

América Latina. Los que estaban aquí y los que fueron llegando*

José María Bengoa¹

RESUMEN Los cronistas de la época del descubrimiento de América Latina destacan que los habitantes que estaban aquí (en las islas del Caribe) eran de buena talla, hermosos y agradable apariencia. Los indígenas de tierra firme, como aztecas, mayas, incas y otras naciones fueron de talla más baja. La alimentación de los aborígenes fue monótona y fundamentalmente vegetariana, a base de maíz, frijoles, papas, tomates, aguacates, y otras hortalizas y frutas, pero suficiente para lograr un desarrollo biológico satisfactorio. Los conquistadores que fueron llegando de Iberia eran de talla más baja y los procedentes de Extremadura y Andalucía tenían una alimentación a base de trigo, aceite, carne salada y otros productos. Como consecuencia del encuentro de estas dos culturas gastronómicas, a la cual se agregó poco después, la africana, surgieron en América Latina nuevos hábitos alimentarios. Los alimentos originarios de este continente, como el maíz, las papas y la yuca salvaron a Europa y África de los períodos de hambre que azotaban esos continentes. Se señala finalmente, que América Latina ha mejorado en sus indicadores de salud y educación, especialmente en los últimos 50 años, excepto la población indígena, quien no tiene signos de mejoría, y tal vez, en ciertos grupos, presentan un deterioro evidente. *An Venez Nutr* 1989; 2: 107-115

PALABRAS CLAVES: Alimentos, dieta, indios centroamericanos, indios norteamericanos, indios sudamericanos, nutrición-historia, trastornos nutricionales.

Debo pensar que me han invitado ustedes a pronunciar estas palabras liminales por pura razón de afecto. Voy a hacerlo, como ocurre en lances parecidos, con datos prendidos de alfileres, posiblemente sobre las mismas cosas, sólidamente cimentadas, que ustedes van a disertar hoy y en los próximos días.

Es posible, que la invitación para hablar hoy aquí, en vísperas de celebrar el quinto centenario de la fabulosa aventura colombina, se deba también a mi doble condición de europeo y americano. Como decía Marañón, "a América no va nunca el europeo por razones frívolas como a otros lugares del mundo, de acuerdo a los anuncios de las agencias de turismo. A América se viene casi siempre, no para viajar por viajar, que es una de las formas más estúpidas de vivir, sino para buscar calor, para trabajar, para encontrar el solar perdido en su patria" (1). Muchos venimos en busca de libertad y eso fue, en el fondo, durante cinco siglos, América para Europa.

Al estudiar los problemas de América Latina existen dos posiciones, que en cierto modo son complementarias. Una de ellas, considera la América Latina como una unidad homogénea con características comunes. Esta posición es la más apropiada cuando nos presentamos ante el resto del mundo o cuando invocamos las raíces históricas y culturales de nuestro subcontinente. Esta posición nos permite contemplar el futuro de América Latina con optimismo; optimismo que es esencial en toda gestión política.

Nos permite además sentirnos más unidos en nuestros afanes y metas, porque si algo es axiomático, es que América Latina o progresa como un todo o progresará difícilmente.

Una segunda posición, contempla los problemas latinoamericanos como los de una familia, donde unos miembros han logrado un desarrollo mayor que otros. Esto permite comparar las desigualdades existentes entre los países, así como las desigualdades que existen dentro de cada uno de ellos.

Ambas posiciones son complementarias. Veamos primero cómo eran los que estaban aquí en 1492; y cómo eran y vivían los que fueron llegando.

Los que estaban aquí

No es fácil interpretar lo sucedido en los primeros años colombinos. Por un lado la gran dispersión de los aborígenes a todo lo largo del continente, con grupos humanos tan disímiles y estructuras sociales tan desiguales, que iban desde las naciones dominantes hasta grupos indígenas principalmente caribeños, primitivos

* VIII Congreso Latinoamericano de Nutrición. Viña del Mar, Chile. 8 - 11 nov. 1988. Discurso inaugural.

1 Director Fundación Cavendes.

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

y marginados, semejantes a los que hoy existen en las zonas amazónicas y del Orinoco.

No se puede analizar una población tan dispersa y tan diferente en sus estructuras sociales como si hubiera sido una comunidad homogénea, singular y única.

De acuerdo con Migliazza y Campbell (2), en el siglo XVI, siglo de la conquista en América, la población aborigen sumaba 57.300.000 habitantes distribuidos así: Norteamérica, 4.400.000; México, 21.400.000; América Central, 5.650.000; Caribe, 5.850.000; Andes, 11.500.000, y regiones bajas de Sur América, 8.500.000, lo cual totaliza 57.300.000. Se añade que con una tolerancia de error del 25%, la población indígena total se encontraría entre veintitrés y setenta y ocho millones. Esta suma de personas aparte de los dialectos, hablaría un verdadero laberinto de lenguas. Esta gran diversidad de lenguas aborígenes americanas, hace que dichos autores señalen que aún se hablan doscientas lenguas distintas en Norte América, y al Norte de México. En México y América Central se conocen cerca de doscientas cincuenta lenguas. En Sur América, de las conocidas se encuentran en uso todavía de trescientas a cuatrocientas lenguas, algunas sólo entre unas cuantas familias nucleares, otras las hablan varios millones de personas.

Los que estaban aquí antes de la llegada de Colón, tuvieron pues formas de vida muy diferentes según fueran aztecas, incas, mayas, caribes, o de otras naciones.

Eran grupos humanos, unas veces organizados y con disciplina jerarquizada y otras, simples grupos primitivos, sin organización alguna.

Las situaciones fueron distintas en unos lugares y otros. Incluso, cada zona tenía plantas que eran desconocidas para los otros; así el cacao, de los mexicas, era desconocido de los incas; y las papas de éstos, no se conocían entre aquéllos.

¿Qué vieron los primeros que pisaron tierra en este Continente, es decir, cómo eran los que estaban aquí?.

El mismo 12 de octubre de 1492, Cristóbal Colón escribe en su cuaderno lo que sus ojos atónitos están viendo en el mismo momento del desembarco: "Todos los que yo vi eran todos mancebos, que ninguno vide de edad de más de treinta años; muy bien hechos, de muy fermosos cuerpos y muy buenas caras... Ellos son de buena estatura, de grandeza, y buenos gestos, bien hechos".

Y al día siguiente, día 13 de octubre, Colón acota en su cuaderno: "Luego que amaneció vinieron a la playa muchos destos hombres, todos mancebos, como dicho tengo, y todos de buena estatura, gente muy fermosa... las piernas muy derechas, todos a una mano, y no barriga, salvo muy bien hecha" (3).

De estas palabras concisas se deduce que la población indígena que encontró Colón en la isla caribeña en el primer encuentro, eran gentes de atrayente apariencia física y de buena estatura.

En su tercer viaje, en 1498, Colón descubre las tierras que hoy son Trinidad y Venezuela. El 7 de agosto de ese año, martes, escribe el almirante: "Son de linda estatura y todos sobrecrecidos. Tienen el miembro genital atado y cubierto. Las mujeres van todas desnudas".(4).

Años más tarde Bartolomé de Las Casas, en su "Apostólica Historia de las Indias" nos dice que "mostrado habemos la buena disposición de los cuerpos y favorable compostura de los miembros y órganos exteriores y hermosura de los gestos que estas gentes tienen... la buena complexión y armonía proporcionada de los humores". (Citado por Lovera (5)).

Y agrega que les distingue "la sobriedad y templanza en el comer y en el beber y poco mantenimiento, son abstinentísimos y muy sobrios, de muy poco comer y beber". Y para encontrar una comparación que sea entendible dice: "Su comer y beber cotidiano es como el de los Santos Padres en el yermo".

Y afina finalmente en el detalle: "común comida es la suya legumbres y yerbas y frutas y raíces... conficionadas ó guisadas con aquella pimienta que en la lengua desta Isla se llama axí, la última sílaba aguda" (5).

De los Guaikeríes que vivían en la isla de Margarita y en la vecina costa de Tierra Firme se dijo que "esta raza excepcional era de piel tostada y de fornidas proporciones. Su complexión anunciaba una gran fuerza muscular", y eran como "estatuas de bronce" (6).

También Lovera (5) en su excelente obra reciente, señala, que según las relaciones históricas, los aborígenes eran saludables, y de muy buena complexión, siendo comunes las descripciones en las que se encuentra la belleza física.

Las primeras crónicas se refieren claro está a las poblaciones aborígenes del caribe y no a las de tierra firme.

¿Qué alimentación tuvieron los que estaban aquí ?

La tierra que mucho más tarde se iba a llamar América Latina producía sin duda gran cantidad de alimentos, pero cada zona tenía su peculiaridad alimentaria. Así en unas áreas el maíz era, además de producto sobrenatural, la base de la alimentación maya y azteca; las papas entre los incas y la yuca en lo que iba a ser el Brasil.

Y junto a estos alimentos básicos, fundamentalmente energéticos, se consumían frijoles como fuente de proteínas, completado con algo de caza y pescado. Pero eran las verduras, raíces y frutas las que introducían la variedad a la dieta monótona de la población indígena precolombina. Y así, según las zonas, se consumía el tomate, el mamey, el aguacate, y otros productos originalmente americanos.

Hace unos años Carlos Tejada (7) hizo un análisis histórico sobre la alimentación de los mayas, que confirma la impresión de que a pesar de basar su dieta en pocos alimentos, fundamentalmente maíz y frijoles, no parece

que presentaran manifestaciones de ser pueblos desnutridos, sino todo lo contrario.

"Una gran sobriedad en la alimentación es característica dominante en la sociedad maya. El indígena no comía por placer sino por necesidad y su régimen alimentario era por lo tanto sobrio y simple, aunque variado".

"El maya era delgado, musculoso, sin nada de pániculo adiposo excepto el necesario, y la obesidad y otras enfermedades por sobrealimentación eran, por lo tanto, desconocidas".

"La dieta del maya, era nutricionalmente bastante balanceada. Su energía la obtenía primariamente del maíz, y secundariamente del frijol y de los otros alimentos en particular raíces y tubérculos. El maíz sólo, sin embargo, proporcionaba la mayor parte de las calorías que necesitaba el maya. El cacao aunque de gran valor energético por su contenido en grasa, no puede ser considerado como una fuente habitual de calorías, ya que su consumo estaba limitado a las oligarquías dominantes y a los grupos sociales altos. El pueblo en general, sólo lo consumía en ciertas ocasiones festivas en que el chocolate era servido como una bebida apreciada y de gran prestigio. La importancia de la miel de abejas como fuente energética tampoco puede establecerse, ya que no existe información más precisa sobre su producción y su consumo. Sabemos que era consumida como tal o bien utilizada en la fabricación de sus bebidas, pero la cantidad nos es desconocida. Sin embargo, es muy probable, sabiendo las limitaciones de producción dependientes de la colmena misma, que su cantidad era muy reducida, como para poder servirse en la alimentación diaria".

"Las proteínas en las nutrición del maya, eran en gran parte cubiertas por las provenientes del maíz y frijol".

"Esta deficiencia en proteínas de buena calidad fue remediada por los mayas antiguos mediante el consumo de animales de caza y pescado, amén de los animales domésticos que ellos poseían. La gran variedad de legumbres y frutas que los mayas antiguos consumían, les proporcionaban los carotenos y vitamina A y C que los otros alimentos no contenían".

Según Tejada: "El único problema nutricional serio, debido a su gran prevalencia y consecuencias secundarias, fue el Bocio Endémico por deficiencia de yodo".

"La desnutrición proteico-calórica del niño, en la actualidad observada en casi todas las culturas tradicionales campesinas del mundo, probablemente no fue un problema nutricional serio dentro de la cultura maya precolonial".

También Moisés Béhar (8) es de la misma opinión: "Todos los hechos indican, dice Béhar, que aún cuando de baja estatura, en general los mayas eran fuertes y saludables". Igualmente señala que la lactancia materna

muy prolongada fue el factor decisivo en mantener la salud infantil.

En conclusión se puede decir que la alimentación de los que estaban aquí antes de octubre de 1492, era aparentemente suficiente para lograr un desarrollo biológico aceptable.

Era sin embargo, monótona y fundamentalmente vegetariana, y junto al maíz y frijoles, dominaban los alimentos subterráneos: las papas, la yuca, etc. Posiblemente el consumo energético fue adecuado.

El consumo de grasa sin embargo debió ser muy limitado. La manteca que se obtenía del cacao se utilizó como producto de perfumería y de tocador y no para cocinar. No parece tampoco que se utilizó el aceite de coco para la preparación culinaria. Dice Salvador Novo: "que la ignorancia o la falta de grasas excluía de la cocina mexicana las frituras y reducía sus técnicas al cocimiento, el asado o el consumo en crudo de verduras y frutas" (9).

Alguien en Venezuela me ha señalado que seguramente utilizarían grasa del aceite de corozo, o de la palma de moriche o de la palma de seje.

Como fuente de proteínas habría que mencionar a los frijoles de variedades pintas o negras. La variedad blanca se cree que vino más tarde de Europa. En todo caso, el tema de los frijoles, judías o alubias no está totalmente esclarecido; aunque se sabe que ciertas variedades de leguminosas existieron en América antes del Descubrimiento. Después vendrían los garbanzos, lentejas y otras especies de Europa.

Junto a los frijoles, la población tuvo algún aporte adicional de proteínas, tanto de la caza como el pescado, pero en cantidades pequeñas y de consumo esporádico.

La población americana precolombina tuvo no obstante una buena oferta de productos ricos en vitaminas, tales como la guayaba, la piña, el tomate, el aguacate, la chirimoya, el ají, etc.

El Prof. P. Escudero, de Argentina, a quien tanto debemos todos, resumió así la alimentación indígena:

"La alimentación del pueblo indígena tenía las siguientes características: 1) suficiente como cantidad, en la mayoría de las situaciones en cuanto a los dirigentes, pero no con respecto al pueblo trabajador; 2) muy reducida en grasas de todo género, particularmente animales; 3) reducida en proteínas, (pobre en amino ácidos fundamentales de tipo animal), puede considerársela como hipoprotéica; 4) monótona en su preparación por ser sobre la base de cocido, particularmente y por exceso de vegetales y pobreza de grasa; 5) excesivamente voluminosa, rica en celulosa y capaz de originar fermentaciones intestinales" (10).

También entre los mexicas la alimentación fue *exigua*, pero a pesar de ello Salvador Novo (9) dice "que fue asombrosa la agilidad, fortaleza, reciedumbre de aque-

llos caminantes infatigables; de aquellos viejos que alcanzaban longevidades increíbles, dueños aún de toda sus facultades físicas y mentales, de su dentadura blanquísima y completa”.

Terminada la cita diríamos, por nuestra cuenta que aquello viejos mexicas tal vez no sobrepasaban los 40 años de edad. Pero eran viejos para la época.

Los que estaban aquí el día en que Colón llegó, conformaban pues, civilizaciones disímiles, con núcleos político-culturales dispares que levantaron centros urbanos.

Los pueblos nucleares de Mesoamérica y los Andes estaban en posesión de sistemas de agricultura intensiva, con ciudades y aldeas estables y sistemas de tributos centralizados.

Esa América nuclear requería alimentos, obtenidos en el mundo azteca y el incaico, por métodos de alto rendimiento agrícola.

La agricultura de regadío permitía cosechas excedentarias de alimentos y por ello parte de la población pudo dedicarse a la producción artesanal, al comercio y a la administración.

El suelo se fertilizaba con abonos orgánicos y con el limo obtenido del fondo de los lagos. En el área azteca, además del maíz se daba bien el frijol, el chile, el aguacate, la chirimoya, la guayaba, el mamey, etc.

Del maguay obtenían el pulque, y el aguardiente mezcal, bebidas preferidas. Muy difundido fue el chocolate, mediante la mezcla de cacao, harina de maíz y vainilla. El cacao tuvo valor de moneda, y por eso años después, en Venezuela, a los ricos les llamaban los grandes cacaos.

En el área inca, en las zonas altas, las papas y la quinoa, fueron los alimentos básicos. En la costa y valles menos elevados, el cultivo principal fue el maíz, que se combinaba con la batata, el ají, la calabaza, el cacahuete, los frijoles, la mandioca, los tomates, etc.

La cultura de la papa fue extraordinaria ya que la concha se desecaba, lo que permitía su conservación como alimento, durante mucho tiempo. Una de las cosas que maravillaron a los cronistas de la época fue la cantidad de depósitos que fueron encontrando, los cuales estaban abarrotados (11).

La coca fue asimismo cultivo importante, como lo es hoy todavía.

Rica fue pues la producción agrícola indoamericana y como dice Céspedes del Castillo: “En contraste con la pobre o nula ganadería autóctona, América indígena ofreció numerosas especies vegetales domesticadas, que constituyen el diecisiete por ciento de las cultivadas en todo el mundo” (12).

De las referencias citadas, incompletas y acaso insuficientes para el diagnóstico retrospectivo, se puede deducir, sin embargo que los que estaban aquí tenían

diferencias notables, tanto en su desarrollo físico como en el tipo de alimentación, según las zonas que habitaban. Hubo sin duda, poblaciones con un buen desarrollo biológico, e incluso en algunos casos, sin descartar el afán por la exageración de los primeros cronistas, alcanzaron tallas francamente altas, de donde vino la leyenda de que Curaçao y Aruba fueron las islas de los gigantes (13).

En la visión de los primeros cronistas pudo haber influido también el hecho de que los hombres que fueron llegando, la mayor parte de Andalucía y Extremadura fueron de talla baja.

Es muy probable que los hombre que estaban aquí y vivían en tierra firme (aztecas, mayas, incas, etc.) fueran de talla más bien baja, tal como supone Béhar, (8); en todo caso de talla inferior a la de los habitantes de las islas caribeñas, quienes tenían hábitos de vida y alimentación diferentes, aunque no tuvieran un desarrollo cultural tan avanzado como los de tierra firme.

Sería de interés histórico profundizar más en este tema, que por razones obvias aquí se ha reducido a un enunciado de hipótesis.

Lo que parece evidente, es que la población indígena de América Latina se ha deteriorado biológica y socialmente, durante estos cinco siglos. En muchos grupos indígenas se ha observado un crecimiento secular negativo (14). La dieta también ha empeorado al perder las mejores tierras, hoy en poder de los que fueron llegando.

Los que fueron llegando

Los hombres que fueron llegando a estas tierras en los primeros años de la conquista, eran gente de condición social relativamente baja o bien hidalgos que tampoco podían presumir de comer bien. Seguramente fueron hombres de talla baja, como lo eran la mayor parte de los europeos, y más bajos aún los procedentes de Extremadura y Andalucía, que fueron la mayoría. Por eso no es de extrañar que Colón y demás cronistas vieran a los indios caribeños, “más bien altos, ferosos y bien hechos”.

Antes del descubrimiento de América, la alimentación de los europeos fue asimismo monótona y pobre, ya desde los griegos y romanos.

Esa Grecia esplendorosa que creó la filosofía, la ética, la democracia, las matemáticas, la pedagogía, la arquitectura, la escultura, el deporte atlético, el teatro y tantas cosas más, llegó al *Summun* de su genialidad individual y colectiva, dice Cossío, comiendo tan sólo pan y aceitunas (15).

Los romanos demostraron después que “se puede conquistar el mundo comiendo tan sólo un amasijo mal cocido de agua y harina, dos aceitunas, y un poco de

queso regado, solamente los días de fiesta, con un vaso de vino" (15).

Estas dos citas, en su simplificación, acaso excesiva, reflejan en gran medida la realidad de la época. Sólo ciertas minorías tuvieron excesos y lujos. Más o menos igual que hoy.

En los países dominados por los árabes, España entre otros, la transculturización alimentaria fue muy grande.

De Mesopotamia y Egipto, llevaron los árabes, a España, las aceitunas, los melones, los membrillos y sobre todo el trigo. Se cultivó la caña de azúcar, el olivo y la viña. De la India obtuvieron el arroz, las naranjas y el azafrán. Los plátanos crecían en la misma Arabia (16).

El trigo sarraceno, los espárragos, el café y la palma datilera, vienen a engrosar la lista de los alimentos ibéricos, que después vendrían a América.

Los grupos humanos de Andalucía, Extremadura y gran parte de Castilla, tuvieron en sus hábitos de alimentación gran influencia de los árabes. Distinto fue el caso de vascos, cántabros, astures y gallegos que fueron desde el punto de vista agrícola, más pobres que los anteriores.

"Rico de manzanas, pobre de pan y vino", se decía del país vasco (17). El consumo entre el ibérico del norte y del sur difiere en el tipo de grasa.

La grasa animal, sobre todo de cerdo, domina en la alimentación del norte, en tanto que en el sur predomina el aceite de oliva (15).

Los alimentos energéticos del norte ibérico, antes del descubrimiento de América, fueron el mijo, las castañas y la manteca de cerdo. Como fuente de proteínas, las habas, las lentejas, las carnes ovinas, el cerdo, el bacalao, la sardina y fundamentalmente la leche.

Entre las frutas, en el norte ibérico, dominaban las manzanas, nueces, avellanas, cerezas, ciruelas, bellotas, higos, nísperos, uvas, peras, duraznos, limas y melones (18).

Muy probablemente a los primeros europeos que pisaron tierra americana no les gustó mucho la alimentación que les ofrecieron a su llegada. Durante un tiempo siguieron comiendo los alimentos que traían en sus barcos, secos y semipodridos. En las carabelas comían caliente una vez al día: los alimentos básicos eran pan, vino, carne y pescado salado, aceite, vinagre, queso, granos, miel, almendras y pasas.

Durante un tiempo fue necesario traer los productos a los que estaban acostumbrados. Los trajeron obviamente para ellos, sin intención alguna de cambiar los hábitos de los aborígenes.

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 algunos perros y gatos. Todos en promiscuidad, con agua racionada y paja seca para comer. Y paja sucia para acostarse y dormir. Debíó ser una visión dantesca para aquellas

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, lechugas, espinacas, escarola, rábanos, pepinos, berenjenas, remolachas, ajos, perejil, acelgas y apios.

En otros navíos se almacenaron ajonjolí, olivas, 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.

A estos alimentos traídos directamente de Europa habría que agregar los alimentos procedentes de África. Lovera destaca entre los cereales, al mijo y al sorgo; entre las raíces, el ñame, algunas variedades de leguminosas, como habas y garbanzos, las calabazas, berenjenas, coles, pepinos, cebollas y ajos. Como frutas, se señalan: dátiles, higos, granadas, limones y naranjas.

Muchos de estos alimentos se consumían también antes de la conquista, en Europa. Posiblemente, a través de los árabes hubo intercambio entre los continentes europeo y africano.

En todo caso, tanto de Europa como de África, fueron llegando semillas de productos que florecieron en el nuevo continente, enriqueciendo la dieta americana, del mismo modo que los alimentos americanos enriquecieron la dieta europea y africana.

Los alimentos que mayor impacto produjeron en Europa fueron, sin duda: el maíz, las papas, el tomate, y posiblemente ciertas variedades de leguminosas.

El maíz se introdujo rápidamente en toda la cuenca del Mediterráneo, especialmente en Italia, Grecia y Yugoslavia. También tuvo gran acogida en el norte de España, zona no triguera. El maíz sustituyó al mijo y a otros cereales, pero no al trigo. Como la forma de elaboración del pan de maíz era distinta a la tradicional americana, los casos de pelagra fueron un fuerte azote en esos países, en los siglos XVIII y XIX.

Las papas tardaron más de 300 años en introducirse en Europa, y entre otras cosas resolvieron el problema de

la deficiencia de vitamina C en el centro y norte de Europa.

Como dice Scannone A., "la papa es el mejor regalo que América le ha hecho al mundo".

En realidad, en algunas zonas de Europa, como en el País Vasco, el maíz, las papas y frijoles sustituyeron al mijo, las castañas y las habas, respectivamente.

En África el alimento que salvó de hambrunas a la población fue la yuca. En muchas zonas sigue siendo hoy el alimento de base, insustituible como producto energético. Al igual que en América, la yuca ha permitido sobrevivir a las poblaciones en períodos de escasez.

A los alimentos anteriores habría que agregar, entre otros: la batata, el ají, la piña, la granada, el maní, el aguacate, la chirimoya, y sin olvidar, el pavo.

Fue realmente un intercambio asombroso, único en la historia de la alimentación. Todo ese complejo y variado cruce de culturas alimentarias se verificó en un período no mayor de tres siglos: XVI, XVII, y XVIII, principalmente.

Pronto se verificó un mestizaje gastronómico, pero mientras Europa envía alimentos para una minoría blanca y no modifica la dieta de las grandes mayorías aborígenes, los alimentos que van a Europa y África se destinan a alimentar mayorías y a eliminar o atenuar las hambrunas que eran frecuentes en ambos continentes. Esa es la gran diferencia en la transculturización alimentaria entre Europa y América. Se podría decir que los alimentos de América resolvieron en gran parte los problemas del viejo continente, pero los alimentos que llegaron a América, enriquecieron la dieta de las minorías, pero no resolvieron el problema de las grandes mayorías. Es decir resolvimos el problema de los demás sin poder, paradójicamente, resolver el nuestro.

Los navegantes de las especias

Pero para los europeos de la época, el problema principal era cómo conservar las carnes, tanto de animales domésticos como de la caza.

En general, éstas se consumían en muy mal estado de conservación, semipodridas, perdiéndose cantidades considerables. Por ello era necesario agregar sustancias fuertemente olorosas y que tenían probablemente algún poder de conservación. Eran las famosas especias, en cuya búsqueda Elcano dió la vuelta al mundo.

Fue una proeza de los cocineros de la época, transformar aquellos alimentos semipodridos en excelentes platos gracias al uso de las especias que, ¡ay! venían de muy lejos. Las especias más solicitadas eran: la canela, la pimienta, la nuez moscada y sobre todo el clavo.

Primero Venecia, después Portugal y más tarde España realizan las más heroicas aventuras en busca de las especias, que se encontraban en las islas Molucas, Nueva

Guinea y otras islas del Pacífico. En el siglo III un quilate de pimienta equivalía en valor a un quilate de rubí.

Cuando en el siglo XV Vasco de Gama dobla la punta sur de África, y facilita el transporte de especias, los precios se derrumban en Lisboa. La idea de Colón entonces se hace clara, y tiene un propósito comercial de grandes alcances. Descubrir nuevas tierras, pero el objetivo de los conquistadores sigue en pie: ir hacia Occidente, en busca de las especias: así Vasco de Balboa, y otros; hasta que el 20 de septiembre de 1519, sale de San Lúcar de Barrameda, Magallanes con cinco barcos y 265 tripulantes. Fue un viaje de auténtica pesadilla: bebieron agua de mar, comieron aserrín y cuero. El escorbuto hizo estragos.

Cuando regresan tres años después al mismo puerto de salida, han perdido al capitán, cuatro de los cinco barcos y 247 de los tripulantes.

En la fragata "Victoria" vienen, con las encías sangrando y las articulaciones hinchadas por el escorbuto, 16 tripulantes al mando del vasco Elcano. Traen como precioso premio de la colosal aventura; 600 quintales de clavo! (17).

Elcano muere, de lo que solían morir la mayor parte de los marinos de la época, de escorbuto, en pleno Pacífico, unos años después, el 4 de agosto de 1526, y su cuerpo fue lanzado al mar.

Poco más tarde, Miguel López de Legazpi, alcanza y ocupa las islas de Poniente (Las Filipinas), las del clavo y otras especias. Era fácil entonces cruzar el Pacífico de Este a Oeste, es decir de México a Filipinas. Pero ¿cómo volver? Los vientos y corrientes lo impedían. Ninguna de las expediciones pudo regresar a México, entre ellas la que llevó a la muerte a Elcano. Otros muchos murieron en el intento.

Pero Legazpi, lleva con él a un marino, fraile agustino, Andrés Urdaneta, a quien se le ocurrió la idea de navegar el regreso de Filipinas a México, subiendo hacia el Norte del Pacífico, recorrer las costas de lo que hoy es la Siberia Soviética y allí arriba cruzar el Pacífico, para recalar en las costas de California Norte y desde allí bajar hacia al Sur, costearlo lo que hoy es Estados Unidos, hasta llegar al Puerto de Acapulco.

Y así de Filipinas, vía Acapulco, pasando a Veracruz, fueron enviadas a España las especias, principalmente clavo y canela (17).

El mestizaje de tres pobreza

El mestizaje biológico y cultural en América Latina 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 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 latinoamericana y se lamentan de que no sabemos como llamarnos, ¿latinoamericanos, iberoamericanos, hispanoamericanos?, no sabemos tampoco cómo llamar a aquel acontecimiento colombino.

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.

Somos sin duda un subcontinente subdesarrollado y pobre, producto de un mestizaje de tres pobrezas. Porque pobres fueron los que estaban aquí, y pobres los que fueron llegando de Europa y pobres, más aún, los que fueron trayendo de África.

Dice Arturo Uslar Pietri, en el diario El Nacional, que cuando los españoles llegaron a América "traen 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 XIV 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.

La pobreza en Europa en siglos pasados fue de una gravedad extrema, inimaginable en los tiempos actuales. Los horarios de trabajo eran de 14 a 16 horas diarias, los salarios eran tan bajos que toda la familia, incluyendo los pequeños, se veían en la obligación de contribuir al sustento familiar. Aún así, del ingreso total familiar se veían obligados a gastar la mitad solamente en pan. Una pequeña subida del precio de este alimento podía suponer el hambre aguda de todos los miembros de la familia.

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 (19). 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 la calidad de la vida, pero 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.

Lo que biológicamente ha caracterizado a la pobreza de los países tropicales y subtropicales es la gran prevalencia de procesos parasitarios crónicos, poco frecuentes en los países europeos, aún en las épocas de mayor pobreza. Procesos parasitarios que causan escasas muertes, pero que forman parte de la patología social y que dificultan el desarrollo biológico adecuado de la población. Esta es una característica de la pobreza tropical de hoy, ante la cual el hombre no reacciona con el mismo ímpetu y energía que si tuviera que luchar por la supervivencia.

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: pobreza y frío).

Otra característica de nuestra pobreza mestiza, es la inestabilidad e irregularidad de la vida familiar. Esta inestabilidad familiar agrava la pobreza y sobre todo la modifica en su esencia. Porque una cosa es la pobreza externa, causada por los escasos o nulos ingresos, pero de la cual la familia puede sobreponerse con esfuerzo y con la cooperación de una política gubernamental de empleos y salarios, y otra muy distinta es la pobreza interna, la cual se caracteriza por la potencialización de los factores exógenos mencionados con los de índole interna familiar.

En América Latina predomina la pobreza interna, que hunde a la familia en la inexorable desesperación de no poder salir de ella sin el esfuerzo de toda la sociedad. La desintegración de la familia no es la causa de la pobreza, pero está inserta en ella.

Esa pobreza nueva que recoge y aglutina la pobreza aborigen, la africana y la europea se afincó y se agravó en una América Latina aislada, inmóvil y despoblada.

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.

Esa minoría desarrolla, no obstante, un movimiento cultural sorprendente.

Cuando se funda la primera universidad en los Estados Unidos, la de Harvard, en 1636, ya existían nueve universidades en América Latina.

Cuando se funda la segunda universidad en los Estados Unidos, la de Yale, en 1701, habían doce en América Latina.

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 ilumina 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 a pesar de la pobreza, 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 antecesores milenarios.

Señores: 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. Por eso debemos entrar al siglo XXI, dentro de 11 años con las alforjas llenas de ilusión y esperanza.

Hoy comenzamos el VIII Congreso de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición. Nos congregamos en esta bella ciudad veraniega de Viña del Mar para examinar una vez más la realidad de nuestros países y crear una ilusión.

Tenemos la obligación de configurar el futuro en un alarde utópico de no descansar cómodamente en el posibilismo, sino en lograr la hazaña de hacer que sea posible lo que es necesario. Ese es nuestro reto, nuestra meta, y nuestra esperanza.

LATIN AMERICA: THOSE THAT LIVED HERE AND THOSE THAT ARRIVED

ABSTRACT *The chroniclers at the time of the discovery of Latin America outline that the inhabitants "that were here" (in the Caribbean) were tall, handsome and of a pleasant appearance. The indians of the mainland, like the aztecas, mayas, incas, among others, were smaller. The food intake of the indians was monotonous and basically vegetarian: maize, beans, potatoes, tomatoes, avocados and other fruits, but sufficient for an adequate biological development. The conquerors that arrived from Iberia were shorter and those from Extremadura and Andalucía fed predominantly on wheat, oil and salted meat. As a consequence of the encounter of these two gastronomic cultures, to which the african culture was later annexed, new food consumption patterns emerged. The food originally from this continent, such as maize, potatoes and cassava, saved Europe and Africa in the great famine periods of these continents. Finally, we must point out that America has showed progress in its health and education indicators, specially in the last 50 years, except in some indian populations where instead of progress, a biological deterioration is evident. Ann Venez Nutr 1989; 2: 107-115*

KEYWORDS: *Food, diet, indians central american, indians north american, indians south american, nutrition-history, nutrition disorders.*

Referencias

1. Marañón G. La Emoción de América. En Ballesteros M. ed: Prólogo e historia de América. (Obras completas de Gregorio Marañón, Espasa Calpe, 1966 vol I).
2. Migliazza E, Campbel L. Panorama general de las lenguas indígenas en América. En Presidencia de la República ed: Historia general de América. Período Indígena. Caracas 1988, tomo 10.
3. Uslar Pietri A. Colón C. Diario. Cit en: Sumario de la civilización occidental. Madrid; Edime, 1968.
4. Navarrete. La historia del viaje que el almirante Don Cristóbal Colón hizo la tercera vez que vino a las Indias. En: Colección de viajes, tomo III. Cit en: Ispizua S. Historia de América, 1912, vol IV tomo I.
5. Lovera JR. Historia de la alimentación en Venezuela. Caracas: Monte Avila, 1988
6. Montenegro JE. Francisco Fajardo. Ed. Concejo Municipal del Distrito Federal Caracas: Talleres Servicio Venezolano de Publicidad, 1974.
7. Tejada Valenzuela C. Nutrición y prácticas alimentarias en Centroamérica. En: Universidad de San Carlos. Un estudio histórico de la población maya. Guatemala, 1970, Nº 1.
8. Béhar M. Food and nutrition on the maya before the conquest and at the present time. Washington D.C.: PAHO Scientific Publication, 1968; 165.

9. Novo S. Cocina mexicana o historia gastronómica de la ciudad de México. México. Porrúa S. A., 1979.
10. Escudero P. El problema de la alimentación en América Latina. En: Viva Cien Años. Buenos Aires: 1940, vol IX N° 3.
11. Jiménez Borja A. La comida en el antiguo Perú. Lima.
12. Martínez Díaz N. La agricultura en América. En: Cuadernos de Historia 16, Madrid: 1988, N° 135.
13. Vélez Boza F. La alimentación y nutrición en Venezuela. Caracas: Rev Min San Asist Soc. 13 (1-2) , 1948; 183.
14. Ramos Galván R. Desnutrición en el niño. Ciudad de México: Hospital Infantil de México D. F., 1969.
15. Giral F. Perspectivas históricas del consumo de alimentos. En: Fundación Mexicana para la Salud ed., Seminario Científico. México; 1987.
16. Barnes HE. Historia de la economía del mundo occidental. México: Hispano-Americana, 1976.
17. Bengoa JM. La alimentación vasca : En: II Congreso Mundial Vasco ed., De ayer a hoy. San Sebastián, 1987.
18. De Carcer y Disdier M. Apuntes para la historia de la transculturación indo-española. México: Instituto de Historia. México, 1953.
19. Bengoa JM. Niveles individuales y sociales asociados a la desnutrición. En: Pobreza crítica en la niñez. Cepal, Unicef ed. Santiago de Chile, 1981.