

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
PUBLICACIÓN ANUAL



1970

SEGUNDA ÉPOCA

1

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
GUATEMALA, CENTROAMÉRICA

NUTRICIÓN Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN CENTROAMÉRICA

UN ESTUDIO HISTÓRICO DE LA POBLACIÓN MAYA

Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)
Guatemala, C. A.

CONTENIDO

- I. **Los Alimentos: El Maíz**
 - A. La manifestación divina del maíz y la formación del hombre.
 - B. Origen del maíz
 - C. Sistema de cultivo del maíz. La milpería.
 - D. Consumo del maíz: pozole, atole, tamal, tortilla, etc.

- II. **Los Alimentos: El Frijol**
 - A. Variedades de frijol.
 - B. El cultivo del frijol.
 - C. El consumo del frijol.

- III. **Los Alimentos de Origen Animal**
 - A. Animales domésticos.
 - B. Animales de caza.
 - C. Los animales en el simbolismo Maya.
 - D. Como cazaban los Mayas.
 - E. Preparación y consumo de las carnes.

- IV. **Los Alimentos: Las Legumbres**
 - A. Cultivo y consumo.
 - B. Especies.

* Jefe de la División de Enseñanza, INCAP y Director del Centro de Estudios Superiores en Nutrición y Ciencias de Alimentos (CESMA) — Universidad de San Carlos de Guatemala/ INCAP.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS

Anuario Académico

Revista fundada el 20 de octubre de 1945

CONSEJO DE REDACCION DEL ANUARIO DE LA UNIVERSIDAD

Rafael Cuevas del Cid
Carlos Martínez Durán
Roberto Díaz Castillo
Augusto Cazall Ávila
Lionel Méndez Dávila

Jorge Rosal
Mario Dary
Jorge Luján Muñoz
Carlos Enrique Centeno

CONSEJO SUPERIOR UNIVERSITARIO

1970

Rector

Rafael Cuevas del Cid

Secretario

Roberto Díaz Castillo

Decanos

Mario López Larrave
César Vargas Mendoza
Mauricio Castillo Contoux
Rubén Mayorga Peralta
Rafael Piedraunta-Arandi
Roberto Valdeavellano
Guillermo Putzeys Alvarez
René Castañeda Paz
Victor Manuel Aguilar Aguirre
Carlos Ascensio Wunderlich

Representantes de los Catedráticos

Óscar Barrios Castillo
Francisco Villagrán Muñoz
Roberto Martínez O.
Luis Enrique Medrano
Bernardo Lemus Mendoza
César Francisco López Acevedo
Luis Arturo Lemus
Jorge Carranza
Óscar Gálvez
Eduardo Suger Cofiño

Representantes de los Colegios Profesionales

Alfonso Bauer Paiz
Enrique Morales Chinchilla
Bernardo Fuentes Alvarado
Ricardo Antillón Mata
Héctor Villagrán Salazar
Miguel Ángel Avendaño
Augusto Cazall Ávila
Luis Roberto Osorio Molina
Francisco Rodas
Augusto de León Fajardo
Lionel Flores

Representantes de los estudiantes

Aquiles Linares Morales
Enrique Campang Ch.
José Angel Lee Duarte
Odily Romero
Julio Segura
Samuel Mizrahi
Arturo Matute
Ricardo del Valle
Mynor Barrera
Gilberto Castañeda Sandovál

- V. **Los Alimentos: Frutas**
- VI. **La Miel de Abejas**
 - A. Variedades de abejas melíferas.
 - B. Los apicultores mayas y sus festividades.
- VII. **El Cacao y El Chocolate**
 - A. El cultivo del cacao.
 - B. El cacao como alimento. El chocolate.
 - C. El cacao como unidad monetaria.
- VIII. **La Sal**
- IX. **La Vida Cotidiana y Los Alimentos Habituales**
- X. **El Cuidado del Niño y su Alimentación**
- XI. **Comentarios**
- XII. **Bibliografía**
 - A. Dieta habitual y valor nutritivo.
 - B. Dieta y enfermedades nutricionales
 - C. Hambrunas.

Los hábitos dietéticos o patrones alimentarios son un reflejo de la necesidad de alimentarse que tiene el hombre, hábitos que están condicionados a la cultura propia de su sociedad. La alimentación como complejo cultural está tan arraigada dentro de cada sociedad, que puede identificarse a través de una serie de acciones o normas de conducta relacionados con prácticas rituales, creencias, tabúes, tradiciones, cuentos y, en general todo un folklore que gira alrededor del alimento y las prácticas alimentarias. ¿Qué cultura no reconoce y exalta sus platos o comidas típicas!

Numerosos factores inciden en las características de los alimentos y de los hábitos alimentarios de las diversas sociedades; dentro de éstos merecen especial atención los siguientes: el habitat físico, el comportamiento biológico de las plantas y animales, el recurso humano y por ende su tecnología, los cuales nos delimitarán el marco de la disponibilidad de alimentos, medida en términos de productividad e intercambio y por otro lado, la magnitud de la población, las creencias, los tabúes, la educación y, en general, las costumbres en materia alimentaria que nos definirán la demanda por tal o cual alimento, y las formas de preparación de acuerdo a los gustos que cada cultura determina.

Resumiendo, la oferta o disponibilidad por un lado y la demanda o interés por ciertos alimentos, por el otro, nos permitirán caracterizar los hábitos alimentarios de cualquier sociedad.

La historia de la cultura nos recoge las costumbres, ideas y técnicas relacionadas con la siembra, recolección, distribución, formas de preparación de alimentos, etc. Nos describe también el prestigio y la función de los mismos alimentos y su relación con un sinnúmero de actividades religiosas, públicas o familiares. El pensamiento mágico observado dentro de cada cultura se asocia también con los alimentos y aparecen así los alimentos de los dioses y de sus ofrendas, los alimentos prohibidos y los días de ayuno o de abstención para el consumo de ciertos de ellos.

Como consecuencia de lo anterior vale la pena señalar que entre determinados rasgos culturales y la alimentación existe una interinfluencia marcada, de los cuales hay abundantes ejemplos, tales como los siguientes: alimentos y salud, clases sociales, familia, trabajo, vida religiosa, cambio social, folklore, intercambio social política, etc. Prácticamente en cada actividad de la vida humana, hay siempre un rasgo relacionado con el alimento. Los hábitos alimentarios finalmente están tan arraigados en cualquier cultura, que a veces sus cambios implican modificaciones profundas en la estructura y función de la sociedad.

El presente trabajo constituye el resultado de una investigación en torno a la alimentación de los pobladores de Meso América y en particular de los Mayas.

I. LOS ALIMENTOS: EL MAÍZ

A. *La manifestación divina del maíz y la formación del hombre*

La dieta del indígena Meso Americano y en general de las grandes culturas precolombinas estaba centrada alrededor del maíz. El maíz era y es todavía para nuestro indígena, lo que el trigo es para el indoeuropeo y el arroz para los pueblos del sudoeste asiático.

Como era natural los indígenas le dieron al maíz, el más alto valor y su vida se tornó maíz-céntrica. Prueba de ello es el hecho de que el maíz dejó de ser un simple alimento para convertirse en el elemento formador del hombre, tal como nos lo señala el Popol Vuh. De acuerdo con este libro, verdadera Biblia Maya-Quiché, después de formada la tierra "por el corazón del cielo, el corazón de la tierra que así son llamados los que primero la fecundaron, estos hicieron a los animales pequeños del monte, los guardianes de todos los bosques, los genios de la montaña, los venados, los pájaros, leones, tigres, serpientes, culebras, cantiles guardianes de los bejucos". Pero al ver que no podían hablar y, por lo tanto, ser incapaces de alabar a sus progenitores los dejaron a su propio destino. Trataron entonces de crear al hombre y hacer así "unos seres obedientes, respetuosos, que nos sustenten y alimenten. Así dijeron". Primero intentaron hacer al hombre de lodo, pero "vieron que no estaba bien porque se deshacía,

está blando, no tenía movimiento. . . Al principio hablaba pero no tenía entendimiento. Rápidamente se humedeció dentro del agua y no se pudo sostener". Vuelven de nuevo los dioses creadores a probar suerte y después de consultar con "Ixpiyacoc, Ixmucané, Hunahpú-Vuch, Hunahpú-Utiú" deciden hacerlo de madera y "éstos fueron los primeros hombres que en gran número existieron sobre la faz de la tierra". "En seguida fueron aniquilados, destruidos y deshechos los muñecos de palo y recibieron la muerte" y los pocos que sobrevivieron "son los monos que existen en los bosques".

Tepeu y Gucumatz, los progenitores "celebraron consejo en la obscuridad y en la noche. . . De esta manera salieron a luz claramente sus decisiones y encontraron y descubrieron lo que debía entrar en la carne del hombre". Finalmente, en Paxil y Cayalá, descubrieron los progenitores una "hermosa Tierra, llena de deleites, abundante en mazorcas amarillas y mazorcas blancas y abundante también en pataxte y cacao y en innumerables zapotes, anonas, jocotes, maíces, matasanos y miel" y "moliendo entonces las mazorcas amarillas y las mazorcas blancas hizo Ixmucané nueve bebidas y de este alimento provinieron la fuerza y la gordura y con él crearon la musculatura y el vigor del hombre". "Únicamente masa de maíz entró en la carne de nuestros primeros padres, los cuatro hombres que fueron creados".*

Toda la historia de la creación del hombre parte del maíz, tal como nos lo revela el Popol Vuh al describir el papel sobrenatural que a éste se le da dentro de nuestra cultura.

El maíz es deificado por los Mayas y en el Códice Dresdensis se identifica dentro del panteón Maya como una divinidad joven, algunas veces con una mazorca de maíz o bien con un ave como ornamento de cabeza. Llevaba, además, pendiente del cuello una bolsa de copal. En todas las composiciones observadas en los códices, esta deidad está acompañada siempre del signo Kan que es el propio símbolo del maíz en los Códices (Morley, 1947) así como también el día del cual era patrono esta deidad.

Lo mismo que el maíz y la agricultura, a los cuales simboliza, tenía dentro de la mitología Maya muchos dioses enemigos o amigos a los cuales estaba su destino íntimamente unido, tal los dioses del viento, de la lluvia, del hambre y de la muerte.

Su nombre original es desconocido, pero en el período post-clásico con influencia Tolteca se le confunde con una deidad agrícola que era conocido con el nombre de Yum Kax o señor de los bosques. Era, al igual que el poderoso Chac e Itzamná, un dios bueno y a quien le ofrecían los Mayas sus sacrificios a cambio de obtener prosperidad y abundantes cosechas.

* Balam-Quitzá, Balam-Acab, Mahucutah e Iqui-Balam.

B. *El origen del Maíz*

Todos los arqueólogos están de acuerdo en aceptar que el maíz es americano. Sin embargo, en lo que se refiere al lugar exacto del continente donde se le domesticó por primera vez, todavía no hay unanimidad de opiniones.

Algunos investigadores dentro de ellos Mangelsdorf y Cameron (1942), opinan que el maíz se originó en los Andes Peruanos. En relación a tal opinión aducen el hecho de que en el Perú, existe una variedad de especies de maíz, comparativamente mayor a las que hay en el resto de los demás países americanos.

Hay también investigadores que opinan que el maíz se desarrolló en la parte nor-occidental de América Central y específicamente en el occidente, sobre la meseta central de Guatemala (Morley, 1947). En efecto, es en esa región la única en donde se encuentran el teocinte y el tripsacum, plantas filogenéticamente más primitivas que el propio maíz y de las cuales pudo haber descendido. Del teocinte, hay dos variedades, una perenne y otra anual, del tripsacum existen también varias especies en Guatemala. Son estas las únicas dos plantas que pueden cruzarse con el maíz, hecho que permite a Morley llegar a la conclusión de que "las tierras del Norte de América Central, tienen mejor derecho a ser consideradas como la región en que tuvo su origen el maíz, que las tierras altas del Perú" (Morley, 1947).

Ahondando un poco más, en Guatemala existen también variedades de maíz que los biólogos modernos han podido clasificar y de las cuales, ya en parte, habían sido informadas por varios cronistas en especial por Fray Francisco Ximénez quien dice al respecto: "Y es con verdad el trigo propio de aquestas tierras de que se hace el pan usual de ellas. Y como en el trigo puso Dios muchas diferencias de palón, blanquillo, rubio y otros, también la puso en el maíz, porque hay uno de tierra fría, que no se da en tierra caliente, y a la contra otro hay blanco, y colorado, negro, y morado, y pintado y entre ellos hay uno que se llama Zacpor, que se esponja mucho. Y sirve para hacer buñuelos, y otras cosas de regalo. Otro maisito hay menudo que puesto a tostar, se rebienta, y abre de modo que se esponja muchísimo y aqueste maíz tostado así llaman confites, y es cosa gustosa caliente. Otro maíz, hay pequeño que da la mazorca pequeña y se siembra al modo de trigo, que todo lo demás se siembra en macollas a tres y a quatro granos juntos. Otro maíz hay que no da mazorca como todo(s) los demás sino que en la espiga, da sus granos, al modo del trigo". (Ximénez, 1722).

Resumiendo, menciona Morley, tres teorías para explicar el origen del maíz: 1) Desarrollo a partir del teocinte por mutaciones y selecciones; 2) Hibridación del teocinte con alguna gramínea no conocida; y

3) Desarrollo de alguna planta pre-maíz ya extinguida o por lo menos todavía desconocida (Morley, 1947).

C. *Sistema de Cultivo del Maíz — La Milperia*

El sistema de cultivar la milpa no ha cambiado sustancialmente en los últimos tres mil años, es decir, desde la época arcaica y preclásica de las culturas de Meso América, hasta nuestros días. El único cambio, se ha operado en el uso de distintos instrumentos agrícolas y así del xul o palo sembrador* y del bat o hacha de piedra se pasó al empleo del azadón, del hacha y del machete, instrumentos modernos hechos de acero que cumplen igual función aunque en forma más efectiva.

El cultivo del maíz se cubre en diversas etapas, narradas todas por distintos cronistas coloniales (Landa 1560), viajeros e investigadores modernos (Morley 1947).

La milpa en el altiplano de Guatemala o en las planicies de Petén y Yucatán, se sembraba en parcelas, por lo general boscosas y en las que el humus era abundante.

El bosque en general se derribaba con el auxilio del "bat" para cortar los arbustos, bejucos y árboles pequeños; los árboles grandes se secaban después de hacerle hendiduras transversales al tronco. Los campos previamente sembrados pero abandonados sólo se talaban de los arbustos de crecimiento reciente y se limpiaban de las malas hierbas. Los montes talados se quemaban en los meses de marzo, abril y mayo antes de las lluvias y cuando toda la hojarasca estaba completamente seca. A esta quema, que todavía se practica hoy en día, se le llama "roza" y se realiza esperando un día seco, asoleado y con bastante aire.

Esta operación era acompañada de una invocación a los dioses y aparentemente, eran los sacerdotes los que escogían con mucho cuidado los días propicios. En Copán las estelas 10 y 12 levantadas en dos cerros opuestos que rodean al valle y distantes el uno del otro 6 $\frac{1}{2}$ kilómetros, servían de puntales para observar la puesta del sol, en tal forma que desde la Estela 12 se podía ver que el sol se ponía directamente detrás de la Estela 10 el día 12 de abril, que coincide precisamente con la época en que se inician las rozas en toda la región (Morley, 1947).

Se cree que este observatorio le servía a los sacerdotes para fijar la fecha en que podían iniciarse las rozas en el valle de Copán.

Los sacerdotes también utilizaban sus códigos para escoger los días de la quema, tal como puede observarse en el Codex Peresianus en que hay numerosos "tonalamatls" con sus figuras de divinidades, los signos de día y numerales propios de este cómputo ritual. Previo a la siembra en el mes de mayo y al iniciarse las lluvias, se hacía una limpieza ligera y a continuación, después de la ceremonia ritual de la siembra, se ha-

* Vara puntiaguda con la punta endurecida por medio del fuego.

cian hoyos en el suelo, con el palo sembrador, a una distancia establecida y en cada uno de ellos se echaban los granos de maíz. Después se cerraban los hoyos con el pie, o con el mismo palo sembrador.

La siguiente etapa era la desyerba del campo; mediante esta operación se arrancaban las malas hierbas de raíz, a diferencia del procedimiento actual en que se chapea con machete a efecto de evitar la competencia de las malas hierbas (Morley, 1947). Al madurar el grano se procedía a doblar las cañas con el objeto de que la lluvia no penetrara en las mazorcas y que los pájaros no se comieran los granos. Finalmente, de diciembre en adelante, se iniciaba la cosecha y las mazorcas y granos se guardaban en la troje.

En resumen las etapas para la siembra del maíz son y eran las siguientes:

1. Tala del bosque
2. Quema o roza
3. Limpia
4. Desyerba
5. Dobla
6. Cosecha
7. Almacenaje en la troje.

Este milenario sistema de siembras, se mantiene inalterable, restando al tiempo como técnica viva, mezcla de tradición y costumbre, religión y fuente de vida. Fray Diego de Landa el cronista yucateco de la época inmediata a la conquista se expresa así al hablar de la agricultura del maíz: "eran los labradores y los que se ponen a coger el maíz y las demás semillas, las cuales guardan en muy lindos silos y trojes para vender a su tiempo. Sus mulas y bueyes son la gente. Suelen, de costumbre, sembrar para cada casado con su mujer medida de 400 pies lo cual llaman *hum uinic*, medida con vara de 20 pies, 20 de ancho y 20 de largo.

Los indios tienen la buena costumbre de ayudarse unos a otros en todos sus trabajos. En tiempo de sus sementeras, los que no tienen gente suya para hacerlas, júntese de 20 en 20 o más o menos, y hacen todos juntos por su medida y tasa de labor de todos y no la dejan hasta cumplir con todos. Las tierras, por ahora, son de común y así el que primero las ocupa las posee. Siembran en muchas partes, por si una faltare supla la otra. En labrar la tierra no hacen sino coger la basura y quemarla para después sembrar, y desde mediados de enero hasta abril labran y entonces con un palo puntiagudo hacen un abujero en la tierra y ponen en él cinco o seis granos que cubren con el mismo palo. Y en lloviendo, espanto es cómo nace" (Landa, 1560).

El rendimiento de una milpería decrecía con los años y al cabo de unos cuantos, dependiendo del tipo de suelo y de otros factores, su

producción ya no compensaba al esfuerzo realizado por lo que finalmente el campo era abandonado. Los Mayas se veían obligados entonces a buscar para sus nuevas milperías otros terrenos vírgenes en la vecindad. Mientras los pueblos contaban con estas tierras vírgenes cubiertas de montaña y maleza, la permanencia del poblado estaba asegurada. Al acabarse esto, sólo quedaban sabanas artificiales hechas por el hombre y había que emigrar. Tal una de las hipótesis para explicar el abandono de Tikal (Morley 1947).

D. *Consumo del Maíz: Pozole, Atole, Tamal, Tortilla, etc.*

Era el maíz el sustento general de todos los habitantes de Meso América y la base de su dieta. De nuevo Ximénez se expresa así al respecto: "Es aquesta maís el sustento tanto general de todos los videntes en aquesta América, no solo de hombres, sino de animales, y aves, pues pienso que no hay uno ni ninguno, que no coma maís". (Ximénez, 1722).

La forma de usar el maíz como alimento variaba de un lugar a otro en el continente y aún en Meso América. Los Mayas de Yucatán lo preparaban en forma de "pozole", "atole" y "tamal" (Coe, 1966) cuyas recetas nos presenta magistralmente el Obispo Landa en su libro "Relación de las Cosas de Yucatán" (Landa, 1560), donde dice: "Que el mantenimiento principal es el maíz, del cual hacen diversos manjares y bebidas y aun bebido como lo beben, les sirve de comida y bebida, y que las indias echan el maíz a remojar en cal. . . y agua una noche antes, y que a la mañana (siguiente) está blando y medio cocido y de esta manera se le quita el hollejo y pezón; y que lo muelen en piedras y que de lo medio molido dan a los trabajadores, caminantes y navegantes grandes pelotas y cargas y que dura algunos meses con sólo acedarse; y que de aquello toman una pella y deslíenla en un caso de la cáscara de una fruta que cría un árbol con el cual les proveyó Dios de vasos; y que se beben aquella sustancia y se comen lo demás y que es sabroso y de gran mantenimiento; y que de lo más molido sacan leche y la cuajan al fuego y hacen como poleadas para las mañanas y que lo beben caliente; y que en lo que sobra de las mañanas echan agua para beber en el día porque no acostumbran beber agua sola. Que también tuestan el maíz, lo muelen y deslíen en agua, que es muy fresca bebida, echándole un poco de pimienta de Indias y cacao".

Aparentemente los Mayas del período arcaico y clásico no comían maíz en forma de "tortillas", ya que éstas aparentemente fueron importadas en época aparentemente más tardía. En su preparación sin embargo, se utilizaba la misma masa a que hace referencia Landa así como la cal y agua para remojar el grano y después cocerlo.

Tomás Gage (Gage, 1625) quien viajó por Guatemala en 1625 describe las tortillas consumidas por nuestros indios y la forma de ha-

cerlo. Se expresa así: "Su porción ordinaria es de tortillas, que son unos pastelillos redondos hechos con la pasta del maíz, que ellos comen calientes al salir de una tortera donde las hacen cocer al instante, volviéndose un poco sobre el fuego, y las comen después de todo esto solas, o bien con chile y sal o mojándolas en agua salada y un poco de chile machacado." También explica otras dos formas de consumir el maíz, como "elote" en la siguiente forma: "Cuando el maíz está aún verde y tierno hacen cocer la mazorca con la espiga y hojas que la cubren, y la comen después con un poco de sal. Yo he comido muchas veces, y los he hallado tan delicados y nutritivos como nuestros guisantes verdes, pero hacen aumentar la sangre", o bien como atole "cuando este maíz está verde hacen todavía con él una especie de farro, haciéndole hervir con leche que ellos extraen oprimiendo el maíz después de haberlo machacado. Nunca falta a los indios, por pobres que sean, y se consideran bastante satisfechos cuando tienen suficiente." (Gago 1625).

El "pan de maíz" es mucho más reciente y fruto de la tecnología española introducida en la época colonial. El mismo Landa nos dice "que no se ha podido acertar a hacer harina que se amase como la del trigo, y que si alguna vez se hace como pan de trigo no vale nada." (Landa 1560).

II. LOS ALIMENTOS: EL FRIJOL

A. *Varietades de Frijol*

Después del maíz, era el frijol el grano más apetecido por los Mayas, formando juntos su dieta básica. Esta combinación cubría en gran parte las demandas calóricas y proteicas de la población. Sin embargo la proporción entre el consumo de maíz y frijol es probable que no haya sido satisfactoria si aceptamos al igual que en el adulto indígena actual guatemalteco el consumo de maíz promedio es de 423 gr. por día y el de frijol de 58 gr. por día, con una relación maíz frijol de 7.3. Estudios experimentales en animales han revelado que la relación óptima maíz/frijol debe ser de 2.6 (Bressani, Valiente, Tejada 1962).

La deficiencia proteica en esta ración ha suplido entonces con otras proteínas probablemente de origen animal.

Las variedades que existían en esta región son descritas por Ximénez quien en sus propias palabras nos dice "de aquestos ha dado la Divina Providencia tantas diferencias que es una maravilla grande para estar continuamente alabando a la Divina Bondad. Pues además de los que ya conoce la Europa, que llaman judías o habichuelas de las Indias de blancos, y negros y colorados, hay muchísimas diferencias. Y entre ellas la que tiene el primer lugar, es un género de frijolito, de color de lanteza, que se cría en tierra caliente, y crece tanto, y da con

tanta abundancia, que de quatro granos que se siembren, se pueden coger, quatro almudes. Estos, guisados como lentejas, no tienen diferencia alguna.

Otros hay prietos y blancos, y pintados, también de tierra caliente que se enredan en las milpas, y abundan muchísimo. Otros hay grandotes mayores que habas, que se dan en lugar de montañas, y de estos he visto más de seis diferencias. Y todos ellos se enredan, y abundan mucho. Otros hay de tierra de montaña redonditos, y los hay de todos colores, que también se enredan mucho. Otros hay muy chiquitos, como lentejas, y son parditos, que se enredan mucho, y dan muchísimos". (Ximénez, 1722).

Dos variedades de frijol son seguramente autóctonas de Meso América, el frijol negro pequeño y el frijol colorado, siendo el primero el favorito de la mayoría de los pueblos Mayas o de sus descendientes. Otros frijoles, en particular los blancos* son de origen español y traídos a la América poco tiempo después de su descubrimiento, al igual que las habas, el garbanzo y la lenteja.

B. *El Cultivo del Frijol*

El frijol se sembraba en los mismos hoyos del maíz para que trepara en la mata de milpa o bien se le sembraba por separado. Iguales técnicas se utilizan en la actualidad, llamándose al primero "frijol de milpa" y al segundo "frijol de tierra o rastrero". Igual diferencia observa Fuentes y Guzmán en su Recordación Florida "rinde este valle, tan pródigo como incansable, gran cantidad de frijoles de muchas gustosas diferencias; los más comunes y abundantes son los negros, que llaman *taletes*, cuya etimología corresponde en nuestro castellano a '*frijol de tierra*' de *tali* que es *tierra*, y *et* que significa '*todo género de frisol*', a causa de tenderse por tierra á la manera que hace la mata que produce el pepino. Otros frisoles hay totalmente blancos, unos como el coral rojos, y otros mayores atezadamente negros, que llaman *vejuquillos*, por lo que trepan y abrazan á las plantas vecinas" (Fuentes y Guzmán, 1690).

C. *El Consumo del Frijol*

El frijol lo consumían los indígenas en distintas formas, algunas de ellas bastante semejantes a las actuales. La mayoría de las veces lo preparaban cocido con chile. "...los conservan secos para todo el año, lo que ellos cuccen con chile, con lo cual se consideran bastante satisfechos". (Gage, 1625). También cocían el frijol y lo mezclaban des-

* Hay dos castas de habas pequeñas, las unas negras y las otras de diversos colores y otra que han llevado los españoles, blanquillas y pequeñas. (Landa, 1560).

pués con masa de maíz. “También los preparan de otra manera, haciendo cocer un poco los frijoles mezclándolos después con una masa de maíz, como hacemos nosotros en Inglaterra con las uvas de Corinto en nuestros pasteles, y luego los hacen todavía cocer de nuevo juntos, y los comen después de esto cuando están aún calientes, o los guardan fríos. Pero sea que coman esto o cualquiera otra cosa siempre es o con chile verde, o bien mojándolo en agua de sal donde hay un poco de chile machacado”. (Gage, 1625).

Finalmente el frijol era también consumido en forma de ejote, como lo señala el Padre Ximénez: “De estas y de otras muchísimas diferencias que he visto, se comen también verdes estando en vainas, y se hacen muchos potages de ellos”. (Ximénez, 1722).

III. LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

A. *Animales Domésticos*

En la fauna de América precolombina no existían los grandes cuadrúpedos domesticados que fueron factor decisivo en el desarrollo de las civilizaciones en el Viejo Continente. En lo que a animales de carga se refiere, únicamente en los Andes Sur Americanos existían las llamas y vicuñas que fueron empleadas por los indios peruanos para el transporte por carga. En las planicies de Norte América existían los búfalos, cazados por los indios, con el doble propósito: de utilizar su piel para cubrirse y hacer sus casas y la carne para alimentarse. Sin embargo, el búfalo nunca fue domesticado. En Meso América no se domesticó ningún animal cuadrúpedo tanto para utilizarlo como transporte como para consumirlo como alimento. Por esta razón el transporte se concentra exclusivamente en la energía humana, por medio de la fuerza laboral de los esclavos y transportistas (Ruz Luillier).

A la falta de animales domésticos para consumo humano, pueden atribuirse las prácticas antropofágicas observadas por los indios de América en distintas regiones del Continente. “Pues vemos —dice el Padre Jesuita Bernabé Cobo a mediados del siglo XVII—, que donde más recibida estaba esta fiera costumbre era donde se hallaron menos animales de cuyas carnes pudiesen los hombres sustentarse, como en las islas de Barlovento y en otras muchas partes, y en las tierras en que había animales así monteses como mansos, no había este uso de comer carne humana, como fue en todo el imperio de los reyes incas y en algunas otras provincias” (Cobo, 1650).

La situación en Meso América era bastante semejante a la del imperio INCA. En efecto, aunque los sacrificios humanos existieron en grado máximo, especialmente dentro de las culturas Toltecas y Azteca, así como dentro de los Mayas del período post clásico (ya en con-

tacto e influenciados por los Toltecas), éstos se hacían con fines rituales y para complacer o pedirles favores a sus seres sobrenaturales y no como una verdadera práctica antropofágica, para llenar sus necesidades alimentarias aunque aun cabe la duda de que entre los Emperadores Aztecas sí se consumía rutinariamente la carne humana (Díaz del Castillo, ed. de 1906).

En Meso América y en particular en el área Maya, la caza y la pesca eran muy abundantes y dos animales habían sido domesticados: el perro y el pavo, "chompipe o Guajolote", como se le llama en estas tierras. El perro era pequeño, no tenía pelos y no ladraba. El macho después de castrado era engordado con maíz y servía de alimento o como ofrenda a los dioses. Otros eran usados en cacerías y "los cuales —dice el Obispo Landa— no saben ladrar ni hacer mal a los hombres, y a la caza sí, que encaraman las codornices y otras aves y siguen mucho (a) los venados y algunos son grandes rastreadores". (Landa, 1560). El perro era consumido durante las fiestas o en épocas de hambre. Ya en principios del siglo XVIII, no existían estos perros, como lo deja entrever Ximénez: "Había antiguamente en toda aquesta tierra, unos animalillos como perros, y aqueste fué el nombre que les dieron nuestros españoles, los cuales criaban los indios, domésticos en sus casas, y no ladraban, con que conocidamente son otra especie diferente de los perros nuestros. Estos eran muy buenos para comer y les socorrió en aquellos principios muchas necesidades, aqueste género de animales, y les mató muchas veces la hambre como en muchos lugares refiere Bernal Díaz del Castillo. Estos totalmente se han extinguido que el día de hoy no se hallan en todo aqueste Reyno de Guat(emal) a donde también los había ni en lo que yo he visto de la nueva España". (Ximénez, 1972).

En los códices Mayas hay algunas figuras en que representan deidades acompañadas de estos perros, tal la figura de la página XXI del Códice Dresdensis. También el Dios del Rayo, se presenta en los mismos códices en forma de perro (Villacorta, —).

El pavo (*Meleagris gallo pavo*) que era salvaje en Meso América fue domesticado por los indios, utilizado como fuente de alimento y como ofrenda a los dioses en los sacrificios sagrados. En este último caso tenía que ser siempre pavo salvaje (Coe, 1966). Este animal como vianda es uno de los aportes de Meso América a la cultura occidental.

B. *Animales de Caza*

Es importante hacer hincapié en el hecho de que la insuficiencia de animales domésticos se vio compensada en Meso América por la gran variedad y abundancia de animales de caza: Mamíferos, reptiles

aves y peces, razón por la cual la cacería era muy popular entre los Mayas de Yucatán al decir de Landa su primer cronista. “Hay muchos venados —dice— que es maravilla y son pequeños y la carne de buen comer. Conejos hay infinitos en todo semejantes a los nuestros, salvo el hocico que lo tienen largo y no nada romo, sino como carnero, son grandes y de muy buen comer”. (Landa 1560). Cazaban también el armadillo, aparentemente desconocido por los españoles, ya que Landa no le da un nombre específico sino que solamente lo describe como “un lechoncillo recién nacido, y así (tiene) las manezuelas y el hocico y (es) gran hozeador, el cual está todo cubierto de graciosas conchas que no parece sino cabello encubertado con solo las orejuelas y los pies y manos fuera, y su pescuezo y testera cubiertos de concha; es muy bueno de comer y tierno”. (Landa, 1560).

Finalmente se reconoce también otro animal desconocido en España pero identificado de acuerdo con su descripción, como “Tacuazín”. “Hay otros animales como perrillos pequeños: tiene la cabeza de hechura de puerco y larga cola, y son de color ahumado y a maravilla torpes; tanto, que los toman muchas veces de la cola. Son muy golosos y andan de noche en las casas y no se les escapa gallina en poco a poco. Paren las hembras catorce y dieciocho hijuelos como comadrejas y sin ningún abrigo de pelo y a maravilla torpecillos; y proveyó Dios a las madres de una extraña bolsa en la barriga en que los amparan, porque le nace a todo lo largo en la barriga, por cada parte y encima de las tetas, un cuero, y cuando lo junta uno con otro, quedan cerradas las tetas, y cuando quiere lo abre, y allí reciben los hijos, cada uno, el pezón de la teta en la boca, y cuando los tienen todos así echales aquellas ijadas o cueron encima y apríctalos tan fuertemente que ninguno se le cae, y con ellos, así cargada, va por ahí a buscar de comer; críalos así hasta que tienen pelo y pueden andar”. (Landa, 1560).

“Las aves comestibles también eran muy frecuentes en Yucatán y los indios los cazaban con tal fin”. A este respecto —nos dice de nuevo Landa— “Hay muchas aves del campo buenas todas para comer que hay tres maneras de muy lindas palomitas pequeñas. Hay unas aves en todo semejantes a las perdices de España, salvo que son de muy altas piernas, aunque coloradas, y tienen ruin comer; son, empero a maravilla domésticas, si se crían en casa. Hay muchas codornices a maravilla y son algo mayores que las nuestras, y de singular comer; vuelan poco y tomanlas los indios con perros, encaramadas en los árboles, con lazos que les echaban al pescuezo, y es muy gustosa caza. Hay muchos faisanes pardillos y pintados y de razonable tamaño, y no tales para comer como los de Italia. Hay un pájaro grande como las gallinas de allá que llaman *Cambul*, muy hermoso o maravilla y de gran desnudo y buen comer. Hay otro que llaman *Cox*, tan grande como él, de furioso paso y meneo, y son los machos negros todos como un azabache, y tienen unas coronas muy lindas de plumas, crespas, y los pár-

pados de los ojos amarillos y muy lindos. Hay muchos pavos que aunque no son de tan hermosas plumas como los de acá de España, las tienen muy galanas y son a maravilla hermosos, y tan grandes como los gallos de los indios y de tan buen comer". (Landa, 1560).

La pesca, tampoco se queda atrás, ya que de nuevo, al decir de Landa existían en Yucatán, gran variedad de "pescados que matan y hay en aquella costa son lisas muy excelentes y muy gordas; truchas, ni más ni menos en el color y pecas y sabor, y son más gordas y sabrosas de comer, y llámense en la lengua *escay*; robalos muy buenos; sardinas; y con ellas acuden lenguados, sierras, caballos, mojarras e infinitas diversidades de otros pescados pequeños; hay muy buenos pulpos en la costa de Campeche; tres o cuatro castas de tollos muy buenos y sanos y especialmente unos a maravilla sanos y en las cabezas diferentísimos de los otros que las tienen redondas y muy llamas que espanta, y por la parte de dentro (tienen) la boca y en las orillas de lo redondo, los ojos: Llámense estos *alipachpol*. Matan a trozos en sal; muere a las orillas de la reonda, y es muy buena cosa (mas) no sé si es este pescado (la) raya". (Landa, 1560).

Los Mayas de Yucatán cazaban también el *mānatí* abundante en las costas y esteros. "Hay muchos *mānatis* en la costa entre Campeche y la Desconocida, de los cuales, allende del mucho pescado o carne que tienen, hacen mucha manteca y (es) excelente para guisar de comer". "Lo que yo de ellos digo (es) que son tan grandes que se saca de ellos mucha más carne que de un buen becerro grande. Y mucha manteca; engendran como los animales y tienen para ello sus miembros como hombre y mujer, y la hembra para siempre dos y no más ni menos, y no pone huevos como los otros pescados; tienen dos alas como brazos fuertes con que nadan, el rostro tiene harta semejanza al buen y sácanle fuera del agua a pacer yerba a las orillas y los suelen picar los murciélagos en una jeta redonda y llana que tienen, que les da vuelta al rostro, y mueren de ello porque son muy sanguíneos a maravilla y de cualquiera herida se desangran como el agua. La carne es buena, especialmente fresca; con mostaza, es casi como buena vaca. Mátanlos los indios con arpones de esta manera: búscanlos en los esteros y partes bajas (que no es pescado que sabe andar hondo) y llevan sus arpones atados en sus sogas con boyas al cabo: hallados, los arpones y suéltanles las sogas y las boyas y ellos con el dolor de las heridas huyen a una y otra parte por lo bajo y de poca agua, que jamás van a lo hondo de la mar ni saben, y como son tan grandes van turbando el cieno y tan sanguíneos (que se) van desangrando; y así con la señal del cieno los siguen en sus barquillos los indios y después los hallan con sus boyas y (los) sacan. Es pescado de mucha recreación y provecho, porque son todos carne y manteca". (Landa, 1560).

La iguana era caza preciosa y codiciada por los Indios y también por los primeros conquistadores especialmente en tiempo de ayuno.

“Hay algunas cosas que juntamente se sirven y viven en el agua y en tierra como son muchas iguanas, las cuales son como lagartos de España en la Lechura y grandeza y en el color, aunque no son tan verdes; éstas ponen huevos en muchas cantidad y andan siempre cerca de la mar y de donde hay aguas, indiferentemente se guarecen en el agua y en la tierra, por lo cual las comen los españoles en tiempos de ayuno y la hallan muy singular comida y sana. Hay de éstas tantas, que ayudan a todos por la cuaresma; péscanlas los indios con lazos, encaramadas en los árboles y en agujeros de ellos, y es cosa increíble lo que sufren el hambre, que acaece estar vivas, después de tomadas, veinte y treinta días sin comer bocado y sin enflaquecer; y he oído que hay experiencia hecha, que si les frotan las barrigas con arena engordan mucho. El estiércol de éstas es admirable medicina para curar nubes de los ojos, puesto fresco en ellas”. (Landa, 1560).

Los indios tenían además otros reptiles comestibles tal el caso de las tortugas que las hay a “maravilla grandes, que las hay muy mayores que grandes rodelas y son de buen comer y tienen harto qué, ponen los huevos tan grandes como de gallina, y ponen ciento cincuenta y doscientos, haciendo en la arena, fuera del agua un gran hoyo y cubriéndolos después con la arena y allí salen las tortuguillas. Hay otras diferencias de tortugas en la tierra, por los montes secos y en las lagunas.

Un pescado vi en las costas, algunas veces, que por ser de concha todo, lo dejé para poner aquí. Es, pues, del grandor de una tortuga pequeña y cubierto por arriba de una concha delicada redonda, de hermosa hechura y verde muy claro; tiene una cola de lo mismo de la concha, muy delgada, que parece punzón y larga como una jeme; por debajo tiene muchos pies y todo lleno de menudos huevos que no tiene qué comer de él sino huevos y cómenlos mucho los indios; llámanle en su lengua *mex*”. (Landa, 1560).

Al igual que los Mayas de Yucatán, los del altiplano Guatemalense, contaban también con abundante caza y pesca.

Ximénez en su Historia Natural del Reino de Guatemala, además de la descripción detallada de nuestros animales comestibles, hace mención a la abundancia de la fauna: “abunda mucho de aquestas fieras, aquesta tierra, por las muchas montañas que en toda ella hay”. (Ximénez, 1722). Puede suponerse con base en lo anterior, que la falta de animales domésticos como fuente de proteína se viera compensada ampliamente, con la abundante caza que existía. Es importante señalar además que la mayoría de los cronistas referidos en este capítulo vivieron en Guatemala uno o dos siglos después de la conquista, época en que el país estaba más poblado y el área de tierra cultivada se había extendido significativamente.

Los animales de caza que señala Ximénez en Guatemala eran muy numerosos entre los cuadrúpedos pueden citarse los siguientes:

El venado (*Odocoileus virginianus*) "Son tantos los que hay en aquesta tierra así pequeños que llaman viziz, como grandes, que es una maravilla, de que no sólo se sustentan muchas gentes de aquestas partes, sino muchos animales como tigres, leones, y culevras como diré adelante. Es grande festexo el de aquestos indios cuando salen a cogerlos con sus perros cercándolos, y estrechándolos a algún paraje, o río, o laguna, donde se arrojan y los cogen a su salvo. También se crían mansos como en España, y se domestican mucho". (Ximénez, 1722).

El puerco (Especie: *Peccari*) "Trátase aquí de los puercos que son peculiares de aquestas tierras, que comúnmente llaman puercos de monte. Y de estos hay unos que andan en manadas por los montes, y se mantienen con frutas y raíces silvestres, especialmente de las cosas que se crían en ciénegas donde ellos asisten mucho y en ellas se revuelvan y hozan como los puercos de Castilla. Estos tienen en el lomo un almizclillo, que llaman ombligo, el cual hueso que se mata a questo animal se le quita porque de no inficiona toda la carne, que es toda magra, y muy salrosa. Y cogido a questo animal vivo, se domestica y amansa tanto, que anda tras el dueño como si fuera un perrillo". (Ximénez, 1722).

El tacuazín (*Didelphis Marsupialis*) magistralmente descrito por Landa y previamente presentado en este trabajo. La cotuza (*Dasyprocta punctata*), de los cuales Ximénez tuvo una y se "lo hurtaron los indios, sin duda por comérselo, que es muy buena comida". El armado o armadillo (*Dasyus novemcinctus fenestratus*) "perseguido por los cazadores; porque es muy buena comida". El perro de agua (*Lutra annectens*) de cuyos "pieles que son como terciopelo hacen sillas y cojinetes y otras cosas. Y los comen los indios".

El conejo, finalmente había también muchos conejos (*Sylvilagus floridanus*) en "toda aquesta tierra aunque son algo desabridos".

Entre las aves Ximénez cita las siguientes: Al parjil (*Crax Rubra*) que "es ave que se come y es de mucho regalo", el pavo, en Guatemala llamado Chompipe (*Meleagris gallopavo*) que como ya se indicó anteriormente fue domesticado por los indios pero también existía salvaje y que al decir de Ximénez "andan muchos juntos por los montecillos de tierra caliente, y es muy buena comida aunque como carne montés, es menester dejarla manir". (Ximénez, 1722). Había también palomas (*Columba livia*), algunas aves que se parecían a las perdices y codornices europeas y numerosas variedades de patos que "son muy buena comida, aunque algo pesada". Entre los peces se refiere a los que se indican a continuación: el guapote, la mojarra, el tepemechin, la pepesca ("Cójense en el río de Amatitlán, por el mes de mayo, que están llenos de huevas") y las Ilumina que son "aquestos unos pescaditos pequeños que se crían en los ríos, y hay muchos géneros de ellos, y los llega a haber tan chiquitos como la mitad del dedo meñique. Que si se hubieran de contar fuera materia infinita". (Ximénez, 1722).

C. *Los animales en el simbolismo Maya*

En varios de los Códices (Villacorta, 1933) se presentan algunas deidades o figuras antropomorfas llevando animales en calidad de ofrendas o como símbolo de su cargo. En la página XXIII del Códice Dresdensis, por ejemplo, aparece una mujer que lleva en la mano una fuente con un pez, e n señal de ofrenda y en el pelo luce por tocado una serpiente enrollada, cuyo significado se desconoce.

En la página XXVI del mismo Códice, aparece el Dios "K" llevando en la mano derecha un ave como ofrenda y con la izquierda regando los granos del sortilegio o adivinación. Es interesante observar en el mismo diseño, una escudilla con una ave, probablemente también como otra ofrenda, todo mirando hacia Yaxché el árbol de la vida. Composición muy parecida se observa en la página XXVII del mismo Códice, sólo que en ésta aparece el Dios "A" y en la escudilla un pescado sentado sobre un doble signo Kan que significa comida; lo mismo que en la página XXVIII, esta vez con el Dios "D", una pierna de venado y una cabeza de ave en dos escudillas, esta última de nuevo con el signo Kan.

En la página XXIX se presenta en una nueva sección "un tonalamatl de 52 días, divididos en cuatro grupos iguales... en cada grupo hay un animal comestible que puede ser un mamífero, pez, reptil (iguana) y ave, y que probablemente son para ofrendar a los dioses ya que de nuevo se acompañan del signo Kan.

El perro, animal doméstico, servía también como ofrenda a los dioses, tal es probablemente el significado que se le quiere dar a la composición de la página XXX del mismo Códice, en que aparece un perro encima de una pirámide o teocalli.

D. *Cómo cazaban los Mayas*

Los indios eran expertos cazadores. Los animales grandes como el venado y el pecari eran cazados primeramente con el dardo y el atlatl (o lanza dardos) y posteriormente con arco y flecha, siempre ayudados de jaurías. Tenían distintas variedades de flechas según el uso que se les daba. Los animales pequeños y los pájaros eran cazados con cerbatanas. Para la pesca se utilizaba la red y la atarraya o esparavel, así como el anzuelo. En lagunas o riachuelos poco profundos utilizaban también el arco y la flecha esta última con puntas especiales para tal objeto. También hacían uso de drogas adormecedoras, las cuales eran echadas en el agua, y después al flotar los pescados, eran recogidos con la mano (Coe, 1966). Esta práctica se llevaba a cabo desde el período clásico tal como se ha podido observar en algunas piezas arqueológicas de Tikal. En todo caso es conveniente resaltar el hecho de que los Mayas no pescaban en aguas profundas.

Numerosas escenas de cacería son presentadas en el Códice Maya Tro-Cortesiano de Madrid y en particular en las páginas comprendidas entre la XXXVIII y la XLIX. (Villacorta, 1933). En la composición de la página XXXVIII se presentan un cazador seguido por su esclavo. El primero va armado con lanza y flechas; el esclavo se reconoce por el signo que lleva en la frente y carga un venado; probablemente producto de la caza. Otra escena parecida, se presenta en la página XXXIX en la que el cazador vuelve de la cacería, llevando en la espalda la pieza cazada —un venado y en la mano derecha una lanza—. Un hombre lo precede y lleva en la mano izquierda cierta planta (?) que indica que la misión fue afortunada, finalmente el otro que sigue al cazador lleva las flechas. En la página XL del mismo Códice se puede observar otro instrumento de cacería, el lanzadardos. Los cazadores primero y último llevan flechas en una mano y el lanzadardos en la otra. El peligro de la cacería se simboliza con la serpiente cascabel mordiendo al primer cazador. Los Mayas eran también expertos en preparar trampas de cacería. En el mismo Códice Tro-Cortesiano, se ven algunos ejemplos. Utilizaban la trampa del lazo como se ve en la página XLV, en que un venado está cogido de una pata por un lazo atado a la rama de un árbol o bien un pecari tal como se presenta en la página XLIX. En otra escena de la página XLVIII se ve un armadillo que ha caído en una trampa o una ave, quizá un pavo, que ha sido cazada por medio de una red, Pág. XCIII.

Los cazadores y pescadores, aparentemente gozaban de gran prestigio dentro de la organización social de las comunidades mayas y su profesión era anualmente celebrada con fiestas especiales las que tenían un doble propósito. Por un lado solicitar y agradecer a los dioses una buena caza o pesca y por el otro aplacar su ira, provocada por el derramamiento de sangre (Landa, 1560).

La festividad más importante se celebraba durante el mes de septiembre y coincidía, de acuerdo con Landa, con el día Chuen del mes de Zip, (Landa, 1560) se celebraba conjuntamente con los sacerdotes, médicos y hechiceros en días consecutivos, empezando con la fiesta de los sacerdotes, después la de los médicos y hechiceros, seguida por la de los cazadores y por último, la de los pescadores. Los cazadores se juntaban, al decir de Landa, en "una casa de uno de ellos y llevando consigo a sus mujeres como los demás, venían los sacerdotes y echaban el demonio como solían. Ya echado, ponían en medio el aderezo para el sacrificio de incienso y fuego nuevo y betún azul. Y con su devoción invocaban los cazadores a los dioses de la caza, *Acanum*, *Zuhuyzib*, *Zipitabai* y otros, y repartíanles el incienso el cual echaban al brasero; y en tanto que ardía, sacaba cada uno una flecha y una calavera de venado, las cuales untaban los *chaces* con el betún azul. Ya untadas, bailaban con ellas en las manos; otros se horadaban las orejas; otros la lengua y pasaban por los agujeros siete hojas de una yerba, algo

anchas, que llaman *Ac*. Habiendo hecho esto primero, el sacerdote y los oficiales de la fiesta ofrecían luego los dones, y así bailando, se escanciaba el vino y se emborrachaban hechos unos cestos". (Landa, 1560). Al día siguiente, según Landa, "eran los pescadores (los que) hacían su fiesta por el orden de los de más, salvo que lo untado eran los aparejos de pescar y no se horadaban las orejas sino harpábanselas a la redonda y bailaban su baile llamado *Chohou*; y hecho todo bendecían un palo alto y gordo y poníanle enhiesto. Tenían costumbre, después de que habían hecho la fiesta en los pueblos, ir a hacer a la costa los señores y mucha gente; y allá hacían muy grandes pesquerías y regocijos y llevaban gran recado de redes y anzuelos y otras industrias con que pescan. Los dioses que en esta fiesta eran sus abogados son *Ahkak-nexoi* y *Ahcitzamalcan*.

En febrero, durante el mes de Zac, el sacerdote señalaba otro día de fiesta, como la del mes de Zip, la cual "servía para aplacar en los dioses la ira que tenían contra ellos y sus sementeras; y las hacían (también) por la sangre que derramaban en la caza, porque tenían por cosa horrenda cualquier derramamiento de sangre si no era en sus sacrificios y por esta causa siempre que iban de caza invocaban al demonio y le quemaban incienso, y si podían, le untaban el rostro con la sangre del corazón de la tal caza". (Landa, 1560).

Los animales cazados servían no sólo de alimento o como ofrenda para ser sacrificados a los dioses, sino que también eran vendidos en los mercados. Bernal Díaz del Castillo, al describir el mercado de la ciudad de México, señala la venta de "gallinas (?), gallos de papada (pavos), conejos, liebres, venados y anadones, perrillos y otras cosas de este arte". (Díaz del Castillo).

E. Preparación y consumo de las carnes

Los indios preparaban la carne en forma de asado al fuego o en forma de guisados con legumbres, tal nos dice nuestro mayor informador Landa al escribir "Que hacen guisados de legumbres y carne de venados y aves monteses y domésticas que hay muchas, y de pescados, que hay muchos y que así tienen buenos mantenimientos". (Landa 1560).

Bernal Díaz del Castillo, al escribir sobre "la manera y persona del gran Montezuma" describe las viandas que éste consumía y aunque su reino se sale del área Maya original, el contacto cultural de Meso América era tan estrecho que lo expuesto por éste se podía aplicar a toda el área. Dice Díaz del Castillo al respecto de las carnes "Oí decir que solían guisar carnes de muchachos de poca edad, y como tenía tantas diversidades de guisados y de tantas cosas, no lo echábamos de ver si era carne humana o de otras cosas, porque cotidianamente le guisaban gallinas, gallos de papada, faisanes, perdices de la tierra, codornices

patos mansos y bravos, venado, puerco de la tierra, pajaritos de caña y palomas y liebres y conejos, y muchas maneras de aves y cosas que se crían en esta tierra que son tantas que nos las acabaré de nombrar tan presto". (Díaz del Castillo).

Conocían además algunos sistemas de conservación de la carne tal el caso del ahumado, que empleaban en la preparación de la "venason" o carne de venado ahumada y cuya receta según Gage, es la siguiente: "El venado lo dejan cubierto de hojas de árbol por una semana, hasta que comienza a heder y llenarse de gusanos; entonces lo llevan a su casa y lo hacen pedazos poniéndolo en seguida a hervir con una hierba que se da en este país, que le quita el mal olor, según ellos dicen, y vuelve esta carne tan tierna y blanca como la del pavo. Cuando está medio cocida ponen los pedazos al humo por algún tiempo, y cuando quieren comerla la cuecen de nuevo y la preparan ordinariamente con un poco de pimienta roja.

Esta es la venasón de la América, de que yo he comido diversas ocasiones, y he encontrado que la carne es corta y blanca sin embargo no he comido mucho, no porque no tenga buen gusto sino porque el recuerdo que los gusanos que yo había visto en ella me causaba basca". (Gage, 1625).

También conocían el proceso de la salación como medio de conservación de la carne y del pescado. Al respecto dice Landa "matan unos pescados muy grandes que parecen mantas y (los) conservan a trozos en sal" (Landa, 1560).

Finalmente utilizaban el ahumado, el secado y la salación en la preparación del tasajo, especie de cecina y que Gage escribe de la siguiente manera:

"Después que han cortado la carne de la pierna del buey —y separado de los huesos en forma de cintas, la salan y ponen al viento en sus corrales por espacio de ocho días, y por otros ocho al humo, acomodándola después en pequeños rollos que se ponen duros como una piedra, y cuando quieren guisarla la llevan la cuecen, y después de esto la comen". (Gage, 1625).

Este procedimiento de conservación de carne ha sido empleado por distintas culturas y era conocido por los españoles antes del descubrimiento de América aplicándolo en la carne de res. Esto no quiere decir, que los indígenas no lo conocieran, pero puede suponerse que los mayas lo usaban en la conservación de otras variedades de carnes.

IV. LOS ALIMENTOS: LAS LEGUMBRES

A. *Cultivo y Consumo*

Los Mayas cultivaban o recolectaban una gran variedad de plantas comestibles y muchas de ellas, incorporándose a la cultura occidental,

llegaron a ser alimentos básicos de la dieta del europeo, tal el caso de la patata o "papa" domesticada por los indios del Perú y donde según decir de José de Acosta "se comían frescas, asadas o cocidas, y de un género de las más apacibles hacen un guiso que llama loco" (Acosta, 1590). En Meso América la patata o papa era desconocida pero en su lugar consumían una serie de tubérculos como el camote o batata, la jicama, yuca o cazaba y diversas clases de ñame (Morley, 1947). El camote cuya semilla fue llevada a España, donde se le llamó batata y "allá —dice Ximénez— se ha extendido mucho y se dan muy buenas y así es cosa muy conocida por allá. Acá también se dan con abundancia y muy buenas, y grandes, y es mucho socorro para alimento de los hombres". (Ximénez, 1722). La yuca o cazabe también se cultivaba en Meso América aunque "aquesta —dice Ximénez— es el pan usual de las islas de Barlovento, porque aunque se da el maíz no se han amañado nunca a hacer pan de el, que mucho mejor es, que el de la yuca, que llaman cazabe. Esta se siembra de aqueste modo, que se hace unos montones de tierra, y allí se van clavando pedazos del arbolito que procede de la yuca, y luego prenden y van echando raíces, y aquel palito crece y se hace también arbolito de que siembran otras yucas. Estas raíces que son blancas, y mayores que las del camote, se comen cocidas, y es muy buena comida, y de mucha sustancia. Para hacer el pan cazabe se ralla la yuca en rallas grandes, y hecha menudencia se mete en prensa, y allí le sacan todo el humor acuoso que tiene, y ya exprimido echan de aquella menudencia en los comales grandes, o torteras de cobre puestos al fuego donde toda aquella menudencia como que se derrite, y se une toda, y se hace una torta, y allí se tuesta. Ella es muy dura para comer, pero echada en caldo, se esponja bien". (Ximénez, 1722). En relación a todos estos tubérculos dice Landa "tiene una fruta a maravilla fresca y sabrosa que se siembra y la fruta es la raíz que hace como nabo gordo y redonda: cómense crudas con sal; la otra raíz que nace debajo de diferencias, que hay moradas, amarillas y blancas, cómense cocidas y asadas y son buen comida, y tieran algo a castañas, y ayuda, asadas, a beber. Hay otros dos géneros de raíces y son mantenimiento de los indios. Otras dos raíces silvestres hay que se parecen algo a las dos que primero he dicho, y ayudan en tiempos de necesidad de hambre a los indios, que sin ella no curan de ellas". (Landa, 1560).

Los indígenas cultivaban varias especies de calabazas o ayotes; con el objeto, dice Landa, "para sacar pepitas para hacer guisados, otras para comer asadas y cocidas y otras para varios de sus servicios" (Landa, 1560). De acuerdo con Ximénez éstas son "el segundo potage de que Dios, abasteció aquesta mesa franca de la América de que se pueden contar más de veinte diferencias de todas formas y colores. Que es una maravilla, y se dan con tanta feracidad, que si ellas hallan tierra húmeda todo el año están dando, y se vuelve una mata de éstas quasi

infinita, porque en todos los ñudos, que echa hoja, echa también raíces en la tierra, y de este modo se estiende en cuanta tierra halla, o la permiten. Y además de estas que se comen, hay otras, que llaman tecomates y en España calabazas huevas, también de todas formas que se pueden contar otras veinte diferencias, que sirven para muchos ministerios, y en particular, en algunos pueblos calientes las hay tan grandes, que dos hombres no podrán abarcar una, de que hacen unas palanganas o fuentes partiéndolas por la mitad, pintadas con grandísima curiosidad, que sirven para qualquiera cosa de aseo y son muy estimadas en esta tierra, para muchos ministerios" (Ximénez, 1722).

El güisquil o "chayote" (*sechium edule*) "abunda en gran manera —dice Ximénez— y es un gran socorro para la manutención de pobres, y aun de ricos. Pucs que todo el sirve guisado, y en ensaladas, sus puntas, su fruto, y hasta su raíz que llaman izintal. Y en este hay también muchas diferencias, unos son de un verde oscuro, y muy grandes, otros medianos, y otros chicos. Otros son de un verde claro, y liso y de las mismas formas, y todos ellos unos son espinosos y otros lisos y otros de pocas espinas". (Ximénez, 1722).

El chipilín es otro arbusto muy utilizado en la cocina Maya y que se cría en "montes y se nace el solo por lo campos, y sus hojas se guisan, y aún se comen solo cocidas en agua, sin más condimento porque son de buen gusto y olor ellas por si solas". (Ximénez, 1722).

La pacaya (*género Chamaedorea*) es una legumbre que "se cría en los arbolillos que suelen llegar a ser grandes, y quieren remedar a la palma, y al modo que ella echa su fruto cuando nace metida en sus zurriones, que después se van abriendo y saliendo el racimo. Así los echa aqueste arbolillo, y se cogen cuando están todavía en zurrón, porque en abriendo ya está duro, y amargo. Y (de) aquellos abiertos se saca de dentro como unas disciplinas al mesmo modo, que sale el racimo de todas las palmas. Suelen ser de a tertia, cuando mayores. Y estas tienen el gusto como de esparragos". (Ximénez, 1722).

B. *Especies*

Entre las plantas que se cultivaban para dar sazón, aroma y color a la comida figuraban en primer lugar las distintas variedades de Chile o Aji, "que se pueden contar más de treinta" —dice Ximénez— y entre las cuales son conocidas "el chile guaque... chamborote... y otro mediano y muy bueno, de que se cogen grandes cosechas, porque es el que más sirve para comer. Hay otro en Tactic, corto y ancho, pero muy bravo, y otro delgadito que llaman de Chocolatl..., pero sobre todos el más bravo que hay en aquestas partes es uno chiquito como granos de pimienta que llaman tempenchile, tan mordaz, que parece un fuego".

Otro condimento picante utilizado por los indios era la pimienta de Tabasco (Morley, 1947), magistralmente descrita por Ximénez en la siguiente forma: "Hayla en aquesta tierra muy buena y que suple la falta de la que llaman de Castilla, muy bien, porque tiene el mismo olor, y picante. Y para que mexor salga usan solo de la cascarilla, y le quitan el corazón. Son árboles muy grandes, y copados, y de grande hermosura. Y sus hojas, remedan a las de la cidra, y los cogollos los echa morados como los echa el limón. Y todo el es muy fragante y oloroso, y una sola regada de aquellas hojas, parece el paraíso. De la pimienta como en racimillos, y en estando negra la cogen y la asolean. Y tienen mucha utilidad de ella los indios de la Verapaz, y de Chiapa, donde abunda mucho".

Para darle color rojo o anaranjado a los alimentos usaban el achiote que es un "árbol bastante crecido y echa una florecita moradita, en racimos, y así salen los erizos en que está el achiote en racimos, y abiertos los ericillos, están llenos de pepitillas, las cuales están cubiertas de una carnosidad, o masilla, que es el achiote. Y echado en agua se deshace en ella, y colado todo aquello y sacada la pepitilla aquella agua se cucce, hasta que se espesa, y aquece es el achiote, que sirve para tintes y para otras cosas, especialmente para comidas y es muy bueno para la orina". (Ximénez, 1722).

También para darle color a la comida usaban al "Achumico" que es una "especie que hay en aquesta tierra, que se da en un árbol, y se coge del mismo modo que el achiote. Y sirve para los guisados darle color, y algún olor, que suple mucho por azafrán".

V. LOS ALIMENTOS: FRUTAS

La tierra de los Mayas era pródiga en árboles frutales. En las tierras húmedas de las selvas del Petén crecía silvestre el chico-zapote, su fruta que "suele ser como una naranja es uno de los almibares muy regalados, que la naturaleza produce. Destos hay diferencias, entre sí. Unos grandes, otros pequeños, unos redondos, otros larguitos. Y en S(an) Salvador he oydo decir que hay una casta de ellos, que dentro del chicozapote, está metido otro. Es de las frutas regaladas que produce aquesta América en tierras calientes". (Ximénez, 1722).

Del mismo árbol se sacaba la goma de mascar. Para el efecto se sangraba el palo, haciendo incisiones en la corteza. La savia al desecarse se transformaba en el "chicle" o goma de mascar. Este es el mismo procedimiento que emplean los chicleros modernos. El árbol de chico-zapote es muy grande, y los Mayas antiguos empleaban su madera para los dinteles de las puertas de templos y palacios, como los famosos dinteles de Tikal labrados primorosamente. Otro árbol importante es el llamado "Ox" por los Mayas y conocido actualmente

como árbol Ramón. Este árbol ofrece pródigo sus frutas dulces y comestibles, su semilla como agradable legumbre o bien secas y molidas se convierten en una harina comestible mientras que sus hojas son un excelente forraje. De acuerdo con Morley el ox debe haber sido una fuente importante de alimentación en la época antigua" (Morley, 1947).

Tanto el ramón como el chico-zapote, debido a su gran variedad de usos fueron aparentemente domesticados por los indios y sembrados en las vecindades de sus centros ceremoniales. Se explica así el hecho de que esos árboles sean más frecuentes actualmente en los terrenos aledaños a las ruinas de esos antiguos centros (Morley, 1947).

En las tierras de Yucatán, Landa describe una innumerable variedad de árboles, circunstancia que lo hace expresar "cosa es de mucho alabar a Dios con el profeta que dice: 'admirable es, Señor, tu nombre en toda la tierra' por la muchedumbre de árboles que en esta tierra su Majestad crió, todos tan desemejantes de los nuestros, que hasta hoy (no) se ha visto uno que se conozca, digo en Yucatán, que fuera si he visto, y de todos sus servicios y provechos los indios y aun los españoles". Hace referencia seguidamente a una serie de frutales propios de la región que se reconocen solamente por su nombre Maya y por una breve descripción, que no en todos los casos permite identificarlos.

Ximénez (1722) en su Historia Natural del Reino de Guatemala, describe los árboles frutales propios de la región, especificando este hecho en forma notoria. "No trato aquí de los árboles frutales, de la Europa, que de allá se han trasladado acá, como son higos, duraznos, melocotones, priscos, albrichas, manzanas, peras, camuesas, ciruelas, damasquillos, guindas y de las agruras como naranjas, limones cidras, limas dulces y agrias, que aquí trasplantadas todas se dan aun mejor que en España. Porque esos son árboles conocidos, y así sólo trataré de los árboles frutales, que en tanta abundancia dió Dios a aquesta América". Describe a continuación, aquellos frutos que le parecen más importantes: como son el chico-zapote (*Manilkara zapota*), el zapote (*Bicania platypus*), anonas (*Annona squamosa*). "De estas se puede decir, que ha dado Dios en esta tierra el manjar blanco en los árboles; el plátano (*Musa paradisiaca*), se llama aquí un árbol 'que da una fruta de mucho regalo y que es la manutención de lo más de aquesta América especialmente de tierras retiradas de comercio, y como es cosa que tanto abasteca, y sustenta lo ha dado Dios en tanta abundancia que es increíble lo mucho que hay de aquesta fruta por todas partes. Es muy diferente del plátano que refiere la Sagrada Escritura, que aquel es árbol en forma grande, y aqueste no es propiamente árbol porque su tronco se compone de pencas, que salen desde la raíz a la punta, y en cada peca de una hoja grande y de este modo va echando hojas del cogollo hasta que la última que sale es un racimo de aquestos plátanos' y 'de estos hay muchas diferencias unos son muy grandes como de media vara, y como un brazo

de grueso... Otros llaman Dominicos, y de estos hay tres o cuatro diferencias otras llaman guineos, y de estos hay también otras tres o cuatro diferencias.

El aguacate (*Persea americana*), jocotes (*Spondias mombin*) "comúnmente se tiene por de mucho regalo en aquesta tierra, y muchos los llaman ciruelas, porque se asemejan algo en la forma y color; también de aquestos se pueden contar más de veinte diferencias". El matasano (*Casimiroa tetrameric*) "aunque le han dado aqueste nombre tan malo a aquesta fruta, que en la Nueva España llaman zapote blanco, ha sido sin razón, pues muy bien comen todos de ellos y ninguno muere por ello. Es fruta de gente pobre y de indios, aunque son de lindo gusto, y olor".

La paterna, coginicuil o guajiniquil (*Inga punctata*) "fruta de tierra caliente, y que se cría en las orillas de los ríos, y es árbol grande, la fruta es al modo de los algarrobos, y abierta aquella cáscara, que está toda ella dividida en casitas, en cada una tiene una pepita algo dura, y aquesta está cubierta de una carnegita muy blanca, y dulce, que es lo que se come". La tuna (*Lemaireocereus eichlamii*) "fruta muy propia de aquesta tierra... Que debajo de aqueste nombre genérico se comprenden tantas especies, y diferencias de ellas, que las hay blancas, amarillas, y moradas". La pitahaya (*Lemaireocereus thurberii*) "que se cría pegada a los peñascos, y sus hojas son largas y en triángulo, o de tres esquinas. Su fruto es muy regalado, de un color morado subidísimo". La guayaba (*Psidium guajava*) "fruta que abunda mucho en todos los campos de tierra caliente" y la granadilla (*Hiperbaena guatemalensis*) "esta es una de las frutas más selectas que hay por lo saludable, y gustoso de ella, y no puede menos pues tiene la flor que en ella se nos representa nuestra Redención en los instrumentos, que en ella se hallan de la S(antísima) Pasión pues en ella se ve la columna en medio, muy perfecta, los tres clavos, las cinco llagas, la corona de espinas, y los doce apóstolos alrededor de ella en doce hojas que tiene, y es de un olor muy delicado". "Aquesta de que hablamos, da aquesta fruta tan selecta y saludable, la cual es del porte de una naranja, y casi de su color, aunque la forma es como de un melón. La cáscara es algo recia, y dentro tiene una médula muy delicada, y acuosa y toda llena de pepitillas que todo se come, o sorbe".

VI. LA MIEL DE ABEJAS

A. Variedades de Abejas melíferas

La miel de abejas era el agente edulcorante empleado por los Mayas. Existían varias especies de abejas y por lo menos a dos de ellas, los Mayas de Yucatán castraban sus colmenas. Ambas, al decir de Landa, eran más pequeñas que las europeas y carecían de *aguijón* puesto que ya no picaban. Ximénez, que aparentemente era un gran apicultor estudió a fondo la biología de las abejas autóctonas de Guate-

mala y señala al igual que Landa dos variedades importantes de abejas productoras de miel; una que él por antonomasia llama también con el nombre de abeja y la otra llamada por los indios 'Uscab' que quiere decir mosquito de miel y que los españoles llamaban "Doncellitas" (Ximénez, 1722).

Las primeras dice Landa "se asemejan a las de España en el tamaño, forma y color, pero no tienen aguijón y procrean en árboles huecos los cuales cortan de arriba y abajo... y lo tapan por una punta y otra, con un tiesto y lodo... y en medio del palo ponen los hijos, que son unos panales como los que hacen nuestras abejas de España". Estas abejas con su cera hacen ciertos recipientes u "ollitas que scrán del porte de un huevo de paloma... (y las abejas llevan la miel que) con propiedad llaman los indios en su lengua, que son muy científicos en cosas del campo, raxcab, que quiere decir, miel verde, o que no tiene cocimiento, o está cruda. De aqueste rocío traen en su voca y lo van echando en aquellas ollitas hasta que se llenan y luego lo tapan... Junto a una tinaxita y ollita pegan otra, y otra, de modo que (las abejas) hacen al modo que esta un racimo de uva y suele haber más de treinta juntas". Los indios para castrar esta colmena rompían estas "ollitas" y la miel que corría era recogida en una vasija.

La segunda variedad de abeja, señalada por Ximénez como 'Doncellitas' eran más pequeñas, y hacían sus colmenas en huecos de palos, entrepiedras, o en agujeros de tapias y producen una miel "que es la mexor y más gustosa y más medicinal que yo he visto".

B. *Los Apicultores Mayas y sus Festividades*

Los Mayas lograron domesticar estas abejas y los colmeneros encargados de cuidarlas, alcanzaron reconocimiento profesional. Es muy probable que entre los Mayas la miel era un alimento muypreciado. Lo demuestra el hecho de que los apicultores Mayas tuvieron festividades propias. En efecto éstos celebraban dos fiestas religiosas para rogar a los dioses una mayor cosecha de miel. La primera fiesta se celebraba en el mes Tzec a mediados de octubre para lo cual se "aparejaban en la casa en que ésta se celebraba y hacían todo lo que en las demás, salvo que no derramaban sangre. Tenían por abogados a los *bacabes* y especialmente a *Hobnil*. Hacían muchas ofrendas y en especial daban a los cuatro *chaces* cuatro platos con sendas pelotas de incienso en medio de cada uno y pintadas a la redonda unas figuras de miel, que para la abundancia de ella era esta fiesta. Concluíanla con vino, como solían y harto, porque daban para ello en abundancia los dueños de las colmenas de miel" (Landa, 1560). La segunda fiesta la celebraban en el mes de Mol (principios de diciembre) con el objeto de pedirle a los dioses que "proveyesen de flores a las abejas" (Landa, 1560).

Además en el Códice Trocortesiano o de Madrid (Villacorta, 1933), hay una sección, la última del código, dedicada a las abejas y a su cultivo en que se presentan composiciones relacionadas con el cultivo, cuidado y probablemente ritos relacionados con este insecto.

VII. EL CACAO Y EL CHOCOLATE

A. *El cultivo del cacao*

El chocolate, la bebida de los Mayas, fue uno de los más grandes aportes que Meso América le brindó a la cultura occidental. Los españoles conquistadores, muy rápidamente reconocieron en el chocolate una bebida exquisita, y pronto la introdujeron en Europa, donde se convirtió en muy pocos años en la bebida por excelencia, de prestigio y consumida por los nobles y señores. Tomás Gage, quien en su viaje por Centro América se volvió un asiduo bebedor de chocolate, le dedica un capítulo entero de su obra a describir el chocolate y sus bondades.

La palabra chocolate se deriva de la terminación "atle" que significa —en Nahuatl— agua y del vocablo onomatopéyico "choco" que imita el sonido choco-choco-choco que hace el molinillo dentro del batidor en que se bate, para que saque espuma.

El ingrediente principal del chocolate es el grano que se encuentra dentro del fruto en forma de vaina, del árbol del cacao. Éste fue cultivado por los indios en las tierras cálidas y húmedas de Campeche, Tabasco, y Belice así como en la vertiente montañosa del Pacífico de Guatemala. En Yucatán, debido a la sequía, se cultivaba sólo en la vecindad de los cenotes (Coe, 1966).

El árbol del cacao se siembra en la sombra y para "defenderlo de los ardores del sol —dice Gage— plantan otros árboles que llaman madre del cacao, y cuando ya están crecidos y pueden cubrir con su sombra los árboles del cacao, plantan los cacaotales". Este procedimiento agrícola, descrito por Gage, en el período colonial no es más que una reminiscencia de la forma en que los Mayas probablemente también lo cultivaban. Las semillas de cacao tenían un doble valor: se les utilizaba como alimento y como unidad monetaria.

B. *El cacao como alimento. El chocolate*

En relación a su valor como alimento, Landa (1560) nos informa que en Yucatán preparaban una bebida muy sabrosa a base de maíz y cacao molido con la que celebraban sus fiestas. Gage (1625) coincide con Landa en que los indios consumían el chocolate principalmente en sus fiestas y convites. También le sacaban al cacao "una grasa que parece mantequilla y que de esto y del maíz hacen otra bebida sabrosa y estimada" (Landa, 1560). Ximénez (1722) confirma esta receta al

informarnos que de los granos de cacao se sacaba "una manteca, que enfriándose parece una cera muy blanca y de ella se hacen bebidas muy buenas, y también sirve para untar y refrescar la espalda, y para untar el fuego que suele salir en la boca, y otras partes".

Con las semillas del cacao se preparaba el chocolate que era consumido principalmente por los individuos de mayor categoría social, o que nos indica que era una bebida de prestigio como también lo era el hecho de que fuera consumida principalmente en fiestas y celebraciones. Para preparar la bebida era necesario primero hacer unas tabletas o "ladrillos" de chocolate los cuales de acuerdo a Gage (1625), se preparaban moliendo los granos de cacao secados primeramente al fuego, en una piedra ancha labrada especialmente para llenar esa función y a la cual los indios llamaban metate. Debajo del metate, se colocaban unas ascuas para conservar la piedra caliente y en esa forma el cacao adquiriría una constitución pastosa y moldeable. La pasta de cacao era entonces conformada en trocitos sobre hojas de palmito y se dejaban en la sombra para que se endureciera.

Con estas pastillas o trocitos se preparaba la bebida. Según Gage los indios preparaban el chocolate en forma distinta a la que acostumbraban los españoles durante la colonia. Dice así "los indios hacen uso del chocolate a su manera, y lo beben frío en sus fiestas y convites. Prepáranlo, disolviendo una porción de chocolate con pocos ingredientes y acaso de solo cacao; lo baten con un molinillo, y después de quitarle aquella espuma grasienta que forma, con especialidad si es el cacao añejo y se comienza a enmohecer, la ponen en un plato, echan azúcar a la otra parte de donde han sacado la espuma, y la vierten sobre ésta, bebiendo el chocolate enteramente frío.

Pero lo es tanto que hay pocas personas que lo puedan resistir; y la experiencia prueba que es nocivo, y causa dolores de estómago, sobre todo a las mujeres". (Gage, 1625).

Es conveniente recordar que Gage describe esta receta durante la dominación española, época en que los indios usaban ya el azúcar como edulcorante; lo que nos hace suponer que en épocas prehispánicas, si los Mayas consumían el chocolate endulzado, tenían que hacerlo con miel.

C. *El Cacao como unidad monetaria*

En cuanto al valor monetario del cacao, se sabe que los indígenas lo usaban como unidad de cambio, especialmente en los mercados, y que esta costumbre se prolongó a la época colonial. García de Palacio en su relación hecha a Felipe II, al describirle la Provincia de Guatemala le señala el valor que como moneda se le daba en estas tierras al cacao y le informa también el nombre de las distintas unidades que los indios empleaban de acuerdo al número de granos de cacao así: un

“zontle” equivalía a 400 granos, un “jiquipil” a 20 “zontles” (800 granos) y una “carga” a tres “jiquipiles” (24,000 granos) (García do Palacio).

VIII. LA SAL

Existían en Yucatán abundantes salinas en la Costa de Ekab, en una laguna que medía setenta leguas de largo y estaba ubicada muy cerca del mar y de la Isla de Mujeres. En esta laguna salada donde Landa refiere que “Dios ha criado allí de la mejor sal que yo he visto en mi vida”, los Mayas tenían la costumbre de ir a sacar sal al final de la estación seca. Los pobladores de Ekab tenían el monopolio de esta explotación y cualquier indio tenía obligación de pagarles tributo, “a los cuales —dice Landa— todos los que por sal venían, hacían algún servizuelo o de la propia sal o de las cosas de sus tierras”.

Este derecho había sido adquirido por concesión que en otro tiempo les hicieron los señores de Mayapán a estos pobladores. Yucatán se convirtió entonces en el mayor centro productor de sal en Meso América y aun durante cierto tiempo del período colonial se exportó sal a México, Guatemala, Honduras y Cuba (Landa, 1560).

En el altiplano central de Guatemala existían también algunas minas de sal gema como las del valle de Chixoy en Guatemala (Coe, 1966), pero esta no era tan apetecida como la sal marina, la cual se comerciaba prácticamente en todo el mundo Maya. A pesar de ello, existían regiones, al decir de Ximénez, donde no había sal y entonces la suplían “de ceniza que hacen de palmas que queman y aquella legía que sale colada la cuecen y hacen una sal muy floxa. Y así en aquestas partes que no la tienen, y se valen de aquesta industria, están abotagados los hombres. Porque no hay duda que una de las cosas más menesterosas para la manutención de la vida humana es la sal”. (Ximénez, 1722).

IX. LA VIDA COTIDIANA Y LOS ALIMENTOS HABITUALES

Madrugar era costumbre de los antiguos mayas. Primero se levantaba la mujer para prender el fuego y calentar las tortillas, los frijoles y el atole con pimienta en que consistía su desayuno. (Landa, 1560). Las tortillas probablemente las sobrantes de las preparadas el día anterior eran recalentadas al despertar el alba entre las cuatro y las seis de la mañana, los hombres salían al campo a trabajar en sus milperías, a cortar leños y a realizar las demás tareas campestres. Llevaban consigo una bola de “pozole” del tamaño de una manzana, envuelta en una hoja de plátano. El “pozole” era la masa de maíz o “Zacan” la cual se dejaba hervir algo más para que se endureciera y ya seco podía durar varios meses. Al tener hambre, el indígena interrumpía su trabajo, tomaba una “pella y desliénla en un vaso de la cáscara de una fruta que

cría un árbol"* (Landa, 1560). La masa disuelta en agua fría sostenía al trabajador por el resto de la mañana hasta que éste regresaba a su casa.

Las mujeres mientras tanto, cuidaban de la casa y eran al decir de Landa "grandes trabajadoras y vividoras porque de ellas cuelgan los mayores y más trabajos de la sustentación de sus casas y educación de sus hijos y paga de sus tributos, y con todo eso, si es menester, llevan algunas veces carga mayor labrando y sembrando sus mantenimientos. Son a maravilla granjeras, velando de noche el rato que de servir sus casas les queda, yendo a los mercados a comprar y vender sus cosillas.

Crían aves de las suyas y las de Castilla** para vender y para las plumas con las que hacen ropas galanas; y crían otros animales domésticos, de los cuales dan el pecho a los corzos, con lo que los crían tan mansos que no saben írseles al monte jamás, aunque los lleven y traigan por los montes y críen en ellos". Ocupaban gran parte de su tiempo en la preparación del maíz para hacer tortillas y el pozole, ya que esta actividad era probablemente la más importante en la vida de la mujer Maya, después de la de dar a luz y criar a sus hijos (Morley, 1947).

La comida más importante de acuerdo a un relato del siglo XVI transcrito por Morley era la de la tarde "una hora antes que se ponga el sol". Las tortillas frescas preparadas por sus mujeres estaban ya listas con las que "cenaban mojadas en unos pocos de pimientos molidos y desleídos con una poca de agua y sal y a bueltas desto comían unas habas cozidas desta tierra las cuales son negras y los llaman buul y los españoles los llaman frisoles". (Relato Siglo XVI citado por Morley, 1947). También en esta comida principal consumían sus guisados de carne fresca, pescado salado o venason. No faltarían de vez en cuando carne de tzimin (tapir), zub (armadillo), ac (tortugas) y baclam (manati). A parte del maíz y del frijol, no faltaban tampoco las legumbres ya mencionadas y en particular la calabaza o ayotes y el güisquil o chayote.

"No acostumbraban a comer los hombres con las mujeres; ellos comían por sí en el suelo o cuando mucho sobre una esterilla por mesa" (Landa 1560). Los hombres eran servidos por las mujeres, las cuales comían hasta que los primeros se retiraban a trabajar de nuevo o a descansar. Antes, sin embargo, "se lavan (vaban) las manos y la boca después de comer" (Landa 1560).

La familia se acostaba tan pronto obscurecía para poder levantarse de madrugada el día siguiente. Antes de retirarse la mujer ponía su fuego en rescoldo para conservarlo y tenerlo a mano al día siguiente y guardaba las tortillas sobrantes en su "col" hecho de calabaza.

* Se refiere a la jicara o Puch en maya.

** Recordar que ya habían llevado aves los españoles cuando escribió Landa su libro.

Pero no todo era alimento habitual, ni día rutinario en la vida del Maya. Tenían además sus fiestas y celebraciones. Entonces sus hábitos alimentarios se alternaban, “comían, sentados de dos en dos o de cuatro en cuatro, y que después de comido, los escanciadores, que no se solían emborrachar, traían unos grandes artesones de beber hasta que se hacía un zipizape”. (Landa, 1560). Se emborrachaban en aquel entonces con una bebida hecha de miel de abeja diluida en agua, especie de agua miel o aloja que era fortificada con la adición de la raíz o corteza de un árbol llamado “Balche” (Von Hagen, 1957), “con lo cual se hacía el vino fuerte y muy hediondo” (Landa, 1560). En estos banquetes cuando eran de señores y gente principal, el menú ofrecido a cada uno de los convidados consistía en un ave asada, pan (vale decir tortillas) y bebida de cao (Landa, 1560). Lo que sí es un hecho es que ofrecían con soltura y descuido lo que poseían, “que muchas veces gastan (ban) en un banquete lo que en muchos días mercadeando y trompeando ganaban”. (Landa, 1560).

X. EL CUIDADO DEL NIÑO Y SU ALIMENTACIÓN

El don de la fecundidad era altamente apreciado entre los antiguos Mayas y sus descendientes. Además amaban entrañablemente a sus hijos y su advenimiento era motivo de gran felicidad. Eran “gente que desea (ba) muchos hijos” y la mujer que carecía de ellos “se los pedía a sus ídolos con dones y oraciones”. Los Maya-Quichés también ofrendaban sacrificios para tener hijos y en casos de esterilidad acostumbraban sacarse sangre de varias partes de su cuerpo, hacer promesas y sacrificar aves, acudir a sortilegios y a sus sacerdotes en busca de consejos y “estos diabólicos hombres luego acudían con decir que por sus pecados no permitían los dioses que tuvieran hijos ni hijas, y los mandaban hacer penitencia y lo que más acostumbraban a mandar era que apartasen cama, marido y mujer; por espacio de cuarenta o cincuenta días, que no comiesen cosa con sal, que comiesen el pan seco, o solo maíz, o que estuviesen tantos días en el campo metidos en alguna cueva... Tanto era el deseo de tener hijos, que ninguna cosa que les mandaban los médicos por grave que fuese les parecía dificultosa; y así el primer hijo les hacía lo nombraban del ídolo que era dedicado al día del nacimiento”. (Ximénez, 1965).

La madre se cuidaba mucho durante su embarazo y se le sometía a dieta especial (Martínez Durán, 1964) y aunque continuaba realizando todos sus quehaceres diarios, evitaba ciertas faenas, especialmente el trabajo de campo. La preparación de las viandas seguía siendo su principal ocupación y en sus ratos de ocio tejía las cobijas para cubrir a su futuro hijo. Llegado el momento del parto, la familia acudía a los hechiceros, los cuales “les hacían creer sus mentiras y les ponían debajo de la cama un ídolo de un demonio llamado Ixchael, que decían

era la diosa de hacer las criaturas". (Landa, 1560), es decir del embarazo y del parto. El niño era bañado al nacer cuatro o cinco días más tarde, los Mayas de Yucatán iniciaban la práctica del aplastamiento artificial del cráneo. Consistía esta práctica en atar a la cabeza del niño dos tablas planas una sobre la frente y otra atrás de la cabeza. Estas eran dejadas en esa posición por algunos días y al retirarlas quedaba la cabeza aplanada con la frente deprimida. Esta deformación craneal considerada como señal de belleza por los Mayas antiguos era casi universal particularmente entre los señores y clases sociales elevadas (Landa). Los indios Maya-Quichés del altiplano de Guatemala, no tenían esa costumbre; en su lugar cuando un niño nacía, sacrificaban un ave o se la enviaban al sacerdote, para que él la ofreciera en su nombre, a los Dioses. Hacían después entre los parientes una serie de convites y fiestas. Cuando lavaban a la criatura, en alguna fuente o río vecino ofrecían nuevos sacrificios de incienso y aves. También ofrendaban todos los vasos e implementos que habían servido a la mujer durante el parto. Después "echaban suertes para ver qué día sería bueno para cortar el ombligo y hallado el día ponían la tripilla sobre una espiga o mazorca de maíz, y con una navaja que no hubiese servido, la cortaban y la navaja era echada en un fuente como cosa bendita, la mazorca de maíz desgranábanla y sembrábanla si era tiempo y si no guardaban su grano para su tiempo y sembrándolo cultivándolo como cosa sagrada y espigado y molido hacían de aquella harina las primeras papas que daban al niño. Lo demás que había producido de aquellos granos eran para el sacerdote; y aun eran tan supersticiosos que guardaban de aquel trigo para cuando fuera grande el muchacho y lo sembrase". (Ximénez).

Los niños desde el nacimiento eran amamantados al pecho materno y "mamaban mucho porque nunca dejaban, en pudiendo de darles leche aunque fuesen de tres o cuatro años, de donde venía haber entre ellos tanta gente de buenas fuerzas" (Landa,) 1560).

La mujer indígena era muy rica en leche y por lo tanto gran criadora, el decir de Landa debido a dos razones "la una porque la bebida de las mañanas que beben caliente (las mujeres), cría mucha leche y el continuo moler maíz y no traer los pechos apretados les hace tenerlos muy grandes, de donde les viene tener mucha leche" (Landa, 1560). Aun hoy en día, las bebidas hechas con maíz son reputadas como galactógenos y los indios las toman en abundancia (Martínez Durán, 1964).

La abundante leche y el exquisito cuidado del niño por la madre hacían que los niños mayas se desarrollaran nutricionalmente en forma satisfactoria. Tal estado nos lo señala Landa en los siguientes términos: "Criábanse los dos primeros años a maravilla lindos y gordos. Después con el continuo bañarlos las madres y los soles, se hacían morenos; pero eran todo el tiempo de la niñez bonicos y traviesos, que

nunca paraban de andar con arcos y flechas y jugando unos con otros y así se criaban hasta que comenzaban a seguir el modo de vivir de los mancebos y tenerse en su manera en más, y dejar las cosas de niños". (Landa).

No hay duda que el niño se desarrollaba bien y que la lactancia prolongada tenía un efecto favorable en su estado nutricional. Los Mayas desconocían otra leche para alimentación humana que no fuera la materna. Tal como ya informamos carecían de animales domésticos productores de leche. Sin embargo, sí reconocían el hecho de que la leche humana podía ser utilizada en la alimentación de otras especies animales y que era un factor indispensable en la alimentación del animal recién nacido. Prueba de esto, es la afirmación hecha por Landa —y que señalamos anteriormente— de que las indias alimentaban corzos con leche humana. Los Mayas además conocían y utilizaban a las nodrizas como sustitutos de la madre en la alimentación del niño.

Entre los Mayas de Yucatán, aparentemente no existía ningún ritual o festividad en el momento del destete, por el contrario los Maya-Quichés, hacían una gran fiesta en la que los padres convidaban a sus deudos y vecinos. Se hacía un sacrificio a los dioses señalando para ese día y después le daban al niño "las primeras papas" preparadas con la harina del maíz que habían cosechado con los granos rituales del corte del ombligo (Ximénez, 1965). Desde ese momento el niño se incorporaba a la dieta familiar.

XI. COMENTARIOS

Con el objeto de facilitar su presentación, dividiremos esta sección en distintos tópicos.

A. *Dieta Habitual y Valor Nutritivo*

La información recabada no es del todo suficiente, como para poder traducir los alimentos en sus componentes nutricionales o nutrimentos y así establecer el valor nutritivo de la dieta indígena Maya; sin embargo, sí nos permite el darnos una idea general de su dieta habitual y su composición.

Una gran sobriedad en la alimentación es característica cultural dominante en la Sociedad Maya. El indígena no comía por placer sino por necesidad y su régimen alimentario era por lo tanto sobrio y simple, aunque variado. (Landa, 1560). El maya era delgado, musculoso, sin nada de pánicula adiposo excepto el necesario, y la obesidad y otras enfermedades por sobre la alimentación eran por lo tanto desconocidas.

La alimentación del indígena guatemalteco moderno no ha cambiado mucho en relación al patrón alimentario de sus antecesores, salvo en lo que a variedad se refiere. La dieta sigue siendo sobria aunque

prácticamente reducida a maíz y frijol. Se ha considerado que esa sobriedad de nuestro indígena actual, ya no es un precepto higiénico sino una respuesta a la pobreza económica en que se encuentra sumergida nuestra actual población campesina indígena. (Martínez Durán, 1964). La dieta variada del indígena Maya antiguo debido en gran parte a la disponibilidad de numerosos animales de caza, se reduce en la actualidad tal como se informa arriba a maíz y frijol. En efecto ya no hay animales de caza y los domésticos en manos indígenas son escasos, con excepción de algunas aves y cerdos situación que se debe en gran parte a la falta de tierras de pastoreo para mantenerlos (minifundios) y a la competencia que representa para el indígena al tener entonces que alimentar a sus animales con granos, que los necesita para su propia alimentación. Vale decir que la alimentación animal compite con la humana.

La dieta del Maya antiguo, era nutricionalmente bastante balanceada. Su energía la obtenía primariamente del maíz, y secundariamente del frijol y de los otros alimentos en particular raíces y tubérculos. El maíz solo, sin embargo proporcionaba la mayor parte de las calorías que necesitaba el Maya. El cacao aunque de gran valor energético por su contenido en grasa, no puede ser considerado como una fuente habitual de calorías, ya que su consumo estaba limitado a las oligarquías dominantes y a los grupos sociales altos. El pueblo en general, sólo lo consumía en ciertas ocasiones festivas en que el chocolate era servido como una bebida apreciada y de gran prestigio. La importancia de la miel de abejas como fuente energética tampoco puede establecerse, ya que no existe información más precisa sobre su producción y su consumo. Sabemos que era consumida como tal o bien utilizada en la fabricación de sus bebidas, pero la cantidad nos es desconocida. Sin embargo, es muy probable, sabiendo las limitaciones de producción dependientes de la colmena misma, que su cantidad era muy reducida, como para poder servirse en la alimentación diaria.

Las proteínas en la nutrición del Maya, eran en gran parte cubiertas por las provenientes del maíz y frijol. La proteína del maíz es relativamente de mala calidad, pero ésta mejora notablemente cuando, se combina con la proteína del frijol. La relación óptima maíz/frijol (Bressani, Valiente, Tejada 1962), para obtener este efecto complementario total, no es sin embargo alcanzado por la dieta habitual del indígena. Esta diferencia observada actualmente, es probable que sea la misma que existía en tiempos pasados, ya que la técnica de la siembra de la milpa, estaba como lo es en la actualidad, íntimamente ligada con la del frijol (Frijol de Milpa).

Esta deficiencia en proteínas de buena calidad fue remediada por los Mayas antiguos mediante el consumo de animales de caza y pescado, amén de los animales domésticos que ellos poseían. La gran variedad de legumbres y frutas que los Mayas antiguos consumían, les

proporcionaron los carotenos y vitaminas A y C que los otros alimentos no contenían.

B. *Dieta y Enfermedades Nutricionales*

La dieta habitual del maya, tal como ha sido planteada cubría todos los nutrimentos requeridos para tener una dieta balanceada y es muy probable que las enfermedades nutricionales si existieron, fueron de mínima importancia epidemiológica y reducidos tal vez a casos esporádicos o a pequeños brotes epidémicos en ciertas condiciones particulares como por ejemplo en las hambrunas que sufrieron (ver después). A igual conclusión llegan otros autores. (Béhar, 1968), (Martínez Durán, 1964).

El único problema nutricional serio, debido a su gran prevalencia y consecuencias secundarias, fue el Bocio Endémico por deficiencia de yodo. Este problema nutricional ha persistido hasta una época contemporánea y ha sido solamente en los últimos años, en que gracias a la yodización de la sal se ha logrado prácticamente erradicar.

El bocio fue identificado por los Mayas, como se puede comprobar en algunas figurillas de arcilla en que se observa perfectamente en el cuello, la tumefacción producida por el tiroides aumentado de tamaño. (Borhegyi y Scrimshaw, 1957) y en el hecho que el bocio tenía su propio nombre en lengua Maya y Maya-Quiché.

Lo señalan también cronistas y viajeros de la época colonial y muy en particular Tomás Gage (1560) quien lo describe muy objetivamente en el relato de su viaje de Chiapas a Guatemala. Al entrar al pueblo de Sacapulas, escribe Gage que "no bien había descendido cuando encontré en una enramada cerca del agua, al Prior de Sacapulas mismo con una gran comitiva de indios, esperándome con una taza de chocolate. Al principio me asustó un poco al Prior, que tenía un aspecto terrible con una vejiga en la garganta hinchada a todo el rededor de la nuca, que le colgaba sobre los hombros y el pecho, y le retiraba y detenía la barba levantándole la cabeza, de manera que apenas podía ver para otro lado que al cielo. En el curso de nuestra conversación me dijo que esa enfermedad la padecía desde hacía diez años, y que el agua de ese río era la causa así como con otros de ese pueblo. Esto me hizo perder el amor al río también como allá arriba en la montaña me había encantado su hermosa vista, y por lo tanto resolví no quedarme en ese lugar el tiempo que había pensado hacerlo, no fuera a ser que el agua me marcara a mí para toda la vida, como lo había hecho a este Prior; que se llamaba Prior Juan de la Cruz, Vizcaino, y quien (como algunos de ese país) padecía de ser simple, pero era hombre de buen corazón, humilde y muy querido en todo el país, tanto de españoles como de los indios. Cuando llegué al pueblo descubrí a muchos hombres y mujeres con vejigas en la garganta, como el pobre Prior, con lo

cual casi me quitó la gana de tomar el chocolate allí hecho con esa agua, o comer cualquier cosa lavada con ella, pero el Prior me animó mucho a ello diciéndome que no hacía daño, y que solamente le hacía un poco a los que la tomaban fría; con lo cual resolví quedarme allí cuatro o cinco días porque me instó el Prior a ello, que quería que siguiera viviendo con él, prometiéndome enseñarme el idioma indígena en muy poco tiempo”.

La desnutrición proteico-calórica del niño, en la actualidad observada en casi todas las culturas tradicionales campesinas del mundo, probablemente no fue un problema nutricional serio dentro de la cultura maya precolonial. Se razona, en favor de esta hipótesis, basado en que los indígenas tenían un repertorio de nombres para designar las enfermedades y los síntomas más comunes que ellos padecían. Un listado de esas enfermedades (Martínez Durán, 1934) no revela ninguna palabra para señalar esta enfermedad como tal o por lo menos algunos de los signos externos característicos y fácilmente reconocibles de esta enfermedad. Si ésta hubiera sido frecuente, es muy probable que los Mayas hubieran tenido un nombre propio para designarla. No queremos afirmar absolutamente la no existencia de desnutrición proteico-calórica; creemos que sí existió, pero como una enfermedad esporádica y que se presentaba en uno que otro niño. Dos factores son probablemente responsables de esta baja prevalencia: por un lado, la práctica de una alimentación materna prolongada y por el otro la incorporación a la dieta familiar en forma progresiva y cuando el niño todavía estaba recibiendo leche materna (hasta los 3-4 años). Recordemos además que la dieta familiar habitual, tal como la describimos arriba, era mejor balanceada que la presente y rica en proteína animal. La mayor demanda nutricional del niño en crecimiento era satisfecha con más y mejor proteína, que la que recibe el niño indígena actual.

C. *Hambrunas*

El hecho de que las enfermedades nutricionales con excepción del bocio, no fueran problemas de gran magnitud, no indica que los Mayas desde el punto de vista alimentario, no tuvieran serios reveses. Las hambrunas en efecto se repetían frecuentemente y no hay manuscrito indígena, que directa o indirectamente, no refiera episodios de tal naturaleza; tal es el caso de la hambruna, referida en el memorial de Tecpán Atitlán (Villacorta, 1933) en que a consecuencia de una gran helada acaecida en el reino Cackchiquel, todo el pueblo padeció de hambre “Entonces hubo una gran hambre ocasionada por un intenso frío que había destruido las siembras en el mes Uchum, perdiéndose las cosechas por ese frío. Por tales causas, decían nuestros antepasados, se acabó todo alimento, ¡Oh hijos míos!... En verdad es una grande hambre, y el pueblo no puede soportar los sufrimientos de esa gran hambre”.

(Memorial de Tecpán Atitlán, Villacorta, 1936). Iguales relatos los encontramos en los libros de Chilam Balam. (Barrera y Rendón, 1965) y en el de Landa (Landa, 1560). Este último señala dos hambrunas en épocas contemporáneas a la llegada de los primeros españoles, una porque les "faltó el agua en la tierra y por haber gastado sin orden su maíz en el intervalo entre el episodio previo y el regreso de los españoles", en que "se les recreció la langosta por espacio de cinco años, que no les dejaba cosa verde; y vinieron a tanta hambre que se caían muertos por los caminos, de manera que cuando los españoles volvieron no conocían la tierra".

La falta de suficientes excedentes agrícolas debido a una agricultura predominante de subsistencia y defectos en la capacidad de almacenar sus alimentos y de controlar los plazos son los factores responsables de estas hambrunas.

La tecnología agrícola Maya era relativamente primitiva, y su resultado se traducían en una agricultura de subsistencia que no permitía el ahorro y conservación de alimentos, más que por períodos muy limitados de tiempo. Los instrumentos de labranza eran muy deficientes en rendimiento si se comparan con la energía humana empleada. Por otra parte, la carencia en Meso América de animales cuadrúpedos que pudieran ser domesticados y utilizados en las faenas agrícolas y en el transporte fueron factores decisivos en su potencial agrícola-alimentario. No conocieron el arado, a pesar de que inventaron un instrumento parecido pero que de nuevo utilizaba energía humana (Herrera, 1726), (García Peláez, 1968).

Todos estos factores, incidieron en el hecho de que cualquier fenómeno no controlable, era causa de serios descalabros agrícolas y de inminentes hambrunas. Por tal razón todos estos factores fueron considerados sobrenaturales y los elevaron o bien a calidad de deidades como a la lluvia que la simbolizaron en el Dios Chac, o bien fueron puestos al arbitrio sobrenatural, viéndose obligados a ofrecer sacrificios a sus dioses para apaciguar su ira o pedirles favores.

Los Mayas antiguos eran trabajadores y a pesar de esas hambrunas pasajeras propias de cualquier cultura tecnológicamente subdesarrollada, vivían en una tierra pródiga y donde su cultura se había arraigado profundamente en franca simbiosis con su ambiente.

Quiero terminar este trabajo, repitiendo las palabras del grande Mayista Contemporáneo Sylvanus Morley al interpretar la Civilización Maya como "Uno de los experimentos más notables en agricultura llevados a cabo en el mundo, en una palabra, que toda ella se basaba exclusivamente en el maíz y dependía de él, de modo que nada era más importante que este grano en la vida maya antigua, como por cierto tampoco hay nada más importante en la moderna". (Morley, 1947).

XII. BIBLIOGRAFÍA

- ACOSTA, Joseph de. *Historia Natural y Moral de las Indias* (Vida Religiosa y Civil de los Indios), Edición original, Sevilla, 1590. México, D. F. Universidad Autónoma de México, 1963.
- BARRERA VÁSQUEZ, Alfredo y RENDÓN Silvia. *Traducción de "El Libro de los Libros de Chilam Balam"*. México. Fondo de Cultura Económica, 1965.
- BEHAR, Moisés. "Food and Nutrition of the MAYA before the Conquest and at the Present Time", en: *Biomedical Chalanges, presented by the American Indians*. Proceedings of the special session held during the 7th meeting of the PAHO advisory committee on Medical Research 25 June, 1968. Washington, D. C. Pan American Health Organization, Scientific Publication N° 165, 1968.
- BORHEGYI, Stephan F. y SCRIMSHAW, Nevin S. "Evidence for Pre-Columbian Goiter in Guatemala". *American Antiquity* 23: 174-176, 1957.
- BRESSANI, Ricardo, VALIENTE, A. T. y TEJADA, Carlos. "All Vegetable Protein Mixtures for Human Feeding VI The Value of Combinations of lime-treated corn and cooked black beans" *Journal Food* 8^a. 27: 394-400, 1962.
- CASAS, Fray Bartolomé (de las). *Apologética Historia Sumaria*. México, D. F., Universidad Nacional Autónoma de México, 1967.
- COBO, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo* (Siglo XVII). (Citado por J. García Mercadal).
- COE, Michael D. *The Maya*. New York, Frederick A. Praeger Inc. Publishers, 1969.
- DÍAZ DEL CASTILLO, Bernal. *Historia Verdadera de la Conquista de la Nueva España*. (Numerosas Ediciones).
- FUENTES Y GUZMAN, Francisco Antonio de. *Recordación Florida. Códice del Siglo XVII (1690)*. Guatemala, Tipografía Nacional, 1932.
- GAGE, Tomás. *Nueva Relación que Contiene los Viajes de Tomás Gage, en la Nueva España*. Edición basada en la Española de 1838, (París, Librería de la Rosa). Guatemala, Tipografía Nacional, 1946.
- GARCIA PELÁEZ, Monseñor Francisco de Paula. *Memorias para la Historia del Antiguo Reino de Guatemala*, 3^a Ed., Guatemala, Tipografía Nacional, 1968.
- HERRERA, Antonio de. *Historia General de los Hechos de los Castellanos en las Islas i Tierra Firme del Mar Oceano*. 5 Vols. 2^a Ed., Madrid, 1726-1730.
- LANDA, Fray Diego de. *Relación de las Cosas de Yucatán*. (Edición Original Circa, 1560). México, Editorial Porrúa, S. A., 1959.
- MANGELSDORF, P. C. y CAMERON, J. W. "Western Guatemala, a Secondary Center of Origin of Cultivated Maize Varieties". Botanical Museum Leaflets. Harvard University Mass, 1942 (Citado por Morley).
- MARTÍNEZ DURÁN, Carlos. *Las Ciencias Médicas en Guatemala, Origen y Evolución*. (3^a Ed.), Guatemala, Editorial Universitaria, 1964.
- MERCADAL, J. García. "Lo que España llevó a América". Tauros, Ediciones, S. A., 1959.

- MORLEY, Sylvanus G. *"La Civilización Maya"*. 1ª Ed., México, Fondo de Cultura Económica, 1947.
- POPOL VUH, (Autor ?). *Popol Vuh. Traducido al Español por J. A. Villacorta*. Guatemala, Tipografía Nacional, 1934.
- TORQUEMADA, Fray Juan de. *"Monarquía Indiana"*. México, D. F., Universidad Nacional Autónoma de México, 1964.
- VILLACORTA, J. Antonio y VILLACORTA, Carlos A. *Códices Mayas; Dresdensis, Peresianus y Tro-Cortesianus*. Guatemala, Tipografía Nacional, 1933.
- VILLACORTA, J. Antonio. *Traducción del "Memorial de Tecpán Atitlán". Anales de los Cakchiqueles*. Guatemala, Tipografía Nacional, 1936.
- VON HAGEN, Víctor W. *"The Ancient Sun Kingdoms of the Americas"*. Cleveland Ohio, The World Publishing Co., 1957.
- NIMÉNEZ, Fray Francisco. *"Historia Natural del Reino de Guatemala"*. (Original escrito en 1722). Guatemala, Editorial "José de Pineda Ibarra", 1957.
- NIMÉNEZ, Fray Francisco. *Historia de la Provincia de San Vicente de Chiapa y Guatemala"*. Guatemala, Editorial "José de Pineda Ibarra", 1965.