



Cuatro productos ancestrales y su importancia en la gastronomía Mexicana
Four ancestral products and their importance in Mexican gastronomy

Frank Marcel Garibay Torrero
Universidad Autónoma de Nayarit
frank.torrero@uan.edu.mx

Carlos Arturo Altamirano Gutiérrez
Universidad Autónoma de Nayarit
negrogandhi@hotmail.com

José Ventura Huerta González
Universidad Autónoma de Nayarit
ventura.huerta@uan.edu.mx

Samantha Michelle Hernández García
Universidad Autónoma de Nayarit
michskillet@gmail.com



Cuatro productos ancestrales y su importancia en la gastronomía Mexicana

Four ancestral products and their importance in Mexican gastronomy

Frank Marcel Garibay Torrero

Universidad Autónoma de Nayarit

frank.torrero@uan.edu.mx

Carlos Arturo Altamirano Gutiérrez

Universidad Autónoma de Nayarit

negrogandhi@hotmail.com

José Ventura Huerta González

Universidad Autónoma de Nayarit

ventura.huerta@uan.edu.mx

Samantha Michelle Hernández García

Universidad Autónoma de Nayarit

michskillet@gmail.com

Resumen

La presente investigación, es un estudio bibliográfico, descriptivo de la historia de la dieta alimentaria del mexicano, así como significados e importancia del maíz, frijol, calabaza y chile, sus variedades y evolución.

Palabras clave: historia, significado, evolución, variedades y futuro.

Abstract

The present research is a bibliographical study, descriptive of the history of the Mexican diet, as well as meanings and importance of corn, beans, squash and chili, their varieties and evolution.

Keywords: history, meaning, evolution, varieties and future.

Introducción

La comida mexicana es una mezcla de historia, cultura y magia. La gastronomía mexicana, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad desde el año 2010 según UNESCO, es conocida en el mundo entero por sus colores, sabores y olores. Pero sin duda eso es posible gracias a sus famosos y diferentes ingredientes (Atlas, 2013)

El origen de la comida mexicana está en la tierra, de ella se extrae el maíz, chile y frijol, ingredientes más comunes en la cocina mexicana, son relativamente baratos y se pueden comprar en grandes cantidades. Históricamente, la comida mexicana ha sido principalmente una mezcla de todo lo que podía ser fácilmente encontrado en el área local. Cuando los conquistadores españoles llegaron a principios del siglo XVI, trajeron alimentos como carne de cerdo, arroz, pollo, vino, ajo y cebolla, lo que representó una revolución en materia alimenticia (UNE, 2011). En la actualidad, los arqueólogos han encontrado evidencia importante de que la proteína de animales jugó un papel importante en la dieta de los mexicanos durante la civilización azteca, y su fuente de proteínas provenía de los frijoles.

Igualmente, la combinación adecuada de granos de arroz, y tortillas proporciona una buena cantidad de aminoácidos para fabricar proteína en el cuerpo. Los frijoles son una buena fuente de fibra, vitaminas del complejo B y magnesio. Los chiles y salsas también pueden ser una buena fuente de vitamina C y antioxidantes. (Cox, 2017)

Ahora bien, los efectos de la globalización en la transformación de la cultura alimentaria del mexicano, ha propiciado pérdida de las raíces culinarias prehispánicas propias de México. Debido a la pérdida de costumbres gastronómica que ha repercutido en la salud y calidad de vida de las personas. Toda vez que la dieta nativa mexicana puede reducir el riesgo de cáncer de mama, según estudios por Dole que encontró que las mujeres que viven en México, así como cerca de la frontera mexicana en Estados Unidos, tienen un riesgo 32% menor de contraer cáncer de mama. Los investigadores especulan que la causa de este importante beneficio son los frijoles, básicos en la dieta mexicana, que proporcionan antioxidantes y fibra. Las investigaciones realizadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) muestran que las mujeres con dietas ricas en fibra tienen un menor riesgo de contraer cáncer de mama (Gulezian, 2017) por lo que es necesario rescatar la identidad alimentaria y exponer la importancia de una conciencia y educación alimentaria como requisito indispensable para lograr un mejor nivel de salud (Leyva & Pérez, 2015).

Derivado del estudio realizado, se puede mostrar, que el maíz, es un cereal que aporta nutrientes y que forma parte de la alimentación desde hace siglos, originariamente el significado de maíz, representaba este nombre “lo que sustenta la vida”. Y junto con el arroz y el trigo, es el cereal más cultivado y consumido del mundo.

El Maíz



Figura 1 fuente: curiosfera

El nombre con que se designa a esta planta proviene de la misma palabra empleada por los indios de América (*Zea Mays*). Su nombre científico proviene del griego *Zeo*, que significa vivir y de la palabra *Mahíz*, palabra que los nativos del Caribe, llamados taínos, utilizaban para nombrar al grano. Aunque aquí en España dependiendo de la región lo llamamos de diferentes formas, danza, millo, mijo, panizo, borona u oroña. Introducida en Europa durante el siglo XVI, después de la invasión española. En toda América se cultivaba maíz desde hacía miles de años, pero era prácticamente desconocida en el resto del mundo.

Hasta antes de la invasión española, el maíz se distribuyó, desde su lugar de origen a lo largo de casi todo el continente americano, llegando en el norte hasta los territorios de lo que hoy en día es Quebec, Canadá, y hasta el sur de lo que hoy es conocido como Chile, pasando por América Central. Este llegó al Caribe por la costa del Atlántico y se expandió hasta Brasil y Argentina, por medio de los “maíces Flint” y mazorcas amarillas, anaranjadas y coloradas, en el siglo XVII. Estas migraciones del cereal permitieron desarrollar nuevas formas que dieron origen una gran variedad de maíces; en la actualidad existen más de 300 tipos (Maya, 2017). Las hojas, que son muy largas y terminan en punta. Las flores del maíz, se dividen en masculinas y femeninas, se puede distinguir, aparte de las raíces, el tallo, cuya altura normalmente es de dos o tres metros, puede alcanzar hasta los siete metros en algunas variedades tropicales.

Variedades de Maíz



Figura 2: fuente Maya

Haciendo referencia a lo anterior, **los indígenas** comían el maíz tostado tal como era, es decir, sin cocer la harina. Su sabor, aseguraron los exploradores que lo habían probado, era muy bueno.

Para ello, Colón llevó a España algunas plantas, y el maíz constituyó un éxito enorme, por lo que pocos años después se plantaba ya en la mayoría de los países de Europa, como África, la India y, a través del Tíbet, y con los primeros barcos europeos, este cereal se recolectaba ya en todas sus regiones.

También se pudo constatar, que tras sucesivas exploraciones en el continente americano, se descubrió que el maíz era la principal fuente alimenticia de los pueblos, desde los mayas de América Central a los aztecas de México, desde los incas de Perú y Bolivia a las tribus de pieles rojas de América Septentrional.

Asimismo, se indica, que el maíz es el que proveyó de alimento a los colonos europeos durante la ardorosa conquista del Oeste, dado que los colonos blancos aprendieron de los pieles rojas como cultivar este cereal, cómo cosecharlo y cómo utilizarlo. Aún hoy, a pesar de la llegada de la maquinaria que ayuda en los grandes maizales, aún los americanos continúan empleando las técnicas que los indios enseñaron, en su día, a los primeros colonizadores (Sánchez, Fleming, & Valenzuela, 2017)

La expansión del maíz



Figura 3: fuente Maya

En lo que respecta a los granos o semillas de maíz, denominados científicamente *cariópside* o *cariopsis*, en algunos países o regiones, tanto a la mazorca como a los granos se les denomina elote, tiene un color que varía del blanco al amarillo, o del violáceo al rojo según el tipo o variedad, pueden se amasadas estas semillas y obtener harina que puede ser cocinada de diversos modos para pan de maíz y mixto.

En Italia, se prepara con el maíz la polenta. En México se usa para hacer tortas de maíz, que son una especie de pan muy frecuente en el país.

En Estados Unidos, se revientan las semillas y son llamadas popcorn o palomitas de maíz.

El maíz puede ser empleado para la alimentación tanto de personas como para el ganado. (Curiosfera, 2017)

Granos de maíz



Figura 4: fuente Maya

Continuando con los productos ancestrales se puede revelar, que la gran mayoría de las calabazas que se consumen en el mundo tienen su origen en especies que fueron domesticadas en México, todas ellas pertenecientes al género Cucúrbita. De hecho, se trata de la primera planta cultivada en Mesoamérica, la fecha más antigua que se conoce es de hace unos 10 000 años. Desde entonces la calabaza es parte fundamental de la dieta nacional es una planta de la que se aprovecha no sólo el fruto sino sus flores y sus tallos, y desde que a raíz de la conquista española se dispersó por el mundo es un producto consumido ampliamente. (Vela, 2018)

Haciendo de lado al omnipresente maíz, la calabaza es sin duda la especie vegetal más representada en el arte mesoamericano, seguramente porque además de sus atributos alimenticios se le otorgaban otros simbólicos. Entre las primeras representaciones se encuentra la de una planta de calabaza en el sitio de Chalcatzingo, Morelos, un lugar famoso por relieves de estilo olmeca que aluden principalmente a ceremonias rituales. En otras regiones y épocas se elaboraron vasijas que muestran la característica forma de la calabaza madura; en otras ocasiones, la planta misma, el fruto o la flor aparecen como motivo decorativo sobre objetos de cerámica. Aunque aún debe investigarse más a fondo el significado de estas piezas, el hecho de que algunas de ellas formaran parte de ofrendas funerarias indica que era un fruto especialmente apreciado. (Zavala, 2011)

Muestra de la diversidad de los taxa de género cucúrbita



Figura 5: Zavala

Siguiendo el orden de los productos ancestrales tenemos que el frijol es un ingrediente de la cocina mexicana que ha estado en la dieta desde la época prehispánica. Actualmente se consumen como; frijoles charros, refritos o cocidos con hoja santa o epazote, sobre molletes, en tamales, en tlacoyos, en tacos, hervidos, refritos, o en caldos. El frijol es un ingrediente de la cocina mexicana que ha estado en la dieta desde la época prehispánica y aquí te contamos un poco de su historia.

El frijol es un producto de gran importancia a nivel mundial. Proviene del género *Phaseolus* el cual tiene aproximadamente 80 especies silvestres de frijol; lográndose domesticar únicamente cinco especies para el consumo humano. Este alimento fue básico en la dieta de los pueblos precolombinos del imperio azteca e inca, donde se han encontrado restos que datan de 4975 años A.C. Se cree que el frijol es originario de México y existen antecedentes de que la planta se ha cultivado desde hace aproximadamente 8000 años.

La palabra frijol se origina del catalán fésol que proviene del latín *phaseolus*, el cual a su vez procede del griego *phaselos* que significa legumbre. El frijol recibe muchos nombres distintos en todo el mundo por ejemplo: fréjol, friojl, faba, alubia, judía, haricot, caraota, corot, fejol y frisol. Un dato curioso es que la flor del frijol se denomina purisco, nombre que dio origen al pueblo de Puriscal que anteriormente se caracterizaba por la siembra de este producto (Universidad de Costa Rica, 2008).

Como se mencionó anteriormente el frijol es un alimento básico en la dieta de los latinoamericanos debido a que es fuente de proteína, hierro vegetal, fibra, ácido fólico, tiamina, magnesio, potasio y zinc (Ulloa, Rosas, Ramírez y Ulloa, 2011). Además, se ha documentado los beneficios de este alimento al prevenir enfermedades crónicas producto de su aporte de micronutrientes y su alto contenido de fibra, aminoácidos azufrados, taninos, fitoestrógenos y aminoácidos no esenciales.

Con respecto a la fibra, esta corresponde a un elemento muy importante durante el proceso de la digestión ya que disminuye la velocidad de absorción de algunos nutrientes y favorece el tránsito intestinal. Además, la fibra estimula una absorción más lenta de la glucosa, disminuyendo el índice glicémico y controlando la hiperinsulinemia, lo cual es muy favorable para la prevención y el tratamiento de la diabetes (Rodríguez y Fernández, 2003).

De igual manera, la fibra ayuda a mejorar el perfil lipídico ya que disminuye la absorción intestinal de ácidos grasos y colesterol; y específicamente la fibra soluble aumenta la liberación de ácidos grasos de cadena corta los cuales tienen un efecto inhibitor en la síntesis del colesterol (Ulloa et al, 2011).

Con respecto a los folatos presentes en el frijol, estos intervienen en procesos de reproducción celular por lo que favorecen el mantenimiento de tejidos, especialmente los de rápido recambio. Además, los folatos evitan la formación de placas de ateroma previniendo la enfermedad cardiovascular (Rodríguez y Fernández, 2003).

El frijol además posee fitoquímicos o ingredientes fisiológicos activos como por ejemplo polifenoles, ácido fítico, taninos y lecitinas. Por ejemplo, los taninos funcionan como antioxidantes, anticancerígenos y antimutágenos; el ácido fítico de igual manera actúa como antioxidante y se ha asociado con disminuir el riesgo de cáncer principalmente de colon y seno (Chavez, 2014)

El frijol variedades



Figura 6: Zavala

En relación al último producto ancestral de esta investigación el chile, en Mesoamérica es el centro y el desarrollo, por ello no es de extrañarse que **México cuente con la mayor biodiversidad** de este producto a nivel mundial. En 2013, el Sistema Nacional de Recursos

Fitogenéticos para la Alimentación y la Agricultura (SINAREFI) lanzó la segunda edición del **mapa Diversidad de chiles en México**, el cual contempla **64 variedades distintas** distribuidas a lo largo del país -aunque se estima que son más de 200 las variedades criollas-. Tan sólo en Oaxaca se encontraron más de 25 tipos distintos. (Shares, 2016)

El Chile



Figura 7: Zavala



Figura 8: Shares

Durante el **Tercer Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana** en la que los chiles, ajíes y especias han sido el centro de estudio, el investigador del SINAREFI, Porfirio Simón López López, hizo un breve recorrido por los principales chiles de México y su importancia en el país. Por su producción, los de mayor relevancia son el serrano, jalapeño, guajillo y ancho, seguidos por el pasilla, habanero, de árbol y manzano.

En lo que se describe del chile fresco que más se consume en nuestro país es el serrano, un chile fresco pequeño, de forma cilíndrica que termina en punta. Es picante y se come con sus semillas y venas. Su nombre se debe a que se cultiva principalmente en la sierra de los estados de Puebla, Hidalgo, Veracruz, Sonora, Guerrero y México. Se come crudo, cocido, asado o frito y es pieza clave de la salsa verde cruda.

Chile serrano



Figura 9: Shares

El chile más picoso del país es *el habanero*, *el único chile que cuenta con Denominación de Origen* en la península de Yucatán que comprende los estados de Yucatán, Campeche y Quintana Roo, donde son expertos en su cultivo y uso. Maduro es verde pero pasa por tonalidades amarillas, rojizas, amaratas y anaranjadas. Es el chile más importante en la cocina yucateca, por lo que usualmente acompaña a muchos de sus platillos más tradicionales. Se consume fresco, crudo, asado o cocido.

Chile habanero



Figura 10: Shares

El chile seco de mayor producción en el país es el chile ancho, que es en realidad un poblano maduro y seco que se caracteriza por ser de color rojizo. En general su piel es seca y rugosa

aunque debe ser flexible al tacto. Se produce principalmente en los estados de Zacatecas, Durango, San Luis Potosí, Guanajuato y Puebla, donde se usa en los moles y adobos.

De acuerdo con Porfirio Simón López López, Zacatecas es el estado con mayor superficie dedicada al cultivo del chile seco con cerca de 35 mil hectáreas. Más del 50% de chile seco que se comercializa en el país es de origen zacatecano, por lo que su cultivo genera alrededor de 9 millones de empleos, tanto directos como indirectos.

Chile Ancho



Figura 11: Shares

Otro de los chiles más consumidos en México es el chile poblano que, como su nombre lo indica, *es originario de Puebla*, aunque también se produce en otros estados donde se le conoce como chile gordo, chile para rellenar, chile esmeralda, miahuateco o verdeño. En el estado de México lo conocen como chile jaral, en Colima lo llaman chile pasilla verde o pasilla fresco y chile joto en Aguascalientes. Es de color verde oscuro y se come relleno de carne o queso.

Chile poblano



Figura 12: Shares

También conocido como chile cuaresmeño o “tornachile” en náhuatl, el chile jalapeño es, por lo general, de color verde en tonalidades desde claro al oscuro, aunque es común encontrar algunas variedades rojas que son las menos picantes. Son carnosos y se usan en salsas tanto verdes como rojas. Durante la Cuaresma se rellenan de queso o atún.

Chile Jalapeño



Figura 13: Shares

Contrario a lo que se podría pensar, el chile de árbol no crece en un árbol sino en un arbusto muy grande. En San Luis Potosí se le conoce como “Chile Bravo” y existe además una variedad llamada “Cola de Rata” que se distingue por ser más largo. Fresco es de color verde y a medida que comienza a madurar toma tonos rojos, hasta alcanzar completamente este color.

Chile de Árbol



Figura 14: Shares

Otros chiles frescos populares en el país son el chile de bola o trompita, catarina, costeño, chilaca, guajillo, güero, largo, manzano o perón y el pimiento. Entre los secos más utilizados se encuentran el chile bolita, cascabel, chicostle, chilhuacle y el mora entre otros (gourmet, 2016).

Conclusión

La visión antropológica considera a la alimentación enmarcada dentro de un contexto sociocultural en la medida en que un grupo humano define a algo como un alimento no sólo a partir de su disponibilidad física y por su función fisiológica, sino porque es ideológicamente aceptado. A partir de su aceptación, los alimentos son jerarquizados, organizados, regulados, lo cual propicia a su vez la estructuración simbólica de las personas que los consumen (Ortíz, Vazquez, & Estrada,

2005). Es por ello, que la alimentación humana debe ser comprendida como un fenómeno complejo, dado que como expresión sociocultural atraviesa a la totalidad de la actividad humana en contextos biológicos, sociales y culturales en el transcurso de su historia (Paris, 2014). Toda vez que, para el año 2050 en México solo se dispondrá de 0.18 has de tierra cultivable para producir los alimentos que demanda una persona al año (Sosa, 2017).

Bibliografía

- Atlas. (2013). *Ingredientes mexicanos Un mundo de aromas y sabores*. Obtenido de <https://www.nuevamujer.com/gourmet/2013/04/23/ingredientes-mexicanos-un-mundo-de-aromas-y-sabores.html>
- Chavez. (2014). *Historia y beneficios del frijol*. Obtenido de <https://www.maquilalama.com/historia-y-beneficios-del-frijol/>
- Cox. (10 de mayo de 2017). *Proteínas en el arroz y los frijoles*. Obtenido de https://muyfitness.com/proteinas-arroz-frijoles-info_14667/
- Curiosfera. (2017). *Qué es el maíz. historia, expansión y consumo*. Obtenido de <http://www.curiosfera.com/que-es-el-maiz-historia-expansion-consumo/>
- gourmet, A. (2016). *México, el país de los 64 chiles*. Recuperado el 2018, de <http://www.animalgourmet.com/2015/11/27/los-chiles-la-marvilla-picante-de-mexico/>
- Gulezian. (10 de mayo de 2017). *Tipica dieta mexicana*. Obtenido de https://muyfitness.com/tipica-dieta-mexicana-sobre_29292/
- Hernandez. (2016). Tendencias gastronómicas predominantes en la producción de revistas científicas de Iberoamerica. 23(1), 76, 84.
- Leyva, & Pérez. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria*. 6(4). Recuperado el 12 de junio de 2018, de <http://www.redalyc.org/pdf/2631/263138102016.pdf>
- Maya. (2017). *El maíz, origen anatomía y usos*. Obtenido de <https://www.mayasl.com/maiz-origen-anatomia-usos/>
- Ortíz, Vazquez, & Estrada. (2005). La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. 13(25), 8-34. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/417/41702501.pdf>
- Paris. (2014). Cultura y alimentación. aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. 48, 11-31. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185122514704874>
- Sánchez, Fleming, & Valenzuela. (2017). *El Maíz*. Obtenido de <https://es.calameo.com/read/00534933043775f367c73>
- Shares. (23 de agosto de 2016). *Copi, cora, chawa, ojo de cangrejo, la gran variedad del chile en México sorprende hasta a los expertos*. Recuperado el 16 de junio de 2018, de <https://masdemx.com/2016/08/estos-son-los-64-tipos-de-chiles-que-crecen-en-mexico-infografico/>

- Sosa. (2017). La disponibilidad de alimentos en México: un análisis de la producción agrícola de 35 años y su proyección para 2050. 23, 93.
- UNE, U. (2011). Historia de la gastronomía. Guadalajara, México. Obtenido de https://universidad-une.com/contenido/f04dc59a4_archivo_guia_estudio.pdf
- Vela. (2018). *Origen y domesticación de la calabaza*. Obtenido de <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/origen-y-domesticacion-de-la-calabaza>
- Zavala. (2011). *La Calabaza y el Calabazón; El Chile y el Morrón; el Tomate y el Jitomate*. Obtenido de <http://eloficiodehistoriar.com.mx/2011/01/19/la-calabaza-y-el-calabazon-el-chile-y-el-morron-el-tomate-y-el-jitomate/>

Linkograficas

<https://manuelantonioespinosa.wordpress.com/2014/06/28/cuamil-o-coamil-autoproduccion-agricola-de-baja-escala/>

<http://www.curiosfera.com/que-es-el-maiz-historia-expansion-consumo/>

<http://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/origen-y-domesticacion-de-la-calabaza>

<https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/el-frijol-origen-y-beneficios/>

<http://www.animalgourmet.com/2015/11/27/los-chiles-la-marvilla-picante-de-mexico/>

Linkograficas

<https://manuelantonioespinosa.wordpress.com/2014/06/28/cuamil-o-coamil-autoproduccion-agricola-de-baja-escala/>

<http://www.curiosfera.com/que-es-el-maiz-historia-expansion-consumo/>

<http://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/origen-y-domesticacion-de-la-calabaza>

<https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/el-frijol-origen-y-beneficios/>

<http://www.animalgourmet.com/2015/11/27/los-chiles-la-marvilla-picante-de-mexico/>