

HABITOS ALIMENTARIOS DE NUESTROS PUEBLOS PRIMITIVOS
Por Plutarco Naranjo

La dieta balanceada

Según un principio lamarckiano los seres vivientes se "adaptan o desaparecen". El hecho de que muchos pueblos han sobrevivido a lo largo de centurias y milenios implica que han sabido adaptarse a su medio ambiente. ¿Qué significa "adaptarse" en términos de alimentación?. Significa desarrollar, de modo empírico, una dieta balanceada que permita la más apropiada y correcta nutrición.

No basta alimentarse, es decir no es suficiente el llevar alimentos a la boca y luego ingerirlos, lo importante es que esos alimentos suplan todas las necesidades nutricionales.

El ser humano, al igual que cualquiera otra criatura viviente, necesita reemplazar, cada día, las substancias que ha utilizado en sus procesos biológicos: hidratos de carbono o azúcares, que constituyen la fuente más ágil para producir las calorías que son indispensables para el movimiento, el esfuerzo físico y en general la actividad biológica; las proteínas y lípidos que reemplazan a aquellas que se han consumido en la actividad metabólica; a lo cual es indispensable agregar pequeñas cantidades de las diferentes vitaminas y minerales. El niño y los organismos en crecimiento, requieren de una dieta que de un balance favorable para su crecimiento y desarrollo, es decir no solamente que reemplace las substancias que se han consumido sino que permita la multiplicación de las células, los tejidos y en general, el crecimiento de todo el organismo.

La alimentación en el período Paleoindio

Como fue la alimentación de nuestros pueblos primitivos?. Del período más remoto, el llamado PALEOINDIO, tenemos muy escasa información. A juzgar por los miles de piezas de obsidianas de la zona del Inga, muy cercana a la ciudad de Quito; de los materiales y restos óseos encontrado en las

cuevas de Chobshi y Cuvilán, la presencia del hombre en el actual territorio del Ecuador data de por lo menos 12.000 años; desde luego hay indicios que hacen pensar de su presencia más temprana, máxime si se considera que en el actual territorio peruano se han encontrado restos arqueológicos que corresponden a una presencia humana de 20.000 de antigüedad. Aunque el hemisferio occidental ha recibido diferentes migraciones, la mayoría de investigadores están de acuerdo en que la migración primera y básica se produjo de norte a sur, es decir desde la zona de Bering hasta la Patagonia.

De nuestro hombre del Paleolítico tenemos una serie de instrumentos y utensilios de obsidiana y andesita u otras piedras, entre ellas puntas de lanza que debieron servir para la cacería de grandes animales. Se considera que durante el período Paleoindio los grupos humanos fueron nómadas y se movilizaron por diversos sitios en busca de nichos ecológicos más favorables para su subsistencia y en especial para su alimentación. Cuáles fueron los hábitos alimentarios?. En este período el hombre es recolector y cazador. Debió alimentarse con la carne de los animales cazados y con los productos naturales del mundo vegetal: frutas, raíces y tubérculos, hojas tiernas y en algunos casos, flores. Esta apremiante necesidad de alimentos vegetales debió llevar al hombre primitivo a experimentar cada planta y descubrir su sabor, algunas de sus cualidades nutritivas y en otros casos propiedades tóxicas o de otra naturaleza. Se volvió pues un experto conocedor de plantas y también de muchos animales.

No se conoce con precisión si esta migración de norte a sur, en lo que hace referencia al actual territorio ecuatoriano, se produjo de modo simultáneo a lo largo de la sierra, de la costa y de la región amazónica. En cuanto a la ocupación humana de la región interandina, hay que considerar que no ha sido un territorio rico en grandes animales y sobre todo de fácil cacería. El cuadrúpedo de gran

tamaño tenía especial importancia, no sólo por la abundante carne, cuanto también por su piel que se volvía indispensable para cubrir el cuerpo humano y protegerlo contra el frío y la lluvia, propios de nuestras altas montañas. Si bien es cierto que un adulto puede soportar hasta cierto límite las inclemencias climáticas, el recién nacido el niño, es mucho más frágil. La limitación en alimentos apropiados para el niño destetado, que aún no puede masticar fácilmente ni la carne ni algunos productos vegetales y también la escasez en cueros de animales, debían ser factores que pesaron negativamente en el crecimiento poblacional de esa época. Mas todavía debieron obligar al hombre primitivo, que vagaba por nuestra serranía, a buscar mejores abrigos ecológicos, como los que ofrece nuestros valles temperados o, inclusive a lo largo de ellos movilizarse hacia las zonas tropicales.

En la región litoral el sitio denominado Las Vegas, junto a la actual ciudad de Santa Elena, en la península del mismo nombre, por ahora, representa el sitio de ocupación más temprana (8.000 a.C.). En este sitio se encuentran signos de alimentación muy variada a base de pescados, la rica fauna de los manglares, también de cacería de animales terrestres como venado, perro salvaje y, sin duda, la alimentación se complementó con productos vegetales. Para una época posterior (6.000 a.C.) se encuentran ya fitolitos que han sido identificados como provenientes de una gramínea, siendo la más probable el maíz. También se han encontrado vestigios arqueológicos del uso del mate (Lagenaria sp.) y también se han encontrado vestigios del empleo del sapallo. Es decir hay abundantes pruebas de que por esta época se iniciaba ya un proceso de domesticación de plantas, de horticultura.

La alimentación en el período Formativo

Para la época Valdivia (4.000-2.000 a.C.) que corresponde al llamado Período Formativo, ya se encuentran numerosas piezas arqueológicas que revelan un amplio empleo del maíz, incluyendo las piedras de moler o metates. Además,

lo cual hay que relevar, se han encontrado también granos carbonizados de una leguminosa, la llamada habilla blanca (Canavalia ensiformis); hay indicios de utilización de otra leguminosa el fréjol. Por esta época debió haberse consumido también tubérculos como la papa china u otoy, el camote o papa dulce y por esta misma época o quizá un poco más tarde la yuca. En todo caso se trata de una alimentación rica y variada, con buenas fuentes proteicas y de otros elementos nutritivos.

Complementación entre cereales y leguminosas

Hay un principio biológico que puede expresarse en: "dieta variada es dieta balanceada". No hay un solo alimento completo, es decir que supla las necesidades orgánicas, en cantidad y calidad y en cada momento fisiológico y período de la vida. Las necesidades varían si se trata de un niño lactante, de un niño de 2 o 3 años, de un adolescente, de un adulto o de un viejo; igualmente varían si se trata de una persona que hace un trabajo moderado o lleva una vida sedentaria^o que si realiza grandes esfuerzos a lo largo del día. El único alimento suficiente es la leche de la madre, que es capaz de suplir todas las necesidades del lactante pero sólo hasta el sexto mes. Desde aquí en adelante ya es indispensable suplementar la alimentación al seno con algunas vitaminas y minerales. Por lo demás, los alimentos proteicos, como la carne, huevos, leche dan un rico aporte en esta categoría de substancias, es decir en proteínas; proporcionan algo de grasas y, por lo general, pocos hidratos de carbono y sólo algunas vitaminas; las grasas animales o vegetales proporcionan los lípidos y, en general, los alimentos vegetales proporcionan mayor cantidad de hidratos de carbono, varias vitaminas, sobre todo las hidrosolubles, así como la mayoría de minerales. Lo ideal, por consiguiente, es asociar en cada una de las comidas el mayor número de alimentos, sean de origen animal y vegetal, o solamente de origen vegetal. Mientras más variada es la dieta, hay mayor probabilidad de que ésta resulte balanceada. Pero es preciso hacer notar, a nuestro pueblo, que comida variada no significa comer maza

morra de maíz de sal y mazamorra de maíz de dulce, o sopa de arroz de castilla, arroz seco y como postre o comida de dulce, también arroz de dulce. En este caso ha variado la vianda o comida, pero el alimento ha sido el mismo y una alimentación así tan parcial, conduce a la desnutrición, debido a que un solo alimento contribuye con parte de los elementos nutritivos y cuando faltan los otros, el organismo ni siquiera puede aprovechar en forma completa al alimento único. Aclararé el problema. El arroz tiene al rededor de un 10% de proteína, pero como esta proteína tampoco es completa, le falta lisina y otros aminoácidos, nuestro organismo es capaz de utilizar sólo parte de esa proteína, en la proporción que existan todos los aminoácidos esenciales; el resto lo elimina, es decir lo desperdicia. En el caso del arroz, nuestro organismo utiliza menos del 50% de la proteína.

En la historia de la humanidad, un cereal ha caracterizado a un grupo de pueblos y una cultura. Se habla por ejemplo de la cultura del trigo, para significar aquellos pueblos que basaron su alimentación en el trigo y que corresponde al Cercano Oriente y Europa; la cultura del arroz, cereal originario de Asia y que por miles de años ha servido de sustento básico a los pueblos de esa parte del mundo. En este sentido podemos decir que nuestros pueblos americanos ^{corresponden a la} cultura del maíz. Este cereal es autóctono de América y se lo ha consumido desde tiempos inmemoriales, desde el extremo norte de Norteamérica hasta la Patagonia. Hace algunos años se consideraba que el centro de origen del maíz era México, pero si se considera que ya en Las Vegas, 6.000 años antes de la era cristiana aparecen indicios de su consumo en nuestra costa, quizá haya que reverir antiguos conceptos. Al parecer aquí se desarrolló una propia variedad de maíz, al mismo tiempo que se desarrollaban otras en otras regiones del continente.

Quiero hacer resaltar, desde este momento dos hechos trascendentales: primero, el empleo simultáneo, en la ali-

mentación, del maíz y la habilla o el fréjol y segundo, el desarrollo de la cerámica, en la cultura Valdivia, comenzando por una cerámica utilitaria entre la cual hay que destacar la elaboración de la olla.

La deficiencia que anoté de lisina y otros aminoácidos en el arroz, no es peculiar a este cereal, es una característica de todo el grupo de cereales y afecta, por consiguiente a otros, como el maíz, el trigo, la cebada, la avena, etc. En cambio, las plantas leguminosas, aunque son deficientes en otros ácidos aminados, son muy ricas en lisina. No entraré en detalles minuciosos acerca de la composición de aminoácidos, asunto que se encuentran en diferentes tablas, incluyendo las que aparecen en un libro reciente que he publicado bajo el título de: "Nutrición: problemas y soluciones". Lo que resulta de interés, anotar en este momento, es que entre cereales y leguminosas se complementan y tienden a balancear la dieta, con un buen aporte de proteínas, un rico aporte de hidratos de carbono y también un apreciable aporte de lípidos y minerales.

Plantas leguminosas y proteínas

Entre los distintos grupos vegetales o familias, las Leguminosas, es decir de aquellas plantas que producen el fruto en forma de vaina, dentro de la cual se encuentran las semillas, son las más ricas en proteínas. Se debe a que sus raíces ofrecen condiciones de vida apropiada a un grupo de bacterias que existen normalmente en el subsuelo y que les conoce como "bacterias nitrificantes", es decir son microbios capaces de absorber directamente el nitrógeno del aire que filtra a través de las porosidades del suelo, nitrógeno que la bacteria convierte en aminoácidos y proteínas. En las raíces de las leguminosas se producen unos nudillos o pequeñas tumoraciones, en donde proliferan estas bacterias, que en el fondo resultan eficientes fábricas de proteínas. La planta huésped, es decir la planta de fréjol, haba o habilla, soya, garbanzo, lenteja, etc., es decir de cualquiera de las leguminosas, utiliza parte de esas proteínas para incorporarlas a sus propios tejidos.

De esta suerte, la leguminosa es rica en proteínas, tanto en sus raíces como en sus hojas y en especial en sus semillas. La alimentación a base de leguminosas, resulta por consiguiente rica en proteínas, pero si no se complementa con otras, nuestro organismo tampoco es capaz de utilizar sino alrededor de un 50%. Al asociar cereal y leguminosa, el aprovechamiento sube a niveles del 70, 80 o más por ciento, reflejo de que la dieta está mejor balanceada.

Nuestros aborígenes y lo propio ha sucedido en otras regiones del planeta, descubrieron, de modo empírico, pero muy tempranamente en la evolución humana, que al asociar cereales y leguminosas el organismo se nutría mejor. Debieron notar que cuando comen los dos alimentos se sentían más fuertes, más capaces para el trabajo, el hambre reaparecía menos rápidamente y así comenzó el empleo de estos dos tipos de producto vegetal.

La olla, la alimentación y la agricultura

La invención de la olla, es un jalón revolucionario en el desarrollo de la humanidad. Antes de que existiera la olla, en la cual puede cocinarse, cómo preparaba el hombre primitivo sus alimentos?. El empleo del fuego comenzó muchos miles de años atrás, pero fue posible utilizarlo sólo de modo limitado. La carne podía ser azada sobre una fogata, podía ser humeada, para su conservación, igualmente sucedió con los pescados; pero en cuanto a los productos vegetales la utilidad del fuego resultó más restringida. Es posible asar tubérculos, como papas, camotes, ocas, etc.; es posible asar una mazorca de maíz tierno o como entre nosotros se llama choclo, pero es muy difícil tostar los granos secos, para que se suavicen y se vuelvan comestibles. Al inventarse la olla de barro y volverse posible el cocinar, fue factible utilizar el fuego de modo mucho más amplio y con grandes y profundas consecuencias. Algunos alimentos vegetales son amargos y aún tóxicos cuando crudos; tal es el caso, por ejemplo, del fréjol; al cocinarlo pierde el amargor y sobre todo se destruyen las fitoaglutininas y otros principios tóxicos y el grano es comestible.

tible y de sabor agradable. La olla abre excelentes perspectivas culinarias, al mejorar el sabor de los alimentos y sobre todo al permitir utilizar en la dieta, productos vegetales que de otra manera resultaban inútiles o tóxicos. La olla resulta, de otro lado, un utensilio salvador de vidas infantiles. Al alimentar al niño destetado se vuelve mucho más sencillo cuando es posible administrarle alimentos cocinados y por consiguiente muy suaves, que no requieren de mayor masticación. Esto debió haber influido de modo notable en un crecimiento demográfico, que luego tendrá otras repercusiones sociales y culturales. Otro aspecto de gran interés histórico es que la olla grande permite que en ella se guarden granos y otros alimentos vegetales, que en el clima tropical tienden a destruirse en pocos días. En nuestra cultura Valdivia, en la fase denominada Real Alto, se encuentran ya los vestigios de depósitos, probablemente de maíz. A su vez, esta circunstancia, vuelve más útil la agricultura, ya que no tenía objeto cultivar sementeras si no había la posibilidad de guardar la producción y seguir la utilización a lo largo del tiempo. La olla abre pues la perspectiva de una agricultura útil, la que poco a poco va volviéndose de excedentes. Cuando la cosecha da frutos suficiente para alimentarse a lo largo de muchos meses, deja tiempo disponible para que la gente comience a ejercitarse en sus habilidades, a desarrollar artesanías, a desarrollar nuevas técnicas. En otras palabras, la olla, considerada en los términos que hemos hecho, es un gran detonador de progreso alimenticio y cultural.

La técnica cerámica, la agricultura y las artesanías se difundieron tanto por la costa como por la sierra y la región amazónica, perfeccionándose en los períodos siguientes: Desarrollo Regional e Integración.

En resumen, a partir de la invención el hombre de nuestro litoral es capaz de gozar de una dieta no solo variada en el sentido de utilizar productos del mar y las desembocaduras de los ríos y de un número cada vez más creciente de productos vegetales, sino que disfruta también

de una dieta más agradable y con mejores capacidades nutritivas, gracias a la introducción del arte de cocinar. La posibilidad de guardar granos, semillas y en general frutos vegetales, permite una mayor movilidad al hombre; puede migrar tierra adentro, inclusive hasta sitios donde ya no existe la posibilidad de proveerse de pescados y otros productos marítimos. Puede balancear una dieta casi exclusivamente vegetariana.

LA ALIMENTACION EN LA SIERRA

En diversos sitios de la sierra y en especial en el norte de Quito, en Cotocollao, se ha encontrado la influencia cerámica de la llamada cultura Machalilla, correspondiente al período Formativo. En Cotocollao se ha encontrado una aldea que fue cubierta de cenizas por una erupción volcánica del Pichincha o del Pululahua. En forma parecida a lo que sucedió posteriormente en Pompeya (Italia), esa capa de ceniza preservó muchos de los objetos y utensilios que usaba la población, por esa época. Se ha encontrado que también ~~ya~~ en Cotocollao se cultivaba el maíz y otros alimentos. El maíz se adapta tanto al clima de la costa como al de la sierra; ^{igualmente} el sambo y el sapallo, dos frutos de gran tamaño y que por lo menos en relación al sapallo hay las referencias de que se lo desecaba y se convertía en harina. Hasta ahora es posible ver encima de tapiiales y techos los sapallos divididos en dos o más partes, desecándose. La harina de sapallo es uno de los alimentos más ricos en calcio y fósforo y las pepas del sambo constituyen una de las fuentes naturales más ricas de hierro. A más del maíz se cultivó también el fréjol y varias clases de tubérculos, entre ellos la papa, que es propia de las zonas andinas, crece entre 2.000 y 4.000 metros sobre el nivel del mar; también se han cultivado ocas, mellocos, mashuas, además del camote y otras raíces o tubérculos como la achira, la jícama, etc., que crecen también en la costa.

La alimentación en las zonas no cercanas al mar o los ríos y en especial en la región interandina, se basó esencialmente en productos vegetales. El habitante de la sierra fue vegetariano pero logró desarrollar una alimentación bien balanceada. El consumo de carne, en la sierra, fue muy limitado, a casi sólo ciertas festividades o ceremonias, cuando se comía el cuy o curí de otros países o cobayo, el venado y mucho más tarde la llama, a lo que hay que agregar algunas aves, como la tórtola pero que en ningún caso constituía alimento cotidiano.

Hay que agregar para las diferentes regiones del país un elemento básico en la alimentación como es el aji, en una infinidad de variedades desde los que no son picantes hasta los que parecen dinamita. Los más picantes se han utilizado como condimento y los otros como verduras. También se utilizaron muchas otras verduras que hoy están olvidadas, como las hojas de bledo, las puntas y flores masculinas de sambos y sapallos, nabos nativos, la verdolaga y muchas otras especies.

También en la sierra se complementó el consumo del maíz con el de leguminosas, no solo el fréjol sino otro grano muy importante, el llamado entre nosotros chocho o tarhui en el Perú y Bolivia. El chocho es uno de los granos más ricos en proteína, inclusive más que la soya, siguiéndole en concentración la grasa y finalmente los hidratos de carbono.

Entre otros alimentos importantes de las zonas andinas hay que mencionar a varias especies de la familia de las Amaranthaceas y Chenopodiaceas, como el Amaranthus caudatus, entre nosotros conocidos con el nombre de sangorache o ataco morado, del cual es comestible tanto la hoja tierna, cuanto en especial la pequeña semilla que, una vez convertida en harina, sirve para preparar una infinidad de viandas. Entre las Chenopodiaceas merece mención especial la quinua (Chenopodium quinoa), cuyo grano menudo, una vez desamargado, puede servir directamente para preparar sopas

y otros alimentos y convertida en harina sirve para la preparación de muchos platos o viandas. La semilla del sangorache y la quinua tienen una composición química bastante parecida. Tienen entre 14 a 17% de proteínas y, desde este punto de vista podría considerarse como inferiores a las leguminosas. En cambio, las proteínas de estas plantas son las más cercanas, en su composición en aminoácidos, a la de la leche materna. En efecto, ningún alimento ni vegetal ni animal tiene una composición en aminoácidos, tan próximo al de la proteína de la leche materna como estos alimentos. Hay referencias históricas de que nuestros aborígenes, al niño desmamantado le alimentaban a base de quinua, con lo cual le estaban dando el mejor alimento del mundo. Además estos dos alimentos tienen una cantidad apropiada de grasas e hidratos de carbono.

aquí,

Por razones que sería largo el lucubrar estos alimentos, con la conquista española, pasaron a la categoría de alimentos de indios, perdiendo estatus social, lo cual ha llevado a casi su olvido. Es interesante recordar que cuando Humboldt llegó a Bogotá encontró que el bogotano a donde iba llevaba quinua, a tal punto que Humboldt piensa que la quinua es originaria de la sabana de Bogotá. En la actualidad en la sabana de Bogotá no se conoce ya a este alimento.

En cambio, con los estudios que se han realizado en los años recientes y que demuestran que el organismo humano aprovecha entre el 80 al 90% de la proteína de estos dos alimentos, es decir se trata de una proteína de alto valor biológico, ha surgido el interés en muchos otros países. En Estados Unidos, por ejemplo, ya el año pasado comenzó la promoción de alimentos a base de quinua y en muchos países se están cultivando varias especies de Amaranthus. En la promoción comercial, se ha dado en llamar a estos dos los "supergranos".

En definitiva, el hombre de la sierra, a pesar de que fue un vegetariano gozó de una excelente alimentación y no

sufrió de desnutrición. Es posible que alguna ocasión haya habido algún período de hambruna, determinado por alguna hecatombe climática o ecológica, pero la desnutrición como problema biológico y crónico, no existió.

La desnutrición

En la actualidad, tanto en el Ecuador como en muchos países del Tercer Mundo la desnutrición, que afecta sobre todo a niños de menos de 5 años de edad, constituye el problema médico social más grave y más acuciante. La morbilidad y mortalidad infantil por desnutrición, no sólo que no ha disminuido sino que, justamente, en estos tres lustros de la época petrolera del Ecuador, se ha incrementado.

Cuando uno aprecia el desarrollo urbanístico de Quito, Guayaquil y otras ciudades, cuando se observan los modernos y hermosos rascacielos y muchos otros edificios, se puede pensar que este país ^{por} atraviesa un período de gran bonanza económica. Es cierto que existe esa bonanza, pero ubicada en sólo ciertos estratos sociales, mientras en otros, que constituyen la mayoría de la población, por el proceso inflacionario, por el aumento del costo de los alimentos, la desnutrición se ha incrementado en forma inclemente.

Además, paradójicamente, la producción agrícola de la mayoría de alimentos de consumo popular ha ido en disminución progresiva durante los últimos 10 años. En estos años se cultiva y cosecha menor cantidad de trigo, papas, maíz, fréjol, alverja que hace 15 o 20 años. El único alimento de consumo popular que ha incrementado su producción es el arroz, tanto por ser un cereal de fácil cultivo, cuanto porque su rendimiento económico es bastante bueno. El país se ha ido al incremento de la producción de artículos exportables o agroindustriales, como es el caso del ba nano, el café, el cacao y la palma africana.

Desde cuando existe el problema médico-social de la desnutrición en el Ecuador?. Según puede encontrarse en diversas fuentes históricas el problema social aparece ha-

cia mediados del siglo XVII y se vuelve desde entonces crónico, para agudizarse en los últimos 15 o 20 años. Con la implantación del régimen colonial los aborígenes, que fueron señores de sus tierras, perdieron su propiedad, se alteró profundamente el sistema estatal que ya existía, especialmente desde que el imperio incásico extendió su dominación al territorio ecuatoriano; cambió de modo radical el régimen de posesión de la tierra y de producción. El indio se convirtió prácticamente en esclavo. El régimen político y social que existía antes de la colonización, aseguraba una subsistencia apropiada, con alimentos a disposición de todos. Al establecerse el régimen colonial, no sólo lo que se alteran las relaciones de producción, el reparto y el consumo sino que también se cambió la tecnología agrícola ^{que} al igual la tecnología en otros campos. Nuestros aborígenes desarrollaron el cultivo en terrazas. El sistema de terrazas no es, como se cree, un invento incaico. Hay que recordar que la cultura incaica comenzó allá por el siglo XII en las cercanías del Cuzco y poco a poco fue dominando a los pueblos del actual Perú para llegar poco antes de la conquista española al actual territorio ecuatoriano. El sistema de terrazas existió aquí tanto en la sierra como en la costa desde siglos antes de la venida de los incas. El sistema de terrazas tiene grandes ventajas: evita los efectos de la erosión, pues al llover y desbordar el agua de la terraza más alta, cae sobre la siguiente y así sucesivamente, de modo que es muy poco lo que se pierde de los nutrientes de la tierra. Además este sistema protege a las plantas contra los vientos y las heladas. En las planicies desarrollaron otra técnica de cultivos, en franjas longitudinales poniendo al centro las plantas más pequeñas y sensibles, como las papas por ejemplo, a los lados franjas de plantas más altas como la quinua o los choclos y hacia los extremos plantas más altas como el maíz. En esta forma se protegían las plantas más sensibles, por otra parte los cultivos se rotaban cada año. Este sistema daba al consumidor la posibilidad de tener varios alimentos

y particularmente cereal y leguminosas, con lo cual, más otros alimentos balanceaba bien su dieta. Al establecerse el régimen colonial y la tierra pasar a poder de encomenderos y otros terratenientes, se instituye el sistema de cultivo extensivo, como se practicaba en Europa. Se cultiban entonces grandes extensiones de sólo trigo o sólo cebada o sólo maíz y el encomendero del único alimento que dispone para dar de comer a los indígenas, es precisamente lo que ha cultivado. Cuando se comienza a consumir sólo maíz o sólo cebada o sólo trigo, se desbalancea la dieta y comienzan los problemas de la desnutrición.

De cuanto he mencionado anteriormente pueden deducirse dos principios importantes para una buena alimentación: el de la dieta variada, como base para una dieta balanceada y por otra, un consejo sencillo, cada vez que se ingiera un cereal, sea éste trigo, maíz, arroz, cebada, etc., debe consumirse también un poco de alguna leguminosa, aproximadamente el equivalente a un tercio del cereal, con lo cual puede mejorarse apreciablemente la nutrición, sin que implique un mayor egreso dentro de la tan limitada economía de nuestras capas populares. Claro está que si es posible agregar proteínas de origen animal, como la carne, la leche, los huevos, en buena hora; pero ya sabemos que debido al alto costo de las proteínas animales, es un consejo inútil y que hasta puede promover la indignación.

Es triste pensar que nuestros aborígenes, que todavía no llegaron a la época del hierro y de las armas de este metal y de pólvora, aunque ya habían llegado a la época metalúrgica, con la utilización del oro, la plata, el cobre y aún el platino, que se utilizó aquí mucho antes que en Europa, ^{tuvieron} ya una buena alimentación, balanceada y suficiente, mientras que hoy con todos los adelantos modernos nuestro pueblo sufre de desnutrición.

Cómo resolver el gravísimo problema de la desnutrición? No hay solución sencilla no es sólo un problema de aumentar

la producción agrícola. Es un problema estructural, depende de la estructura social-económica-política. Sin un cambio profundo de estructuras es muy difícil que se logre una alimentación apropiada.