

DIETA BALANCEADA EN LA AMERICA PRECOLOMBINA

Plutarco Naranjo
Universidad Central del Ecuador, Quito

No hay rastros ni arqueológicos ni históricos de que en la América Precolombina hubiese existido el problema social de la desnutrición. A pesar de las diferencias de evolución, existían regímenes socio-económico-políticos que aseguraban una alimentación muy variada, suficiente y balanceada. A la luz de los conocimientos actuales es posible evaluar el balance nutricional de la dieta de los antiguos pueblos americanos.

De modo empírico descubrieron, domesticaron y cultivaron especies de alto valor nutritivo y utilizaron asociaciones alimenticias complementarias que aseguraban una alimentación balanceada aún en ausencia de carnes. Desde Norte América hasta Chile y Argentina el maíz fue alimento básico. El hábito más generalizado fue utilizarlo en asocio con el fréjol (Phaseolus vulgaris). El maíz es pobre en lisina, en tanto que el fréjol es rico en este aminoácido y tanto en éste como en otros se complementan mutuamente entre leguminosas y cereales.

En la costa ecuatoriana, según los hallazgos arqueológicos, hace más de 5.000 años, se asociaba el maíz también a la habilla blanca (Canavalia ensiformis) y en la sierra al choclo o tarhui (Lupinus mutabilis). En la región andina se domesticaron y cultivaron varias especies de Amaranthus y la quinua (Chenopodium quinoa), cuya proteína es la más completa del reino vegetal y la de mayor valor biológico.