

10 CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE SALUD

La comida prehispánica, pieza clave de nuestra cultura alimentaria y el mestizaje

Dra. María del Carmen Servin Rodas

Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), México

No hay más caminos seguros. Sólo hay posibilidades efímeras para que pensemos a través del pasado, para que examinemos las historias sedimentadas que constituyen lo que somos y nos podamos insertar en el presente para luchar por una sociedad mejor.
Henry Giroux

Resumen

El origen de la cultura alimentaria en México se remonta a ese mundo mágico de la época prehispánica y que, posterior a la conquista, da inicio al mestizaje de la alimentación otorgando a la cocina mexicana, a nivel mundial el título de una de las más ricas, originales y variadas, lo cual permitió que en el año 2010, fuera declarada por la UNESCO como “Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad”. En este artículo se aborda la alimentación, alimentos y comida en la época prehispánica, así como la visión de los conquistadores hacia estos, destacando cómo el comer no solo es un acto físico y material, sino que está intrínsecamente ligado a la cultura, la historia, la religión, el arte, etc., dando vida a la sociedad, abordando la importancia de la diversidad de alimentos y técnicas culinarias en la identidad de un pueblo, así como el vínculo entre la alimentación y la salud de la población mexicana.

Para ello, se resalta la relevancia del maíz en la alimentación de las culturas prehispánicas de Mesoamérica, así como la influencia de las tradiciones indígenas en la cocina mexicana actual, a través de la descripción de la variedad de alimentos y platillos presentes en la dieta de los antiguos mexicanos, así como la sofisticación gastronómica, que impresionó a los conquistadores españoles y cómo la conquista española intentó imponer su cultura y alimentación, pero no logró eliminar por completo las tradiciones indígenas, dando lugar a un proceso de mestizaje culinario que dio origen a la reconocida cocina mexicana actual, demostrando la importancia de la alimentación y mostrando cómo la comida refleja la historia, las tradiciones y la diversidad de una sociedad, al ser parte fundamental de la identidad cultural del pueblo mexicano.

Palabras clave: Alimento, cultura alimentaria, maíz, mestizaje, milpa

Abstrac

The origin of food culture in Mexico dates back to that magical world of pre-Hispanic times and that, after the conquest, gives rise to the miscegenation of food, giving Mexican cuisine, worldwide, the title of one of the richest, most original and varied, which allowed that in the year 2010, was declared by UNESCO as "Intangible Cultural Heritage of Humanity". This article addresses food, food and food in pre-Hispanic times, as well as the vision of the conquistadors towards them, highlighting how eating is not only a physical and material act, but is intrinsically linked to culture, history, religion, art, etc., giving life to society, addressing the importance of the diversity of foods and culinary techniques in the identity of a people, as well as the link between food and the health of the Mexica population.

To this end, the relevance of corn in the diet of the pre-Hispanic cultures of Mesoamerica is highlighted, as well as the influence of indigenous traditions in current Mexican cuisine, through the description of the variety of foods and dishes present in the diet of the ancient Mexicans, as well as the gastronomic sophistication that impressed the Spanish conquistadors and how the Spanish conquest tried to impose its culture and food. but it did not manage to completely eliminate indigenous traditions, giving rise to a process of culinary miscegenation that gave rise to the renowned current Mexican cuisine, demonstrating the importance of food and showing how food reflects the history, traditions and diversity of a society, as it is a fundamental part of the cultural identity of the Mexica people.

Palabras clave: Food, food culture, corn, miscegenation, milpa

La comida prehispánica, pieza clave de nuestra cultura alimentaria y el mestizaje

Los seres humanos, bajo el argumento de que “somos los únicos seres racionales del planeta”, hemos diseñado el espacio y paisaje a nuestro gusto y medida, de esta forma hemos creamos un mundo artificial, construyendo grandes ciudades con impresionantes edificios, plazas comerciales, lugares para recreación y centros de trabajo, En síntesis, hemos creado un mundo a nuestra conveniencia y modificando el medio ambiente a nuestro placer. Lo anterior tiene desventajas, ya esto ha hecho que olvidemos que estamos sujetos al calor y al frío y que, para poder existir, nuestro el cuerpo constantemente, demanda energía la cual obtenemos por medio de los nutrimentos, contenidos en los alimentos que acompañan a la alimentación.

Es por esto que la alimentación, así como el aire que inhalamos, es indispensable para la vida, sin embargo en pocas ocasiones reflexionamos en que en ella se encierra la esencia de nuestro ser, de la cultura, la tradición y la historia de un pueblo y que es esencial para la vida, como refiere Flandrin (citado en Martínez, 2014) *“no es sólo un tema físico y material, sino que forma parte de la historia, la cultura, el arte, la ciencia, la religión, la edad, el sexo, el grupo social, el ambiente, la economía y la política de una sociedad”*. (Martínez, 2014, p.11)

De esta forma “comer”, se convierte en un acto cotidiano, una costumbre o necesidad inmediata, dejando a lado los factores que lo sustentan como son los sociales, culturales, económicos, espirituales, psicológicos y biológicos que lo simbolizan, aspecto central que da evidencia de nuestro modo de sentir y pensar que nos diferencia de otras culturas lo que nos hace únicos y que nos identifica como grupo social con personalidad, carácter y distintos a los demás pueblos y naciones del mundo.

La alimentación implica un proceso histórico cultural que ha transitado desde que el hombre inició con la recolección de alimentos, logró domesticar semillas y animales, mantener los cultivos y el control del fuego, lo que le permitió la cocción y preparación de alimentos y platillos, para emerger el gusto como un factor complementario.

Por ello, la forma de cultivar la tierra, las herramientas utilizadas, el tipo de productos que se cosechan y las formas de prepararlos, ingerirlos o conservarlos, conforman estructuras culturales específicas, con atributos distintos entre sí pero que mantienen vínculos en común en su origen, permiten identificar históricamente, a las comunidades que florecieron a lo largo de los siglos en un mismo territorio, así como las diferentes posturas y acciones frente la naturaleza y sobre todo, ante el universo. Así a través los sistemas de cultivo, las diversas formas de preparar los alimentos, los diferentes platillos, etc., se identifica en cada cultura su propia y particular forma de construir su mundo, por ello no deja de asombrar la diversidad de rasgos culturales que se pueden expresar únicamente por la comida de un pueblo, por ello, como lo refiere Vargas (1933) en López y col (1994)

“la interacción entre la naturaleza y las culturas humanas se puede conocer a través de los hábitos alimenticios: La alimentación prehispánica está caracterizada por la selección de recursos naturales adoptados a su medio ambiente [...] para la mente occidental, a pesar de que los recursos prehispánicos eran pobres, éstos eran suficientes para satisfacer sus necesidades, inclusive en regiones tan pobres como la de los otomís. En este último caso, a pesar de tratarse de zonas pobres y secas a través de varios siglos se logró un desarrollo de hábitos alimenticios y estilo de vida acorde con sus necesidades”. (López Munguía et al. 1994, p. 179)

Es así que en la cocina de un pueblo se descubre un mosaico de matices que lo identifica y particulariza. La cocina mexicana procede de muchas regiones, se enlaza con otros pueblos, se hermana con otras culturas y contiene el germen de un pueblo vigoroso, imaginativo, que sabe comer, que organiza la vida, la religión, los mitos en torno a la mesa y que sabe que allí se mantienen y modifican simultáneamente las tradiciones, por todo ello es mestiza. En torno a la comida se fortalecen los lazos familiares y se solidifican relaciones de amistad. Se come en las festividades religiosas y civiles, en las ceremonias íntimas, etc., por lo que no existe acto y momento humano en el que no intervenga la comida, así los hombres y las mujeres consagran el rito para

la unidad de la sociedad. La comida vincula al hombre con la divinidad ya que se ofrece a los dioses, con los muertos y en ese acto, el mexicano concentra toda una capacidad creativa que nos subyuga y nos da testimonio del refinamiento al que a lo largo de los siglos ha llegado. (Servín, 2006, p. 17)

La alimentación constituye la base fundamental de una sociedad, su estudio permite *“comprender la salud e historia de una población, por medio del conocimiento de su tecnología agrícola o pastoril, es decir, las formas de extraer los recursos, la organización social para hacerlo y la cultura relacionada con la comida”* (Betran, 2005). Por ello, la cultura alimentaria debe ser entendida como *“los usos, tradiciones, costumbres y elaboraciones simbólicas de los alimentos, que tienen relación directa con la consecución, transformación, consumo, manejo y distribución de estos, en un contexto particular”* de acuerdo con Álvarez, M y Rosique, 2004, (citado en Martínez, 2014 pág. 97). Así, Viola (2008) señala que cada sociedad construye su cultura alimentaria a partir de un proceso histórico de simbolización de lo que considera comestible, rechazando otros productos por temor a enfermar o por tabúes culturales o religiosos.

Como se afirma en Salas y col. (2000), *“La cultura alimentaria de México requiere ser conocida y valorada en cada región. La perspectiva prehispánica y lo complejo del mestizaje se enriquece cuando en el seno de cada familia se reconoce la vida y sus mantenimientos como valores clave de nuestro ser y hacer; cuando se destaca la relación entre comida y salud y cuando se atiende a los principios de una alimentación saludable”*(Salas y col., pág. 88), por ello, en el caso particular del personal de enfermería, no puede permanecer indiferente ante los problemas de salud, crecimiento y desarrollo debidos a carencias nutricionales cuando la misión de enfermería es promover el cuidado de la vida y a la salud, respetando las creencias y valores, por lo que no puede aceptar la prevalencia de enfermedades carenciales cuando en nuestro país encontramos en todas las regiones, una gama de alimentos que contienen los nutrimentos y que solo con brindar la orientación alimentaria, estos pueden estar al alcance de la población.

Invariablemente, la alimentación siempre tendrá una relación directa con los recursos naturales y es este aspecto, México es increíblemente abundante y fértil, de esta forma, la riqueza natural del entorno proporcionó el ambiente, tierras fértiles que cultivar, flora y fauna exuberante; mares, lagos, ríos colmados de especies vegetales y animales que les proveían de alimentos, por lo que no se preocuparon demasiado por el sustento y en cambio les dio el tiempo de reflexionar y construir esas grandes ciudades que se desarrollaron y florecieron en todos los aspectos grandes culturas como la olmeca, tolteca, maya, teotihuacana, mexicana, etc., que sin duda fueron pueblos sanos y fuertes. Los pueblos prehispánicos, al igual que los que florecieron posterior a la conquista, siempre encontraron en su ambiente natural los elementos que les permitieron consolidar estructuras culturales altamente desarrolladas.

Es por ello que en cada región se dio una relación lógica entre: biología, ecología, cultura y alimento (Toledo, 1995), se consumía lo que había al alcance sin depredar, entendieron que los *“mantenimientos”*, factores que fundamentan y mantienen la

vida, de acuerdo a su religiosidad, tal como lo relata Sahagún en la “Historia de las cosas de la Nueva España” (s. XVI) : “Los mantenimientos del cuerpo tienen un peso a cuantos viven, y dan vida a todo el mundo, y con esto está poblado el mundo todo. Los mantenimientos corporales son la esperanza de todos los que viven para vivir” (Sahagún, 1992, pág. 334)

Los recursos bióticos con los que contaban, armonizados con su religiosidad, la imaginación y refinamiento dieron como resultado, como en la actualidad se concibe como “dieta correcta”, una alimentación y una cocina equilibradas, lo que permitió la consolidación de sociedades que aún hoy no dejan de sorprender. Los pueblos de Mesoamérica, en el medio ambiente en que habitaron, aprendieron a comer y alimentarse, viendo en los alimentos que la naturaleza depositó sobre su territorio, objeto de veneración, sobrevivencia y autosuficiencia alimentaria, el mejor ejemplo de ello es el sistema de cultivo conocido como **la milpa** (parcela sembrada y *pan*, encima) *milli*, *milpan*, *chinamilpan* y *huamilpa* en náhuatl, *écuario* o *tarheta* en purépecha, *kool* en maya, *itzzu*, en mixteca, *guela* o *cue* en zapoteco, *huähi*, en otomí, *takuxtu*, en totonaco, *yaxcol*, en tzotzil, *ichírari*, en tarahumara y *tjöö* en mazahua.

La **milpa**, es un agroecosistema característico de la agricultura tradicional mexicana constituido por un espacio dinámico de recursos genéticos, es un policultivo que combina diferentes especies vegetales, donde el principal cultivo es el maíz y que junto con especies domesticadas de frijol y calabaza se le conoce como “triada Mesoamérica”, además de chiles, tomates, entre otras y aprovechando también las plantas que crecen de manera natural, principalmente “quelites”, que en la clasificación botánica náhuatl significa “hojas verdes comestibles”, flores, frutos y guías de frijol y calabaza e incluso, especies que pueden considerar que pueden afectar al cultivo, como algunos insectos, gusano del elote o el hongo “huitlacoche” que prolifera en la mazorca, además de todo lo que vive y crecen en la milpa se utilizan, por ello, la milpa provee todo lo necesario para la dieta del hombre y su subsistencia.

Para entender el significado que los antiguos mexicanos daban a la comida basta evocar a Salvador Novo, quien en su “*Cocina Mexicana*” señala que los “*nahuas disponían de varias palabras para calificar la hermosura y señalar el valor de las cosas. Ejemplo de ello son los sustantivos Xóchitl, Quetzal o Yectli, que, usados como adjetivos, confieren la idea de preciosidad* “. (Novo, S. 1979, pág. XV)

Pero hay un verbo con el que crearon adverbios y adjetivos que expresan belleza y bondad como lo que es asimilable, lo que deleita y aprovecha no solo la vista, sino al corazón: al espíritu y a la carne, el verbo *Cua*, que significa *comer*. El adjetivo *Cualli* significa a la vez *bello* y *bueno*, esto es, lo comestible, lo asimilable, lo que hace bien y por ello es bueno. Ya sea que se utilice como verbo, adjetivo o sustantivo, *cua* o *cualli*, permite definir o calificar con precisión a los sujetos que los reciben al componerse con ellos la palabra *talcuani*, el que come cosas; *cualltlatl*, el buen hombre y *tlatxcalchihuani*, el que hace buenas tortillas.” (Novo, S. 1979, pág. XV)

Esto que refiere Novo, ofrece una aproximación general del significado que los antiguos mexicanos le daban a la comida, en la que se identifica que no sólo es la idea

de subsistencia, sino el deleite, la belleza, algo agradable y que es bueno a los hombres.

Como vemos, en este mundo profundamente religioso, regido por fuerzas sobrenaturales, la comida y el acto de prepararla, tenía un origen divino con el fin de mantener la vida y equilibrio con el cosmos, eso lo encontramos en los códices prehispánicos con referencias muy precisas de cómo los dioses enseñan a los hombres a comer, tal es el caso de la diosa mexicana *Chicomecóatl*, deidad de la subsistencia, en especial del maíz, principal protectora de la vegetación y por ello también de la fertilidad y *Quetzalcóatl*, como lo señala Bartra, (1960) “*el gran rey y sacerdote tolteca, indudablemente histórica, se entrelaza y funde con el dios de la vida cuya imagen era la serpiente emplumada, de una constelación religiosa y cultural que se expandió por todo Mesoamérica durante muchos siglos*” (Bartra, A. 1960, pág. 165). Los mexicas aprendieron de su rey-dios, *Quetzalcóatl* y su diosa *Chicomecoatl*, el valor del maíz que incorporaron a su alimentación. Uno de los relatos señala:

[“Una vez los dioses dicen: ¡Oh Dioses ¡¿Qué comerán los hombres? Y por todas partes van en busca del maíz. Fue entonces cuando la Hormiga fue a tomar maíz desgranado en el Monte de Nuestro Sustento, y al encontrar a la Hormiga, *Quetzalcóatl* le dijo: “¿En dónde fuiste a tomarlo? dime” pero ella no quiso decirle en dónde. Por mucho que él rogaba, no quería. Hasta que, al fin, por tantos ruegos movida, le fue a mostrar dónde. Oída la razón, *Quetzalcóatl* se mudó en hormiga negra, y ya va a traer el maíz, entra en unión de la otra Hormiga negra y prenden ambos a la Hormiga roja, que lleva a *Quetzalcóatl* hasta el lindero para disponer del grano. Luego que ha encontrado el grano *Quetzalcóatl* lo lleva a *Tamoanchan*, luego los dioses lo comen y se pone esta palabra en nuestros labios: ‘Con él nos hicimos fuertes’] (*Códice Chimalpopoca, Pág. 121*).

En el *Popol Vuh*, libro sagrado de los mayas, el maíz no sólo es el alimento primordial, fuente de vida, sino la carne misma del hombre, ya que con él los dioses hicieron al hombre, se advierte que:

“es el maíz la sustancia primaria con que los dioses amasaron nuestras carnes. Después que hicieron dos intentos de hombres, los de barro y los de corcho y junco, los cuales resultaron imperfectos, sin sentimientos, olvidaron a sus dioses y merecieron ser destruidos por ellos, mediante diluvios y terremotos ‘y así perecieron los hombres de tzite y sibak’. Fue creado entonces el hombre de maíz y los dioses vieron coronados sus esfuerzos. Era un ser perfecto, pensaba, hablaba, capaz de reproducirse; pudo ver y su mirada se elevó hasta el cielo y agradecido elevó preces a la divinidad,

testimoniando su agradecimiento... y así quedó el mundo hasta nuestros días” (Pérez, San Vicente, 1983, pág. 9)

De esta forma, el maíz pasó de ser una planta silvestre a la fuente primordial de la alimentación de las culturas mesoamericanas, lo que confirma la relación entre las diversas culturas del continente mucho antes del arribo de los españoles a las costas americanas, hecho que antropólogos y biólogos han demostrado ya que en todas partes, el maíz es la base de la alimentación y la forma de prepararlo es similar, reconociendo un mestizaje con tradición e historia que se logró gracias al que los hombres contaron con el sustento necesario por ello, ¿cómo no entender que en esa planta es la fuente de muchas creencias y de visiones sobrenaturales?, en la actualidad ¿cómo no comprender la dieta del mexicano a base de alimentos preparados con maíz?

Cabe recordar que en esta época los pobladores eran sumamente religiosos y todas sus actividades, incluso el comer, estaban encaminadas a satisfacer a sus dioses, a través de comidas sencillas por lo que se podría pensar que se conformaban con una alimentación poco abundante y monótona que se componía principalmente de tortillas, atole o tamales; granos de huautli (amaranto) y chía (chía); una gran variedad de frijoles, salsa de chile y tomate y en muy pocas ocasiones carne de la caza o crianza de aves como el guajolote (pavo) y el xoloescuintle (perro). Además, en la cocina prehispánica las técnicas culinarias aunque pocas y sencillas, son refinadas destacando el asado, sobre un *tapesco* (parrilla), utilizando hojas y leña seleccionada, con lo que se impregnaba el olor y sabor a los alimentos o un comal sobre un *tlecuil* (bracero) para cocinar las tortillas, asar o tostar chiles, semillas o vegetales; el conocimiento hervido o al vapor, dentro de una calabaza grande con agua, agregaban piedras calientes, al soltar el hervor, se incorpora lo que se va a cocer; el secado de semillas, como el pinole de maíz, huautli (amaranto), chía y frijol, así como carne de diversos animales, para utilizar la época de escases y la fermentación, que al degradar moléculas, mejorar el valor nutricional y la biodisponibilidad del alimento, cabe resaltar que con todas estas técnicas, se conserva el valor nutritivo, no se adicionan grasas y en ocasiones, como en el proceso de nixtamalización del maíz, que consiste en cocerlo con agua y cal, este se enriquece. (Servín Rodas 2013, p. 24)

La nixtamalización es una técnica conocida en México y países de América Central desde los años 1000 y 800 a.C., con ella se obtiene una masa maleable, el “nixtamal” (del náhuatl, *nextli* = cal de cenizas y *tamalli* = masa cocida de maíz), básica en la preparación de un gran número de platillos típicos y que a la vez potencializa su calidad nutricional, hace del maíz un alimento de fácil digestión, ya que la cal, ingrediente muy importante y vital para el proceso, lo enriquece con calcio e incrementa la disponibilidad de la mayoría de los aminoácidos esenciales, principalmente de triptófano, lisina y leucina; de la vitamina B₃ (niacina), fósforo y hierro, además de fibra, es por ello que, al combinar el maíz nixtamalizado con una fuente de leguminosas, amaranto o chía, se complementan las proteínas de origen vegetal.

Al llegar los españoles se encontraron con una nación dominante, los mexicas y pueblos dominados por éstos, con formas organizadas particularmente en la alimentación, la dieta y los sistemas de distribución de alimentos, que los impresionó desde que observaron el valle de México, con un aire puro, translúcido y claro; cubierto de grandes lagos y densos bosques de pinos y encinos. El mayor de los lagos, Texcoco, se encontraba en el centro de la cuenca y tenía una profundidad de 3 o 6 metros, al no tener desagües era salado y lo alimentaban cuatro lagos de agua dulce, que cubrían de agua al valle en todas direcciones, brindando ricas oportunidades para la pesca y caza de diferentes tipos de aves. Cuando los españoles arribaron a la ciudad e hicieron contacto con los pobladores quedaron estupefactos de tantas maravillas como lo relata Alfonso Reyes (2004)

["El pueblo se ataviaba con brillo, porque están a la vista de un gran emperador. Van y vienen las túnicas de algodón rojas, doradas, recamadas, negras y blancas, con ruedas de plumas superpuestas o figuras pintadas. Las caras morenas tienen una impavidez sonriente, todas en gesto de agrandar. Tiemblan en la oreja o la nariz las arracadas pesadas, y en las gargantas los collaretes de ocho hilos, piedras de colores, cascabeles y pinjantes de oro. Sobre los cabellos, negros y lacios, se mecen las plumas al andar. Las piernas musculosas lucen aron metálico, llevan antiparras de hoja de plata con guarniciones de cuero de venado amarillo y blanco. Suenan las flexibles sandalias. Algunas calzan zapatones de cuero como de marta y suela blanca cosida con hilo dorado. Las pieles, las piedras y metales, la pluma de algodón confunden sus tientes en un incesante tornasol y –comunicándoles su calidad y finura- hacen de los hombres unos delicados juguetes"] (Reyes, 2004, pág. 22)

Este mundo, sus paisajes y el modo de vida de los naturales con el que tuvieron el primer contacto los conquistadores, permite comprender en su dieta, su comida y su cocina y explicar su simbolismo y su sofisticado arte gastronómico.

En el mercado de Tlatelolco, Cortés miró y admiró, las materias primas de la comida mexica. En la Segunda Carta de Relación, firmada en Tepeaca el 30 de octubre de 1520, narra:

“es una plaza tan grande como dos veces la ciudad de Salamanca, toda cercada de portales alrededor, donde hay cotidianamente arriba de sesenta mil almas comprando y vendiendo; donde hay todos géneros de mercaderías que en todas las tierras se hallan, de cómo las de azúcar, y miel de unas plantas que llaman en las otras islas maguey, que es muy mejor que arrope (jarabe); y de estas plantas hacen azúcar y vino, que asimismo venden... Venden maíz en grano y pan, lo cual hace mucha ventaja, así en el grano y en sabor, a todo lo de las otras islas y tierra firme. Venden pasteles de aves y

empanadas de pescado. Venden mucho pescado fresco y salado, crudo y guisado. Venden huevos de gallinas y de ánsares (ganso) y de todas las otras aves que he dicho en gran cantidad, venden tortillas de huevos, hechas. Finalmente, que los dichos mercados se venden todas cuantas cosas se hallan en toda la tierra, que demás de las que he dicho, son tantas y de tantas calidades que por la prolijidad y por no ocurrir tantas a la memoria, y aunque por no saber poner los nombres, no la expreso” (Nicolau d’Olwer p. 224).

Esta mirada de Cortés (Servín, 2006, pág. 15) ante el escenario de Tlatelolco describe las riquezas de este mundo extravagante y sofisticado para los españoles, donde los comedores o fondas abundaban y seguramente degustaron los manjares mexicanos, quizá con cierto recelo, pero sin duda admirados de la gran cantidad y variedad de alimentos y platillos. Seguramente, los paladares europeos, degustaron por primera vez los gusanos de maguey, los chinicuiles, jumiles y otros más; insectos como chapulines, chiches de monte, langostas, hormigas y escamoles; saborearon las frutas como la jícama, la chirimoya, el chico zapote, el tejocote, el capulín, la guayaba, tuna y muchas más; se deleitaron con el atole y el chocolate, con las bebidas fermentadas de maíz endulzadas con miel de cañas de maíz o de abeja y el pulque; nopal, maguey, calabaza, cebolla, chayote, chilacayote, verdolagas, huauzontles y jitomate; carne que provenían de la caza y pesca y de la gran variedad de fauna comestible existente como el tlacuache, armadillo, serpiente, iguana, venado, jabalí, pato, faisán y perdiz; roedores como ardilla, conejo, tuza, rata y ratón, conejos, venados, perros; la pesca en los lagos constituía una fuente importante y de gran variedad de peces, ajolotes, renacuajos, ranas, acociles y gusanos de agua y algas como la espirulina, etc.,

Otro gran cronista de estas tierras y de los hombres que la habitaban, fue Bernal Díaz del Castillo y al describir el mercado de Tlatelolco no encuentra las palabras para describir lo que observó. Cuando Alfonso Reyes escribe *“el zumbir y el ruido de la plaza –dice Bernal Díaz– asombra a los mismos que han estado en Constantinopla y en Roma. Es como el mareo de los sentidos, a y en Roma. Es como un mareo de los sentidos, como un sueño de Breughel, donde las alegorías de la materia cobran un calor espiritual ...”* (Reyes. A. 2004, pág. 22)

Por su parte, Fray Bartolomé de las Casas reseña que en *Tlatelulco* (Tlatelolco):

“Allí se hayan todas las cosas comestibles, crudas, guisadas, una principal mercadería es sal, que se hace de agua de la laguna salada que allí está, y de allí se lleva y desparce por muchas tierras de Nueva España...hay todas las aves que andan por los aires y las que se crían en tierra, muertas y vivas, para quienes las quieren comprar. Véndense allí liebres, conejos, perrillos que no ladran, sino gruñen, que son buenos, según dicen, de comer; venden venados y otros animales que cazan. Hay carne y pescado cocido y asado. Hay otras muchas legumbres, infinito maíz. Es mucha la diferencia de las frutas

que se venden, y no tienen cuenta las raíces comestibles y yerbas para comer y medicinales. Hay muchas tabernas donde se entra a comer y beber sus vinos hechos de maíz, y de otras cosas de que están proveídos de todo lo que se puede pro allí comer y beber. Venden miel y arrope; la miel de abejas y el arrope de los magueyes” (De las Casas, Fray Bartolomé, pág. 45)

Con un mercado de estas dimensiones tan abundante y rico en productos visto por los mismos conquistadores y cronistas, es fácil rastrear o al menos imaginar con cierta aproximación, la dieta de los antiguos mexicanos. Naturalmente como en cualquier sociedad, debe haber habido diferencias sustanciales entre lo que comían los señores y aquello con lo que se alimentaban los habitantes más sencillos.

Salvador Novo dice que los *“nahuas eran –en cuanto a alimentación se refiere– sobrios. El Códice Mendocino nos revela cuál era la alimentación de los niños: a partir de los tres años de edad, media tortilla al día; a los cuatro o cinco, una tortilla entera; de los seis a los doce, una tortilla y media. Desde los trece años, dos tortillas”* (Novo, Salvador, 1979, pág. 5)

En contraste con la vida del pueblo, Bernal Díaz relata algo de las costumbres gastronómicas del palacio, de la casa de los señores. En la comida que Moctezuma le ofrece a los recién llegados, los manjares que se sirvieron eran notables para asombrar a cualquiera. Después de reseñar el palacio, escribe que a éste:

“en el comer, le tenían sus cocineros sobre treinta maneras de guisados, hecho a su manera y usanza, y tenían los puestos en braceros de barro chicos debajo, porque no se enfriasen, y de aquello que el gran Moctezuma había de comer guisaban más de trescientos platos, sin más de mil para la gente de guarda...Traían en una como a manera de copas de oro fino con cierta bebida hecha del mismo cacao...más lo que yo vi que traían sobre cincuenta jarros grandes, hechos de buen cacao, con espuma...Y después de que el gran Moctezuma había comido, luego comían todos los de su guarda y otros muchos de sus serviciales de su casa” (Díaz del Castillo, Bernal, 1994, pág. 166)

Fray Bernardino de Sahagún, en su gran trabajo sobre las Cosas de la Nueva España, nos permite vislumbrar algo más que las costumbres gastronómicas de nuestros antepasados y relata:

“las tortillas que cada día comían los señores se llamaban totonqui tlaxcallitlacuelpacolli, que quiere decir tortillas blancas y calientes y dobladas, compuestas con un chiquíhuatl y cubiertas con un paño blanco...había tortillas grandes; estas son muy blancas y muy delgadas y anchas y muy

blandas...también comían unos panecillos no redondos, sin largos...son rollizos y blancos y del largo de un palmo o poco menos. Otra manera de tortilla comía que era ahojaldrada, de delicado comer. Comían también tamales de muchas maneras, uno de ellos son blancos y a manera de pella, hechos no del todo redondos, ni bien curado, tienen en lo alto un caracol, que le pintan los frijoles, con que está mezclado (Sahagún, 1992, pág. 463)

y así continúa narrando todos los tipos de tamales y los rellenos que utilizaban, las diferentes variedades de peces, batracios, insectos, frutas y vegetales y las formas de consumirlos.

A pesar de todo ello, la visión de los conquistadores al Nuevo Mundo fue de “un mundo atrasado”, lo que no les permitió ver y reconocer un mundo con una larga y rica tradición, donde habían florecido y desaparecido grandes culturas que dejaron herencias y legados, con una gran diversidad de recursos alimentarios con los que encontraron los conquistadores a su llegada, un mundo para ellos “atrasado”, tal vez “salvaje”, comparado con su cultura, pero lleno de respeto por la vida, riquezas, creencias y tradiciones, muchas de las cuales vale la pena rescatar, por ello, podemos afirmar que “Europa se enriqueció con los sabores mexicanos”.

Como podemos observar, la comida prehispánica, se encuentra presente en la dieta del mexicano actual. El hilo que nos une con aquel maravilloso pueblo lo encontramos todos los días sobre la mesa, una cultura completa se reduce al tamaño de una tortilla; a todo el sabor del chile que, según relatan los cronistas, tanto gustaba a Moctezuma, a los señores principales de Tenochtitlan, a los campesinos, artesanos, a todo un pueblo y a los frijoles. Por ello, a pesar de la conquista, a los trescientos años de Colonia, la presencia indígena sigue presente en el fondo de un jarro, de una cazuela, en los mercados, en las casas, en las fondas y restaurantes donde se sirve alimentos a base de jitomate, cebolla y chile, condimentos estrictamente prehispánicos, pero siempre lo que le imprime el verdadero gusto al manjar es la tortilla, elaborada de manera similar a la que hacían las mujeres a su señor. (Servín Rodas 2007, p.25)

Por lo anterior, se puede inferir que con la diversidad de recursos alimentarios con los que contaron los antiguos mexicanos, sus técnicas de cultivo y preparación de alimentos, nos dan una clara y por lo tanto, podemos afirmar que la dieta en la época prehispánica y de acuerdo con la clase social, cumple con las características actuales de la dieta correcta o recomendable, ya que fue **variada, equilibrada, suficiente atractiva** y podemos concluir que **económica** ya que, la gran mayoría de los alimentos, cultivados en la milpa, para el autoconsumo.

Por último, la conquista representó un choque con las tradiciones indígenas, incluida la alimentación, ya que se impuso la cultura de los españoles como “lo civilizado” y “cristianizado”, sin embargo, a pesar de lo violento de esta etapa, las tradiciones no se eliminaron totalmente, más bien, se inició un proceso de combinación y mestizaje y en el aspecto culinario, el resultado peculiar entre los recursos existentes y los recién

llegados, que junto con sus costumbres y visión del mundo, dieron origen a la famosa cocina mexicana, que desde noviembre de 2010 es reconocida por la UNESCO, como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Citas y referencias bibliografía

1. *Códice Chimalpopoca*, “La creación del hombre y el maíz” *Leyendas de los soles*, folio 77
<https://montenegroeditores.com.mx/files/formatos/artepopular/literatura/Leyenda%20de%20la%20creacion%20del%20hombre.pdf>
2. Bartra, A., (1960). Quetzalcoatl / Agustí Bartra [en línea]. *Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes*. [Consultado el 22 de agosto de 2024]. Disponible en: https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/quetzalcoatl--1/html/ffc7ee3e-82b1-11df-acc7-002185ce6064_3.html#I_5_
3. Beltran Vilá, M., (2005). *Cambio alimentario e identidad de los indígenas mexicanos*. México: UNAM. Dirección General de Publicaciones.
4. De las Casas, Fray Bartolomé, (1966) *Los indios de México y de Nueva España*, Antología. México: Porrúa
5. Díaz del Castillo, B. (1980). “Historia de la Conquista de la Nueva España”, Ed. Porrúa, México
6. Echeverría M E, y Arroyo L. E. (1983) “Recetario Mexicano del Maíz”. México. Museo de la Culturas Populares/SEP
7. Martínez, M. A. F., y Manrique, C E. J. (2014). Alimentación prehispánica y transformaciones tras la conquista europea del altiplano cundiboyacense, Colombia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, Vol. 41, 96-111
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194229980009>
8. López Munguía, A., Wachter Rodante, C., Rolz, C. y Moser, A., (1994). Integración de tecnologías indígenas y biotecnologías modernas: una utopía?. *Interciencia*. **19**(4), 177–182.
9. Nicolau d’Olwer, L. (1963). *Cronistas de las Culturas Precolombinas*. Antología. “*Segunda Carta de Relación de Hernán Cortés*”. México: Fondo de Cultura Económica
10. Novo, S. (1979) “Cocina Mexicana o Historia Gastronómica de la Ciudad de México” México. Ed. Porrúa
11. Pérez San Vicente, G., (1983). *El maíz, nuestra carne y sustento en: Recetario Mexicano del Maíz*. 2ª ed. México: Museo de Culturas Populares/SEP.
12. Reyes, Alfonso, (2004) “Visión de Anáhuac y otros ensayos”. México: Fondo de Cultura Económica.
13. Sahagún, Fray Bernardino de, (1992) “Historia General de las Cosas de la Nueva España”, México: Porrúa
14. Salas, L. E., Sierra, M. L. I y Servín, M. C. (2000), *Programa de Educación Alimentaria*, México: Fundación Mexicana para la Salud
15. Servín Rodas, M. d. C., (2006). Cultura y Alimentación. *Acontecer Académico*. Año 4 (12), 16–17.
16. Servín Rodas, M. d. C., (2006). La alimentación del pueblo mexicana vista por los españoles (primera parte). México: *Acontecer Académico*. Año 4 (15), 22–24.

17. Servín Rodas, M. d. C., (2007). La alimentación del pueblo mexicana vista por los españoles (segunda parte). *Acontecer Académico*. Año 5(17), 24–25.
18. Servín Rodas, M. d. C., (2013). *Nutrición Básica y Aplicada*. 2ª ed. México: SUA, UNAM.
19. Soustelle, Jaques, (1970), *La vida cotidiana de los aztecas*, México: Fondo de Cultura Económica
20. Toledo, Víctor Manuel, et. al. (1987), *Ecología y autosuficiencia alimentaria*. México: Ed. Siglo XXI
21. Viola, M. (2008). *Estudios sobre modelos de consumo: una visión desde teorías y metodologías*. *Revista chilena de nutrición*, 35(2), 93-99. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182008000200002