

24/34/6



VISION HISTORICA DE LOS ALIMENTOS ABORIGENES.- Intercambio transoceánico.

Por Plutarco Naranjo

Los primeros vestigios arqueológicos de domesticación del maíz aparecen en el sitio Las Vegas, cerca del cantón Santa Elena, y corresponden a una época de aproximadamente seis mil años A. de C.

Más tarde, en otro sitio cercano, en la misma península, en Valdivia, comienza el cultivo del maíz que llega al nivel de producción de excedentes, hecho que propicia el desarrollo poblacional, económico y cultural de Valdivia, en donde 4.000 A. de C., se había inventado la cerámica la cual, a su vez, facilitó el almacenar maíz y otros productos, cocinarlos y transformarlos en alimentos básicos de la dieta.

La técnica agrícola, desde Valdivia, se difundió por todo el Ecuador y permitió domesticar y cultivar otros productos, inclusive los andinos, como la papa, la oca, etc.

LOS ALIMENTOS NATIVOS.-

Al momento de la conquista española, que se inicia aproximadamente en 1530, la población aborígen gozaba de una alimentación vegetariana muy variada y bastante balanceada.

En la costa y riberas de los ríos, la dieta se completaba con pescados y mariscos. En la sierra, solo en circunstancias especiales se comía carne de cuy o llama y muy ocasionalmente de venado, aves y otros animales de cacería.

En la lista adjunta se presentan los principales alimentos aborígenes vegetales.

Varios de estos alimentos fueron llevados hacia España y otros países del mundo entero. En la actualidad cuatro son los básicos de la dieta mundial: arroz, maíz, trigo y papa. El maíz y las papas son originarios de América, lo que revela la gran contribución americana a la alimentación mundial. Pero no son los únicos, hay otros alimentos americanos que, en la actualidad tienen gran consumo en diversas partes del mundo, como el fréjol, el tomate riñón, el chocolate, etc.

LOS ALIMENTOS QUE VINIERON DE EUROPA Y OTROS CONTINENTES.-

Producida la conquista de América, los Españoles, se encargaron, por una parte, de llevar a España algunos alimentos americanos como el maíz, las papas, etc, y por otra traer los nuevos productos para cultivarlos en las nuevas tierras.

Entre los primeros productos que trajeron hay que mencionar al arroz, es de origen asiático que desde hace siglos se consumía en España, el trigo, la caña de azúcar, y el banano que fue traído desde las Islas Canarias.



En el cuadro adjunto se presenta la lista de los alimentos más importantes provenientes del viejo mundo.

Este intercambio de productos mejoró grandemente la dieta de los europeos. La dieta se volvió más variada, más agradable y sobre todo más balanceada.

Algo semejante sucedió también con la dieta de los conquistadores y los criollos. No así con la dieta de los aborígenes que convertidos al estado de esclavitud, en especial en la sierra, pudieron alimentarse solo con los productos que los encomenderos y hacendados les obligaban a cultivar y con la escasa ración que les proporcionaban o que podían producir en el pequeño huasipungo. En consecuencia, la dieta de los indios, como escribe Eugenio Espejo, en el siglo XVIII, era inferior a la que tenían los caballos y acémilas de los conquistadores.

Antes de la conquista no hay indicios de que hubiese existido la desnutrición como un problema social; esta comenzó muy posteriormente a la conquista y a la implantación del nuevo régimen social, económico y político.

FIN

PRINCIPALES ALIMENTOS ABORIGENES

C E R E A L E S

*Maíz (muchas variedades; morocho)

G R A N O S L E G U M I N O S O S

*Fréjol o frijol (numerosas variedades)

Habilla o haba blanca

Choclo

S E U D O C E R E A L E S

Quinua

Amarantos (bledo)

*Alimentos que se propagaron por Europa y otros continentes

R A I C E S, T U B E R C U L O S Y R I Z O M A S

*Papa (numerosas variedades)

Yuca

Melloco

Oca

Mashua

Zanahoria blanca (arracacha)

*Camote o batata

Achira

C U C U R B I T A C E A S

*Sambo o calabaza

*Sapallo

F R U T A S

*Aguacate
Babaco
Capulí
*Papaya
Chirimoya
*Frutilla
Naranjilla
*Piña
Tacso
Granadilla
Mora común
Tomate de árbol
Tuna
Uvilla
Plátano (~~verde~~) ^{maduro (?)}

H O R T A L I Z A S

Bledo
Berro
Mastuerzo
Hojas de quinua
Achoccha
Aíí
*Tomate riñón
*Pimientos

C O N D I M E N T O S Y O T R O S A L I M E N T O S

*Aíí
askpa ← Astipa anís
Molle
Paico
Asnac vuvo
*Maní
*Chocolate (?)
Coco

LOS ALIMENTOS QUE VINIERON DEL VIEJO MUNDO

CEREALES

Arroz
Trigo
Cebada
Avena
Centeno

GRANOS LEGUMINOSOS

Alverja
Lenteja
Haba
Garbanzo

RAICES Y TUBERCULOS

Rábano
Papa nabo
Zanahoria amarilla

FRUTAS

Banano
- Naranja y cítricos
Manzana
Durazno
Claudia
Pera
Melón
Uva
Sandía
Mango (de la India)

OTROS PRODUCTOS

Café (del Africa)
Te (de China)
Caña de Azúcar

VERDURAS Y CONDIMENTOS

Lechuga
Col. Coliflor
Cebollas
Ajo
Perejil
Culantro
Nabo

ALIMENTOS ANIMALES

Carnes (res, cerdo, oveja, cabra, aves)
Leche de vaca
Huevos de gallina