

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

The culinary patrimony in the Americas, more than what meets the eye

*Luis Alberto Vargas**

Resumen

La UNESCO ha incluido a la cocina mexicana como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad. En realidad, las cocinas forman parte del proceso biocultural alimentación-nutrición y abarcan mucho más de lo que ocurre en las actividades concretas para preparar platillos y bebidas, ya que engloba un sistema ideológico y otro material. La alimentación humana se sustenta en los recursos naturales accesibles; las técnicas y la tecnología para explotar la naturaleza; la producción, adecuación, almacenamiento y distribución de los alimentos; la preparación y cocina; el consumo de platillos y bebidas. Todo ello tiene efectos sobre la economía regional y familiar, y abarca componentes ideológicos de la cultura, e interactúa con la biología humana y la condición nutricia. En este trabajo mostraremos ejemplos de esta compleja situación desde México.

Palabras clave: alimentación, cocinas mexicanas, cultura alimentaria.

Abstract

UNESCO has included Mexican cuisine as part of intangible world heritage. In fact, cuisines form part of the food-nutrition biocultural process and encompass far more than what happens in the specific activities for preparing food and beverages since they include an ideological system and other issues. Human food is based on the natural resources available, the techniques and technology to exploit nature; food production, adjustment, storage and distribution; preparation and cooking and the consumption of dishes and drinks. This has effects on the regional and family economy, and encompasses the ideological components of culture, and interacts with human biology and nutritional status. This paper provides examples of this complex situation in Mexico.

Key words: food, Mexican cuisines, food culture.

Introducción

* Doctor en Biología (Antropología), Universidad de París. Instituto de Investigaciones Antropológicas y Facultad de Medicina. Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) Correo electrónico: vargas.luisalberto@gmail.com

La UNESCO concibe 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 (UNESCO, 2003).

Dentro de esta categoría se ha incluido a las cocinas y entre ellas a la mexicana. Sin embargo, desde la perspectiva antropológica, aun 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 (Mauss, 1971).

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 ejemplo, por aspectos simbólicos, pero también jurídicos, económicos, religiosos, de parentesco y otros, ubicados en el momento histórico vivido por cada persona, dentro de su sociedad, y además como parte de su ciclo biológico de vida y sus circunstancias biográficas particulares. Al mismo tiempo, este proceso está integrado íntimamente con la cultura de cada sociedad en forma de interacción recursiva y dinámica. La cocina, por su propia naturaleza, tiene sustento material para obtener, producir, acondicionar y preparar los alimentos para transformarlos en platillos y bebidas. El proceso biocultural alimentación-nutrición implica así un patrimonio complejo, inmaterial, pero con fundamento en otro patrimonio material complementario.

En otras palabras: cada persona consume alimentos desde su nacimiento hasta el final de su vida, y a lo largo de su biografía se relaciona con ellos tanto desde la perspectiva material como de la 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 productos 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 la condición nutricia de cada persona y en conjunto el de la sociedad. Dicha condición personal y el conjunto de las del grupo influyen sobre la salud y contribuye al panorama epidemiológico colectivo, como se constata hoy con lo que se ha denominado la epidemia de obesidad. 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, a lo largo del tiempo y el espacio, un proceso recursivo: la cultura afecta el proceso

de alimentación de cada persona, pero a su vez, la totalidad de los hábitos alimentarios del grupo —conocidos como patrones de alimentación— es el sustento de la cultura alimentaria.

Desde luego, y para los fines de este texto, 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 este texto es sólo una serie de ejemplos.

El proceso biocultural

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

Éste es el caso de la alimentación, una de las funciones biológicas fundamentales de los seres vivos. Pero los humanos la realizamos 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 nos los llevamos a la boca en su estado natural, sino que producimos muchos y los transformamos en platillos y bebidas. Levins y Lewontin nos han calificado no tanto como omnívoros, sino como productívoros (Levins y Lewontin, 1998), debido al control que tenemos para seleccionar y producir lo incorporado a la dieta. A lo largo de nuestra evolución sociocultural hemos interactuado de manera recíproca con nuestra biología. A consecuencia de ello, 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 que en menor volumen contienen más nutrientes y fuentes de energía, como 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 y Wrangham, 2009). Por otra parte, son bien conocidas las múltiples motivaciones humanas para comer, además del hambre o la necesidad de obtener nutrientes (Vargas, 1993).

La materia prima para el proceso biocultural alimentación-nutrición son los alimentos, los cuales se caracterizan por:

- a. *Ser productos minerales, órganos, tejidos o secreciones que contienen cantidades apreciables de nutrientes 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. Ésta es una característica fundamental, ya que los productos naturales capaces potencialmente de ser consumidos por los humanos, exceden a aquellos considerados como tales por algún grupo humano. Recordemos que algunas sociedades estiman como comestibles 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 las siguientes etapas:

- a. La obtención del alimento por recolección, pesca, caza, agricultura, ganadería, acuicultura o cualquier otra técnica.
- b. El acondicionamiento, mediante el cual 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, es decir: *natura* se convierte en *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 resultado del conjunto de ellos, tal como que se preparan por una familia, o en una entidad geográfica.

También se suele usar el término francés *cuisine*. Es a esta etapa, estimada de manera artificialmente aislada del proceso a la que la UNESCO ha considerado patrimonio cultural inmaterial, a pesar de que de manera inevitable 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 con lo que ocurre al resto de los animales, aun 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. Es un momento de relajación o distensión en el que se realizan intercambios de emociones, afectos, información y llegan a tener un 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 existen objetos adecuados y algunas veces específicos para comer y beber, aunque, desde luego, esta función se puede hacer con las manos, pero también en formas normadas por la sociedad.
- 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, mediante la que los alimentos son fragmentados con 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 que dependen 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 la condición nutricia, ejemplificada por la obesidad o la delgadez, 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, en el que 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, en el que 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 (2007) ha llamado una *comunidad de alimentos*. Esto implica que lo hacemos gracias, por ejemplo, al campesino que ha

sembrado y cosechado, al carnicero, a la empresa que lleva el agua potable hasta nuestra casa, al vendedor del mercado, a quien cocina y a 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, para ello los desglosaremos de manera más amplia de como lo hemos hecho líneas arriba. Por razones de familiaridad emplearé casos 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 de consumo. En los siguientes ejemplos destacamos productos poco conocidos o particularidades de otros de uso común.

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 haber sido traído de las selvas brasileñas. 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 *et al.*, 1990).

Uno de los peces más apreciados para el consumo en México es el pescado blanco, cuyo nombre se completa como de Pátzcuaro (*Chirostoma estor estor*). Éste es el más conocido, pero existen otras especies en los lagos de Chapala (*Chirostoma lucius*, *C. sphyraena* y *C. Promelas*), de Zirahuén (*Chirostoma estor copandaro*) y una más en otros tres lagos cercanos (*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 en Zirahuén, donde también está amenazada (Rojas y Sasso, 2005). Estas especies tienen una distribución limitada y se consideran una especialidad culinaria muy buscada. Actualmente se hacen esfuerzos para tratar de recuperarlo.

A este respecto, es valiosa la introducción de Lorenzo Ochoa Salas (2009) del concepto de *topofilia* creado por el geógrafo Yi-Fu Tuan, en los estudios antropológicos sobre la alimentación. Parte del vínculo de armonía multisensorial que los humanos establecemos con el paisaje familiar 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, por lo regular 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 tostones y camarones secos, guisados con epazote (*Chenopodium abrosoides*), chile ancho (*Capsicum annum*) y jitomate (*Lycopersicon esculentum*). 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.

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, salvo situaciones tan simples como tomar los frutos de un árbol.

El primer ejemplo es muy sencillo. Las tunas son los frutos de la planta conocida en México como nopal (*Opuntia* spp) y que ha llegado a Europa, donde no se consume ni se disfruta de su 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 por dentro eran dulces. Para disfrutar ese sabor, ideó la manera de obtenerlo 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 sucedió con las hojas modificadas y hoy son un componente frecuente de la dieta mexicana, además 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 pequeñas y abundantes semillas que no son digeribles y pasan sin cambio por el intestino. Los indígenas de Baja California vivieron en una región hostil en la que había temporadas alternas de abundancia y escasez. En algún momento se dieron cuenta de que las semillas salían con la materia fecal; por lo tanto, cuando escaseaba el alimento buscaban los sitios donde habían defecado —sobre piedras o hierbas largas, para evitar la mezcla con tierra o arena— para recolectarlas, tostarlas y volverlas a comer. Este

hecho llamó profundamente la atención a los conquistadores españoles; 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, etc. Para ello se emplearon instrumentos y máquinas hoy prácticamente abandonadas, aunque aún hoy es posible encontrarlas: canoas, redes, fisgas, trampas, entre 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 aproximadamente 10 000 años con el cultivo de calabaza, frijol, aguacate, chile, zapote y amaranto.

El maíz (*Zea mays*) es más reciente, de hace unos 6 300 años. Las semillas de esta planta se convirtieron en el alimento básico, pero para ello debió solucionarse un problema básico: la dureza del grano maduro (Vargas, 2007). Para entender la situación haremos un breve repaso de un aspecto fisiológico de la planta. Durante su desarrollo temprano acumula azúcares en el tallo, que tiene sabor dulce. Hay suficientes 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. Su jugo se aprovechó como sustrato para la fermentación alcohólica y para fabricar una cerveza, al igual que lo hacen hoy algunos indígenas. Los azúcares migran a los elotes tiernos y por esta razón su sabor es dulce y son tan apreciados, aun 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 tienen la ventaja de que 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 cómo se solucionó este problema gracias a la nixtamalización.

La domesticación del maíz seleccionó plantas capaces de vivir en condiciones diversas de humedad, salinidad, naturaleza 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: la chinampa, ésta se construye en zonas fangosas a la orilla de lagos o ríos. Por medio de estacas, obtenidas del ahuejote (*Salix bonplandiana*), se delimita el área a orillas del cuerpo de agua. Se extrae fango del fondo y se rellena dicha área hasta que sobresalga del nivel acuático y se deja insolar. De esta manera se logra un suelo rico en humedad y sustancias nutritivas que permiten hasta tres cosechas de maíz al año, entre 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 crece verticalmente y en su tallo se enreda el frijol. A nivel del suelo corren las guías de las calabazas. Antes de la producción del maíz brotan plantas silvestres que en otros lugares serían clasificadas como hierbas indeseables y se eliminarían, pero los mexicanos las seleccionan como quelites; se identifican aquéllas comestibles y capaces de ofrecer sabores variados a la comida. En las orillas se siembran los chiles, cuyo papel en la cocina es fundamental y contribuyen a repeler algunos insectos. Otros insectos son atrapados y forman parte de la dieta, al igual que pequeños roedores. En suma, se trata de un complejo sistema 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 sólo le interesa el monocultivo y usa sustancias para eliminar lo que tradicionalmente ha sido buena comida (Rojas, 1995)

Un ejemplo de los beneficios obtenidos con este sistema es la combinación del maíz y el frijol. La planta del frijol tiene en sus raíces nodos que reproducen microorganismos capaces de fijar nitrógeno del aire y así fertilizar los suelos de manera natural. La planta de frijol —básicamente su vaina, conocida como ejote— es aprovechada como verdura cuando está tierna, y sus semillas, los frijoles propiamente dichos, forman parte de la cocina. Esta combinación no sólo es útil desde el punto de vista culinario, sino también por sus beneficios nutricionales. Los aminoácidos de cada una de estas semillas no son tan indispensables —por separado— para la dieta humana, pero combinados sí.

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, chíca, amaranto, entre otras (Alpuche, 2008). Estas construcciones de lodo y cubiertas con techo de zacate fueron empleadas desde los tiempos mesoamericanos y se siguen construyendo en la actualidad.

Preparación y cocina

En algún momento se ideó una técnica para suavizar los granos de maíz y es la 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. En la actualidad, la ciencia ha demostrado 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, esto último explica por qué la pelagra es rara en México y entre las sociedades que han centrado su alimentación en el maíz, pero sin emplear la nixtamalización. Así ha sucedido históricamente en España e Italia (Vargas, 2007).

Esta breve información 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 variados. 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 mexicanos (*Phaseolus* spp) son de cinco especies y diversas variedades identificadas por su color; se cocinan de distintas maneras y condimentan con algunas hierbas, por ejemplo, con epazote, cuyo sabor cambia el del platillo. La manera habitual de prepararlos es hirviéndolos en agua, después de haber sido remojados y enjuagados varias veces —para eliminar algunas sustancias tóxicas—, con algunos condimentos, entre ellos cebolla. Una vez hervidos, se sirven en su caldo o molidos y fritos (frijoles refritos). También se pueden hacer tacos de frijol, casi siempre acompañados de alguna salsa; asimismo, en tamal se preparan básicamente de dos maneras: untando o mezclando el frijol en la masa.

La versatilidad del maíz es digna de atención, pues se tiene la posibilidad de transformarlo en bebida, por ejemplo, en atole. La preparación más sencilla es diluyendo la masa nixtamalizada en agua, en la actualidad se prefiere en leche. Hoy la industria ofrece harina preparada para hacerlo de manera instantánea. A este preparado básico se añaden saborizantes: canela, anís, cacao, diversos frutos, entre muchos más. Esta bebida forma parte de la alimentación mexicana desde

muy temprana edad, en la alimentación del bebé, y hasta la vejez, pues ante la falta o pérdida de dientes, respectivamente, se favorece el consumo de bebidas nutritivas.

El pozol es una variedad de atole que también merece atención; en una de sus formas más elementales, consiste en la dilución de masa de maíz en agua, esta sencilla mezcla tuvo gran utilidad y significado fundamental en el pasado. Es una manera simple y económica de llevar algo de 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; no era necesario transportar líquidos pesados. Además, se descubrió que expuesta al aire, la masa cambiaba de sabor y se hacía agria, signo inequívoco de que había sido contaminada con microorganismos capaces de fermentarla. Ahora sabemos que este proceso favorece al producto, pues la reproducción de los microorganismos fija nitrógeno del aire y la masa fermentada tiene más aminoácidos que cuando está recién preparada. Ésta es otra de las grandes contribuciones de la tecnología de alimentos mexicana del pasado.

En el pasado hubo otra interesante innovación: la mayor parte de los productos de la cocina mesoamericana eran perecederos, sobre todo por la acción del calor; por lo tanto se volvió necesario contar con alternativas para comer lejos de casa, por ejemplo: el trabajo en el campo, o los viajes obligados por el comercio, peregrinaciones o la guerra. La inventiva llevó a los antiguos pobladores a idear platillos secos, capaces de resistir fuera de casa. Y lo lograron con técnicas sencillas, resultado de una de ellas es el pinole: la semilla del maíz se tuesta y después se muele finamente hasta obtener un polvo, el cual puede comerse directamente o diluido en agua. Además, su sabor cambia si se le agrega miel o azúcar, achiote y cacao molido para preparar la bebida conocida como tasca-late. De esta manera tenemos una bebida de preparación instantánea muy antigua, precursora de nuestros cafés y bebidas refrescantes pulverizados. Otra técnica era el secado al sol de las tortillas para transformarlas en tostadas, capaces de resistir muchos días sin echarse a perder. La carne de mamíferos, aves y pescados se secaba también al sol, sobre el fuego o se ahumaba o salaba y así se conserva durante más tiempo. Con dichos productos más el pinole, sus derivados y el pozol, se podía viajar algunos días con una carga de alimentos relativamente ligera.

Consumo de platillos y bebidas

Como consecuencia de la complejidad de las culturas y sus actividades sociales, el consumo de alimentos y bebidas reviste múltiples formas y se lleva a cabo en distintas circunstancias. Aun entre los grupos más pobres y marginados, no falta la ocasión especial que se celebre; en el hogar, los fines de semana, los cumpleaños, los aniversarios, los momentos de cambio de temporada anual o

las fiestas religiosas señaladas, aunque sea mediante la mera introducción de productos propios de ciertos tiempos (Vargas, 2010).

A ello se agregan circunstancias particulares de la biografía de cada persona, 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 hacerlo en un lugar público.

Algunos lugares o circunstancias se distinguen justamente por su comida y su bebida. Un caso bien conocido 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 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 por 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, seguramente una botana llamada pico de gallo, 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 con un gustado ritual. Es poco conocido que algunos caballitos eran vasos de vidrio que contuvieron parafina y eran usados como veladoras para los altares domésticos y de las iglesias, 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, por ejemplo, tienen sus platillos propios: la rosca de pan con perfume de azahar 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. En las bodas rurales, igualmente, se prepara arroz y mole de guajolote acompañados de buenas tortillas de maíz y de cerveza, aunque si la tradición está presente, se preferirá el pulque.

Efectos sobre la economía regional y familiar

Comer y beber conllevan 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, duración de vida en el anaquel y muchas más.

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. Para algunos, las primeras se vuelven indispensables y, gracias a su amplísima red de distribución y reiterada promoción, se venden en los lugares más apartados. Si bien en ocasiones son una de las pocas fuentes de agua realmente potable, este beneficio 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 aun con la leche, nos daremos cuenta de lo que significa para el bolsillo de los más pobres.

En el caso de las hamburguesas de las grandes cadenas internacionales sucede 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.

Sin embargo, 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 tales productos, por ejemplo, quesos, y concretamente en México el Cotija. 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 sólo un hecho biológico sino también cultural.

Exploraremos este vínculo 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. En México muchos estudiantes desayunan tamales y atole en la calle, alimentos que no encontrarían en otras partes del mundo. Así que comer y beber “como se debe” responde a una ideología propia.

Sin embargo, la mayor parte de la vida nos ajustamos a costumbres particulares conformadas por nuestros gustos, posibilidades e ideología.

Es también sabido que en muchos países de Latinoamérica los alimentos se clasifican en fríos y calientes, sin que tales cualidades 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 entre los pueblos americanos desde antes de la Conquista. El hecho es que tiene que ver con una visión del mundo, mediante la cual, 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, platillo cuyos abundantes 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 sólo tiene una untada de sesos, o una hamburguesa, por ser un pedazo de buey hecho bolas, entiéndase por buey un ser tonto, y hecho bolas, estar confundido. En México se constata el arraigo de los alimentos como parte de la cultura, al grado de ser fuente ingeniosa de metáforas.

Biología humana y condición nutricia

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 tránsito por la sangre y el metabolismo celular, no por ello deja de haber una interacción con la mente y el mundo sociocultural.

Las sensación experimentada al llevar un alimento a la boca y su subsiguiente paso por el tubo digestivo hasta desecharlo, crea 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 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 nutrientes 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. Éste es un bucle más en este proceso que a su vez condiciona lo que se come y bebe. Se trata del 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 que siguen existiendo campañas de supuesta ayuda nutricional mediante las cuales se ofrece la leche excedente de algunos países desarrollados.

Para entender y controlar los dos extremos de los trastornos alimentarios: la obesidad y la desnutrición ligada a la pobreza y a 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

El propósito de este texto fue mostrar a grandes rasgos la complejidad del proceso biocultural alimentación-nutrición. Para que un platillo o una bebida llegue 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*. En *Annual Review of Anthropology*, 31, pp. 323-338.
- Alpuche Garcés, Óscar (2008). *El cuescomate de Morelos, simbolismo de una troje tradicional*. México: Casa Juan Pablos/Universidad Autónoma del Estado de Morelos/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, pp. 204-205.
- Camody, Rachel N. y Richard W. Wrangham (2009). "The Energetic Significance of Cooking". En *Journal of Human Evolution*, 57, pp. 379-391.
- Gómez Pompa, Arturo, José Salvador Flores y Mario Aliphath Fernández (1990). "The Sacred Cacao Groves of the Maya. En *Latin American Antiquity*, 1 (3), pp. 247-257.
- Levins, Richard y Richard Lewontin (1998). Foreword. En Alan H. Goodman y Thomas L. Leatherman (eds.). *Building a New Biocultural Synthesis. Political-Economic Perspectives on Human Biology*. Ann Arbor, Michigan: The University of Michigan Press, Serie Linking Levels of Analysis.
- Mauss, Marcel (1971). *Introducción a la etnografía*. Madrid: Ediciones Itsmo, Colección Fundamentos, 13.
- Ochoa, Lorenzo (2009). "Antropología y topofilia en el estudio de la cocina de la Laguna de Tamiahua". En *Cuadernos de Nutrición*, 32 (4), pp. 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". En *Revista Digital Universitaria*, 6 (8), pp. 2-18, 10 de agosto.
- Rojas Rabiela, Teresa (coord.) (1995). *Presente, pasado y futuro de las chinampas*. México: CIESAS/ Patronato del Parque Ecológico de Xochimilco.
- UNESCO (2003). Texto de la Convención para la salvaguarda de la cultura inmaterial. París, octubre.
- Vargas, Luis Alberto (2010). "La comida como obsequio, una tradición mexicana". En *Cuadernos de Nutrición*, 33 (6), pp. 235-237.
- Vargas, Luis Alberto (2007a). "El alimento básico en las cocinas de la humanidad. El caso de Mesoamérica". En *Itinerarios. Revista de estudios lingüísticos, literarios, históricos y antropológicos*, 6, pp. 39-53.
- Vargas, Luis Alberto (2007b). "La historia incompleta del maíz y su nixtamalización". En *Cuadernos de Nutrición*, 30 (3), pp. 97-104.
- Vargas, Luis Alberto (1993). "¿Por qué comemos lo que comemos?". En *Antropológicas*, 7 (nueva época), pp. 24-31.

Recibido: 9 de abril de 2013

Aceptado: 23 de mayo de 2013