



## 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 aborigen 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; morochos)

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

Mellocos

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 <sup>madura (?)</sup>  
Plátano <sup>(?)</sup> verde

---

## H O R T A L I Z A S

Bledo  
Berro  
Mastuerzo  
Hojas de quinua  
Achoccha  
Aji  
\*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

ashpa ← \*Aji  
Astipa anís  
Molle  
Paico  
Asnac vuvo  
\*Maní  
\*Chocolate (?)  
Coco

---

## LOS ALIMENTOS QUE VINIERON DEL VIEJO MUNDO

### C E R E A L E S

Arroz  
Trigo  
Cebada  
Avena  
Centeno

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

Alverja  
Lenteja  
Haba  
Garbanzo

### R A I C E S   Y   T U B E R C U L O S

Rábano  
Papa nabo  
Zanahoria amarilla

---

### F R U T A S

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

### O T R O S   P R O D U C T O S

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

---

## V E R D U R A S Y C O N D I M E N T O S

Lechuga  
Col. Coliflor  
Cebollas  
Ajo  
Perejil  
Culantro  
Nabo

## A L I M E N T O S A N I M A L E S

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