pesar de los siglos de dominación, rechazo y discriminación, estos pueblos conservan –en diversos grados– muchas de sus costumbres, modos de vida, ritos, creencias, idiomas, arte y vestidos; en otras palabras, muchos elementos de su identidad.

Sin embargo, hay datos que indican la situación inhumana que viven y han vivido, en todos los sentidos, durante siglos; pues no solo fue invasión para conquistar y supuestamente “evangelizar”, sino que también se impuso una cultura que, además de su idioma, escritura y religión, introyectó otras prácticas culturales alimenticias. Desde los inicios de la conquista (principios del siglo XVI) existen señales de esta imposición cultural en la zona del Darién (Mena, 2003).

Más adelante, a inicios del siglo XVII, una carta nos relata esta situación en las palabras del cacique guaymí⁶ Sebastián de Silvera:

*y digo que aviendo venido los españoles a poblar en estas tierras an sacado a los naturales mucha cantidad de indios unos por fuerza y otros de grado- con engaño diciendo que los enseñarían la ley de Dios y los harian christianos ...y de esta manera estan todos los naturales que ay en toda esta tierra y **se mueren por esos montes como animales** sin saber si salvaran o no de lo qual y por el mal tratamto de los españoles se huyen y van a los montes y se vuelven a sus ydolatrias porque ven que **ni los dexan vivir como es Razon sino tratándolos mal y sirviéndose de todos nosotros como si fueramos sus esclavos** nos tienen en sus rosas y haciendas todo el año y sin venir a la iglesia⁷ (Castillero, 1967: 72).*

Antes de esto, ya el obispo Antonio Calderón (por las mismas fechas) se había quejado de que:

los indios de la comarca que colinda con Remedios fueron sometidos y para su mejor sometimiento y catequización se les reunió en los pueblos de San Félix y Santiago de Guabalá a cargo

de encomendadores españoles que les inspiraban en la fe cristiana pero que los obligaban a trabajar duramente (Carles, s. f.).

Por su parte, a finales del siglo XIX, otro indígena de Tolé denuncia ante el obispo de Panamá que “*todos los asendado de Tole se ha enriquecido [sic] con el sudor de lo yndio*”⁸ (Sarsaneda, 1977).

Hoy, en pleno siglo XXI, las estadísticas indican que no ha cambiado mucho la situación, aunque existen “*caminos de penetración*”, edificios a los que llaman escuelas y estructuras –muchas de ellas vacías–, denominadas puestos de salud.

La nutrióloga Saracho Domínguez presenta los datos en resumen:

un envidiable crecimiento económico que alcanzó en 2012 el 10,7 % del producto interior bruto (CEPAL, 2013)”. Sin embargo, dicho crecimiento es acompañado por “un reparto muy inequitativo de la riqueza, que se refleja en la pobreza que afecta al país... Estas cifras se disparan entre la población indígena. La inmensa mayoría de la población indígena panameña vive en pobreza (ENV, 2008) (Cfr. Saracho, 2013a).

Más aún, añade:

Las niñas y niños indígenas menores de 5 años padecen desnutrición crónica en un 62 %, cifra tres veces superior a la del panorama nacional (ENV, 2008)” (Cfr. Saracho, 2013a). Yendo más allá, se puede decir que “el actual movimiento migratorio pendular hacia zonas de agroexportación o hacia ciudades grandes de Panamá, erosiona y afecta la subsistencia y soberanía alimentaria de estos pueblos (Cfr. Sánchez, 2013: 10).

Y, hablando directamente del tema alimentario, quienes devengan el salario mínimo gastan el 75 % de este en la canasta básica, lo cual se torna más que angustiioso, sobre todo en el caso de indígenas.

Nuestros abuelos nos enseñaron...

¿Cuál es la razón profunda de todo esto? ¿Es solamente el efecto de la imposición colonial? ¿No hay esperanza? ¿Es el pueblo ngäbe un pueblo condenado a la extinción? ¿De dónde surge la capacidad de mantenerse en el tiempo, luchando, resistiendo, permaneciendo?

Hace años, llegué a un rancho de la comarca y había un grupo familiar (unas diez personas, entre adultos y niños) sentado alrededor del fogón donde se encontraba una paila (olla) grande, tapada, en la cual cocinaban “algo”. Estuve un rato platicando y me despedí. Cuando estaba fuera del rancho me preguntaron si comía “hojas” (*mä ka mrörea?*). Contesté que sí y me invitaron a pasar nuevamente y me brindaron una *totuma*⁹ con una sopa de frijoles y muchas, muchas “hojas” de diferente tipo.

Esta es una de las muchas comidas heredadas de los abuelos que ha permitido mantener un poco fuera de la desnutrición a miles de indígenas. Las hojas¹⁰ son el gran

“socorro” de la comida indígena: **hojas de otoa**,¹¹ fuente muy buena de vitaminas y minerales; las **hojas de uyama**,¹² también fuente de betacaroteno y vitaminas, además de ser medicinales; **hojas de frijol**¹³ y el mismo frijol tierno, con toda su riqueza de proteínas, vitaminas y ácido fólico (contra la anemia); el **berro de agua**¹⁴, del cual se comen las hojas y los brotes tiernos, con toda su riqueza de iodo, hierro y vitamina A. Incluso flores y cogollos como las de la **chichica**¹⁵ o la flor de la **cabuya**¹⁶ (*bon kwetdare*), también son alimenticias. En fin, las “ka” o jirakas constituyen una gran fuente de nutrientes, medicinas e incluso son usadas en rituales.¹⁷

Hay alimentos –que consumen los ngäbe– muy ricos en nutrientes y poco conocidos por los no indígenas, por ejemplo el llamado “*nüürün*” o “*bodá*”¹⁸, que es un alimento prehispánico, más rico en calcio y fósforo que cualquier hortaliza. Así como los muy conocidos **frijoles de palo o guandú**,¹⁹ que son una gran fuente de minerales (fósforo, manganeso, magnesio, ácido fólico y flavonoides). Igual se puede hablar de la fuente increíble de nutrientes como lo es el **pifá**²⁰ o *daba*, en *ngäbere*, del cual se come el fruto y el cogollo o palmito, aparte de otros múltiples usos que tiene.

El pifá o chontaduro o pejibaye no solo es un componente esencial de varias culturas, sino que además posee bondades enormes, pues aporta proteínas, aceites, vitaminas liposolubles y minerales; en otras palabras, es como una pequeña fábrica nutricional y probablemente el alimento más completo del trópico. Un conocedor profundo de este alimento dijo que era “un cultivo de gran interés a nivel mundial para el combate del hambre, su valor nutritivo es excelente, es mejor que el maíz y prácticamente superior a cualquiera de los cultivos que consumimos como fuente de energía” (Urbina, 2008: 87).

Los ngäbe también elaboran conservas como el *gwa müniün* (“polvo de pescado”) o el *kwi müniün*²¹ (“polvo de gallina”), que tienen muchísimos nutrientes y también son desconocidos por los no indígenas de la ciudad. Además preparan el *mren kugwän*²² (“sal quemada”), muy rica en calcio. De igual forma se puede hablar del “entierro” del pifá para su mejor conservación (Saracho, 2013b).

Todo esto, sin mencionar los hongos, muy apetecidos por los ngäbe, los diversos tubérculos (ñame, ñampí, yuca, otoa) y las diferentes frutas sumamente nutritivas y también medicinales, como marañón, aguacate, guayaba y papaya²³, por solo mencionar cuatro originarias del continente; al mismo tiempo, los animales de caza y de pesca que, aunque no son abundantes, también proveen de proteínas y alimento. Por supuesto, tampoco hemos hablado de la variedad de comidas tradicionales entre los guna (*dule masi* y *moe*²⁴), los wounaan (*kao*²⁵) y los embera (*bodochi* y *borojó*²⁶).

Con toda esta riqueza alimenticia, la pregunta es: ¿por qué estamos como estamos?, ¿por qué es tan grave la desnutrición y la inseguridad alimentaria?

¿De dónde surge una situación tan escandalosa? De siglos de inepticias, racismo, discriminación, prepotencia, intolerancia, falta de voluntad política para hacer algo a favor del pueblo... En Panamá y probablemente en muchos países del continente, se puede señalar que la causa de este tipo de situaciones está en un sistema “en el que el provecho se considera como el motor esencial del progreso económico, la

conurrencia como ley suprema de la economía, la propiedad privada de los medios de producción como un derecho absoluto”(Pablo VI, 1967: N.º 26).

Este sistema se manifiesta en políticas erradas, desviadas, contrarias a identidad indígena, que se muestran en varios aspectos. En la agricultura, las políticas han sido orientadas cada vez más hacia la agroexportación (cereales, carnes y productos no tradicionales) y hacia la agroindustrialización (azúcar, café y etanol). En la comarca ngäbe-buglé en ningún momento se han dirigido políticas agrícolas hacia la producción propia, tradicional, adaptada al ambiente, conocida por este grupo y con una gran riqueza nutricional, como se ha visto.

Los pocos proyectos agrícolas dirigidos a la comarca han sido para el cultivo de hortalizas no producidas por el pueblo indígena (cebolla, zanahoria, lechuga, repollo, entre otros), o bien para la siembra de árboles extraños (pinos, teca, eucalipto). Ciertamente, la mayor parte de los terrenos comarcales son de vocación forestal,²⁷ pero ¿por qué no se han sembrado árboles propios, frutales, sobre todo el pifá (pejibaye)? Eso sí, se ha promovido bastante la siembra de café –a veces orgánico– para engrosar el rubro de exportación; en definitiva, políticas erradas de agricultura que no mejoran la nutrición de las personas (Selles, 1998; Jaramillo, 1998).

Las políticas de salud de los gobiernos han sido orientadas siempre a la medicina curativa y no a la preventiva. En las ciudades existen campañas de prevención (dengue, vacunación de niños, entre otros), pero en las zonas indígenas la cobertura se torna mucho más limitada.

En el caso de la comarca ngäbe (a diferencia de la comarca embera-wounaan), los *krägä bianga* y las *ngibiaga*²⁸ no forman parte integral del sistema de salud; son requeridos –a lo sumo– como traductores. Toda su sabiduría preventiva y curativa no ocupa ningún espacio en el sistema oficial. Se intenta controlar las enfermedades con medicina química artificial, cuando hay muchas posibilidades de curación y prevención con las plantas medicinales, en otras palabras, políticas erradas en salud que no recuperan lo valioso del patrimonio cultural del pueblo.

En lo concerniente a la educación, en la escuela oficial se enseñan contenidos para posibilitar a los niños y jóvenes a ser ciudadanos y acceder a niveles de educación superior. Con estos dos objetivos –generales, aunque algo confusos y fuera de la realidad– se tienen escuelas en las zonas indígenas en las cuales (por ejemplo, en la comarca ngäbe-buglé) hay un ataque permanente a la identidad del indígena como pueblo.

En los contenidos de enseñanza a penas si se nombra la historia y el desarrollo de las culturas indígenas. Por supuesto, no se conoce, más aún, existe un verdadero menosprecio y rechazo por los idiomas, las costumbres, los ritos y la riqueza alimentaria de esos pueblos.²⁹ En fin, se crea un bombardeo contra la identidad étnica con la consiguiente baja en la autoestima de esos pueblos. Si en las escuelas de la zona indígena no se recupera esta riqueza, se seguirá atentando no solo contra la seguridad alimentaria sino, sobre todo, contra la soberanía alimentaria de este pueblo.

Aunque, desde 1975, en Panamá se habla de educación bilingüe –al principio– y de educación bilingüe intercultural, en el 2012 ha surgido el primer grupo de maestros bilingües para la comarca ngäbe. Además, solo existen algunos

materiales elaborados, pero en la práctica ni siquiera se ha desarrollado la EBI (o EIB) (Bastida, 1999; Jaén, 2011; Roquebert, 2012 y Sarsaneda, 2013).

Dados los siglos de marginación, racismo y desprecio hacia los indígenas, se ha llegado a situaciones absurdas –aunque comprensibles–, como el hecho de que los padres de familia ngäbe no les hablen a sus hijos en su idioma natal “para que no sufran lo que ellos sufrieron”, o bien, aunque existen leyes que amparan, promueven e impulsan los idiomas indígenas,³⁰ estos con dificultad son conocidos más que por los hablantes.

En conclusión,

la producción insuficiente de alimentos, el rechazo de los modos ancestrales de producción, la ausencia de transferencias de nuevas tecnologías adecuadas y sostenibles para la realidad rural de la Comarca o para los que viven en zonas de montaña, el deterioro de los recursos naturales, un entorno socio-cultural que no potencia la capacidad adquisitiva de la población” y el desconocimiento casi total –culpable o no– de los aportes culturales alimentarios del pueblo ngäbe, unido a una educación formal de espaldas a la cultura ngäbe y a una salud meramente curativa –ni siquiera universal– que no integra la riqueza cultural indígena, además de la permanente ‘inconsulta’ a las comunidades interesadas, todos estos son factores que propician la inseguridad alimentaria de la Comarca (Idiáquez y Sarsaneda, 2012: 70).

Todo lo anterior, unido a la falta de voluntad política de los gobiernos para enfrentar el tema indígena, el tema alimentario, la diversificación de la producción, la protección a los precios en el agro, entre otros, lleva al desastre humano que se vive actualmente.

¿Seguridad, inseguridad y soberanía alimentaria?

Antes de tratar de buscar caminos de solución, resulta importante aclarar dos términos muy en boga actualmente y que juegan un papel vital en el tema en cuestión.

En los últimos años, se ha hablado mucho de *seguridad alimentaria* a tal punto que se ha convertido en un término incluido y asumido en las agendas y discursos de la ONU (FAO), de las agencias internacionales de distintos “pelajes” y de muchos gobiernos y políticos de todas las fracciones.

Según la FAO, para obtener seguridad alimentaria se requiere³¹ que hayan suficientes cantidades de alimentos, y de una calidad adecuada para ser suministrados a través de una producción nacional o de importaciones (comprendida aquí la ayuda alimentaria); que se tengan los recursos adecuados para adquirir los alimentos apropiados y acceder a una alimentación nutritiva; que haya una utilización biológica de los alimentos, proponiendo como tal una alimentación adecuada, agua potable, sanidad y atención médica, para lograr un estado de bienestar nutricional; que existan insumos no alimenticios que, aunque están totalmente relacionados con la salud nutricional de una población, no se alcanzan simplemente asegurando el alimento (Saracho, 2011: 66ss).

Al respecto, Saracho Domínguez (2011) comenta que “dirigir parte de los recursos económicos del Estado a la compra de productos de importación en vez de invertirlos en las causas de la mala situación alimentaria de su pueblo, ni es una solución, ni una mejora” (72). Y añade:

Pareciera que el objetivo estatal fuera transformar al campesinado en una fuerza de trabajo asalariada (idónea para la industria o el sector servicios) o simplemente avocar inmensos territorios al monocultivo...

Por un lado, la Seguridad Alimentaria deja de lado la noción de campesinado y los derechos sobre la tierra y la producción de los mismos. Está demasiado inserta en el sistema económico y el comercio internacional, olvidando la potencialidad de los pequeños productores y los mercados locales... y la cultura alimentaria de la población (Saracho, 2011: 72-73).

Por otra parte, el objetivo del concepto de *soberanía alimentaria*, impulsado por organizaciones en por lo menos 69 países,

es mejorar la situación alimentaria priorizando los derechos fundamentales de la población campesina, pues son ellos quienes cultivan y cuidan la tierra. Este planteamiento prioriza el derecho de las poblaciones campesinas tanto al acceso a la tierra como a la producción de estas.

*Prioriza el **derecho de los pueblos** a definir políticas agropecuarias y de producción de alimentos. Incluye el abastecimiento de productos alimentarios a los pueblos que los producen. Plantea como objetivo primordial de la producción, **cubrir las necesidades** de comunidades **locales**. Este es un punto importante teniendo en cuenta que gran parte de la producción alimentaria de los países “en desarrollo” se destina al consumo de los países “desarrollados”. Propone como necesario el derecho a **proteger y regular la producción** agrícola y ganadera así como el mercado nacional (Saracho, 2011: 72-73).*

El potencial de su acción se fundamenta en los siguientes seis pilares: (1) Enfoca en alimento para el pueblo; (2) Valora a quienes proveen alimento; (3) Localiza sistemas de alimentación; (4) Empodera localmente; (5) Desarrolla conocimiento y destreza; y (6) Trabaja con la naturaleza (Saracho, 2011: 67-68).

Saracho Domínguez (2011) concluye que la diferencia entre ambas posiciones reside en la voluntad de cambiar el sistema alimentario, y no solo la alimentación. Una vez aclaradas estas posiciones y antes de analizar cuáles caminos se podrían seguir, me gustaría proponer una corriente de pensamiento y de prácticas impulsada por organizaciones indígenas de América que enriquece lo propuesto en el presente artículo.

Por el camino (¿utópico?) del Buen-Vivir (*Nüine kwin gwaire*)

En América Latina se habla mucho de desarrollo económico para calificar los proyectos que se llevan a cabo y se promueven en las zonas indígenas, y la comarca

ngäbe-buglé no escapa de esto. Son millones de dólares los que se han invertido en los últimos cuarenta años en esa zona y no se nota realmente el cambio a juzgar por el sufrimiento actual. Sí se evidencia en las carreteras, en edificios, en más casas, en los postes de electricidad que tímidamente van subiendo a la montaña, pero ¿y las estadísticas que no mienten?, ¿y el sufrimiento real de la gente?

En muchos pueblos originarios se está hablando tanto del “buen vivir” como de un estilo de vida (un “modo de proceder”, dirían los guaraní) que implica mucho más que el simple desarrollo económico. Al respecto, los guaraní hablan de “relaciones de reciprocidad y el poder compartir” (Albó, 2009: 35), mientras los queshwaymara lo definen en la Constitución boliviana de la siguiente manera:

La economía plural articula las diferentes formas de organización económica sobre los principios de complementariedad, reciprocidad, solidaridad, redistribución, igualdad, seguridad jurídica, sustentabilidad, equilibrio, justicia y transparencia. La economía social y comunitaria complementará el interés individual con el vivir bien colectivo (Art. 306) (Albó, 2009: 39).

De la misma forma, entre el pueblo ngäbe se podría hablar un poco de *juritde*³² y de *etdebalí*,³³ como instituciones culturales centrales en la cultura, que pueden recoger algunos aspectos del ahora llamado “vivir bien”. Estos conceptos son los que nos brindan el marco cultural para plantear los posibles caminos para salir adelante con algo tan vital como es la soberanía alimentaria del pueblo (Young, 1993 y Quintero, 1998).

Por los difíciles caminos de la organización

¿Por qué caminos transitar para revertir un proceso de siglos? ¿Cuáles mecanismos concretos se deberán abordar para que un caminar hacia la destrucción se pueda reorientar? ¿Qué elementos culturales se deben recuperar para que algunos procesos vitales como la nutrición autóctona, la ecología propia, la medicina tradicional, entre otros, puedan ser nuevamente una parte integral de esta sociedad indígena?

Lo primero, y con condición *sine qua non*, debe ser construir estrategias “desde abajo”, es decir, desde las comunidades locales, desde las organizaciones propias, tal como lo implica el movimiento prosoberanía alimentaria. Cualquier política regional, estatal, oficial o particular que no cumpla dicha condición no dará resultados.

El pueblo ngäbe es un pueblo de consensos, no de supuestas “votaciones democráticas” y mucho menos de aceptar directrices impuestas por “autoridades” (más bien se les debería llamar poderes) de cualquier tipo. La otra condición importante es que haya verdadera voluntad política de parte de los gobiernos y de las agencias de desarrollo para empezar el camino desde aquí, desde abajo.

Una de las principales políticas que deberían fomentarse es el apoyo a la producción masiva de alimentos tradicionales comprobadamente nutritivos (como los mencionados en este artículo). Esto daría una base importante, una “despensa”, un respaldo, para que la gente se pueda dedicar a la siembra de árboles tradicionales (fuente de comida, materiales y medicinas) y a la organización de proyectos

comunitarios de producción orgánica. Igualmente, otra política podría ser apoyar y organizar la exportación de productos cultivados de manera orgánica, y apetecidos por los extranjeros (café), o que tienen un gran potencial de nutrición (aguacates, pifá, guayabas, membrillo, marañones, *ñiiriün*, entre otros).

Como una forma de fortalecer la misma zona de la Comarca, se podría apoyar y difundir la institución cultural del *juritde* y el trueque de productos, basados en la otra institución cultural llamada *etdeballi* (ver notas arriba).

Como se dijo anteriormente, habría que incluir de manera formal e integral a los médicos tradicionales y parteras en el sistema sanitario de la comarca. De esta manera, se trabajaría con respeto a la cultura, con prevención, con mayor conocimiento de la situación, con mayor cercanía a la gente; en definitiva, desde la cultura, pero con el apoyo de la medicina occidental. Así, todos los elementos nutricionales que existen en la flora propia y en las costumbres preventivas que incluyen el *boin* y el *kä*³⁴, serían parte integral de la atención en salud (Sarsaneda, 2012a).

Al ser la educación formal otro de los pilares de la destrucción cultural de la cual somos testigos, se debería reorientar las políticas educativas profundas, empezando por la interculturalidad a nivel nacional, pero no solo para las zonas indígenas, pues Panamá es un país formado por la interacción de varias culturas. Al respecto, se debe tomar en cuenta que se ha aceptado la “cultura” traída por los españoles y por otras culturas llegadas a este territorio hace casi dos siglos (chinos, hindúes, norteamericanos), pero casi siempre hemos rechazado a otras culturas que tienen quinientos años o siglos de estar presentes en el territorio (africanos, afrocaribeños e indígenas). Por esto, se debe empezar pensando que se es una nación cuya identidad está imbuida de todas esas culturas y, por tanto, la interculturalidad resulta fundamental en la educación del panameño.

En concreto, habría que desarrollar –con fuerza y creatividad– la educación intercultural bilingüe prioritariamente en las escuelas de las comarcas y en las zonas indígenas. Pero, ¿en qué va a ayudar a la nutrición el hablar el idioma propio?

Los ancianos tienen un gran papel que desarrollar en las escuelas porque podrían enseñar los orígenes de estos alimentos, además de dar a conocer lo básico de la medicina tradicional y de las costumbres preventivas de salud. Incluso desarrollar una universidad intercultural indígena para investigar, profundizar y preparar personal en todos estos aspectos de salud y nutrición.

Existen otros aspectos importantes que podrían aportar en la mejora de la situación nutricional de los pueblos indígenas; entre ellos, por ejemplo, la construcción de carreteras, las buenas instalaciones de salud y educación, los lugares de almacenamiento agrícola, el beneficio que puede dar la electricidad a través de la energía solar, eólica o de minihidroeléctricas, entre otros.

Pero una cuestión fundamental también es asegurar los territorios actuales de los pueblos indígenas y ponerlos a salvo de grandes explotaciones mineras o macrohidroeléctricas. Ya se han presentado casos, como las hidroeléctricas de Valle Riscó y de Barro Blanco, que inundan territorios indígenas, acaban con cultivos, dañan ecología, rompen con ecosistemas alimentarios y nutricionales, provocan desplazamientos,

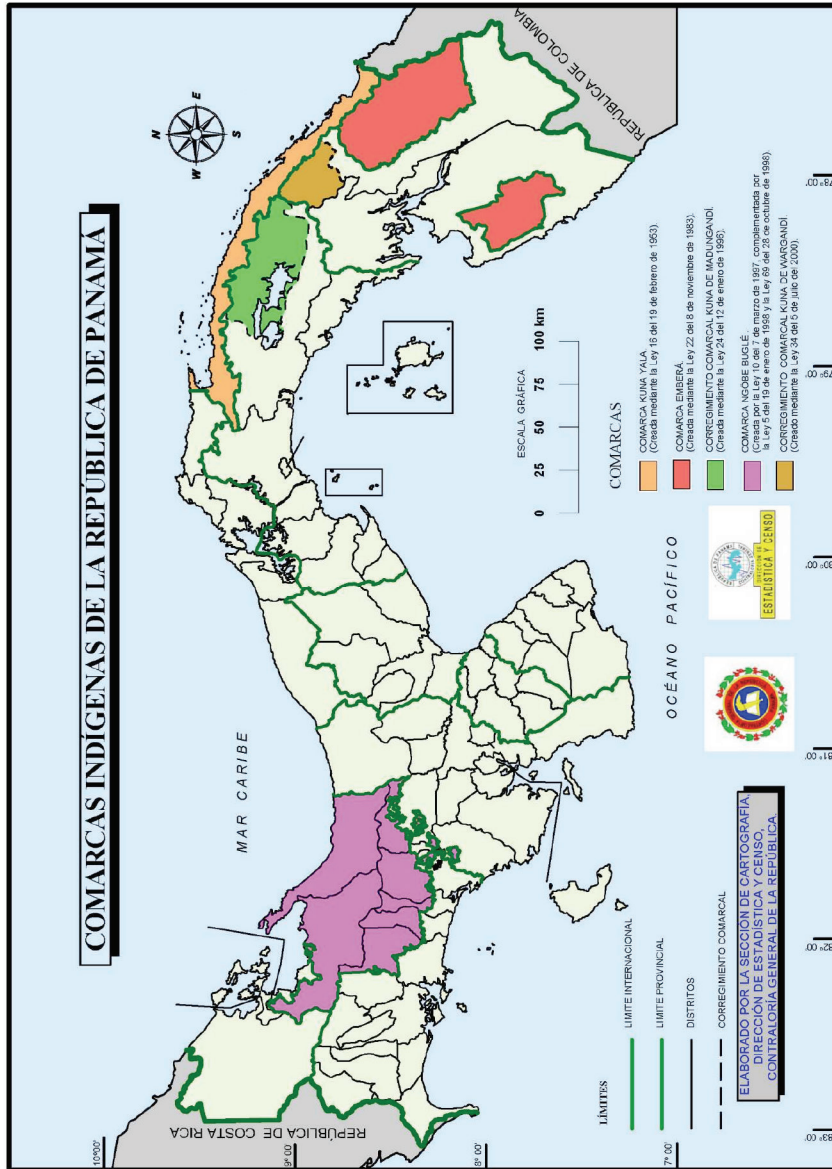
crean desarraigados, entre otros. Puede suceder lo mismo también con la hidroeléctrica del río Teribe (zona indígena nasó) y con otras en estudio.

Conclusión

Se ha realizado una somera revisión de la situación nutricional, sobre todo del pueblo ngäbe de Panamá, de sus riquezas alimentarias y cómo eso contrasta de manera burda con la pobreza y desnutrición escandalosa en donde viven. Además, se ha tratado de buscar las posibles causas de esta situación, por lo que se han hecho propuestas de políticas –públicas o particulares– que podrían ser caminos de solución, teniendo siempre como horizonte la soberanía alimentaria de este pueblo.

Al respecto, se debe resaltar que el pueblo ngäbe ha sufrido, sufre y sigue sufriendo de manera insultante; sin embargo, no se extingue, sigue caminando y dando ejemplo de lucha. Esa capacidad de resistencia (y sus consecuentes estrategias de sobrevivencia) que se notó al rechazar la dominación colonial, se sigue manifestando y puede ayudar para que todas las propuestas que hemos hecho en este escrito puedan ser llevadas adelante (Idiáquez y Sarsaneda, 2012: 305-316).

MAPA DE LAS COMARCAS INDÍGENAS EN PANAMÁ



Notas

- 1 El tema que se aborda es muy amplio y, por supuesto, no ha sido cubierto del todo, apenas es un primer acercamiento. Agradezco a los hermanos ngäbe y no ngäbe por sus aportes, críticas y sugerencias. Especialmente gracias a Ima Koingobu, Ome Kwradubu, Kevin Sánchez, Milton Machuca y Helena Saracho.
- 2 Se conoce como Comarca Ngäbe-Buglé a un territorio de casi siete mil km² –delimitado en 1997– en donde habita cerca del 55 % de la población indígena del pueblo ngäbe y alrededor del 35 % del pueblo buglé, ambos de Panamá.
- 3 Haití, que es país con el peor índice de América, tiene 0,456. Incluso, dentro de la Comarca ngäbe-buglé, hay distritos como Besigá con índice de 0,348, a nivel de los que peor están en África (Mali y Burkina Faso).
- 4 Parte de los pueblos guna, embera y wounaan vive en territorio de Colombia, incluso los embera han llegado al actual Ecuador. Parte de los pueblos ngäbe, bugle, naso y bribri vive en territorio de Costa Rica.
- 5 Según el Censo de población del 2010, la población panameña es de 3,5 millones de personas.
- 6 Al pueblo ngäbe antes se le llamaba “guaymí” que es una forma españolizada de decir “ngwami” que es como les decían los buglé a los ngäbe.
- 7 Desde Ntra. Sra. de Los Remedios, 1 agosto de 1604, adjunto a la carta del Obispo, en AGI: Panamá, 45. La negrilla es mía.
- 8 Carta de Basilio Ruis Zurdo, 1 de septiembre de 1893, en Archivos Arzobispado de Panamá (A.A.P.), Legajo C-8.
- 9 Totuma (*siä* en ngäbere; guacal y morro en Centroamérica y México) es una especie de recipiente para comida o bebida (o para otros usos), hecho de la mitad del fruto seco de árbol de jícara (*siägrie* en ngäbere/*Crescentia cujete*). Es uno de los múltiples usos de este árbol.
- 10 Cuando hablamos de hojas, nos estamos refiriendo a vegetales verdes que, a través de siglos, se han reconocido como ricos en nutrientes. Muchos no indígenas, desde su ignorancia, califican de “cochinos” a los indígenas por consumir este tipo de vegetales. Una más de las tantas discriminaciones.
- 11 Otoe - *tä* (= *Colocasia esculenta*/malanga, taro, quiquisque, tiquisque), planta probablemente originaria de la India. Se come el tubérculo y las hojas tiernas.
- 12 Uyama – *be* (= *Cucurbita máxima*/zapallo, auyama, ayote), planta originaria de América. Se come flor, fruto, hojas y semillas.
- 13 Frijol - *muma* (= *Phaseolus vulgaris*), planta originaria de América. Se come el frijol y las hojas tiernas.
- 14 Berro de agua (= *Nasturtium officinale*/berro, mastuerzo), planta originaria de Europa-Asia.
- 15 Chichica- *müne* (= *Heliconia latispatha*), planta originaria de América. Se come la flor y el cogollo.

- 16 Cabuya - *bon kwetdare* (=Furcraea cabuya/maguey, áloe americana), planta originaria de América. Se come la flor, además de otros servicios que da. *Bon kwetdare* (cabuya para comer) se diferencia del *bon krare* (cabuya para bolsas).
- 17 Ver listado de once clases diferentes que podemos leer en Saracho Domínguez, Helena, 2011: 48. De hecho, en ngäbere hoja se dice “gä” o “ka”, por eso el término genérico de ka. No confundir con cantos (=ka).
- 18 *Nürün* (= *Chamaedorea tepejilote*/pacaya, maíz de montaña), originario de América. Se come la flor y el palmito. Alimento muy apreciado por la población indígena maya.
- 19 Frijol de palo – *muma krire* (= *Cajanus cajan* / guandú, guandul, chícharo), planta originaria de África o India.
- 20 Pifá – *daba* (= *Bactris gasipaes* / pejibaye, pixvae, chontaduro, manaco), planta originaria de América. Alimento muy apreciado por indígenas de Suramérica.
- 21 Igual podría hacerse esta conserva de cáscara de huevo de pavo que es originario de América.
- 22 *Mren kugwän* = Se refiere a la sal recogida en la montaña (“sal negra”) y cocinada con cáscaras de huevo molidas, de ahí la riqueza de calcio. La proporción cáscara-sal es de 95 %-5 %, aunque la proporción puede variar.
- 23 Marañón (= *bliü* en ngäbere / *Anacardium occidentale*); aguacate (= *duga* en ngäbere / Persea americana); guayaba (= *ngima* en ngäbere / *Psidium guajava*); papaya (= *kengema* en ngäbere / *Carica papaya*). Todos ellos ricos en vitaminas, minerales y con propiedades medicinales abundantes.
- 24 *Dule masi* es la comida tradicional, que se compone de plátano, yuca, otoo... cocinados; el pescado se cocina aparte en agua de coco. El plátano se sirve con el líquido en el que se ha cocinado el pescado. El pescado se sirve aparte en seco. El *moe* es también otra comida que se prepara con uyama, coco y pescado. Es delicioso. No olvidar la gastronomía del pescado asado, seco y el consumo de centollos y langostas.
- 25 *Kao* = Sopa de plátano rayado, con pollo. Con la riqueza de potasio y yodo que tiene el plátano.
- 26 *Bodochi* es el bollo de maíz y borojó es una planta rica en proteínas, fósforo y vitaminas, además de ser medicinal. Sin olvidar la variedad de productos que cultivan: maíz, plátano, arroz, yuca, guineo, ñame, otoo, frutales, ñampi, frijol, uyama, caña, coco, dachin...
- 27 Se alude aquí a la clasificación de tierras del I al VIII, según la cual la tierra tipo I es la mejor tierra (arable) y la tipo VIII es tierra mineralizada. Las tierras de la Comarca Ngäbe-Buglé están –en su mayoría- entre las tierras tipo V y VIII.
- 28 *Krägä bianga* (el que da medicina) = médico tradicional y *ngibiaga* (la que espera) = partera, ambos en idioma ngäbere.
- 29 Una investigadora nos comparte el haber escuchado a maestros y pastores evangélicos hablar sobre la “cochinada” que es comer las jirakas.
- 30 Además de las leyes comarcales que tienen alguna protección hacia los idiomas y la cultura en general, también existen otras leyes específicas como la 88 de 2010 (sobre desarrollo de idiomas y la EBI) y los artículos de la Constitución Nacional que amparan este tema (Arts. 88, 90 y 108).

- 31 El subrayado es mío.
- 32 *Juritde* es una palabra del idioma ngäbere, que no tiene traducción exacta, podría ser compartir, pedir, distribuir, ser solidarios, redistribuir. Se trata de ayudar a quienes, por alguna razón, no han tenido buena cosecha o están en situación precaria (viudas, huérfanos, enfermos).
- 33 *Etdebali*, palabra ngäbere que viene de *etdeba* (=hermano) y que designa la hermandad ritual adquirida a partir del *kriin gitde* (=balsaría) que es un juego ritual que acerca a las comunidades y que probablemente, en sus inicios, era una forma de redistribución y nivelación de excedentes.
- 34 *Boin o boine*, palabra ngäbe que se puede traducir por ayuno o prevención, limitación, prohibición, que indica una situación particular (embarazo, mordedura de serpiente, algunas enfermedades) en la cual hay que abstenerse de algunos alimentos o prácticas.
- Kä* (= cacao) es la planta (*Theobroma cacao*) que no solo tiene utilidad alimentaria y medicinal sino que es parte fundamental de varios rituales de la cultura ngäbe.

Bibliografía citada y consultada

- Albó sj, Xavier. Suma qamaña. El buen convivir. *Revista OBETS*, 4 (2009): 25-40.
- Albó sj, Xavier. *Cultura, Interculturalidad, Inculturación*. Caracas, Venezuela: Fe y Alegría, Caracas, 2003.
- Bastida, Mindahi. La educación intercultural: el caso de Panamá. *Sinéctica*, 15 (1999): 1-14.
- Carles, Rubén D. *Cuándo fueron fundados los pueblos y ciudades del Istmo de Panamá*. (s. f.).
- Castillero Calvo, Alfredo. Estructuras sociales y económicas de Veragua desde sus orígenes históricos, siglos XVI y XVII. *Lotería*, 135: 74-94; 137: 55-86; 138: 76-86, (1967).
- Chízmar F., Carla et al. *Plantas de uso folclórico y tradicional en Panamá*. Heredia, Costa Rica: Instituto Nacional de la Biodiversidad, 2009.
- Choquehuanca C., David. Hacia la reconstrucción del Vivir Bien. *América Latina en movimiento*, 452 (2010): 1-13.
- Cooke, Richard. "Los guaymíes sí tienen historia". *El pueblo Guaymí y su futuro*. Ed. Comité Foro Guaymí (27-64). Comité Foro Guaymí y Ceaspa, Panamá, 1982.
- Gudynas, Eduardo. Buen vivir: Germinando alternativas al desarrollo. *América Latina en movimiento*, 462 (2011): 1-20.
- Gupta, Mahabir. Investigaciones farmacognósticas sobre la flora panameña. *Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia*, 70 (2004): 839-883.
- Huanacuni Mamani, Fernando. *Buen Vivir / Vivir Bien. Filosofía, políticas, estrategias y experiencias regionales*, CAO, 2010.
- Idiáquez, José A. y Jorge Sarsaneda. *En búsqueda de esperanza. Migración ngäbe a Costa Rica y su impacto en la juventud*. San Salvador: SJM /SJR, 2012.
- Jaén, Evangelista L. *El caminar de la EIB en Panamá*. Exposición en 23.º Emangbunabri. Buenos Aires, Comarca Ngäbe-Buglé, Panamá, 2011.
- Jaramillo, Santander E. *Los suelos del área guaimí*. Panamá, IDIAP. 1998.
- Marco C., Laura y Kevin Sánchez S. *Migración, embarazo y estrategias sanitarias para la atención de la mujer ngäbe*. Panamá, Acun/Asmung/Unfpa/Minsa, 2013.

- Mena García, Carmen. "La frontera del hambre: construyendo el espacio histórico del Darién." *Mesoamérica*, 45 (2003): 35-65.
- Miranda Allen, Patricia. *Fogón de mis amores. N̄ukwä ja tare tigwe*, Cerro Brujo Gourmet, Panamá, 2012.
- Montoya G., Felipe et al. *Diversidad biocultural en el Pacífico Sur de Costa Rica*, 2011. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). *Atlas de Desarrollo Humano y Objetivos del Milenio*, Panamá, 2010.
- Quintero Sánchez, Blas. *Ni Jutda Ngöbe nunadi kóre. El pueblo Ngöbe vivirá siempre*. Tesis de Licenciatura, INAH, México, D. F. (inédita), 1998.
- Pablo VI. *Carta Encíclica Populorum Progressio*, 1967.
- Roquebert León, Jorge L. Educación Intercultural Bilingüe en la Comarca Ngäbe-Buglé, *Revista Humanitates*, 1 (2012): 71-74.
- Sánchez Saavedra, Kevin E. Seguridad alimentaria y migraciones internas en Panamá. *La Estrella*. 2013. Web. <<https://laestrella.com.pa/panama/politica/seguridad-alimentaria-migracion-panama/23505145>>. Web.
- Saracho Domínguez, Helena. Trabajo por una soberanía alimentaria en Panamá. *La Estrella*. 2013^a. Web. <<http://laestrella.com.pa/panama/politica/trabajo-soberania-alimentaria-panama/23503288>>. Web.
- Saracho Domínguez, Helena. *El uso de conservas artesanales (pescado molido y cáscara de huevo) como estrategia local de seguridad alimentaria para una suplementación dietética sustentable en la Comarca Ngäbe-Bugle, Panamá. Un enfoque desde la soberanía alimentaria*. Tesis de Licenciatura, Universidad Alfonso X, España, 2013b.
- Saracho Domínguez, Helena. *Alimentación tradicional ngäbe y soberanía alimentaria frente a la imposición de hábitos exógenos*. Tesis de Maestría, Universitat de Lleida, España, 2011.
- Sarsaneda del Cid, Jorge. *Derribados, pero no derrotados*. Ponencia sobre Educación Intercultural Bilingüe, Congreso de Educadores Católicos, mayo, Changuinola, Panamá, 2013.
- Sarsaneda del Cid, Jorge. *Nun tä sribire ni ngäbegroge. Algunas sugerencias para la atención en salud en idioma Ngäbere*, Acun, Asmung, Minsa, Unfpa, Panamá, 2012a.
- Sarsaneda del Cid, Jorge. Reflexiones en torno a la cultura ngäbe. *Tareas* 142 (2012b): 107-119.
- Sarsaneda del Cid, Jorge. *Tierra para el Guaymí. La expoliación de las tierras guaymíes en Chiriquí*. Panamá, CCSS, 1979.
- Sarsaneda del Cid, Jorge. *La iglesia católica de Panamá y el indígena ngäbe. Introducción al estudio de un caso de evangelización*. Tesis de Licenciatura, Universidad Centroamericana, San Salvador (inédita), 1977.
- Selles, Federico. *Primer Informe de la riqueza y estado de la biodiversidad de Panamá*. Panamá, ANAM/PNUMA, 1998.
- Sippel, Andreas y Marcos Sanjur. *Árboles de los ngöbe. Una alternativa para el futuro*, Inrenare, GTZ, PANg, Documento X, San Félix, 1995.
- Urbina Vargas, Soledad. Entrevista con el Dr. Jorge Mora Urpí. *Biocenosis* 21, 1-2 (2008): 86-90.
- Valdivia, Cristina. Panamá. AA. VV., *Diagnóstico sobre la situación de los derechos humanos de los pueblos indígenas de América Central*, Tomo II (2011): 404-466, Oficina Regional Derechos Humanos-ONU, Panamá.
- Young, Philip. *Etdehali. Un viaje al corazón del pueblo Ngöbe*. Panamá, Acun, 1993.

Jorge Sarsaneda del Cid. Panameño, cuenta con estudios de filosofía (México), teología (El Salvador) y sociología (México). Es director de Acción Cultural Ngäbe, Fe y Alegría-Panamá, Servicio Jesuita a Refugiados-Panamá y Secretario de Coordinadora Nacional de Pastoral Indígena de Panamá. Actualmente se ha dedicado a investigar y escribir. Es autor *Tierra para el Guaymí* (1979) y *Ni Ngäbe tä blitde ño-gramática del idioma ngäbere* (2009). Es coautor de *Blitde Jaben-Dialoguemos* (2003); *Pueblos Indígenas de Panamá. Una bibliografía* (2011); y de *En búsqueda de esperanza. Migración ngäbe* (2012). Además ha efectuado artículos en diferentes revistas.

Contacto: chigontodobu@gmail.com