

¡Un pozol y seguimos, pue!

Era un domingo como a las 11 de la mañana, por cuestiones de la vida me encontraba en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez en el Estado de Chiapas en México, iba caminando con un calor de 32 grados centígrados propia de la capital chiapaneca, en compañía de mi hija Fernanda, por el parque Catedral, justo quería enseñarle el reloj de la Catedral de San Marcos, maravilla de la relojería alemana<sup>2</sup> que combina de forma espléndida con una fachada minimalista solamente adornadas por tres esculturas: el león alado (representa al evangelista San Marcos), el sol y la luna (el renacer de todos los días), para lograr este cometido caminamos por la avenida 1a Sur Oriente, hasta llegar a la Torta Vaquera (un establecimiento mercantil que vende tortas desde hace muchos años), en ese momento no se nos antojó comer un emparedado por lo cual caminamos hacia la Avenida Central oriente y justo en la esquina mi hija vio un letrero que decía: “¡Un pozol y seguimos, pue!”

Ante este eslogan Fernanda me volteo a ver y preguntó: ¿qué es un pozol? ¿es como un pozole?, esta pregunta me llevo a reflexionar sobre los siguientes puntos:

El pozol es una bebida tradicional de origen prehispánico, se consume en los Estados de Tabasco, Chiapas y en la Península de Yucatán, se elabora con masa de maíz nixtamalizado<sup>3</sup>, agua fría y en el caso de Chiapas con cacao, al ser una fuente de carbohidratos y nutrientes se consume comúnmente al medio día para calmar la sed y recuperar energía, lo habitual es tomarlo en jícaras, pero hoy en día en vaso es lo habitual. Su nombre viene de la palabra náhuatl *pozolli*, que significa espumoso. No confundir con pozole, nombre con la raíz náhuatl *tlapozonalli* que significa hervido, este es un potaje de granos de maíz blanco nixtamalizado con proteína (puerco, pollo, mariscos). Son alimentos completamente diferentes, pero ambos actualmente son producto del mestizaje español.

Tomar el pozol me hizo recordar el pueblo de mis padres en Yucatán, Calotmul un pueblo pequeño de unos 2000 habitantes en donde cuando era niño conocí esta bebida, hace como 35 años (imagínese a un Pol, de 7 años de edad, flaco, chimuelo, pelos parados, casi paupérrimo) en el solar (patio) de la casa de mi abuela, Doña María (como

---

<sup>1</sup> Doctor en Derecho, miembro del Instituto Transnacional de Derecho a la Mesa.

<sup>2</sup> No es el espacio para platicar de este hermoso reloj y su fantástica historia de como llego a México, en otro momento prometo contar esa historia.

<sup>3</sup> Es un proceso en donde se cuece el maíz en una solución entre agua y cal, se originó en Mesoamérica y su utilidad era preparar el maíz para el consumo humano

el mole), recuerdo bien que estaba de vacaciones de verano en el pueblo, corriendo como loco con mi primo Rodrigo, saltándome las albarradas (bardas echas con puras piedras de gran tamaño solamente sobrepuestas una sobre otra y pintadas con cal blanca) de los vecinos (conducta altamente prohibida por mi abuela por el riesgo que alguna de estas piedras pudiera caerse y lastimarme; como nunca hice caso a la prohibición me costó múltiples varazos de ciruelo que Doña María usaba como método pedagógico), era como medio día y ya tenía el respectivo collar de mugre que se nos hace a los niños en el pueblo después de una jornada de travesuras infantiles, al llegar a la cocina de la abuela que en ese tiempo estaba en el patio, la recuerdo con cariño, era una choza de madera con techo de palma, piso de tierra con dos mesas de madera ambas con las patas disparejas y bailaban cuanto comía sobre ellas, un comal sobre la candela (la leña), tengo reminiscencias que de ese maravilloso lugar salían los olores más ricos que al día de hoy me hacen sentir feliz cada que llegan a mi nuevamente, sin duda era el corazón de la casa de mi abuela.

Ese día cuando llegue a la cocina mi abuela me dijo: "Mijo, ¡siéntate coño!, parece que tienes hormigas en la cola, ¡pelana!, ya es hora de comer chiquito" (Doña María de un habla florida, pero siempre con cariño, ¿en una de esas soy mal hablado por su culpa?). Fue entonces cuando me senté a la mesa de la cocina y vi como la Abuela sacaba una bola de masa y la empezó a disolver en agua con un poco de miel y ralladura de coco después me sirvió en un *luuch* (palabra maya para: jícara) una bebida blanca espesa y con mucho hielo, fue entonces cuando probé el pozol, al inicio me pareció extraño estar tomando como un atole frío, pero al segundo trago me llegó el sabor a la miel y al coco, fue refrescante y al mismo tiempo sentía que saciaba mi apetito; al estarlo tomando vino la instrucción más importante: "Menea la jícara Mijo, para que te tomes el shis<sup>4</sup> ahí está lo bueno".

El pozol es un alimento itinerante, los indígenas mesoamericanos preparaban bolas de masa nixtamalizada envueltas en hojas de plátano para transportarlas durante largas jornadas agrícolas o viajes por la selva, al pasar de las horas la masa pasaba por una ligera fermentación natural y ello evitaba la descomposición, pero además mejoraba la digestibilidad del maíz y aumentaba la absorción de aminoácidos y vitaminas B.

Hay tres tipos de pozol:

Blanco: Elaborado exclusivamente con la masa de maíz y agua. Suele tomarse acompañado de sal, chile seco o picado, o mordiéndolo con frutas de temporada como mango verde o nance.

---

<sup>4</sup> Palabra maya que significa: resto o residuo.

Pozol agrio: Masa que se deja fermentar de uno a varios días antes de batirse. Posee un sabor ácido característico y se le atribuyen propiedades digestivas y reconfortantes.

Pozol de cacao (chiapaneco): La variante más consumida, mezcla la masa de maíz nixtamalizado con cacao tostado y molido, agua fría, hielo y azúcar. Aunque originalmente se consumía la masa blanca sola o acompañada de chile y sal, la integración del cacao tostado y posteriormente del azúcar de caña consolidó la receta mestiza que se conoce hoy en día.

Después de pensar en todo esto; es necesario llamar la atención a lo siguiente: todos comemos, aunque sea una vez al día, no obstante, no le damos la importancia que merecen a nuestros alimentos, la gastronomía mexicana fue declarada el 16 de noviembre de 2012 patrimonio inmaterial de la humanidad por la UNESCO, esto por el modelo cultural con el que se cocina (abarca la agricultura: milpa y chinampa, rituales, técnicas: nixtamalización y costumbres comunitarias); los ingredientes base de la alimentación (maíz, frijol y chile); utensilios clave (metate, molcajete y comal); y la exclusividad (solo la podemos encontrar en nuestro país). Pero esta distinción por sí sola no es suficiente para encargarnos de un problema importante: el Derecho fundamental a la alimentación.

En México es el artículo 4 párrafo tercero de la Constitución Federal la norma que establece: "Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará." la norma secundaria de este derecho es la Ley General de Alimentación Adecuada y Sostenible, que en su artículo 2 fracción I define la alimentación adecuada como: "Consumo de alimentos nutritivos, suficientes y de calidad, que satisface las necesidades fisiológicas de una persona en cada etapa de su ciclo vital; adecuado a su contexto cultural y que posibilita su desarrollo integral, la nutrición óptima y una vida digna".

Es decir, el contenido esencial del derecho a la alimentación según la Observación General N.º 12 del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales es en tres aspectos:

Disponibilidad: Tener alimentos en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de los individuos, ya sea mediante la explotación de la tierra u otros recursos, o por sistemas de distribución, elaboración y mercado eficientes.

Accesibilidad: Acceso a los alimentos en formas sostenibles que no dificulten el goce de otros derechos humanos (accesibilidad económica y física).

Adecuación: Implica que los alimentos deben contener los nutrientes necesarios para el desarrollo físico y mental, además de ser seguros para el consumo humano y adaptados a la cultura.

Por ello, es válido concluir que el derecho a la alimentación en México no se reduce a la mera entrega de víveres en situaciones de emergencia, sino a un estándar de indivisibilidad con la salud, la dignidad y el nivel de vida adecuado, el cual impone al Estado obligaciones de respetar, proteger y cumplir con la disposición de alimentos nutritivos, accesibles y culturalmente pertinentes.

No obstante, en México la alimentación no está siendo garantizada, actualmente existe una crisis alimentaria nutritiva, suficiente y de calidad, los desafíos estructurales detectados son:

**Desigualdad Social, Pobreza y Acceso Económico:** a pesar de los programas sociales de transferencia de ingresos, el costo de la canasta básica alimentaria ha experimentado presiones inflacionarias recurrentes.

**Pobreza alimentaria:** Un sector importante de la población destina un porcentaje muy elevado de sus ingresos exclusivamente a la compra de alimentos, lo que limita su capacidad de adquirir productos variados y ricos en micronutrientes.

**Informalidad laboral:** Millones de trabajadores en la economía informal carecen de seguridad social, prestaciones estables o salarios suficientes para asegurar una alimentación adecuada y permanente para sus familias.

**Disparidad Regional y Vulnerabilidad en Comunidades Rurales e Indígenas:** el acceso a los alimentos no está distribuido equitativamente en el territorio nacional.

**El campo y la marginación:** Irónicamente, las regiones rurales donde se producen los alimentos suelen ser las que registran mayores índices de desnutrición crónica y pobreza extrema, especialmente en comunidades indígenas del sur y sureste del país.

**Falta de infraestructura:** La escasez de caminos de acceso eficientes, redes de frío para la conservación de perecederos y sistemas de almacenamiento adecuados encarece los alimentos o impide su distribución oportuna en zonas apartadas.

**La "Doble Carga" de la Malnutrición y Crisis de Salud Pública:** México enfrenta una transición epidemiológica y nutricional crítica conocida como la doble carga: la coexistencia de la desnutrición con la obesidad y el sobrepeso.

**Alimentos ultraprocesados:** El fácil acceso, el bajo costo relativo y la agresiva publicidad de productos industrializados con alto contenido de calorías, azúcares, sodio y grasas saturadas desplazan el consumo de alimentos frescos y tradicionales.

**Impacto en la salud:** Esto genera una epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes tipo 2, hipertensión y padecimientos cardiovasculares) que colapsan los presupuestos del sistema de salud y evidencian que comer "suficiente" no es sinónimo de comer "nutritivo".

Vulnerabilidad Climática y Crisis Hídrica: la producción agropecuaria nacional está expuesta a choques ambientales cada vez más severos.

Escasez de agua: Las sequías recurrentes en el norte y centro del país, la sobreexplotación de mantos acuíferos y la falta de tecnificación en los sistemas de riego ponen en riesgo las cosechas agrícolas de autoconsumo y comercialización.

Cambio climático: La alteración de los ciclos de lluvia y los fenómenos meteorológicos extremos reducen los rendimientos de producción de granos básicos (como el maíz y el frijol), amenazando la estabilidad de la oferta interna y la soberanía alimentaria.

Desperdicio de Alimentos y Deficiencias en la Cadena de Suministro: una paradoja central en México es el volumen masivo de alimentos que se desperdician mientras persiste la carencia alimentaria.

Pérdidas postcosecha y logísticas: Se estima que un porcentaje considerable de los alimentos producidos se pierde durante el transporte, el almacenamiento deficiente o los procesos de comercialización antes de llegar al consumidor final.

Desperdicio en puntos de venta y hogares: Los estándares estéticos de los mercados y la falta de una cultura de aprovechamiento generan mermas significativas que podrían redirigirse a través de bancos de alimentos y políticas públicas de rescate alimentario.

Por lo tanto, el reto fundamental en México no es estrictamente la falta de producción global de alimentos, sino los obstáculos estructurales de distribución, justicia distributiva, sustentabilidad hídrica y regulación efectiva de la industria alimentaria. Superar estos desafíos exige políticas públicas integrales que vinculen la política económica, agrícola, educativa y de salud bajo un enfoque estrictamente de derechos humanos.

Un vaso estándar de pozol de cacao (aproximadamente 350 a 400 ml) con azúcar añadida aporta un valor energético significativo y una combinación de carbohidratos complejos, grasas saludables y fibra. Debido a la nixtamalización del maíz, es una bebida rica en minerales y altamente digestiva. También aporta micronutrientes y beneficios:

Calcio biodisponible: El proceso de nixtamalización (cocción del maíz con cal) incrementa considerablemente la asimilación de calcio.

Magnesio y antioxidantes: El cacao aporta flavonoides antioxidantes y magnesio, favorables para el sistema cardiovascular.

Complejo B: La ligera fermentación natural de la masa de maíz aumenta la concentración de vitaminas como la niacina (B3) y tiamina (B1).

Electrolitos y minerales: Contiene potasio y fósforo, lo que ayuda a la hidratación y recuperación de energía durante jornadas calurosas.

Tal vez, esta bebida tradicional puede ser una herramienta para garantizar el Derecho a la alimentación adecuada, tal vez campañas gubernamentales para garantizar el acceso gratuito al pozol, tal vez menos comerciales de coca cola y más de pozol, en fin muchos tal vez y un solo porque: les vale madre, el Derecho a la alimentación no es algo que le interese al Estado mexicano la prueba es que al día de hoy no se ha expedido el reglamento de la Ley General de la Alimentación Adecuada y Sostenible, mismo que tuvo que expedirse desde el mes de noviembre de 2024, sin este reglamento la Ley General es letra muerta, en fin...

Mi mente regresa al Tuxtla Gutiérrez en el 2026 con mi hija que está observándome, esperando una respuesta a la pregunta ¿qué es el pozol?, la mejor explicación es probar este manjar así que le contesté: ¡Un pozol y seguimos, pue!



El Pol.