



Título: *La alimentación de las américas: un patrimonio más complejo de lo que se suele pensar.*

Autor:
Luis Alberto Vargas.

Disponible en:
Boletín OPCA No. 10: 14-39.
Cocinas y alimentos: Reflexiones en torno al patrimonio y la gastronomía
ISSN 2256-31992256, abril de 2016



<https://opca.uniandes.edu.co/es/index.php/boletin-10>



La alimentación en las Américas: un patrimonio más complejo de lo que se suele pensar₁

1. Presentado como *Lectio magistralis* en el XXXIV Convegno Internazionale di Americanistica celebrado del 3 al 10 de mayo en Perugia y del 14 al 16 de mayo de 2012 en Salerno, Italia.

Luis Alberto Vargas
vargas.luisalberto@gmail.com
Antropólogo, Ph.D y Médico
Instituto de Investigaciones Antropológicas y Facultad
de Medicina - Universidad Nacional Autónoma de
México

Introducción

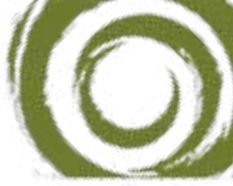
2. <http://www.unesco.org/culture/ich/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>

La UNESCO₂ define al patrimonio cultural inmaterial como el acervo de conocimientos y técnicas que se transmiten de generación en generación y tiene las siguientes características: a) es tradicional, contemporáneo y viviente a un mismo tiempo; b) es integrador y se comparte; c) es representativo y d) está basado en la comunidad.

Dentro de esta categoría se ha incluido a las cocinas y entre ellas a las mexicanas. Sin embargo, desde la perspectiva antropológica, aún la más clásica, limitarse a este concepto de patrimonio es insuficiente. De hecho, la visión contemporánea del proceso biocultural alimentación-nutrición se comprende dentro de lo que Marcel Mauss llamó un hecho social total, al involucrar diversos componentes de nuestro ser y vivir al nutrir nuestro cuerpo, mente y vida social en el espacio y el tiempo.

Comer y beber están integrados por dos sistemas: uno material donde se procuran y preparan los alimentos y las bebidas,





y otro ideológico integrado por múltiples aspectos simbólicos entre ellos, jurídicos, económicos, religiosos, de parentesco y otros aspectos particulares de cada momento histórico vivido por una persona dentro de su sociedad, además de su ciclo biológico de vida y sus circunstancias biográficas particulares. Pero al mismo tiempo, este proceso está integrado íntimamente a la cultura de cada sociedad en forma de interacción recursiva y dinámica. De igual modo, la cocina tiene sustento material por su propia naturaleza para obtener, producir, acondicionar y preparar los alimentos para transformarlos en platillos y bebidas. El proceso biocultural alimentación-nutrición resulta así un patrimonio complejo, inmaterial, pero con fundamento en otro patrimonio material complementario.

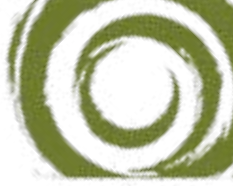
Cereté, Córdoba. Elca
2014. Fotografía:
Andrés F. Valenzuela.



En otras palabras: cada persona consume alimentos desde su nacimiento hasta el final de su vida y a lo largo de su existencia se relaciona con ellos tanto desde la perspectiva material como ideológica, pero dentro de la dinámica de su sociedad y su cultura, con la que interactúa. De manera convergente, la colectividad a la que pertenece cada persona establece cuáles recursos incorpora a su dieta, las maneras y recursos para obtenerlos, acondicionarlos, prepararlos bajo la forma de platillos y bebidas para finalmente consumirlos. El qué, cuándo, cómo, con quién, por qué y para qué se consume conforma la llamada cultura de la alimentación, con efectos sobre el estado de nutrición de cada persona y en conjunto el de la sociedad. Dicho estado de nutrición personal y el conjunto de los del grupo influye sobre la salud y contribuye al panorama epidemiológico colectivo. Lo anterior, junto con los recursos naturales, tecnología, gustos, costumbres, economía y condiciones particulares y del grupo, integra un conjunto recursivo, con efectos sobre la cultura alimentaria. De esta manera se establece un proceso con una doble dinámica a través del tiempo y el espacio donde la cultura de la alimentación afecta los hábitos alimentarios personales y los patrones alimentarios de la colectividad y, al mismo tiempo, los hábitos personales y los patrones colectivos son el sustento de la cultura de la alimentación.

Desde luego, y para los fines de esta presentación, ofrezco un panorama sesgado, me he centrado en uno de los temas de mi interés: la salud. Pero es claro que la alimentación, como hecho social total, afecta a la mayor parte de los componentes de la dinámica vida humana personal y social. Lo que desarrollaré en esta presentación es solo una serie de ejemplos.

Dentro de la Antropología Biológica el concepto de proceso biocultural ha sido bien aceptado. Se refiere al conjunto de funciones fisiológicas básicas humanas, muchas de ellas compartidas con otros animales y que son modificadas profundamente por las sociedades y su cultura.



El proceso biocultural

Este es el caso de la alimentación, una de las funciones biológicas fundamentales de los seres vivos, desarrollada plenamente en el marco de nuestra vida social y cultural. Nuestra evolución biológica nos llevó a ser consumidores de una amplia gama de alimentos, pero no todos los llevamos a la boca en su estado natural, sino producimos muchos de ellos y los transformamos en platillos y bebidas. Levins y Lewontin (1998) nos han calificado no tanto de *omnívoros*, sino de *productívoros*. A lo largo de nuestra evolución sociocultural hemos interactuado de manera recíproca con nuestra biología. Como consecuencia de ello y, por ejemplo, nuestros intestinos se han acortado, a expensas del aumento del tamaño de nuestro encéfalo (Aiello y Wells 2002). Esta situación nos llevó también a adoptar alimentos donde en menor volumen contienen más nutrimentos y fuentes de energía, entre ellos la carne, el tuétano y más tarde las gramíneas. Además, gracias al fuego logramos una especie de predigestión de los alimentos antes de entrar a nuestro cuerpo (Camody and Wrangham, 2009). Por otra parte, son bien conocidas las múltiples motivaciones humanas para comer, además del hambre o la necesidad de obtener nutrimentos (Vargas, 1993).

La materia prima del proceso son los alimentos, cuyas características son:

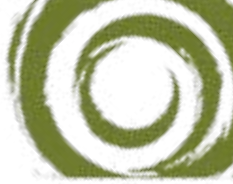
- a) *Ser productos minerales, órganos, tejidos o secreciones que contengan cantidades apreciables de nutrimentos biodisponibles. Por lo tanto, el agua y la sal común son alimentos, ya que son constituyentes de nuestro cuerpo, a pesar de no ser fuentes de energía. En cambio no son alimentos algunos productos vegetales constituidos fundamentalmente por celulosa que no es digerible y, por lo tanto biodisponible para los humanos, aunque lo sea para otros animales.*



- b) *Ser inocuos en las cantidades y formas habituales de su consumo. Es decir, no deben ser dañinos para la mayoría, aunque haya casos, como el del gluten del trigo, capaces de causar problemas para algunos. El agua bebida en cantidades normales es un producto inocuo, pero inyectada rápidamente por la vena es mortal.*
- c) *Existir en suficiente disponibilidad. Así se excluyen productos naturales muy escasos consumidos por algunas personas bajo condiciones excepcionales.*
- d) *Haber sido seleccionados por alguna sociedad o su cultura. Este es una característica fundamental, ya que los productos naturales capaces potencialmente de ser consumidos por los humanos, exceden aquellos considerados como tales por algún grupo humano. Recordemos que algunas sociedades consideran comestibles a productos que son excluidos, rechazados o simplemente desconocidos por otros.*

Para fines de facilitar su sistematización, el proceso biocultural alimentación-nutrición se ha dividido arbitrariamente en etapas:

- a) *La obtención del alimento por recolección, pesca, caza, agricultura, ganadería, acuacultura o cualquier otra técnica.*
- b) *El acondicionamiento, donde los alimentos se someten a algunas maniobras antes de llegar a las cocinas. Por ejemplo, el destazamiento de los animales cazados, la separación y limpieza de los frutos tomados de la planta, o los complejos procesos industriales para transformar las semillas en harina o cerveza. Esta etapa incluye también el transporte, distribución y venta en las escalas locales o internacionales en mercados o grandes cadenas comerciales.*

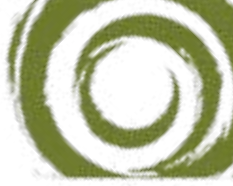


- c) *La cocina se practica tanto en lugares tan privados, como el hogar, o los públicos: mercados, puestos callejeros, cantinas, cafés o restaurantes. Ahí se continúa el acondicionamiento de los alimentos, pero además se mezclan y se transforman mediante técnicas físicas y químicas para preparar los platillos y las bebidas. Desde la perspectiva antropológica esta etapa supone la transformación de productos aislados (sea en su estado natural o ya acondicionados) en las combinaciones que conocemos como platillos y bebidas y que son resultado de la cultura. Lo que sale de las cocinas adquiere su propia identidad y valor simbólico, asimilado por las personas y la sociedad. Pero además, del sentido de la cocina como un lugar donde se preparan los platillos y las bebidas, hay otro más general y resultante del conjunto de ellos, tal como se preparan por una familia, o en una entidad geográfica. También se suele aplicar el término francés de cuisine. Es a esta etapa, considerada de manera artificialmente aislada del proceso a la que UNESCO ha considerado patrimonio cultural inmaterial, a pesar de que necesariamente existe una infraestructura material para realizarla.*
- d) *El consumo de los platillos y bebidas es un acto realizado de manera específicamente humana, con profundas diferencias de lo que ocurre en el resto de los animales, aún los grandes primates. Es un acto fundamentalmente social, motivado por un número mayor de causas que el hambre o la necesidad de renovar los nutrimentos necesarios para la vida o la salud. Son momentos de relajación o distensión donde se realizan intercambios de emociones, afectos, información y llegan a tener valor simbólico profundo para cada persona o sectores de la sociedad. El consumo se lleva a cabo en contextos tan diferentes como el lugar de trabajo, el hogar, la calle o los restaurantes y en cada uno de ellos existen objetos adecuados y algunas veces específicos para comer y beber.*



- e) *Una vez que los preparados alimentarios se encuentran cerca de la persona o penetran a su cuerpo, se inicia una función plenamente orgánica: la digestión, donde los alimentos son fragmentados mediante la masticación y las sustancias producidas por los órganos digestivos, hasta reducirlos a sus componentes bioquímicos elementales conocidos como nutrimentos. En ese estado pasan a la sangre y la linfa, y llegan a cada una de las células del cuerpo, y son la materia prima para transformar la energía y elaborar productos tan distintos como los latidos del corazón, el pelo o los estrógenos.*
- f) *El cuerpo recibe, consume y utiliza los nutrimentos a lo largo de toda la vida y dependiendo de una compleja serie de situaciones personales y sociales de muy diversas condiciones normales y patológicas. Esta situación dinámica se expresa en momentos concretos como el estado de nutrición, ejemplificado por la obesidad y la delgadez, como uno de sus componentes, pero también por la anemia, la aterosclerosis o el escorbuto, ya que se afecta por el conjunto de la dieta o por el déficit o exceso de algunos de sus componentes. Es sabido que en la sociedad cosmopolita actual se presta atención a la relación entre el estado de nutrición y la salud. Se establece así un bucle de retroalimentación, donde se procura modificar la salud a través de la dieta.*

De esta manera queda claro que realmente estamos ante un proceso continuo y repetitivo, a lo largo de la vida, donde cada etapa retroalimenta a las demás, al igual que ocurre entre cada persona y su sociedad. No olvidemos que en el mundo contemporáneo, la mayor parte de las personas depende de otras para comer y beber, formando lo que Carlo Petrini ha llamado una *comunidad de alimentos* (Petrini, 2007). Esto implica que lo hacemos, por ejemplo, gracias al campesino que ha sembrado y cosechado, al carnicero, a la empresa que lleva el agua potable hasta nuestra casa, el vendedor en el mercado, quien cocina y la persona responsable de disponer la mesa y servir los platillos y bebidas.



Algunos ejemplos del patrimonio relativo al proceso alimentación-nutrición

Estimamos que una manera de comprender la complejidad de este proceso es por medio de ejemplos y para ello lo desglosaremos de manera más precisa a como lo hemos hecho arriba. Por razones de familiaridad emplearé ejemplos de mi país: México.

Ambiente, ecología y recursos naturales

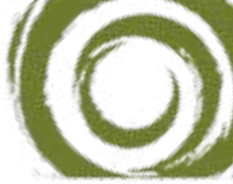
Los paisajes de América y, entre ellos, los de México, crean condiciones ecológicas particulares para determinadas plantas y animales empleados para la alimentación. Uno de los ejemplos clásicos es el cultivo de cacao (*Theobroma cacao*). Este árbol requiere de condiciones muy particulares que ocurren en los actuales estados de Tabasco y en la región conocida como el Soconusco en Chiapas, donde fue cultivado después de su llegada de las selvas amazónicas. Su fruto fue muy gustado y se utilizó como moneda y para preparar la bebida conocida como chocolate. Su arraigo en el mundo mesoamericano fue muy profundo, ya que el chocolate era una bebida propia de fiestas y ceremonias asociadas con la religión. Los mayas intentaron cultivarlo en su territorio en la Península Yucateca, buscaron los lugares cuyo microclima se pareciera más al originario de la planta y para ello usaron las hondonadas en torno a los cenotes. Efectivamente, ahí crecieron los árboles, pero no dieron fruto, solamente otorgaban prestigio a sus dueños (Gómez, Flores y Fernández, 1990).

Uno de los peces más gustados de México es el llamado pescado blanco, cuyo nombre se completa como de *Patzcuaro* (*Chirostoma estor estor*). Este es el más conocido, pero existen otras especies en los lagos de Chapala (*Chirostoma lucius*, *C. sphyraena* y *C. Promelas*), de Zirahuen (*Chirostoma estor copandaro*) y una más en tres lagos (*C. humboldtianum*). Su demanda ha sido tan grande desde hace tanto



tiempo, que la especie prácticamente ya no se obtiene en Pátzcuaro y ahora se busca el de Zirahuen y también está amenazado (Rojas y Sasso, 2005). Estas especies tienen una distribución limitada y se consideran una especialidad culinaria muy buscada.

A este respecto, es valiosa la introducción, por Lorenzo Ochoa Salas, del concepto de *topofilia* creado por el geógrafo Yi-Fu Tuan, en los estudios antropológicos sobre la alimentación (Ochoa, 2009). Parte del vínculo de armonía multisensorial que los humanos establecemos con el paisaje y que en ocasiones abarca la comida. Con el ejemplo de la Laguna de Tamiahua, Ochoa muestra la existencia de platillos propios de las combinaciones de recursos locales, casi siempre restringidos y con casi nula participación del exterior. Uno de sus ejemplos es el tocón, claramente identificado con el paisaje de manglares “con olor a pantano”. Se prepara con tortillas de maíz secas o tochones y camarones secos, guisados con epazote (*Chenopodium abrosoides*), chile ancho y tomate. Es un platillo exclusivamente doméstico y no se sirve en restaurantes. La receta culinaria es sencilla, pero requiere conocer los detalles de la preparación y sobre todo el uso y las proporciones de los productos de una región costera, con lagunas y manglares.



Simijaca,
Cundinamarca. Elca
2014. Fotografía:
Alejandro Gómez.



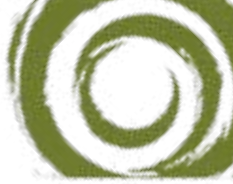


Técnicas y tecnología para la explotación de la naturaleza

Todos los alimentos que consumimos son productos naturales, aunque algunos han sido seleccionados y domesticados por los humanos. Para obtenerlos es frecuente que haya que emplear técnicas y tecnología.

El primer ejemplo es muy simple. Las tunas son los frutos de la planta conocida en México como nopales (*Opuntia spp*) y que ha llegado a Europa, donde no se consume y se disfruta del buen sabor, tanto de los frutos, como de las hojas modificadas. Da temor acercarse a ellas, ya que tienen espinas muy visibles. Seguramente algún habitante de Mesoamérica observó que los frutos atraían a algunos insectos y dedujo que dentro había dulce. Para disfrutar ese sabor, ideó la manera de obtenerlos y con una rama gruesa en forma de Y improvisó unas pinzas, con su cuchillo de obsidiana separó la gruesa cáscara y así incorporó a su dieta estas jugosas y sabrosas frutas. Algo semejante se hizo con las hojas modificadas y hoy son un componente frecuente de la dieta mexicana y se ha encontrado que tienen la capacidad de controlar la glucosa en la sangre. De esta manera, con un simple instrumento se abrió la posibilidad de emplear un recurso natural.

Las tunas, entre ellas las conocidas como pitahayas, tienen abundantes semillas pequeñas que no son digeribles y pasan sin cambio por el intestino. Los indígenas de Baja California vivieron en una región hostil, donde había temporadas alternas de abundancia y escasez. Se dieron cuenta que las semillas salían con la materia fecal y cuando no había otra alternativa para comer, buscaban los sitios donde habían defecado sobre piedras o hierbas largas, para evitar la mezcla con tierra o arena. Ahí encontraban dichas semillas, las recogían, tostaban y volvían a comer. Este hecho llamó profundamente la atención a los conquistadores españoles y es otro ejemplo del ingenio humano (Barco, 1973).



Los casos abundan. Uno bien estudiado entre los antiguos pueblos mesoamericanos es la procuración de sal. Conocían bien las técnicas para obtenerla mediante la ebullición del agua del mar o en depósitos naturales. Las rutas de distribución eran muy amplias y han sido bien ubicadas las de la Península de Yucatán. En otras partes del territorio se identifica a la mayor parte de las salinas del pasado por su nombre en náhuatl, que contiene la partícula *ixtac* o *iztac*, cuyo significado es blanco, como equivalente de sal. Así encontramos Ixtapan, Ixtapalapa y muchas más.

Es particularmente interesante recordar que en México hubo superficies con agua de donde se obtenían muy variados alimentos: plantas, peces, anfibios, crustáceos y otros. Para ello se emplearon útiles, instrumentos y máquinas hoy prácticamente abandonadas, aunque aún es posible encontrarlas. Entre ellas: canoas, redes, fisgas, trampas y otras, fabricadas de la misma manera durante siglos.

Producción, adecuación, almacenamiento y distribución de alimentos

La Revolución Neolítica de hace poco más de 10,000 años, marcó el inicio de la producción controlada de alimentos por la humanidad. En México, esta etapa es más reciente, y data de hace entre 10,000 años con el cultivo de calabaza, frijol, aguacate, chiles, zapote y amaranto, y los 6,300 años con el cultivo del maíz. Las semillas de esta planta se convirtieron en el alimento básico, pero para ello se debió solucionar un problema básico: la dureza del grano maduro (Vargas, 2007a).

Para entender la situación haremos un breve repaso de un aspecto de la fisiología de la planta. Durante su desarrollo temprano acumula azúcares en el tallo y esta parte de la planta tiene sabor dulce. Hay buenos indicios de que esta característica fue buscada durante las primeras etapas de la domesticación y los tallos eran masticados, de manera semejante a como se hace hoy con la caña de azúcar. Pero además,



su jugo se aprovechó como sustrato para la fermentación alcohólica y fabricar una cerveza, al igual que lo hacen hoy algunos indígenas.

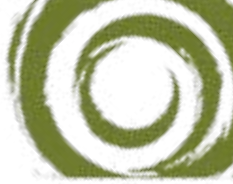
Dichos azúcares migran a los elotes tiernos y por esta razón tienen sabor dulce y son tan apreciados, aún en nuestros días, los llamados tamales de elote. Conforme madura el grano los azúcares se transforman en almidón y dichas semillas se vuelven duras, pero al mismo tiempo, ya secas se conservan durante años. Además el epicarpio o cáscara es dura y difícil de romper durante la molienda. La ebullición la suaviza, pero se conserva íntegra. Ya veremos como se solucionó este problema.

La domesticación del maíz seleccionó plantas capaces de vivir en condiciones diversas de humedad, salinidad naturalidad del suelo, climas y alturas sobre el nivel del mar. Pero además se seleccionaron variedades para fines culinarios concretos, por ejemplo para hacer las palomitas de maíz, las tortillas o el pozole.

El maíz es una de las plantas con más alto rendimiento de producto comestible por unidad de superficie terrestre y bajo condiciones climáticas naturales llega a producir hasta dos cosechas al año. Afortunadamente los antiguos mesoamericanos idearon una técnica agrícola más eficiente, llamada chinampa.

Las chinampas se construyen en zonas fangosas a la orilla de lagos o ríos, Para ello se siembran unos árboles conocidos como huejotes formando la orilla de un terreno de forma rectangular a la orilla del agua. Se toma fango del fondo y se rellena dicha área hasta que sobresalga del nivel acuático. De esta manera se logra un suelo rico en humedad y sustancias nutritivas, además de bien insolado y se obtienen hasta tres cosechas de maíz al año, además de otros alimentos.

La chinampa es parte de la evolución del sistema agrícola conocido como milpa, consistente en la siembra de maíz con otros productos en un concepto tridimensional. El maíz cre-



ce verticalmente y en su tallo se enreda el frijol. Horizontalmente en la tierra corren las guías de las calabazas. Antes de la producción del maíz brotan plantas silvestres que en otros lugares serían clasificadas como hierbas y se eliminarían, pero que los mexicanos seleccionan como quelites, es decir aquellas comestibles y capaces de ofrecer sabores variados a la comida. En las orillas se siembran los chiles, cuyo papel en la cocina es fundamental. Además aparecen insectos que son atrapados y forman parte de la dieta, al igual que pequeños roedores. En suma, es un sistema complejo vegetal y animal, del que se aprovecha casi todo. La agricultura tradicional mexicana utiliza al máximo los productos de la milpa y es un ejemplo eficiente del uso adecuado del suelo. Por desgracia a la agroindustria le interesa el monocultivo y usa sustancias para eliminar lo que tradicionalmente ha sido buena comida (Rojas, 1995).

Un ejemplo de los beneficios obtenidos bajo este sistema es la combinación del maíz y el frijol. La planta del frijol tiene en sus raíces unos nodos donde se reproducen microorganismos, con la capacidad de fijar nitrógeno del aire y así fertilizar los suelos de manera natural. El frijol es aprovechado antes de su maduración en forma de las vainas conocidas como ejotes y más tarde su semilla forma parte de la cocina. Esta combinación no solo es útil desde el punto de vista culinario, sino tiene resultados valiosos también para la nutrición. Los aminoácidos de cada una de estas semillas no son todos los indispensables para la dieta humana, pero la combinación de los dos lo logra.

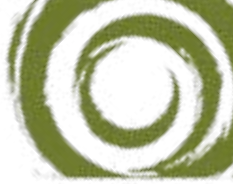
No podemos dejar de mencionar a los cuescomates, un viejo y eficiente sistema para almacenar durante varios años las semillas de maíz, pero también de frijol, chía, amaranto y otras (Alpuche, 2008). Estas construcciones hechas con lodo y cubiertas con techo de zacate fueron empleadas desde los tiempos mesoamericanos y siguen siendo construidas en la actualidad.



Preparación y cocina

En algún momento se encontró una técnica para suavizar los granos de maíz y es lo que hoy conocemos como nixtamalización. Consiste en colocar los granos de maíz en agua caliente y agregarle algún producto alcalino entre los cuales están las cenizas, conchas de moluscos molidas o la cal, un mineral abundante en México. Así se logró el efecto deseado, la cubierta del grano se hizo suave y fácil de moler. Lo que se ha encontrado con la ciencia actual es la trascendencia de dicha técnica: en primer lugar se incorpora calcio a la masa producida por la molienda; en segundo lugar, las proteínas cambian y se hacen más biodisponibles; y en tercer lugar, los precursores de la niacina se hacen aprovechables. Este último efecto explica la rareza en México de la pelagra y su existencia entre las sociedades quienes han centrado su alimentación en el maíz, pero sin emplear la nixtamalización. Así ha sucedido históricamente en España e Italia (Vargas, 2007b).

Lo presentado de manera breve es suficiente para afirmar que la nixtamalización es uno de los grandes logros de una antigua tecnología de los alimentos, comparable a la fabricación de queso en el Viejo Mundo. La masa hecha del maíz nixtamalizado y molido tiene además una gran versatilidad culinaria. Es la materia prima para las tortillas, los tamales y otra serie de preparaciones básicas que facilitan ofrecer platillos y bebidas muy variadas. Justamente la nixtamalización es el principal sustento de la variedad de la cocina mexicana, ya que con una materia prima tan básica, se pueden hacer preparados y mezclas con otros alimentos y así la dieta deja de ser monótona, aunque sus componentes básicos sean los mismos, pero sin dejar de reconocer que los alimentos que forman parte de ella son numerosos. Tomemos el sencillo ejemplo de la combinación de frijol y tortilla. Los frijoles son de cinco especies y diversas variedades identificadas por su color y además se preparan de distintas maneras y condimentan con algunas hierbas, por ejemplo el epazote con cuyo sabor cambia el del platillo. La manera habitual de prepararlos es hervidos en agua, después de haber sido remojados y



enjuagados varias veces y se les agregan algunos productos como saborizantes, entre ellos cebolla. Ya preparados se pueden servir en su caldo o molidos y fritos, para constituir los frijoles llamados refritos. Bajo cualquier forma se pueden hacer tacos, enrollando la tortilla y poniendo los frijoles en medio. Casi nunca van solos, sino se acompañan de algunas alas. Los tamales también pueden ser de frijol y con dos modalidades básicas: mezclados con la masa o rellenándola.

Un ejemplo digno de atención de la versatilidad del maíz es la posibilidad de transformarlo en bebida, en la forma de atoles. El más sencillo se hace diluyendo la masa nixtamalizada en agua, sustituida en la actualidad con leche. Hoy la industria ofrece harina ya preparada para hacerlos de manera instantánea. A este preparado básico se añaden saborizantes, por ejemplo: canela, anís, diversos frutos, cacao y muchos más, con lo que la bebida básica cambia de sabor y ha formado parte de la alimentación mexicana desde cuando se agregan a la alimentación del bebé, hasta que la vejez y la pérdida de dientes favorece el consumo de bebidas nutritivas.

Una variedad de atole merece atención: el pozol, que es una de sus formas más elementales. Consiste en la dilución de masa de maíz en agua. Esto parece sencillo, pero tuvo una utilidad y significado fundamental en el pasado. Es una manera simple y económica para llevar algo que beber fuera de casa, por ejemplo durante los trabajos agrícolas o viajes. Bastaba encontrar una fuente de agua para preparar una bebida refrescante y nutritiva, sin tener que cargar líquidos pesados. Pero además se encontró que dejada en contacto con el aire, la masa cambiada de sabor y se hacía agria. Esto es una manifestación de que había sido contaminada con microorganismos capaces de fermentarla. Ahora sabemos que este proceso cambia de manera favorable al producto, ya que al reproducirse los microorganismos, fijan nitrógeno del aire y la masa fermentada tiene más aminoácidos que recién preparada. Esta es otra de las grandes contribuciones de la tecnología de alimentos del pasado.

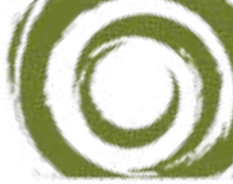


La vida en el pasado llevó a otra interesante innovación. La mayor parte de los productos de la cocina mesoamericana eran perecederos, sobre todo por la acción del calor. Sin embargo, había que contar con alternativas para comer durante el tiempo pasado lejos de casa, por ejemplo el trabajo en el campo, o los viajes obligados por el comercio, peregrinaciones o la guerra. Así su inventiva les llevó a idear platillos secos, capaces de resistir fuera de casa. Entre ellos destacan técnicas sencillas. Resultado de una de ellas es el pinole, preparado al tostar la semilla del maíz y después molerla finamente, dando como resultado un polvo, que se puede comer directamente o diluido en agua. También se cambia su sabor agregando miel (o azúcar), achiote y cacao molido para preparar el tascalate. De esta manera tenemos una bebida de preparación instantánea muy antigua, precursora de nuestros cafés y bebidas refrescantes pulverizadas. Otra técnica era el secado de las tortillas para transformarlas en las llamadas tostadas, capaces de resistir muchos días sin echarse a perder. La carne de mamíferos, aves y pescados se secaba al sol, sobre el fuego o se ahumaba o salaba y así era comestible más tiempo. Aunados al pozol y al pinole y sus derivados, se podía viajar algunos días con una carga de alimentos relativamente ligera.

Consumo de platillos y bebidas

Como consecuencia de la complejidad de las actividades sociales, el consumo de alimentos y bebidas reviste múltiples formas y se hace en distintas circunstancias. Aún entre los grupos más pobres y marginados, no falta la ocasión especial que se distingue. Todavía en el hogar, los fines de semana, los cumpleaños, los aniversarios, los momentos de cambio de temporada anual o las fiestas religiosas se señalan, aunque sea mediante la mera introducción de productos propios de ciertos tiempos (Vargas, 2010).

A ello se añan circunstancias particulares de la biografía, por ejemplo: los viajes, las comidas en el sitio de trabajo, las propias de ciertas funciones, como el servicio militar, las invitaciones a casa ajena o simplemente el hacerlo en un lugar público.



Algunos lugares o circunstancias se distinguen justamente por su comida y su bebida. Un caso sencillo son las cantinas mexicanas del centro del país, donde se sirven platillos, por ejemplo el caldo de camarón o los pulpos, que son excepcionales en otro contexto. Si usted quiere beber tequila en el lugar y forma más tradicional, deberá ir al Parián de Tlaquepaque, una población del Estado de Jalisco, donde por cierto, no se produce esta bebida, pero donde encontrará los asientos de origen indígena huichol: los equipales, con su correspondiente mesa forrada también de piel, se le servirá el tequila en unos vasos pequeños conocidos como caballitos, acompañados con otro vaso lleno de una bebida hecha a base de jugo de jitomate y chile conocida como sangrita. En la mesa encontrará mitades de limones y sal y seguramente una botana llamada pico de gallo y entonces estará en condiciones de beber. Primero se colocará una pizca de sal en el hueco formado por dos tendones en la base de su dedo pulgar, llamado en los viejos textos franceses de anatomía como la tabaquera anatómica. Golpeará su mano con la opuesta para que la sal brinque a su boca, chupará unas gotas de jugo de limón y entonces beberá el tequila y la sangrita y habrá cumplido un gusto ritual. Habrá que señalar que algunos caballitos eran vasos de vidrio que habían contenido parafina y habían sido usados como veladoras para los altares domésticos y entre ellos los había con una cara de Cristo grabada en el fondo, de ahí la costumbre de apurar de un golpe el contenido del recipiente y decir “¡hasta verte Jesús mío!”.

Las fiestas del ciclo religioso anual tienen sus platillos propios: la rosca de pan con perfume de azar para los Santos Reyes, los tamales de todo tipo para la Candelaria, los productos de mar, las tortas de camarón con las hierbas silvestres llamadas romeritos para Semana Santa, la bebida de frutas conocida como ponche y los dulces llamados colación, así como las piñatas llenas de cañas, manzanas pequeñas y tejocotes para las fiestas previas a la Navidad y la sopa de habas, el bacalao o el guajolote o pavo relleno con la ensalada de Nochebuena para esa fiesta.



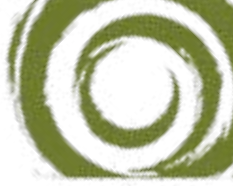
Las bodas rurales implican el arroz y el mole de guajolote acompañado con buenas tortillas de maíz y cerveza, aunque si la tradición está presente, se preferirá el pulque.

Efectos sobre la economía regional y familiar

Comer y beber son actividades con repercusiones importantes sobre toda la sociedad y su economía. El componente más palpable es la cadena de producción, distribución y comercialización de los alimentos, tan complicada en la actualidad por las agroindustrias y la necesidad creada para contar con especies vegetales y animales uniformes en cuanto a aspecto, tamaño, tiempo de maduración, sabor, tiempo de vida en el anaquel y muchas más. Ya mencionamos su efecto nocivo sobre la variedad de los alimentos que llegan a nuestras cocinas y la pérdida de especies comestibles del planeta, a pesar de los esfuerzos de los bancos de germoplasma.

Solamente para recalcar este punto mencionaré dos aspectos. El primero son las nuevas necesidades creadas por la propaganda comercial, la mayor parte de las veces ajenas a la alimentación y con frecuencia contrarias a la buena salud. Los ejemplos más conocidos son las bebidas refrescantes de cola y las hamburguesas. Lo primeros se llegan a volver indispensables para algunos y, gracias a su amplísima red de distribución y machacona promoción, se venden en los lugares más apartados. Si bien en ocasiones son una de las pocas fuentes de agua realmente potable, esta virtud se contrarresta con su alto precio. Aunque el precio de una botella pequeña parezca insignificante, si lo comparamos litro por litro con el agua y aún con la leche, encontraremos lo que realmente pueden significar para el bolsillo de los más pobres.

En el caso de las hamburguesas de las grandes cadenas internacionales, ocurre algo similar, pero agravado con la creación de espacios y regalos atractivos para los niños que los convierten en consumidores cautivos.



Desde luego algo semejante ocurre con las industrias panificadoras, cerveceras y de lácteos en México.

Pero viendo las cosas desde otra perspectiva, algunos cambios han tenido otro tipo de repercusiones. Una de ellas es el otorgar a algunos productos la marca de origen, con lo que se favorece a una región y su industria local para la producción de algunos productos, por ejemplo, quesos. Su economía mejora al limitar la competencia.

Los productos ideológicos de la cultura

La cultura y la alimentación tienen vínculos estrechos. Ya señalamos que el hecho mismo de considerar a un producto como alimento no es un hecho biológico sino cultural.

Exploraremos este hecho con algo bien conocido: la clasificación cultural de los alimentos, la mayor parte de las veces inconsciente.

Para ejemplificarlo, pregúntese si esta mañana desayunó como es debido, es decir, si consumió lo que su patrón cultural exige. Las circunstancias cambian cuando se está de viaje y muchos rompemos en grado mayor o menor con nuestros hábitos y, de nuevo, esto poco tiene que ver con la biología. Vayamos a un ejemplo, los huevos fritos o estrellados, como se les llama en México, son considerados propios del desayuno y nada más. En España son comunes para el almuerzo del medio día. En México muchos estudiantes desayunan tamales y atole en la calle y en otras partes del mundo no los encontrarán. Así que el comer y beber como se debe responde a una ideología propia.

Es también sabido que en muchos países de Latinoamérica los alimentos se clasifican en fríos y calientes, sin que tales calidades tengan que ver con su temperatura. Se ha discutido mucho sobre el origen de tal creencia, ya que en el Viejo Mundo parte de concepciones grecorromanas, pero también



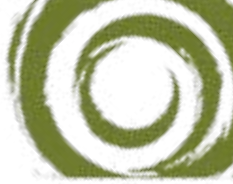
se encuentra en los pueblos americanos desde antes de la conquista. El hecho es que tiene que ver con una visión del mundo, donde en términos muy gruesos, los alimentos adquieren propiedades de las dos grandes divisiones: el cielo tenido como masculino, seco y caliente y la tierra y los inframundos considerados femeninos, húmedos y fríos.

La cultura popular ofrece amenos ejemplos de la vinculación entre alimentos y bebidas y su semejanza con cualidades humanas, hasta el grado de convertirlos en sobrenombres. Si se es indiferente, se tiene sangre de atole o de horchata, las orejas deformadas de los boxeadores son de coliflor, las narices rojas son de berenjena, quien se enfurece está enchilado, unos bellos ojos negros son de capulín. Los políticos mexicanos son rabanitos: rojos por fuera y blancos por dentro. Un hombre lleno de granos en su piel será conocido como el pozole, donde los granos de maíz son muy visibles. Una mujer hermosa es un mango, por lo carnoso y sabroso, en cambio la que ha perdido la belleza y está flaca se transforma en un mango chupado. Una persona extremadamente tonta es un taco con bajísimo precio, ya que solo tiene una untada de sesos y otro parecido es una hamburguesa, por ser un pedazo de buey hecho bolas, entendiéndose por buey ser tonto y estar confuso por hecho bolas.

Biología humana y estado de nutrición

Una vez frente a lo que se ha de comer y beber se inicia otro componente del proceso, mayor, pero no exclusivamente biológico: la digestión, la absorción y la nutrición. A pesar de que fundamentalmente se ponen en funcionamiento ácidos, enzimas, procesos de absorción, el transporte por la sangre y el metabolismo celular, no por ello deja de haber una interacción con la mente y el mundo sociocultural.

Las sensaciones despertadas por la entrada y el paso de los alimentos por el tubo digestivo, así como la salida de sus desechos, crean relaciones con ellos. Por ejemplo, algunos



platillos se perciben como de tránsito lento y se califican como pesados, mientras otros son ligeros y también los hay indigestos, causantes de reacciones adversas o causantes de sensación de cambio de la temperatura corporal y ello da origen a calificaciones y repercute en las preferencias y aversiones personales y del grupo.

Además, el equilibrio entre los nutrimentos y la energía que se consumen y su gasto para el mantenimiento del cuerpo, así como su gasto por la actividad física, para contrarrestar la temperatura ambiental, la enfermedad o estados fisiológicos, por ejemplo la menstruación y el embarazo, dan origen al estado de nutrición de cada persona, percibido por ella misma y los demás. Este es un bucle más en este proceso y a su vez condiciona lo que se come y bebe. Este es el fundamento de los cambios en la dieta entre los atletas, los obesos, las mujeres gestantes o quienes padecen diabetes.

A ello agregamos algunas condiciones personales, por ejemplo, la intolerancia a la lactosa o al gluten del trigo o la alergia a las fresas o a los cacahuates. Así se llega a condicionar la dieta de manera muy estricta y, por ejemplo, los pacientes con fenilcetonuria deben revisar con cuidado las etiquetas de los productos industrializados y conocer la composición de los alimentos, para evitar la fenilalanina, aminoácido capaz de producirles daños irreparables.

Estas situaciones tienen gran importancia. Por ejemplo, sabemos que la intolerancia a la lactosa es frecuente en las poblaciones latinoamericanas, a pesar de lo que siguen existiendo campañas de supuesta ayuda nutricional donde se ofrece la leche excedente de algunos países en desarrollo.

Para entender y controlar los dos extremos de los trastornos alimentarios: la obesidad y la desnutrición ligada a la pobreza y la marginación, así como la asociada con la anorexia nerviosa y la bulimia, se requiere del cabal conocimiento del enfoque antropológico de este proceso. Las explicaciones y soluciones ofrecidas suelen ser muy simplistas y se centran en un solo aspecto de la complejidad que apenas hemos esbozado.



Final

Espero haber mostrado los grandes rasgos de la gran complejidad del proceso biocultural alimentación-nutrición. Para que un platillo o una bebida lleguen a nuestra boca ha habido una historia y el concurso del trabajo y la cultura de una colectividad. Desde mi punto de vista, este campo de estudio ha alcanzado su legitimidad dentro del mundo antropológico y puede estudiarse tanto desde la perspectiva teórica, como para apoyar la calidad de la vida humana.

Referencias

Aiello, Leslie C y Jonathan C. K. Wells

2002. "Energetics and the evolution of the Genus Homo". *Annual Review of Anthropology* 31:323-338.

Alpuche Garcés, Óscar

2008. *El cuescomates de Morelos, simbolismo de una troje tradicional*. México D.F.: Casa Juan Pablos, Universidad Autónoma del Estado de Morelos e Instituto de Cultura de Morelos.

Barco, Miguel del

1973. *Historia natural y crónica de la Baja California*, edición y estudio preliminar de Miguel León Portilla, México, Instituto de Investigaciones Históricas, Universidad Nacional Autónoma de México, 204-205.

Camody, Rachel N. And Richard W. Wrangham

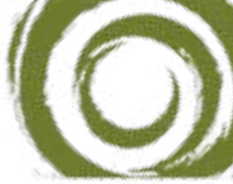
2009. "The energetic significance of cooking". *Journal of Human Evolution* 57: 379-391.

Gómez Pompa, Arturo, José Salvador Flores y Mario Aliphath Fernández

1990. "The sacred cacao groves of the Maya". *Latin American Antiquity* 1 (3): 247-257.

Levins, Richard y Richard Lewontin

1998. "Foreword". En Alan H. Goodman y Thomas L. Leatherman (editores): *Building a new biocultural synthesis. Political-economic perspectives on human biology*. Ann Arbor, Michigan: The University of Michigan Press.



Ochoa, Lorenzo

2009. "Antropología y topofilia en el estudio de la cocina de la Laguna de Tamiahua". *Cuadernos de nutrición* 32 (4): 147-152.

Petrini, Carlo

2007. *Bueno, limpio y justo. Principios de una nueva gastronomía*. Madrid: Ediciones Polifemo.

Rojas Carrillo, Patricia M. y Leonardo F. Sasso Yada

2005. "El pescado blanco". *Revista Digital Universitaria* 6 (8): 2-18.

Rojas Rabiela, Teresa (Coordinadora)

1995. *Presente, pasado y futuro de las chinampas*. México D.F: CIESAS y Patronato del Parque Ecológico de Xochimilco.

Vargas, Luis Alberto

1993. "¿Por qué comemos lo que comemos?". *Antropológicas* 7 (nueva época): 24-31.

Vargas, Luis Alberto

2007a. "El alimento básico en las cocinas de la humanidad. El caso de Mesoamérica". *Itinerarios. Revista de estudios lingüísticos, literarios, históricos y antropológicos*, vol. 6: 39-53.

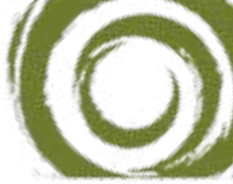
Vargas, Luis Alberto

2007b. "La historia incompleta del maíz y su nixtamalización". *Cuadernos de nutrición* 30 (3): 97-104.

Vargas, Luis Alberto

2010. "La comida como obsequio, una tradición mexicana". *Cuadernos de nutrición* 33 (6): 235-237.





Simijaca,
Cundinamarca. Elca
2014. Fotografía:
Alejandro Gómez.

