

# LA BUENA DIETA INDÍGENA

Plutarco Naranjo  
 Universidad Andina Simón Bolívar  
 Quito

## Antecedentes Históricos

¿Cómo fue la dieta aborigen antes de la conquista española? Colón tuvo el acierto de consignar en su Diario, la impresión que le causaron los aborígenes en su primer contacto con ellos, en las islas caribeñas. Según Colón eran personas robustas, bien desarrolladas, "hasta bellos" en su aspecto físico<sup>(1)</sup>.

Luego pudo apreciar la viveza, la inteligencia de los mismos, pues a pesar de la diferencias de idiomas eran capaces de entender, de comprender lo que los españoles les indicaban por señas y algunos de ellos, aprendieron con relativa facilidad el español y les sirvieron de intérpretes.

En cambio, muy tarde, hubo los intentos de que los sacerdotes aprendieran el quichua para entenderse con la mayor parte de la población aborigen.

Lo que Colón observó no era algo particular a un solo sitio sino en todos los pueblos que visitó, fue gente bien alimentada, bien nutrita, robusta, gentes fuertes y alegres.

En todas partes los indios ofrecieron a Colón y a sus tripulación sus alimentos y bebidas. ¿Qué terrible contraste con lo que hoy pudiera ver Colón si visitara a nuestras pobres comunidades aborígenes, a los que viven en las miserables chozas que sirven de viviendas, a los niños que no logran superar por déficit intelectual, el primero o segundo grado de la escuela y más tarde ingresan a las filas de los analfabetos funcionales?

## No hubo desnutrición

En la época precolombina no había desnutrición como problema social o biológico. Es posible que por causas patológicas hubiese existido, esporádicamente, casos de desnutridos, pero no en la forma colectiva como sucedió después de la conquista, que ha llegado a su grado máximo en esta maravillosa época de los grandes adelantos tecnológicos y científicos de la más aguda injusticia social que condiciona una mera existencia vegetativa de las mayorías nacionales.

Hoy sabemos muy bien que sin una dieta suficiente y balanceada no hay buen desarrollo ni físico ni intelectual<sup>(2)</sup>. Diría que la inteligencia sale con los alimentos que entran.

## **¿Cómo fue, pues, la dieta aborigen?.**

Cada pueblo desarrolló, empíricamente, la mejor dieta, la más nutritiva. Pueblo que, en el mundo entero, no desarrolló una dieta apropiada, fue pueblo que desapareció.

Los que vivieron en las orillas del mar y de los grandes ríos tuvieron la ventaja de tener a su alcance cotidiano proteínas animales, de los pescados, de los mariscos y más animales marinos y adicionalmente de la caza. Luego enriquecieron la dieta con la agricultura, con el cultivo de diversos productos. Los pueblos que fueron creciendo en las alturas de los Andes tuvieron que luchar más duramente que los de la costa por su subsistencia. La caza fue escaseando y la recolección de frutos no era tan productiva. Con la domesticación de plantas y su cultivo, mejoró la vida y volvió más fácil hasta para tener tiempo sobrante, con la agricultura de excedentes <sup>(3)</sup>.

Entre 3000 a 2000 AC, comenzaron los primeros cultivos entre los que hay que mencionar, para la sierra el maíz, el fréjol, el chocho, la papa, la quinua, a los que fueron agregándose otros como las cucurbitáceas.

Los habitantes de la sierra, aunque domesticaron a la llama y al cuy, estos animales no constituyeron sustento diario, sino ocasional. El cuy, como actualmente sucede, se comía solo en ciertas festividades o en eventos excepcionales. También tuvieron algo de carne de venados y algunas aves. De nuevo fueron alimentos ocasionales. Las poblaciones fueron esencialmente vegetarianas.

En esta circunstancia hay que destacar dos grandes descubrimientos empíricos: 1) ingerir en una misma comida el maíz y el chocho o el maíz y el fréjol, es decir en forma asociada de un cereal y un grano leguminoso. Lo común era sembrar juntos el maíz y el fréjol, técnica que aún se ve en nuestros campos y por tanto podían alimentarse desde el comienzo de las cosechas con los dos vegetales.

### **Una alimentación óptima**

El chocho era sembrado como cultivo asociado en las periferias de las sementeras. ¿Qué importancia tenía y sigue teniendo el comer maíz, sea como choclo, como mote, como tostado, o como harina, con un poco de fréjol o chochos?

Los cereales (maíz, arroz, avena, trigo, etc) son relativamente pobres en dos ácidos aminados esenciales: la licina y el triptófano, en cambio, los granos leguminosos son relativamente ricos en estos aminoácidos, e inversamente los cereales son ricos en ácidos aminados esenciales que son escasos en las leguminosas <sup>(4)</sup>.

Dos tercios de un cereal: maíz, arroz, trigo, y un tercio de una leguminosa: fréjol, chocho, lenteja, etc hace subir grandemente el valor nutritivo de esta asociación. Si se ingiere solo maíz o arroz el organismo utiliza solo el 40%, el resto lo elimina, no tiene capacidad de almacenaje. Si ingiere solo una leguminosa, utiliza entre un 45 y un 50% pero si le asocia a los dos, como se complementa el valor nutritivo sube a más o menos un 80%, es decir a un valor cercano al de las proteínas animales.

Los pueblos primitivos no solo en América sino en todo el mundo descubrieron en su época la ventaja de asociar los dos tipos de alimentos: en Asia, el arroz y la soya; en el Cercano Oriente y en Europa el trigo con la lenteja, las habas, el garbanzo y otras leguminosas.

La investigación científica nos ha demostrado otras ventajas de la asociación: los cereales son relativamente pobres en proteínas, contiene entre el 7 y el 10%, en cambio, las leguminosas son ricas en proteínas, entre el 20 y el 30%. Los cereales son pobres en calcio y hierro, en cambio, las leguminosas son ricas en estos minerales. En el caso del maíz, tiene entre 8 y 10 miligramos por ciento de calcio y el fréjol entre 90 a 100 miligramos .

## **Importancia de la Quinua**

Otro alimento aborigen de gran importancia es la quinua, (*Chenopodium quinoa*) es la reina de los alimentos. Los indios la tenían en tan alta estima que creyeron que fue un obsequio de la divinidad para el mejor sustento del hombre.

Según uno de los mitos el dios Sol dejó caer gotas que se convirtieron en quinua y que recibieron los humanos. Había pues un culto a la quinua, a la mama quinua.

Los españoles gustaron, desde el primer momento, del maíz ( sea como choclo, como mote, como tostado o harinas) que muy pronto a falta de trigo, se convirtió en un alimento básico de los dominadores. Además el maíz fue el grano de la conquista. Con las reservas obtenidas en los depósitos incaicos pudieron seguir avanzando hacia las alturas andinas en largas caminatas y el alimento básico fue el maíz.

En cambio, no gustaron mucho de la quinua y lo más grave fue la prohibición de su cultivo como forma de arrancar las "idolatrías de los indios". La quinua, con el mayor desprecio por parte de los españoles, fue disminuyendo en cultivo y consumo. Hace 20 ó 30 años, aquí en el Ecuador, era ya difícil conseguir este seudo cereal.

Los análisis químicos, de los últimos años demuestran, que la quinua tiene el mejor balance de macronutrientes, es decir de proteínas, grasas e hidratos de carbono, en proporciones relativamente semejantes a las necesidades humanas, pero lo más importante es que la composición de las proteínas en ácidos aminados esenciales es la más balanceada, a tal punto que es la más parecida a la leche materna que lo que sucede con la leche de la vaca.

Los aborígenes tenían predilección por comer quinua, pero sobre todo desmamaban a los niños con papilla de quinua, es decir con el mejor sustituto de la leche materna. Es de suponerse que descubrieron que comiendo quinua se sentían capaces de realizar trabajos más fuertes y prolongados que cuando comían simplemente maíz o simplemente papas.

El valor nutritivo de la quinua es aproximadamente el 80%, lo que significa que es el mejor alimento vegetal.

Los españoles sometieron a los indios a un régimen de esclavitud, de servidumbre. Se repartieron las tierras laborables en lo que se llamaron las encomiendas, que fueron grandes haciendas que recibieron con todos los habitantes indios a quienes obligaron a producir lo que a ellos les convenía, como el trigo para su propio consumo, la cebada para producción de cerveza y alimento de animales y adicionalmente para el alimento de los indios.

En otros casos los cultivos eran o solo de maíz o solo de papas, es decir se trataban de monocultivos y lo que tenían para dar como ración alimentaria a los indios, era lo que habían producido y por lo mismo comenzó una dieta monovalente que a la larga llevó a la desnutrición colectiva. El indio podía complementar, en pequeña escala, su dieta con lo poco que podía producir de maíz o papas o mellocos u otro alimento en su pequeño huasipungo.

### **Otros alimentos**

Otro alimento de especial importancia entre los nativos es el **chocho** o targüí para los bolivianos (**Lupinus mutabilis**)<sup>(6)</sup>. Se trata de la leguminosa más rica en proteínas, más que la soya, con 38 a 40% de proteínas. Lamentablemente la composición en aminoácidos, no es tan balanceada como en el caso de la quinua. De todos modos los indios, y hasta ahora lo hacen así, comen chochos con tostado, chochos con mote, es decir la asociación de un cereal y una leguminosa<sup>(7)</sup>.

Los aborígenes descubrieron las ventajas de lo que hoy se llama la rotación de cultivos. En el terreno donde cultivaban un año las papas, no volvían a cultivar la misma. Descubrieron además que en los terrenos en donde se cultivó el chocho,

el terreno quedaba tan fertilizado que al año siguiente sembraban papas. Ahora se sabe que el chocho como las otras leguminosas son atacadas por una bacteria en el suelo; se producen unas pequeñas nudosidades ricas en proteínas y cuando se arranca la mata madura, quedan las raicillas en el suelo que le enriquecen en substancia nitrogenada, el mismo que sirve de nutrimento para la planta que se cultiva en el segundo año. Ahora se sabe además que las raíces del chocho eliminan ciertas substancias químicas que destruyen o matan a los quistes de los gusanos que se alimentan de las papas, y por consiguiente, es conocido que sembrar después del chocho se obtienen los mejores resultados agrícolas.

Otro producto importante nativo de los Andes es la **papa**, que los españoles equivocadamente acuñaron con el nombre de patata. La papa es muy rica en hidratos de carbono, por lo cual, en la alimentación, confiere abundantes calorías a la persona, más que los cereales y las leguminosas. Por consiguiente una dieta con un cereal y una leguminosa o la quinua y la papa resulta en una dieta de lo más balanceada posible.

Desde luego para una dieta variada los aborígenes contaron con muchos otros alimentos como las **ucas**, los **mellocos**, la **zanahoria blanca**, algunas **verduras** y **frutas**.

La dolorosa actualidad de nuestras clases indígenas y campesinas y en general de las clases de escasos recursos, es que disponen de una dieta tan pobre, no balanceada que conduce a la desnutrición crónica que afecta más a los niños. La esperanza de vida de los aborígenes durante la colonia que se ha mantenido hasta nuestros días no permitía llegar a enfermedades degenerativas. Es desconocido si entre ellos hubo diabetes.

Lo conveniente sería volver a una dieta como fue la básica de las poblaciones aborígenes, sería lo más aconsejable entre otras razones, por su menor costo. Una dieta con quinua, sobre todo para los niños, una dieta asociada de maíz, arroz, que se ha vuelto en el alimento más común del pueblo ecuatoriano, con fréjol que a su vez ,es la leguminosa más económica, más las papas y la yuca, en la costa, ayudarían, en mucho, a mejorar el estado de desnutrición de nuestros niños y de las poblaciones pobres.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- 1.- COLOMBO, C.: Il Giornale di bordo. Schwarz. Editore, Milano , 1960.
- 2.- PAOLETTI, H. Y GALLU, C.: Lipids, malnutrition and tehe developing Brain. Simposio CIBA. ASSOC. Scient. Publisher. Ámsterdam, 1972.
- 3.- ANTUNES, S.E.: La nutrición en el Antiguo Perú. Bco. Central de Reserva del Perú. Lima. 1931.
- 4.- Naranjo, P.: Desnutrición: problemas y soluciones. Edit. Olmedo, Quito, 1985.
- 5.- WAHLI CH. Y COLAB.: Quinua: hacia su cultivo comercial. Latinreco, Impta. Mariscal, Quito, 1989.
- 6.- ESTRELLA, E.: El pan de América. 3era. Edic. FUNDACYT, Quito, 1984.
- 7.- NARANJO, P.: Saber alimentarse. Ministerio de Educación. Edit. El Conejo, Quito, 1991.