

Evolución de la alimentación en el Nuevo Mundo

JM Bengoa

*"El descubrimiento y la alimentación europea y americana".
Colegio Libre de Eméritos
30 de marzo al 3 de abril de 1992
Madrid - España*

Introducción

Ayer, en la primera conferencia (1) analizamos las características de la alimentación de los aborígenes americanos antes de la empresa colombina y destacamos que dicha alimentación fue fundamentalmente monótona, de predominio vegetariano, muy deficiente en grasas y en varias vitaminas y pobre en proteínas de origen animal. Los alimentos básicos de la dieta indígena, antes de la llegada de Colón, fueron el maíz, las patatas, los frijoles (judías o alubias), la yuca (mandioca), el chile, la batata, el tomate y una variedad de frutas; completando la alimentación con algo de carne de caza, de insectos y de pescado, todo ello en cantidades pequeñas.

Al final de la conferencia adelantamos que los indígenas de hoy (de 30 a 40 millones), no presentaban signos de estar mejor que hace cinco siglos, sino más bien, a juicio de científicos ibero-americanos, existe un deterioro biológico y de las condiciones de vida en general.

En la charla de hoy trataremos de analizar los cambios que se han efectuado en Ibero-América, no sólo entre los indígenas, sino en el conjunto de la población, predominantemente mestiza, durante estos 500 años.

El tema lo he tratado en ocasiones anteriores y por ello, necesariamente, una parte de las referencias originales se encontrarán en dichos trabajos (2-4).

Los primeros viajeros

Se estima que entre los siglos XVI y XVII, no menos de 600.000 españoles vinculados a la corona de Castilla, cruzaron el Atlántico con destino a América. De los 54.881 que emigraron primero, en el siglo XVI, el 37% fueron de Andalucía; el 16% de Extremadura; el 16% de Castilla la Nueva; el 14% de Castilla la Vieja; el 6% de León; el 4% del país Vasco, etc. Sólo el 18% fueron mujeres (6).

El siglo XV no había sido bueno en Europa. Las hambrunas y epidemias se sucedieron sin cesar. El trigo escaseaba; se hacía pan de cebada y de mijo y hasta de castañas y garbanzos y la desigualdad social estaba muy pronunciada. Se apuntaron para ir a América principalmente los pobres.

Son bien conocidas las provisiones que llevaban en los navíos viajeros: bizcochos, habas, guisantes, arroz, queso, carne y pescado en salpresa, ajos, aceite y vinagre y agua y vino abundante (6).

Se ha dicho que el consumo energético pudo haber sido de 3.600 a 4.300 calorías, pero según Mauro, citado por Cartay (6) en esos cálculos se habían tomado como base la cantidad de víveres embarcados, pero es evidente que muchos alimentos se podrían en el camino. Sí, se sabe que Colón en sus viajes embarcaba 1.300 kg de provisiones por hombre, y Vasco de Gama, 2.600 kg (6).

Al pisar tierra, los expedicionarios debieron sufrir un gran choque al contemplar aquella serie de productos agrícolas y animaluchos que comían los indígenas. Durante un tiempo, muy probablemente, siguieron comiendo los alimentos que traían en las carabelas, secos y semipodridos. Por eso Colón en su segundo viaje, al año siguiente, lleva en sus 17 navíos, con 1.500 tripulantes, todos los animales y productos agrícolas necesarios para alimentar a su tropa.

En ese y en los viajes que siguieron, junto a los hombres de cruz y espada, se amontonaban en cubierta caballos, asnos, vacas, toros, cabras, ovejas, cerdos y

1 Director Ejecutivo de la Fundación Cavendes.

Solicitar copias a: José María Bengoa. Fundación Cavendes. Apdo. 62191. Caracas 1060 A, Venezuela.

algunos perros y gatos. Todos en promiscuidad, con agua racionada y paja seca para comer y paja sucia para acostarse y dormir. Debió ser una visión dantesca para aquellas escasas damas, perfumadas en extremo, a fin de contrarrestar la falta de baño.

Pero los animales fueron llegando a un continente, que prácticamente carecía de mamíferos grandes para la provisión de leche y carne, y para las andaduras guerreras.

Pronto llegaron más barcos con semillas de cereales como el trigo, y hortalizas como zanahorias, alcachofas, nabos, lechuga, espinacas, escarola, rábanos, pepinos, berenjenas, remolachas, ajos, perejil, acelgas y apios.

En otros navíos se almacenaron ajonjolí, olivos, nueces, almendras y avellanas, y aunque el trópico les ofrecía frutas exquisitas frescas, como la piña, la chirimoya, el aguacate, la guayaba, etc., trajeron las semillas para el cultivo de higos, peras, manzanas, ciruelas, melocotones, duraznos, naranjas, limones, melones y sandías. Todos estos productos florecieron en los distintos climas del continente y en algunos casos dieron frutas de la más alta calidad.

La población indígena no se benefició pronto de estos bienes. Los productos animales, el trigo, las hortalizas y frutas que trajeron los conquistadores, fueron consumidas sólo excepcionalmente por los nativos. Eran alimentos para una minoría blanca que aumentaba día a día.

El siglo XVI en Ibero-América

Sería imposible describir el asombro de los primeros conquistadores al pisar tierra americana.

Como dice Uslar Pietri (5) "el primer cambio desde luego fue la dimensión. Hombres que nunca habían visto un río más grande que el Guadalquivir, desembocaron en el Amazonas, en el Plata, en el Orinoco y en el Magdalena". "Las montañas, las llanuras, las selvas, el espacio geográfico, se presentaron ante ellos en una dimensión que ellos no conocían".

Por eso está bien el nombre de Nuevo Mundo, como visión europea.

No debió ser menos el asombro de los indígenas al contemplar aquellos seres extraños, barbudos y sucios, revestidos con armaduras y cotas de malla, que se acercaban a ellos hablando una lengua ininteligible, mostrándoles espejos y esferas de colorines, cargando un mortífero artefacto explosivo junto a una cruz de tosca madera. Esos hombres montaban en unos animales, de tamaño nunca visto antes por ellos.

Debemos suponer que el choque entre las dos culturas alimentarias debió ser extraordinario. Si aquí, en Europa, entre culturas vecinas, sentimos la necesidad de buscar lo nuestro para alimentarnos y si comemos comidas extrañas es para satisfacer la curiosidad, podemos imaginarnos el brutal choque de culturas agrícolas tan disímiles en su producción y en su preparación culinaria.

No se ha investigado bien el efecto nutricional que pudo haber tenido ese encuentro entre indígenas y europeos, cada uno convenciendo al otro de lo bueno que eran sus productos. Pero posiblemente algo tuvo que ver con la hecatombe demográfica que ocurrió en el siglo XVI en tierras americanas.

Hubo hambre y epidemias mortíferas que desangraron a América, tanto entre indígenas como españoles, aunque más entre los primeros. Las enfermedades epidémicas se sucedían sin cesar, y las fuertes epidemias tuvieron una recurrencia casi decenal. La falta de inmunidad natural entre los indígenas y la falta de resistencia orgánica, en los dos lados, contribuyeron a causar la catástrofe demográfica más dramática que se conoce.

Los indígenas, y en menor proporción que los europeos, fueron cayendo por efectos de la viruela, el sarampión, el tifus y la gripe, enfermedades que igualmente asolaban periódicamente a Europa. Para agravar más la situación, los buques negreros trajeron poco después la fiebre amarilla.

En la *Historia de América Latina*, publicada por la Universidad de Cambridge (7), Nicolás Sánchez Albornoz, dice: "Los estragos fueron enormes y fulminantes. En más de un lugar, de cada diez indios sólo quedó uno". Pero la mortalidad y sufrimientos fueron también para los españoles. El Licenciado Figueroa, en carta al Rey, fechada el 16 de septiembre de 1520, desde Santo Domingo, decía: "De los labradores que vinieron han caído tantos malos que no ha quedado ninguno, y algunos niños y mujeres también han muerto; otros recaen. Venir familias así es mucha costa" (6).

En esta hecatombe de vidas humanas del siglo XVI en América, no se puede descartar la influencia que pudo ejercer la falta de resistencia orgánica de seres desnutridos a causa del choque cultural alimentario. Se señala aquí esta hipótesis que requiere más investigación histórica.

Al cabo de los años, la fusión de las dos culturas alimentarias se fue haciendo insensiblemente fecunda, a tal punto, que para muchos indígenas ciertos alimentos llevados por los españoles, ahora son considerados como propios (10). Pero el proceso de adaptación tuvo que ser largo y penoso.

La influencia de los alimentos llevados al Nuevo Mundo

Este es el tema central de esta charla. No es fácil analizarlo ya que existen diversas perspectivas o puntos de vista. Sería conveniente acaso, considerar los siguientes aspectos:

- a) Alimentos que tuvieron una gran difusión e impacto social (aspecto cuantitativo).
- b) Alimentos que tuvieron importancia en el mejoramiento nutricional de la dieta americana (aspecto cualitativo).

- c) Alimentos de interés social.
d) Alimentos de influencia reciente.

a) En cuanto al primer aspecto, es decir, los que tuvieron una gran difusión e impacto social, Lovera (8) ha sugerido tres alimentos: los plátanos, las carnes y el azúcar.

El plátano fue llevado a la Isla La Española en 1516 por Fray Tomás de Berlanga. En España se conoce más el que se come como fruta fresca (*Musa sapientum* o *Musa acuminata*), pero el plátano que se consume cocido o frito, que es el de mayor tamaño (*Musa paradisiaca* o *Musa balbisiana*), es con frecuencia, en Ibero-América un sustituto del pan o de las patatas. Su importancia entre la población negra, india o mestiza es excepcional.

La carne de bovinos, cabrios o porcinos, ha tenido una influencia considerable en ciertas zonas de América, como la Pampa Argentina, Uruguay, Chile, Colombia y Venezuela, aunque su consumo ha estado sujeto a las fluctuaciones de los precios.

El azúcar, llevado a América por los canarios, constituyó no solamente un alimento energético de primer orden, sino que también determinó, sobre todo en Brasil y Las Antillas, una cultura social típica con la creación de las grandes plantaciones.

A estos tres alimentos, citados por Lovera, nosotros agregaríamos el arroz, de consumo generalizado en toda la población.

"El viaje del arroz, dice Arciniegas (9) es tan largo como el de los gusanos de seda. De la China y el Japón pasó a la India, y de la India, los árabes lo llevaron a España. Los aragoneses lo llevaron a Nápoles cincuenta años antes del descubrimiento de América. El arroz trajo bienestar a los pobres".

Sería posible incluir en este grupo "de amplia difusión" al trigo, pero con grandes reservas, ya que la producción no cuajó en la América tropical, y su consumo entre las clases alta y media, se deriva de fuertes importaciones. Solamente los países del Cono Sur son autosuficientes e, incluso, pueden exportar.

b) En cuanto a los alimentos que han promovido especialmente un mejoramiento de la calidad nutricional de la dieta americana, habría que distinguir, al menos, tres categorías: Los alimentos que contribuyeron a mejorar la calidad de las proteínas, los que contribuyeron a aumentar el consumo de grasa, y los que aportaron micronutrientes.

En la primera categoría señalaríamos la leche, las carnes de aves y los huevos. La leche es tal vez el alimento de mayor importancia introducido por España en América. En las clases populares sin embargo, su influencia ha sido escasa por su relativo alto costo.

Las carnes de aves (gallinas) y huevos han tenido un gran impacto en la alimentación americana, incluso entre poblaciones indígenas.

En cuanto a la contribución de las grasas y aceites, su

importancia es excepcional. El consumo de grasas, como hemos dicho anteriormente, era muy escaso entre los aborígenes de la época precolombina. Posiblemente hubo algunas especies de palmeras de las cuales obtuvieron pequeñas cantidades de aceite, pero su consumo fue insignificante.

Con la llegada a América de los cerdos comienza a consumirse la "manteca de cochino" y al mismo tiempo el sebo de vacunos. Ya para el siglo XVIII se cultivan los cocoteros en escala comercial en las costas del Caribe. En el siglo XIX se cosechaban centenares de hectáreas de ajonjolí, a mediados del siglo XX, se introducen la palma aceitera africana y la soya y entran al mercado de aceites los de origen americano: el maní y el girasol (11). Se consume soya, principalmente en Brasil, Chile, México y Perú; girasol en Argentina y Cuba; algodón en Guatemala; y manteca de cerdo en Cuba.

Un cierto auge ha adquirido recientemente el consumo de aceite de palma africana, especialmente en Costa Rica, Colombia, Ecuador, Honduras y Perú (11).

El olivo es raro en América Latina. Dice Jaffé que "fue tan grande la significación económica del aceite de oliva para España, que se prohibió el cultivo de olivos en las Colonias Americanas" (14). Hoy existe, según las Hojas de Balance de la FAO, alguna pequeña producción de aceite de oliva en Argentina (Provincia de Mendoza).

Se importa prácticamente todo el consumo de aceite de oliva en América, que no es mucho, ya que su precio (al menos en Venezuela) es dos o tres veces más alto que el de otros aceites comerciales en la región.

En todo caso la densidad calórica de la dieta americana se ha mejorado notablemente, y los niveles calóricos normales se alcanzan ahora con menor volumen de alimentos, lo que tiene de contrapartida, un menor consumo de fibra dietética.

El porcentaje de calorías derivado de las grasas en Ibero-América difiere grandemente según los países. Así, mientras Argentina y Uruguay presentan valores por encima del 30%; Guatemala, Honduras, Perú, Bolivia y Brasil, no llegan al 20%. La mayor parte de los países tienen cifras entre 20% y 30% (12). Después veremos la importancia de estas cifras en relación con las tasas de enfermedades cardiovasculares en Ibero-América.

De las grasas mencionadas parece ser que tres son de origen americano: el maní, el algodón y el girasol (norteamericano); el coco y la soya, de Asia; y la palma, de Africa. El olivo, obviamente, es mediterráneo.

En cuanto a la contribución europea en el aporte de micronutrientes (minerales y vitaminas), su influencia ha sido considerable. La lista de hortalizas introducidas en América es interminable: rábanos, nabos, zanahorias, ajos, cebollas, coles, lechugas, espinacas, escarolas, rui-barbo, espárragos, acelgas, orégano, perejil, cilantro, berenjenas, puerros, berros, remolachas, etc., además de plantas aromáticas como salvia, romero, comino, aza-

frán, anís, hinojo, ruda, verdolaga, hierbabuena, llantén, albahaca, poleo, malvavisco, etc. (6).

Evidentemente, el consumo de hortalizas entre las clases populares es insignificante. Se salvan acaso la lechuga, los ajos, las zanahorias, la cebolla, las vainas y tal vez las espinacas. El resto es para comidas excepcionales o para los estudios de botánica. Obviamente, el tomate es la hortaliza preferida.

En cuanto a *las frutas*, sucede algo parecido. La lista es inmensa: granada, higo, melocotón, melón, sandía, durazno, albaricoque, membrillo, pera, manzana, dátiles, cítricos, tamarindo, mango, y, por supuesto, el plátano como fruta fresca. De ellas tienen importancia actual el plátano, el melón, los cítricos y el mango, productos que incluso hoy son exportados a Estados Unidos y Europa. No obstante, América fue y es rica en frutas superiores nutricionalmente a las europeas (vitaminas A y C).

c) Entre los productos de interés social habría que destacar *el cafeto*, originario de Etiopía y que entró en Haití en 1720. De allí se llevó a Cuba en 1743. Es pues, una bebida del siglo XVIII, y mientras en Estados Unidos se toma el café como una mezcla de la cultura del té y del café, en Ibero-América se prefiere el café al estilo italiano (expreso). En la vida social el café excitante, de bebida rápida y nerviosa, fue sustituyendo al chocolate de bebida lenta, adormecedora y ceremoniosa. Cambio de "tempo" (5). Otro producto de interés social es la vid, que ha tenido éxito en los países del Cono Sur.

Todos estos productos se han incorporado a los hábitos alimentarios de la población Ibero-Americana, y puede decirse que ellos representan entre el 48% y 86% de las calorías consumidas como promedio por la población. En las clases sociales altas, esta proporción puede ser hasta del 90%, en tanto que en las clases populares, pueden ser apenas del 10% ó 20%, o aún menos.

Según los países, la proporción varía así: en Guatemala, el 48% de las calorías son de procedencia no americana; en México, el 55%; en Perú, Brasil, Colombia y Venezuela, alrededor del 75% y en Cuba y Argentina, más del 80% de las calorías no son de origen americano (9). En España, aproximadamente el 14% de las calorías son de origen americano.

El historiador venezolano, Lovera (8) ha tenido la curiosidad de examinar recientemente la proporción en que entran los alimentos, según su origen, en 63 recetas de cocina, ampliamente conocidas en el país. Dichas 63 recetas tienen 693 ingredientes diferentes, de los cuales 135 (19,4%) son autóctonos de América; 511 (79,5%) fueron traídos por España, y fueron alimentos europeos o asiáticos, y 6 (0,8%) fueron originarios de África. Es, pues, abrumadora la proporción de alimentos introducidos por los europeos. Esto contrasta con la marcada influencia que ha tenido África en la música Ibero-Americana.

Para terminar esta relación digamos que más recientemente, a partir de la II Guerra Mundial, han tenido una gran influencia en la dieta Ibero-Americana las pastas alimenticias, de tecnología italiana, y que hoy constituyen un plato básico, especialmente en las clases populares. La historia de las pastas está artísticamente desarrollada por Luján (13). También debemos, aunque sea como simple apunte, señalar el auge de la comida rápida, especialmente entre adolescentes.

Europa no sólo llevó alimentos, sino como dice Arciniegas (9), "llevó desde el trigo hasta la misa, desde el caballo hasta el derecho romano, desde la gallina y el burro hasta el alfabeto y la pólvora, pero se pregunta Arciniegas" ¿Qué vemos hoy de europeo en una choza de la cordillera ecuatoriana?" y agrega: "la respuesta es difícil".

Podríamos resumir este capítulo diciendo que hoy en día, y desde hace varios siglos, se ha logrado un mestizaje alimentario en forma de recetas o platos integrados por una diversidad de ingredientes, sin que nadie se haya puesto a pensar en el origen de los mismos. Hoy, los platos son un compendio histórico. Como dice Uslar Pietri: "En las materias, en las combinaciones, en las salsas están como resumidos los descubrimientos, las conquistas, las batallas, las hazañas de los grandes reyes y conductores de pueblos del pasado" (5).

Nada simboliza mejor el mestizaje alimentario americano que el plato tradicional de Venezuela: la hayaca o hallaca. En dicho pastel está por fuera, la hoja de plátano africano; está también envolviéndolo todo, la masa de maíz; dentro, está la carne de cochino y de gallina junto a las aceitunas y las pasas, de España; y para alegrar el conjunto, el azafrán y las almendras árabes y un poco de clavo del Extremo Oriente. ¡Qué maravilla de mestizaje! Y eso mismo pasa con los platos de México, Perú y Chile.

El mestizaje de tres pobreza

Ciertamente, el mestizaje biológico y cultural en Ibero-América ha sido un hecho trascendental y único en la historia de la humanidad, porque no se ha tratado de un mestizaje entre grupos étnicos vecinos, como ha sido el caso en Europa, sino un mestizaje de etnias lejanas en la historia y la geografía. Por ello el proceso requiere mucho más tiempo, y acaso, tanto en lo biológico como en lo cultural, tengamos un mestizaje inconcluso, inacabado.

Es posible que ante la historia, un proceso que apenas lleva cinco siglos, sea insuficiente para la formación de un nuevo pueblo. Tal vez nos ha faltado contemplar el fenómeno latinoamericano con una perspectiva más amplia.

Por eso hay pensadores que critican la falta de identidad y se lamentan de que no sabemos cómo llamarnos, ¿latinoamericanos?, ¿hispanoamericanos?. No sabemos tampoco cómo llamar a aquel acontecimiento colombino (11).

Todo ello es explicable en un subcontinente en formación, resultado de un mestizaje único en la historia.

Pero junto al mestizaje biológico y cultural nos encontramos además, con un mestizaje de tres pobrezas, que ha dado lugar a la pobreza que venimos padeciendo desde hace cinco siglos. Porque pobres fueron los que estaban allá, y pobres los que fueron llegando de Europa y pobres, más aún, los que fueron llegando de África.

Hace tiempo Arturo Uslar Pietri, dijo que cuando los españoles llegan a América "llevan su Edad Media a cuestas".

Europa vivía en esa época en una gran pobreza. Era una pobreza que se desarrolló entre ráfagas de epidemias y hambrunas que diezaban la población cada cierto tiempo. Por lo general, las epidemias hacían disminuir la fuerza de trabajo y, en consecuencia, la producción agrícola local. Era el hambre por falta de hombres. La peste bubónica en el siglo XVI causó en Europa millones de muertes, lo cual trajo como consecuencia una de las hambrunas más mortíferas de la historia.

Entre esas ráfagas de desolación y muerte, la población sobrevivía en condiciones de pobreza extrema, peores en muchos aspectos, a la que hoy padecen los países en vías de desarrollo.

Y precisamente esa gravedad, esa dificultad de sobrevivir, obligaba a la población a una lucha desesperada, al ahorro de centavos, a la búsqueda de leña, a una previsión continua en favor de la supervivencia que, de no lograrse, acarrearía inexorablemente la enfermedad y la muerte, tal vez en el invierno próximo. Los procesos agudos respiratorios y las enfermedades infecciosas, llamadas propias de la infancia (difteria, escarlatina, sarampión y otras), reducían en pocos años a familias con ocho o diez nacimientos, a dos o tres sobrevivientes. Todo esto hasta época relativamente reciente.

Ayer y hoy en los países tropicales, la pobreza permite una supervivencia prolongada, triste y lamentable en cuanto a calidad de vida, y el hombre se debate entre ser rico o pobre, pero no entre vivir y morir. La pobreza en Europa se podía tolerar hasta un cierto límite, por debajo del cual la muerte era casi inevitable. Hoy, la pobreza en el trópico puede tolerarse sin riesgo de muerte, hasta límites mucho más bajos.

Las condiciones climáticas favorables en el trópico, permiten a la población sobrevivir con más pena que gloria, pero sin temor al reto estacional del frío, enemigo inmisericorde de la pobreza. (Nada más conmovedor que los niños que habitan los páramos del altiplano andino, con pobreza y frío).

Una pobreza nueva que recogió y aglutinó la pobreza aborigen y la africana y donde la europea se afincó y se agravó en una América Latina aislada, inmóvil y despojada.

En los siglos XVI y XVII sólo dos flotillas por año unían a Europa con América. Una minoría de criollos

gozaba de cierto lujo y el resto vivía en condiciones de pobreza extrema, incluido el ejército de esclavos.

En el siglo XVIII, se incrementan las relaciones comerciales, con grandes intercambios de productos alimenticios, y se establecen las misiones botánicas que permitieron una clasificación científica de miles de plantas americanas. Los nombres de Mutis, Bonpland y Humboldt, llenan una época extraordinaria de América Latina.

Cuando a comienzos del siglo XIX se independizan la mayor parte de los países de América Latina, un rayo de esperanza iluminó a los desposeídos.

Una vez más fue una esperanza fallida. A pesar de los brillantes logros en los campos literario y artístico, la mayoría de la población latinoamericana continúa viviendo en el siglo XX en una agónica pobreza, agravada ahora con una crisis nueva de la que nadie sabe cómo vamos a salir.

Pero es bueno señalar, que la población latinoamericana ha mejorado en sus indicadores de salud y educación, especialmente en los últimos 50 años, así como en los indicadores de desarrollo biológico. Lo ocurrido en los últimos 50 años en estos campos, ha sido más importante y más profundo que lo ocurrido en los últimos cuatro siglos. No obstante, dicho progreso no se refleja en las condiciones de salud y desarrollo biológico de las poblaciones indígenas que permanecen estancadas en una vida similar, en muchos aspectos, a la que tenían sus antecedentes milenarios.

El escenario social latinoamericano a fines del siglo XX es coyunturalmente difícil e incierto, debido a factores que habiéndose podido evitar, no se evitaron a tiempo. Pero estructuralmente la situación es a fines del siglo XX, mucho mejor de lo que fue a principios de siglo. El progreso ha sido evidente hasta la década de los 80.

Cuatro áreas deprimidas

Es difícil hacer un enfoque global de la situación alimentaria en Ibero-América, ya que el grado de desarrollo económico y las características culturales propias de cada país, hace de Ibero-América una región desigual. Hay, sobre todo, cuatro áreas que presentan características alimentarias y sociales de carácter grave. Estas cuatro áreas son (sin orden de prioridades): *El altiplano andino*, que incluye las poblaciones indígenas de gran parte de Bolivia, Perú y Ecuador, con clima frío, y escasa agricultura mecanizada, donde la alimentación a base de maíz, quinua y patatas, conduce a un subdesarrollo biológico y social de carácter grave. Una segunda área deprimida es *el Nordeste del Brasil*, con sequías prolongadas, donde la alimentación a base de yuca (mandioca), complementada con frijoles, conlleva al subdesarrollo y desnutrición.

La tercera área sería *Centro-América*, con excepción de Costa Rica, donde domina la alimentación a base de maíz y frijoles (judías, alubias) y la cuarta, corresponde a *varios países del Mar Caribe*, particularmente Haití y República

Dominicana, con alimentación predominante de maíz, yuca (mandioca) y otras raíces y frijoles.

Son cuatro áreas donde se concentran los problemas nutricionales más graves, relacionados con el subconsumo calórico, muy bajo consumo de proteínas de origen animal, deficiencias en hierro y vitamina A, y en ciertas zonas, deficiencia de yodo.

Son cuatro focos que requieren una atención especial por parte de los gobiernos y acaso un esfuerzo adicional por parte de las ayudas internacionales. *

La alimentación en el Nuevo Mundo

Veamos, ahora, cuáles son las características de la dieta ibero-americana en épocas normales como fueron, para muchos países, las décadas que siguieron a la II Guerra Mundial. En general fue bastante satisfactoria, con deficiencias moderadas y tendencia a superarlas.

Era una mezcla armónica de alimentos de origen americano, europeo y asiático. Las deficiencias más notables estaban en un consumo calórico justo en el límite de las necesidades o ligeramente, con un buen aporte de las de origen animal; baja, pero conveniente en grasas, entre 20% y 25% de las calorías totales; ligeramente deficiente en calcio, hierro, vitamina A y acaso riboflavina.

Conviene recordar que los requerimientos o recomendaciones de consumo de energía y de nutrientes están siempre sobreestimados, y por lo tanto un consumo ligeramente deficiente, no significa necesariamente un riesgo a la salud.

En la población de clase media, y aún media baja la dieta estaba en unos límites razonables, con deficiencias en el consumo, pero que no se reflejaba en signos clínicos. En dichas clases sociales intermedias, había un crecimiento secular positivo de cierta consideración.

Si eso era así, ¿por qué la población en general aparecía como si tuviera signos de subdesarrollo biológico e incluso de desnutrición?

En rigor, lo que la población ibero-americana manifestaba externamente eran signos que reflejaban un pasado, una infancia por lo general muy sufrida, con gastroenteritis frecuentes y otras enfermedades infecciosas que se sucedían unas tras otras. Se ha calculado que el niño ibero-americano pasa un tercio de su vida enfermo. Todo ello, junto a una alimentación deficiente durante los primeros años, ha conducido a un subdesarrollo biológico que está hoy presente en la población adulta. Pero no puede atribuirse ese estado a la alimentación actual del adulto.

El subdesarrollo socio-económico y biológico de la población ibero-americana está asociado más a las pobres condiciones higiénicas ambientales (agua, cloacas, aseo urbano, etc.), que al subconsumo de alimentos. Esto contrasta, por otro lado, con la pulcritud e higiene personal de la población, cosa difícil de entender.

No obstante, el problema alimentario es importante, no solamente desde el punto de vista nutricional, sino también de la seguridad alimentaria.

En 1987 en unión de la Universidad de las Naciones Unidas, la Fundación Cavendes convocó en Caracas una reunión de un grupo de expertos ibero-americanos para preparar un informe acerca de las Metas nutricionales deseables para la Región (10). Este informe se publicó poco después y ha tenido una gran acogida en todos los países.

Estas metas ibero-americanas son evidentemente distintas a las metas establecidas en los países desarrollados. El nivel de grasas se fijó en 25% de las calorías totales, con 1/3 para cada tipo de grasas. El colesterol quedó en 300 mg. En la transformación de las metas en Guías de Alimentación para la población, en los países desarrollados se viene recomendando, entre otras cosas, no comer huevos sino de 3 a 5 huevos por semana. Alguien de la reunión de Caracas dijo que deberíamos poner a nuestras Guías, en lugar de esa limitación, una frase que dijera: "Ojalá que todos los niños ibero-americanos pudieran comer un huevo diario".

No fue fácil la elaboración de las Metas Nutricionales para América Latina, ya que junto a los problemas de la desnutrición y de las carencias específicas, se presenta simultáneamente el problema de las enfermedades degenerativas, por exceso especialmente de grasa. Hay tres grupos de países con tasas de mortalidad muy diferente por enfermedades cardiovasculares: Un primer grupo lo conforman Uruguay y Argentina, con tasas de mortalidad por enfermedades cardiovasculares superiores a 280/100.000 habitantes; un grupo intermedio de países que presentan tasas de mortalidad por dicha causa entre 80 y 200/100.000 habitantes como son: México, Venezuela, Costa Rica, Cuba, Chile y Panamá y finalmente, un grupo de países con tasas inferiores a 60/100.000 habitantes, como son Perú, Honduras, Guatemala y otros.

Pues bien, esos tres grupos de países tienen un consumo de grasa también muy diferentes: el primer grupo tiene un consumo superior a los 100 g/día/persona; el segundo grupo de países tiene un consumo de grasa entre 50 g y 80 g y el tercer grupo presenta un consumo de grasa inferior a 50 g. Todo esto no es nuevo. El estudio de siete países, en las décadas 50 y 60 llevado a cabo por el grupo de A. Keys, F. Grande Covián y colaboradores, está en la mente de todos.

No solamente las enfermedades cardiovasculares constituyen una preocupación de los profesionales sino también la obesidad y la hipertensión. Según Valiente y colaboradores, de Chile (10), "se nota un aumento de la prevalencia de la obesidad en América Latina, tanto en niños como en adultos y co-existiendo en muchos países con la desnutrición infantil. En Jamaica, el 10% de los

niños menores de cinco años son obesos y en Chile, el 14% en niños menores de 15 años. En Argentina y Uruguay, los casos de obesidad en el adulto superan el 30% y encuestas recientes muestran que en las islas del Caribe, la obesidad representa el 15% en los hombres y el 40% en mujeres. Es curioso señalar que en Chile la obesidad es mayor en los niveles socioeconómicos más bajos hasta un 40%, mientras que en los estratos altos, solamente se registra el 10%. Estas diferencias en distintos estratos sociales se da principalmente en las mujeres.

Habría que pensar en estudiar la obesidad de los pobres. ¿Es acaso igual a la obesidad de los ricos?

En cuanto a la hipertensión arterial se ha señalado que la incidencia en América Latina es alarmantemente elevada, las cifras oscilan entre 10% y 20% en la población adulta (10).

Por todo ello hay dificultades en Ibero-América para elaborar las Metas Nutricionales. ¿Cómo compatibilizar unas recomendaciones dietéticas dirigidas a las clases sociales altas y bajas simultáneamente?

Se han logrado establecer, sin embargo, unos criterios básicos útiles para todas las clases sociales (10).

La crisis de los 80

La crisis económica en la década de los años 80 ha golpeado fuertemente a Ibero-América. A quinientos años del encuentro de ambos mundos, nos hallamos frente al angustiante fenómeno de que la mitad de la población está desnutrida y tres cuartas partes, subalimentadas, que sobreviven en condiciones de pobreza extrema, junto a minorías privilegiadas.

La región atraviesa la peor crisis de su historia, agravada por el estancamiento económico en que se encuentra y por las altas tasas de inflación que afectan el ingreso real de la población. "Nunca antes había ocurrido esto en América Latina, dice la revista *El Pensamiento Iberoamericano*.

En algunos países de la región, la disponibilidad de alimentos disminuyó en un 20% en el período 1980-1988; la proporción de familias que tuvieron un consumo inferior al mínimo de subsistencia varió entre 20% y 40%; el porcentaje de niños que nacieron con un peso inferior a 2,5 kg y los casos de desnutrición grave, aumentaron.

Se estimó que en 1989 unos 183 millones de latinoamericanos, que representaban el 44% de la población total, vivían en estado de pobreza.

Para el año 2000, la Cepal estima que el porcentaje de pobres se situará alrededor de 240 millones. Allado de la desnutrición que muestran estos sectores pobres de la población, ha existido siempre un problema de enfermedades degenerativas, que afecta principalmente a los estratos de mayores ingresos.

Puntos finales

Quedan, para terminar, dos o tres puntos por hilvanar.

El primero sería averiguar las razones que pudieran tener los pueblos para que ciertos alimentos llegados de afuera, adquirieran "carta de naturalización" e incorporarse así, a la comida tradicional. Eso ha pasado en América con ciertos alimentos originarios de Europa, África o Asia. Tal es el caso del arroz, los plátanos, el coco, el mango, el azúcar, y entre los de origen animal, las carnes de res, de aves y de cerdo. En cambio, otros alimentos han conservado su carácter exótico, como por ejemplo, en la América tropical, las manzanas, las peras, las ciruelas y otras frutas y también ciertas hortalizas.

En Europa ha sucedido algo similar con las patatas y el tomate, que se "naturalizaron" europeas, así como ciertos alimentos de origen asiático. El fenómeno no depende solamente de la mayor o menor adaptación a la producción local. México, por ejemplo, produce garbanzos en gran cantidad, y nunca obtuvieron carta de naturalización en el consumo.

Un segundo punto es el referente a la tendencia hacia la uniformidad alimentaria a nivel mundial, por obra y gracia de las multinacionales, y acaso también por las necesidades a que nos obligan el ritmo de nuestras vidas. Creemos que la gran profusión de libros de cocina, y de sociedades gastronómicas, que se multiplican sin cesar, son en cierto modo medios de defensa de las peculiaridades culinarias propias. Se teme a la uniformidad, pero cada día estamos más cerca de ella. Los grandes restaurantes de París son iguales a los de México o Caracas y la carta es la misma, salvo en algunos lugares muy especiales.

Podría uno preguntarse, ¿la ciencia de la nutrición no correrá el riesgo de ser más aburrida? ¿Perderemos el encanto de las disquisiciones de los antropólogos, que tanto nos han deleitado en el pasado acerca de las diferencias culturales en los hábitos de alimentación?

Otro punto crucial en estos momentos de Ibero-América, consecuencia de la crisis, es el incremento considerable de la economía informal, que en el área de la alimentación está adquiriendo características graves debido a la proliferación de ventas callejeras de comidas preparadas para consumo "in situ" y en condiciones higiénicas deplorables. Los brotes de cólera en varios países son en gran parte, consecuencia de estas ventas callejeras. No se trata solamente del incremento de comidas rápidas, sino de las condiciones anti-higiénicas en que aquellas se desenvuelven.

Termino señalando la gran confusión que reina en Ibero-América, respecto a las políticas conducentes a superar la crisis. Durante décadas se mantuvo en Ibero-

América una política dirigida a la sustitución de importaciones, con medidas proteccionistas y en cierto modo paternalistas. Con motivo de la crisis de la década de los 80, se ha sugerido un cambio total de la economía, dirigiéndose ahora hacia un neo-liberalismo que promueva el libre mercado y la competencia.

Algunos pensamos que ambas tesis no son proposiciones excluyentes, sino complementarias.

La ejecución de las políticas neo-liberales de forma rígida y violenta (shock), ha conducido a una mejora de los indicadores macroeconómicos, pero al mismo tiempo ha llevado a un aumento de la pobreza.

Mucho queda por hacer en Ibero-América. Estamos ahora cubiertos por una niebla intensa que nos impide ver claro el futuro.

Fue Ibero-América, dentro de su pobreza y aislamiento durante siglos, una región de inquietudes culturales extraordinarias. Cuando se funda la primera Universidad en los Estados Unidos, la de Harvard, en 1636, ya existían nueve Universidades de Ibero-América; cuando se funda la segunda Universidad en los Estados Unidos, la de Yale en 1701, habían doce en Ibero-América.

Confiamos que de aquellas luces y de la inmensa capacidad de sus hijos y en cierto modo también de la solidaridad universal, podamos lograr, no simplemente lo posible, sino la empresa aparentemente utópica de hacer posible lo que es necesario.

Referencias

1. Bengoa JM. La alimentación de los aborígenes en la época precolombina. Colegio Libre de Eméritos. Madrid, 1992 (mar).
2. Bengoa JM. La alimentación vasca: ayer y hoy. Discurso de clausura. Simposio sobre Nutrición. II Congreso Mundial Vasco. San Sebastián, España, 1987.
3. Bengoa JM. América Latina: Los que estaban aquí y los que fueron llegando. Discurso inaugural. VIII Congreso Latinoamericano de Nutrición. Viña del Mar, Chile. Noviembre 1988.
4. Bengoa JM. Las raíces de la alimentación vasca. Conferencia Colegio Oficial de Farmacéuticos de Guipuzcoa. San Sebastián, España, 1990.
5. Uslar Pietri A. Medio Milenio de Venezuela. Monte Avila Editores. Caracas, 1991.
6. Cartay R. Historia de la alimentación del Nuevo Mundo. Universidad de Los Andes. Fundación Polar. Mérida, Venezuela, 1991.
7. Bethall L. La población de la América Colonial española. En: Historia de América Latina. Ed. Cambridge University Press. Editorial Crítica. Barcelona, España 1990; vol. 4, cap. 1.
8. Lovera JR. Intercambio alimentario América Equinoccial-Europa a raíz del encuentro de 1492. Simposio Canarias en la ruta de los alimentos, Gobierno de Canarias, Tenerife, 1991.
9. Food and Agriculture Organization (FAO). Hojas de balance de alimentos. Roma 1979-81.
10. Valiente S, Abala C, Avila B, Monckeberg F. Patología nutricional en América Latina y El Caribe. En: Metas nutricionales y guías de alimentación para América Latina. Edit. Bengoa JMetal. Fundación Cavendes. Caracas 1988:73-93.
11. Mazzani B. Perspectivas de producción de las oleaginosas. En: La Nutrición ante la crisis. Fundación Cavendes. Caracas, 1987.
12. Bosch V, Lara Pantín E. Las grasas en la dieta. En: Metas nutricionales para América Latina. Fundación Cavendes, Universidad de Naciones Unidas. Caracas, 1987.
13. Luján N. Historia de la gastronomía. Edit. Plaza Yáñez. Barcelona, España, 1987.
14. Jaffé W. Nuestros alimentos ayer, hoy y mañana. Act Cient Venez. Caracas, 1984.