

LA ALIMENTACION DE LOS ANTIGUOS MEXICANOS

Por ROBERTO LLAMAS,
del Instituto de Biología.

PARA penetrar en el conocimiento de las costumbres de un pueblo y poder deducir de ellas muchas de sus características biológicas, es menester acudir a todas las fuentes que puedan proporcionar enseñanza; es así como, en este breve estudio, hemos creído pertinente aprovechar los relatos y las observaciones de individuos que fueron testigos presenciales de la vida de los antiguos mexicanos; en sus narraciones, amenas, inteligentes y verídicas, se entremezclan mil motivos de meditación y de estudio, motivos que, al parecer triviales, en realidad no lo son, puesto que en el fondo existe algo que enseña y que da luces.

Uno de los problemas más interesantes para el conocimiento de las comunidades humanas, es sin duda, el referente a la alimentación; ésta, en efecto, condiciona en gran parte las características orgánicas de los individuos, y su peculiar comportamiento en todas las actividades está subordinado indiscutiblemente a ella; la alimentación no puede desligarse de ninguna manera de las peculiaridades históricas de un pueblo, como tampoco pueden desligarse las condiciones geográficas, pongamos por caso.

La alimentación de los antiguos mexicanos es asunto de interés, puesto que al estudiarla podremos darnos cuenta de su deficiencia o de su bondad, y podremos establecer comparaciones entre la época precortesiana y la época que después de la Conquista, se prolonga hasta nuestros días.

La historia de México a la llegada de los españoles, nos ha sido transmitida por historiadores que, como Sahagún, Torquemada, Bernal Díaz del Castillo, Fray Diego Durán, Clavijero y otros, son particularmente explícitos en la narración detallada de acontecimientos, ritos y festividades, en que se ponen de manifiesto las costumbres de aquellos pobladores. Es curioso observar que los productos de la tierra y del agua, de la caza y de la pesca, desempeñan primordial papel en gran número de celebraciones religiosas o profanas; desde Chicomecoatli, que al decir de Sahagún es otra diosa Ceres, hasta Huitzilopochtli, la deidad más temida y sanguinaria de los antiguos mexicanos, se sucede

una larga serie de ritos y festividades en que los alimentos usuales participan de modo ineludible. Es así como, partiendo de estas narraciones, se puede llegar al conocimiento de la alimentación de los antiguos mexicanos, conocimiento que, rodeado del encanto que tienen los acontecimientos lejanos, permite llegar al punto de vista biológico que nos atrae e interesa.

La religión de los antiguos mexicanos, politeísta por excelencia, concede a gran número de sus deidades tutelares el privilegio de participar en todo lo relativo a los mantenimientos; la principal de ellas es, sin duda, Chicomecoatl, diosa que al decir de Sahagún, aparecía representada con una corona en la cabeza, en la mano derecha un vaso y en la izquierda una rodela con una gran flor pintada; "debió ser ésta la primera muger que comenzó a hacer pán y otros manjares" y "era la diosa de los mantenimientos, así de lo que se come como de lo que se bebe." Al lado de ella se debe colocar a Centeotl, o sea la diosa de la tierra y del maíz; es la deidad que sustenta y por esto era llamada también Tonacaiohua; la reverencia que se le dispensaba era en verdad extraordinaria; en México existían cinco templos dedicados a ella, en los cuales se efectuaban tres solemnes festividades anuales en los meses tercero, octavo y undécimo. Los totonacos, al decir de Clavijero, la veneraban como a su principal protectora "y le edificaron un gran templo sobre la cima de un monte alto, en donde era servida por muchos sacerdotes dedicados únicamente a su culto, y reverenciada de todas las naciones."

En el octavo mes se efectuaba una de las solemnes fiestas a la diosa Centeotl; en esta época del año se le daba el nombre de Xilonem, porque "la mazorca del maíz cuando está todavía tierno el grano se llama xilotl" (Clavijero), y la diosa era llamada según el estado del maíz. Se la miraba con gran reverencia, sobre todo porque en sus fiestas no gustaba de sacrificios humanos, sino que se contentaba con el sacrificio de pequeños animales tales como conejos, tórtolas y codornices; su nombre original era el de Tzinteotl, aunque también recibía los de Xilonem, Iztacacanteotl y Tlatlahuicenteotl, nombres que recibía en diversas épocas del año, y de acuerdo siempre con el grado de desarrollo del maíz.

En el séptimo mes se celebraba la fiesta de la diosa de la sal, pues es sabido que los mexicanos tenían gran aprecio por este alimento, el cual era obtenido de unas salinas cercanas a la antigua ciudad.

Al lado de los anteriores, existían numerosos dioses, que sin ser precisamente de los sustentos o mantenimientos, su conocimiento ilustra acerca de la alimentación de los mexicanos, puesto que en sus fiestas intervenían de principal manera todos los productos utilizados por ellos en su diario sustento. Sahagún habla "de los dioses que son menores en dignidad," y cita desde luego a Xiuh-tecutli, dios del fuego, a quien "todos le tenían por padre, considerando los efectos que hacía, porque quema, y la llama enciende y abraza. Estos son efectos que causan temor; otros efectos tienen que causan amor y reverencia, como

es que calienta a los que tienen frío y guisa las viandas para comer, asando y cociendo y tostado y friendo." Macuilxochitl, que quiere decir cinco flores, es otro dios en cuyo honor se efectuaban celebraciones fastuosas; "Cuando llegaba la fiesta de este dios que se llamaba Xochilhuitl, que quiere decir la fiesta de las flores, como dicho es, ayunaban todos cuatro días, algunos no comían chillioaxi y comían solamente al mediodía, y a la medianoche bebían una manzanorra que llamaban Tlaquilatulli."

En el cuarto mes de su calendario, los mexicanos celebraban la fiesta de Cintcutl, llamado el dios de los maíces; en las celebraciones de estas deidades, dedicadas todas al culto de los sustentos y mantenimientos, se efectuaban ritos curiosos que ponen de manifiesto algunas de las peculiaridades de la alimentación de los mexicanos; en la fiesta de Xiuhtecutli, dios del fuego, y que se celebraba cada año, se descabezan en su presencia gran número de codornices para ofrecerle la sangre de estas aves como presente; se le ofrecía copal y unas pastillas hechas de bledos llamadas quitlamalli; "estas mismas comían, dice Sahagún, por su honra en todos los barrios y en cada casa, antes que los comiesen los ofrecían al fuego, y antes de ofrecerlos no los comían."

Con motivo de esta fiesta, "los padres y madres de los niños cazaban unos culebras, otros ranas, otros peces que se llaman joviles o lagartillos del agua que se llaman Axolotl o aves, o cualquier otros animalesjos, y estos echabanlos en las brazas del hogar, y de que ya estaban tostados comíanlos los niños y decían, come cosas tostadas nuestro padre el fuego." Durante la noche terminaban las festividades cuando todos los viejos se reunían a beber uctli "que es el vino de la tierra" al decir de Sahagún, no sin antes ofrecerlo al fuego como señal de reverencia y ofrenda al dios que simbolizaba.

La fiesta de Macuilxochitl se caracterizaba por el ayuno y por la abstinencia carnal a que se sujetaban los mexicanos; el ayuno principiaba cuatro días antes de la celebración; ayunaban algunos comiendo tan sólo "panes acimos," confeccionados con maíz; durante estas festividades se efectuaba una ceremonia que consistía en hacer cinco tamales de maíz llamados panes de ayuno, éstos eran grandes y representaban la ofrenda de todo el pueblo a este dios; algunos ofrecían maíz tostado, otros maíz tostado con miel; pasteles de este grano llamados Tzoalli; panes ácimos, tortas hechas con semilla de bledos, goma negra y los mencionados tamales llamados panes de ayuno.

En la fiesta de Cintcutl, las mazorcas de maíz del año anterior eran llevadas ante Chicomecoatl, una vez hecho esto, volvían con ellas a sus hogares y de allí tomaban el grano que habría de servir para la siembra futura; con masa de maíz hacían una imagen a semejanza de Chicomecoatl, y ante ella ofrecían maíz, frijol y chíá, "porque decían que ella era la autora y dadora de aquellas cosas que son mantenimientos para vivir la gente." (Sahagún).

Los meses del año azteca eran celebrados siempre en sus principios; en la mayoría de estas festividades, el maíz, el frijol, los animales domésticos, etc.,

participaban en los diferentes ritos. En el cuarto mes, llamado Veytocoztli, todos los jóvenes salían al campo y recorrían los maizales, trayendo gran cantidad de cañas y de diferentes yerbas; con ellas adornaban el altar de Cintcutl, y ante él ofrecían cinco "chiquihuites" de tortillas, cada uno de los cuales tenía encima una rana de "cierta manera guisada" al decir de Sahagún; también ponían delante de esta imagen un chiquihuitl de harina de chíá que ellos llamaban pinolli, otro chiquihuitl con maíz tostado y mezclado con frijoles.

En el octavo mes, llamado Veytecuilhuitl, eran agasajados los pobres por el rey y por las gentes pudientes; lo que se les obsequiaba era bien curioso: en la mañana un brebaje hecho con harina de chíá al que llamaban chiampinolli, este chiampinolli era servido en unos recipientes como escudillas, llamados tizaapanqui, cada invitado, sin excepción, debía beber uno o dos de éstos, y los que no podían hacerlo guardaban el sobrante cuidadosamente. Al mediodía la comida estaba compuesta por tamales; a cada uno daban todos los que fuera capaz de tomar con una mano; estos tamales eran muy variados (de acuerdo con los ingredientes que entraban en su composición), habían así los Tetaexmalli, Xotocomalli, Iacacoltamalli, Necutamalli y otros más. Estas comidas se prolongaban durante ocho días, porque, como dice Sahagún, y sobre lo que más tarde insistiremos, "cada año en este tiempo hay falta de mantenimientos y hay fatiga de hambre."

En el duodécimo mes, llamado Teutleco, se repetían las ceremonias que ya hemos mencionado a propósito del cuarto, o sea Veytocoztli, se adornaban los altares de los ídolos y se les ofrendaba maíz, esta ofrenda era llamada Cacalotl "como quien dice aguinaldo para que comiesen tostado." (Sahagún).

En las celebraciones de Tepeilhuitl, o sea del mes décimo tercero, se hacían ofrendas consistentes en tamales y en un guisado especial hecho con hígado y corazón de gallina o de perro.

Las ceremonias de Izcalli, o sea del mes décimo octavo, son particularmente interesantes por la serie de ritos que las integran, ritos que ponen de manifiesto peculiaridades curiosas y dignas de anotarse en la alimentación de los antiguos mexicanos; siguiendo nuestro atento recorrido, encontramos en las páginas de Sahagún la narración de estas ceremonias y queremos reproducirla tal como él la escribiera, para que no pierda el agradable sabor de su lenguaje sencillo y sugestivo.

"En amaneciendo el día siguiente, venían todos los muchachos y mancebillos, trayendo todos la caza que habían tomado el día antes, y ordenábanse todos en rencla, e iban delante los viejos que estaban allí junto al calpulli donde estaba la estatua y ofrecían las aves que traían cazadas de todo género y también peces, culebras y otras sabandijas del agua; y recibiendo estas ofrendas los viejos, echábanlas en el fuego que era grande y ardía delante de la estatua. Las mugeres y toda la gente se ocupaba en hacer unos tamales que llaman chachiutamalli, y también en amaneciendo los iban a ofrecer delante de esta es-

tatua, y así había gran cantidad de ellos delante de la estatua; y como los muchachos ofrecían la caza que traían, entraban así como iban ordenados, y daban una vuelta en rededor del fuego cuando pasaban junto a él; estaban otros viejos que daban a cada uno de los muchachos un tamal, y así se tornaban a salir por su orden." "En todas las casas se hacía esta comida y convidábanse unos a los otros." "La vianda que se comía con estos tamales eran unos camarones que ellos llaman acocilte, hechos con un caldo que llaman chalmulmulli." "Estando adornada esta estatua que llamaban Milintoc, y sentada en su trono, ofrecíanle harina de maíz, la que revolvían con agua caliente, y de esta masa hacían unos panecillos pequeños: echábanle en el medio frisoles como empanadas, no molidos, y luego iban a ofrecer delante de la estatua." "También los muchachos y mancebillos puestos por su orden traían su caza y dabanla a los viejos y echábanla estos en el fuego que ardía delante de la estatua; esta caza era de aves, y culebras, y otras sabandijas, y las pequeñas culebras, y las pequeñas aves, se quemaban del todo en el fuego: las grandes culebras y grandes aves, de que estaban asadas, sacábanlas y echábanlas allí a la orilla del fuego; y después que se templaban comíanla los viejos que llamaban a este manjar Calpuleque."

Entre las costumbres de los antiguos mexicanos se encuentran algunas particularidades interesantes que ponen de relieve la afición que tenían por la carne humana; la antropofagia de estos pobladores no parece haber sido un hábito muy extendido ni habitual, sino tan sólo seguido en circunstancias excepcionales, en ocasión de festividades y de ritos, tal como lo narran los historiadores de la conquista. En el primer mes del año azteca, llamado Atlaolo, sacrificaban gran número de niños en los lugares conocidos con los nombres de Tepetzingo y Tepepulco, pequeñas colinas o montículos que existían en la laguna de Tenochtitlán; también eran sacrificados en un remolino de la misma laguna llamada Pantitlán, y una vez hecho esto, cocían los cuerpos y los comían. Costumbres semejantes se observan en las celebraciones y festividades del segundo mes; en éste, llamado Tlacaxipeolistli, las víctimas no eran los niños, sino los viejos. "Después de desollados, dice Sahagún, los viejos que se llamaban quaquacuilli, llevaban los cuerpos al calpulco donde el dueño del cautivo había hecho su voto o prometimiento, allí le dividían y le enviaban a Mochtecuzoma un muslo para que comiese, y lo demás lo repartían por los otros principales o parientes; ibanlo a comer a la casa del que cautivó al muerto: cocían aquella carne con maíz, y daban a cada uno un pedazo de ella en una escudilla o cajete con su caldo y su maíz cocido y llamaban aquella comida Tlacaatlaolli."

Del gran número de fiestas de los mexicanos, se destaca la ofrecida en honor de Huitzilopochtli; cada ocho años se efectuaba la llamada Atamalqualiztli, nombre que significa ayuno de pan y agua; ocho días antes de la celebración, se sometían a un ayuno riguroso, durante el cual sólo comían tamales hechos

de masa de maíz sin sal y sin ningún otro ingrediente o condimento; estos tamales eran llamados *atamalli*, que quiere decir tamales hechos con sólo masa de maíz. También se ayunaba en honor de *Tlaloc*, y el día siguiente al ayuno era llamado *Molpololo*, "que quiere decir que comían otras cosas con el pan, porque ya se había hecho penitencia por el mantenimiento" (Sahagún).

En algunas de las fiestas movibles del calendario de los antiguos mexicanos, se encuentran ritos en que los alimentos usuales intervienen constantemente, tal sucede en la fiesta del signo llamado *Cetecpatl*, y en la celebración del tercer signo o *Cemacatl*; era costumbre, al decir de Sahagún, comer los perros y venderlos en el mercado, y a propósito de esto, hace una curiosa y a las veces regocijada narración: "Cuando vendían estos perros en el *Tianquiztli* unos ladraban, y otros corleaban, y los ataban los hocicos porque no mordiesen; y cuando los mataban, hacían un hoyo en la tierra, y metían en el las cabezas de los perros y los ahogaban, y el dueño del perro que le vendía, poníanle un hilo de algodón flojo en el pezcueso, y alhagábale trayéndole la mano por el lomo, diciéndole: aguardame allá porque me has de pasar los nueve ríos del infierno." No sabemos hasta qué punto dejó el cronista de estos sucesos volar su fantasía, pero el hecho es que los pobres canes no cesaban en sus tribulaciones al ser sacrificados, sino que debían servir de *Caronte* a sus crueles amos cuando éstos tuviesen que pasar los nueve ríos del infierno, tal asienta el historiador en el Libro Cuarto de las *Astrología Judicialia* o *Arte Adivinatoria Mexicana*.

"El año de Mill y trescientos y diez y ocho, después del nacimiento de nuestro Redentor *Jhu Xo*, empezaron los mexicanos a edificar la ciudad de México y hacer chozas pajizas encima de albarradas, porque como queda dicho, todo era una gran laguna llena de grandes cañaverales y juncales y espadañas. Desde este tiempo empezó la nación mexicana a mejorarse y a gozar de algún tiempo quieto y dichoso, comparándolo con el pasado..." Nos remontaremos, con Fray Diego Durán, autor de las anteriores líneas, a la época en que los mexicanos dejaron la vida nómada y errante y se asentaron definitivamente en lo que más tarde habría de ser *Tenochtitlán*. Durante esta época, que se prolongó por algún tiempo, los pobladores de los lagos del Valle sufrieron calamidades y tropiezos de todo género, y por lo que respecta a su alimentación, era exigua, a tal grado que la sola fuente que se las proporcionaba estaba constituida por las aguas de las lagunas; Orozco y Berra dice que "los pueblos riberaños de los lagos del valle sacaban de aquellas aguas inmensos beneficios. Encerrados por mucho tiempo los mexica en los estrechos límites de su isla y urgidos por el hambre, sacaban del elemento que les rodeaba cuantos provechos pudieron arrancarle, patos, *cauauhtli*, distinguidos por los cazadores indígenas con nombres particulares, garzas, *aztatl*, gallinetas y aves acuáticas, las cuales abundan en el invierno para desaparecer en el verano; *tzitzicuilotl*; *amilotl* o pescado blanco; *xohuili*; *xalmichi*, pescadillos de arena; *cuitlapetlate*; *mich-*

cahuon; axolote; las ranas cueyatl; el acacueyatl: ranillas de los lugares pantanosos; el acocili, especie de camaroncillo que cocido se pone colorado; el ane-nextli larva; el ahuautle." Todas estas aves, como el mismo Orozco y Berra asienta en su *Historia Antigua y de la Conquista de México*, no eran de existencia constante, desaparecían en determinadas épocas del año, y su falta aumentaba las privaciones de los pobladores; los productos del agua, pececillos y ranas, eran sin duda completamente insuficientes para subvenir a las necesidades alimenticias de estos hombres, los que, según afirma el mencionado autor, y sobre lo que insiste también Clavijero, "comían hasta la espuma de las aguas;" "Hay unas urronas que se crían sobre el agua que se llama tecuitlatl, son de color de azul claro, después que está bien espeso y grueso, cogenlo, tiendenlo en el suelo sobre ceniza, y después hacen unas tortas de ello, y tostadas las comen." "Hacían también uso de una sustancia fangosa que nada en las aguas del lago, secándola al sol, y conservándola para comerla a guisa de queso, al que se parece mucho en el sabor. Dáble el nombre de tecuitlatl o sea excremento de piedra." De esta sustancia fangosa de que habla Clavijero, se hacía el tecuitlatl, y otra preparación llamada cuculia, que también era utilizada como alimento; estaba formada, al decir de Orozco y Berra, por las larvas de axayácatl; "la larva del axayácatl, para sufrir su transformación, constituye con las materias que se apropia de las aguas o con lo que exonera, un nido compuesto de innumerables celdillas, semejante en la forma, aunque no en la consistencia a algunas esponjas. En circunstancias que nos son desconocidas, los nidos vienen a la superficie del agua, donde los indios los recogen y cuecen en hojas de maíz, presentando entonces el aspecto de una materia gelatinosa que debe ser muy nutritiva."

Después de la fundación de la ciudad, los mexicanos permanecieron largos años en las mismas condiciones de vida miserable, su alimentación continuó siendo tan pobre e insuficiente como hasta entonces, y ya el sagaz Clavijero hacía consideraciones sobre ella cuando expresa que: "es extraño que los mexicanos, y especialmente los pobres, no estuvieren expuestos a muchas enfermedades atendida la cualidad de sus alimentos." Durante estos largos años, los mexicanos aprovecharon como alimento todo lo que las aguas proporcionaban: raíces de plantas acuáticas, moscas, pececillos diversos como los llamados atepiz y atopinan, larvas, etc., etc. "De las moscas llamadas axayácatl, dice Clavijero, cogían tan gran cantidad, que tenían para comer, para cebar muchas especies de pájaros y para vender en el mercado." Con estas moscas confeccionaban una pasta que servía más tarde para hacer panecillos, los cuales eran cocidos en hojas de maíz. Los huevecillos de la mosca axayácatl constituían también un manjar, y por cierto de los más apreciados entre ellos, me refiero al ahuautle, especie de caviar que todavía es utilizado por nuestra población indígena.

El crecimiento de la ciudad trajo consigo una lenta mejoría en las condiciones de vida de los mexicanos; se construyeron albergues numerosos y apropiados, y bien pronto parte de la población se dedicó a las faenas agrícolas.

A partir de entonces, el maíz constituyó el elemento principal de su alimentación; este grano, en efecto, tuvo deidades tutelares de extraordinaria significación, y constantemente participa en sus fiestas y ritos. Según algunos historiadores, y de entre ellos Torquemada, los toltecas fueron los que enseñaron a los mexicanos todo lo relativo a su cultivo y aprovechamiento: "Ya hemos dicho en los capítulos pasados, asienta este autor, como los Tultecas, que avian quedado por estas Riberas de la laguna, aunque pocos en número, dieron razón, a los que de nuevo vinieron de su destrucción y ruina, y de otras muchas cosas que les fue preguntado, y del modo que tenían de sembrar el Pan y beneficiarle para su mantenimiento (que aora llamamos maíz) lo qual, todo les avía faltado por las muchas secas, que (casi) fueron la mayor causa de su destrucción y arruinamiento."

Los mexicanos llamaron tlaōlli al maíz, y cultivaban numerosas variedades de él: grande, pequeño, negro, rojizo, morado, blanco y azul; era tanta la importancia que tenía como alimento, que Clavijero lo compara con el trigo de Europa, con el arroz de Asia y con el mijo de Africa, "aunque con algunas ventajas, añade, pues además de ser sano, gustoso y más nutritivo, su multiplicación es más copiosa, se presta a los climas calientes y a los fríos, no exige tanto cultivo, ni es tan delicado como el trigo, no necesita como el arroz de un terreno húmedo y dañoso a la salud de los labradores;" el maíz era aprovechado casi exclusivamente para la confección de "tortillas" exactamente iguales a las que actualmente se preparan entre nosotros; a este respecto el tantas veces mencionado Clavijero, dice, refiriéndose al maíz: "Con el hacian pán, enteramente diverso del de Europa, no menos en el sabor y en la figura, que en el modo que tenían de hacerlo, y que aun conservan hasta ahora. Cuecen el grano en el agua con un poco de cal: cuando empieza a ponerse blando lo aprietan entre las manos, para quitarle la piel: después lo revuelven en el metatl, toman un poco de la masa y extendiéndola entre ambas manos, forman el pán, que cuecen ultimamente en el comalli." Al maíz añadían a veces algún otro ingrediente hecho a base de plantas reputadas como medicinales, o utilizaban una flor roja llamada coatzontecoxochitl para dar color a la masa. Las tortillas hechas con maíz rojo eran casi exclusivas de los señores y de los ricos, y las confeccionadas con maíz blanco eran las únicas que tomaban los que carecían de fortuna o de posición.

El maíz era empleado también para preparar el atolli, bebida sumamente apreciada por los mexicanos, y respecto a la cual dice Clavijero: "Es insípido al paladar de los españoles, pero lo usan en sus enfermedades, endulzandolo con azúcar, en lugar de miel que los indios emplean. Para éstos es manjar tan grato que no pueden vivir sin él." El atolli se hacía con la masa del maíz sus-

pendida en agua y después convenientemente cocida hasta adquirir consistencia espesa. Con este grano se confeccionaban también los tamales, cuyas diversas variedades ya hemos visto antes, y como habremos de ver más tarde al pasar a otros asuntos que consideramos interesantes.

El cultivo del maíz adquirió entre ellos gran desarrollo, desarrollo posible dadas las condiciones de clima y de humedad existentes: "Decían que en tiempo de Quetzalcoatl, narra Clavijero, se daba tan grande el maíz, que una mazorca era la carga correspondiente a la fuerza de un hombre; que las cañas tenían el largo de un cuerpo humano," sin hacer caso de la fábula, se puede asegurar que en realidad el maíz llegó a adquirir desarrollo notable; la extraordinaria importancia de este grano en la vida de los antiguos mexicanos, se pone claramente en evidencia al leer la narración de algunas de las leyes y disposiciones del rey Netzahualcoyotl; en su época, el robo era castigado con pena de muerte, y sobre todo el robo en los sembrados ajenos, ya que bastaba el hurto de siete mazorcas de maíz para que el culpable fuera sentenciado. El sabio rey, para impedir que la pobreza y necesidad impulsasen a los mexicanos al robo, hizo plantar maizales de propiedad común de los cuales podían tomar sustento los que carecieran de él.

Hemos visto que una de las principales divinidades de los mexicanos era Chicomecoatl o Centeotl, diosa del maíz, particularmente reverenciada por los pobladores de Tenochtitlán; los diversos nombres que recibía evidencian la significación de ella y del alimento que simbolizaba, se le llamaba Centeotl, de centli, o sea la mazorca del maíz; Xilonen o Xilotl, o sea la mazorca cuando empieza a formarse; se le llamaba también Iztaccenteotl, o sea maíz blanco; Tlatlahuicenteotl, o sea maíz rojo; se le conocía también por Tonacaiohua, que quiere decir sustentadora de nuestra carne, y por Tzinteotl, o sea la diosa original.

Después del maíz, el frijol ocupa en la alimentación de los antiguos mexicanos segundo lugar en importancia; Clavijero dice que "la principal legumbre de los mexicanos eran los frijoles, de que hay más variedad y más especies que el maíz. La especie más grande es la del Ayacotli, la cual tiene el tamaño de una haba, y nace de una hermosa flor encarnada."

El frijol era utilizado en la alimentación de los mexicanos, y con él se preparaban diversos manjares, tal como habremos de ver al tratar lo referente a las comidas que acostumbraban los señores aztecas.

El chile constituía un condimento muy usual entre ellos; Clavijero dice que los mexicanos se servían de él como los europeos de la sal, y añade que a lo menos existían once especies distintas "en el tamaño, en la figura y en la fuerza del picante;" los más comúnmente utilizados eran el llamado chiltecpin y el quauschilli; la mayor parte de sus preparaciones culinarias (que en verdad eran bien pocas), recibían el ineludible concurso de este condimento, del cual hacían uso y abuso.

También se cultivaban la chía, el cacao y el metl o maguey; el metl o maguey, al decir de Clavijero, "daba por sí solo cuanto era necesario a la vida de los pobres. A más de hacer buenos retos para los sembrados, su tronco se usaba en lugar de viga en los techos de las chozas y sus hojas en vez de tejas. De estas hojas sacaban papel, hilo, aguja, vestido, calzado y cuerdas, y del abundantísimo jugo que dan, hacían vino, miel, azúcar y vinagre. Del tronco y de la parte más gruesa de las hojas cocidas bajo la tierra, sacaban una vianda no desagradable; en ella, finalmente, tenían una poderosa medicina para algunas enfermedades y principalmente para la orina," y a fin de aumentarla ya larga lista de cualidades que Clavijero atribuye al maguey, proporcionaba, diremos nosotros, los gusanillos a que tan afectos eran los mexicanos.

Las especialísimas condiciones de vida de los antiguos mexicanos instalados en lugares llenos de agua, lagunas que lentamente fueron cegando a medida que la ciudad crecía, los hicieron víctimas de frecuentes inundaciones que arrasaban sus sembrados y hacían más precaria su alimentación y más difícil su sustento.

Acerca de tales inundaciones nos hablan la mayoría de los historiadores de la Conquista, y es así como, en los años de 1448 y 49, la cosecha de maíz fue en extremo escasa; a consecuencia de esto sobrevino el hambre y la escasez, situación angustiosa que se prolongó hasta el año de 1451, "en que casi no había grano que sembrar por la escasez de las cosechas anteriores." Los mexicanos, sobre todo los de las clases pobres, tuvieron que sustentarse, como antaño lo hicieran al llegar a las riberas de la laguna, con yerbas, insectos, pececillos y limo de las aguas.

Poco tiempo después, en el año de 1454, "cuando los indios por la cuenta de sus años contaban *cetochtli*, que quiere decir un conejo, y los dos años siguientes," dice Fray Diego Durán, hubo gran sequía, al grado de que los manantiales y los arroyos se secaron, y las plantas abrazadas por el intenso calor se marchitaron; a consecuencia de esto el maíz no pudo fructificar y muy pronto el hambre hizo presa de los pobladores. Como se puede ver, se sucedieron largos años calamitosos desde 1448 hasta 1456, durante los cuales las condiciones de los mexicanos, difíciles y precarias ya, se hicieron aún más miserables.

Al llegar la ciudad a su mayor grado de desarrollo, y al establecerse claramente la diferencia entre los individuos que la poblaban, se destacó el grupo de los señores y potentados, de los reyes y de sus súbditos más allegados y de los que, en fin, gozaban de situación privilegiada. Los cronistas de lo acaecido durante la Conquista, refieren con gran número de pormenores (sobre todo Sahagún y Torquemada), las costumbres de los reyes y señores, y hacen especial mención de sus comidas y banquetes; en estas narraciones se aprecia lo aficionados que eran estos personajes a los manjares suculentos, diversos y bien preparados, manjares que en realidad se reducían a variedades de lo mismo: tortillas de maíz, tamales, chile, cacao y carne de volátiles y de pescados. Las tor-

tillas que diariamente comían los señores recibían diversos nombres, las de mayor consumo se llamaban totanquitlaxcallitlaquelpacholli, que en romance quiere decir, según afirma Sahagún, "tortillas blancas, calientes y dobladas, compuestas en un chicuitl, y cubiertas con un paño blanco." Cotidianamente tomaban otras variedades de tortillas, unas blancas, blandas y muy delgadas, y otras grandes y gruesas, las primeras se llamaban veitlaxcalli y las segundas quauhtlaqualli; había otras conocidas con los nombres de tlaxcalpacholli y tla-cepoallitlaxcalli.

Después de las tortillas de maíz, seguían en importancia los tamales, éstos eran consumidos en gran cantidad, y de ellos se confeccionaban diversas variedades: grandes, pequeños, blancos y rojos; estos últimos, dice Sahagún, "hacense colorados porque después de hecha la masa la tienen dos días en el sol o al fuego." La mayoría de los mencionados tamales eran simplemente de masa de maíz cocida, en otros se mezclaba frijol molido en forma de harina, y en algunos se utilizaba el chile como condimento. Los señores aztecas y los acomodados, gozaban el privilegio de comer carne en abundancia, empleaban, sobre todo, la de gallina, la cual era guisada de distintas maneras, todas ellas a base del ineludible chile, al que eran tan afectos; con respecto a éste, dice Sahagún: "Comían asimismo muchas maneras de potajes de chiles" y cita en seguida una gran variedad de ellos, tales como el chile amarillo, el bermejo, el verde, el llamado chiltecpitl, el chilmulli y otros.

A pesar de todo, los señores aztecas no podían olvidar los alimentos a que se vieron limitados en los primeros tiempos de la ciudad; ocupaban lugar de honor en las ahora ya bien provistas mesas, el ajolote, las hormigas guisadas con chiltecpitl, del ahauautle y todos los insectos y pequeños animales que las aguas de la laguna seguían produciendo constantemente.

Sus bebidas eran principalmente atole hecho de maíz, al cual agregaban muy frecuentemente chile, se tenía así el chilnequatolli, o sea atole con chile amarillo; el nequatolli, o sea atole con miel, y el quahnexatolli, al que se agregaba requizquitl para darle sabor. Con el cacao confeccionaban diversas bebidas: cacao hecho con tlixochitl tierno (vainilla), con miel de abejas y con veinacatzli.

Eran particularmente aficionados a unos hongos pequeños y negros llamados nanacatl, cuya ingestión produce alucinaciones visuales y embriaguez; estos hongos los tomaban con miel y no constituían platillo cotidiano, sino que su empleo estaba reservado para los banquetes que se daban en ocasión de diversas celebraciones y festividades.

El aumento de la pompa palaciega llegó a ser tan grande, que Torquemada muestra su admiración al narrar lo que se consumía en la casa del rey Netzahualcoyotl, "se gastaban cada año de solo Maíz, dice este autor, quatro millones y novecientas mil y trecientas fanegas;" "de cacao (que es la almendra que se bebe), se gastaban dos millones y setecientas y cuarenta y cuatro mil.

De Gallinas y Gallos, que en Castilla se llaman Pabos de las Indias, de siete a ocho mil, sin otras muchas carnes de Venados, Conejos, Liebres, Codornices, y otras aves y animales que comían. Tres mil y docientas fanegas de Chile, y tomate, que es la Especia con que guisaban la comida. De otro Chile más pequeño y mui pequeño (que llaman Chiltecpin) docientas y quarenta fanegas; mil y seiscientos Panes de Sal, que son del tamaño de una Ogasa de Pan de Castilla, Chia, Frisol, y otras muchas legumbres, en tanta abundancia, que parece patraña."

La alimentación de los antiguos mexicanos, según se desprende de todo lo anterior, adoleció de graves y diversos defectos; estos hombres se vieron obligados durante mucho tiempo a sustentarse con sustancias completamente impropias, y que por ningún concepto pueden considerarse como alimentos en el estricto sentido y connotación de este término. Es indiscutible que el fango de las aguas y los animalillos e insectos que éstas producían, así como las plantas acuáticas que en ellas se encontraban, constituían elementos que no únicamente no les eran provechosos, sino que seguramente debieron causarles trastornos de toda índole. Si bien en esta época podían hechar mano de aves acuáticas y de peces, las primeras eran esporádicas y tan sólo en determinadas estaciones del año aparecían; con respecto a los segundos, se reducen esencialmente a esos pequeños peces llamados juiles y acociles, no muy apropiados como alimento. Durante esta larga época, la alimentación de los mexicanos adoleció de todo género de inconvenientes, no era suficiente, puesto que seguramente era incapaz de proporcionar la energía calorífica necesaria para el sostenimiento de las necesidades energéticas de organismos en vías de crecimiento, o de organismos dedicados al trabajo muscular propio del hombre. Seguramente no poseía todos los elementos necesarios para considerar a un alimento como completo; desde el punto de vista cuantitativo era insuficiente y también lo era desde el punto de vista cualitativo.

Fácil es comprender que los individuos sometidos a régimen tal, estuviesen en condiciones de resistencia orgánica y de salud completamente deplorables, y que los organismos jóvenes, aparte de la herencia recibida de sus progenitores, se desarrollasen en un medio nada propicio para su evolución completa, total y perfecta.

Más tarde la alimentación de estos pobladores se modificó esencialmente al ser introducido el maíz en ella; este grano constituía la base de su nutrición, y es así como, al tratar todo lo relativo a sus festividades, ritos y costumbres, hemos visto que aparece constantemente como elemento de primerísima importancia.

La inmensa mayoría de sus preparaciones culinarias estaban hechas con este grano, y apenas si se encuentran algunas confeccionadas con otras sustancias alimenticias.

No es posible establecer si cuantitativamente la alimentación a base de maíz, de frijol, de chile y de pulque, haya sido suficiente o insuficiente; la riqueza en hidrocarbonados de los dos primeros, sin embargo, nos hace suponer que el número de calorías necesarias para el desarrollo orgánico y para el trabajo muscular, se cubriera suficientemente con una ración alimenticia media a base de dichos productos; el chile y el pulque, de los cuales hacían gran consumo, no merecen en realidad considerarse como alimentos energéticos, a pesar, como hace un momento dijimos, de haber sido consumidos en cantidad grande.

Pero si desde el punto de vista energético la alimentación a base de estos elementos puede ser considerada como relativamente suficiente, no sucede otro tanto cuando se la considera desde el punto de vista referente a su calidad. Su régimen alimenticio se caracteriza por ser esencialmente rico en hidrocarbonados, y por lo que respecta a proteínas, juzgamos (de acuerdo con las dosificaciones y análisis practicados por el que esto escribe y por el doctor Juan Roca, en el Instituto de Biología), que la cantidad global de sustancias proteicas no era insuficiente, sino bastante para las necesidades plásticas de un organismo en trabajo.

Los conocimientos que actualmente poseemos acerca de los problemas de la alimentación, nos permiten, sin embargo, puntualizar aún más lo que respecta a la bondad o deficiencia del aporte proteínico; sabemos, en efecto, que no basta conocer la cantidad global de sustancias cuaternarias que un organismo recibe, sino que es preciso saber si en ella se encuentran incluidos todos los aminoácidos necesarios para la vida. De éstos se destacan muy principalmente tres: el triptofano, la lisina y la histidina, caracterizados por su peculiar estructura química, y por el hecho, sobre todo para los dos primeros, de ser el organismo animal incapaz de sintetizarlos; se desprende de lo anterior, que ambos deben estar incluidos en toda ración alimenticia para que el aporte proteico sea, además de cuantitativa, cualitativamente suficiente. Nuestros conocimientos acerca de las proteínas del maíz, nos enseñan que carecen de triptofano, aminoácido que condiciona el equilibrio metabólico y actúa, como en algún otro trabajo hemos dicho, a la manera de verdadera sustancia hormonal, y quizá en el sentido que supone Hopkins, de servir para la síntesis de la tiroxina de Kendall.

Se puede apreciar que la alimentación de los antiguos mexicanos era extraordinariamente pobre en sustancias grasas, y si bien éstas pueden ser substituídas por los hidrocarbonados, tal como lo enseña la ley de la isodinamia, tan conocida en dietética, la substitución no es completa, puesto que en aquéllas se encuentran incluídas las vitaminas liposolubles.

La ausencia en un régimen alimenticio de elementos tales como la carne, los huevos y la leche, llamados justamente alimentos tónicos por sus preciosas cualidades y por el vigor y energía tanto física como intelectual que suministran a los individuos que los consumen, es factor importantísimo para consi-

derarlo como insuficiente, aunque teóricamente fuese bastante el valor energético del mismo y completo el número de aminoácidos indispensables.

Un régimen tal lleva ineludiblemente a lo que se conoce con el nombre de enfermedades por carencia, que en nuestro caso particular se refieren esencialmente a lo siguiente:

- a) Carencia cualitativa de proteínas (por existir únicamente proteínas de valor biológico mediocre e insuficiente.)
- b) Carencia de grasas, manifestada principalmente por déficit de vitamina D, o sea la fijadora del calcio.
- c) Lo que podríamos llamar carencia de los alimentos tónicos.

Todas estas deficiencias son las que encontramos en la alimentación de los antiguos mexicanos, deficiencias que los llevaron a un estado de decadencia fisiológica que seguramente ya existía desde mucho tiempo antes de la Conquista. Las cuidadosas observaciones fisiológicas hechas en el indígena teotihuacano actual por el doctor J. J. Izquierdo, y consignadas en la obra intitulada: "La Población del Valle de Teotihuacán," comprueban nuestra afirmación, y nos hacen pensar que el principal factor que explica el atraso físico e intelectual de nuestros indígenas, está constituido por su alimentación defectuosa desde todos puntos de vista.