



ANTROPOLOGÍA FÍSICA

CAMBIO Y CONTINUIDAD EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS MIXTECOS

Esther Katz* y Luis Alberto Vargas**

*Orstom, Francia

**Instituto de Investigaciones Antropológicas-UNAM

INTRODUCCIÓN

La información que aquí se presenta fue obtenida durante tres años de trabajo de campo por Esther Katz en la zona productora de café de la Mixteca Alta, y por la revisión y síntesis de documentos arqueológicos, etnográficos e históricos de la región llevadas a cabo por Luis Alberto Vargas y Esther Katz. Esta investigación forma parte del proyecto *Biología humana y desarrollo en la Mixteca Alta*, que realiza el Instituto de Investigaciones Antropológicas, en colaboración con el Laboratorio de Inmunogenética Humana del Centro Hospitalario Universitario Purpan de Toulouse, Francia, el cual contó con el apoyo del gobierno de Francia y el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología de México.

La Mixteca, o la "tierra de nubes", se encuentra situada al sur de la república mexicana y ocupa aproximadamente la mitad occidental del estado de Oaxaca, de donde se desborda hacia los estados de Puebla y Guerrero. Su población es mestiza e indígena, unas 250 000 personas hablan alguna variante del mixteco como lengua única o junto con el español.

La Mixteca conoció un periodo de esplendor entre el final de la época prehispánica y el inicio de la colonización (B. Dahlgren 1966, R. Spores 1967, 1984, R. Pastor 1987), pero hoy es una de las zonas más pobres y erosionadas del país. Sus tierras son áridas y los habitantes emigran a lugares más prósperos, tanto hacia las regiones cercanas como al resto del país y al extranjero. En varios lugares de México y de los Estados Unidos existen asociaciones de mixtecos que son producto de una profunda identidad cultural y del deseo de mantener lazos con la tierra que les dio origen.

Lo escarpado de la Mixteca limitó durante largo tiempo la expansión de las vías de comunicación, y aún en nuestros días los servicios públicos son

deficientes. La economía está orientada sobre todo hacia la producción agrícola de subsistencia, que no es suficiente para satisfacer las necesidades de sus habitantes. En las pocas tierras húmedas o donde hay irrigación los mixtecos se dedican a los cultivos que reditúan económicamente. Así sucede en la localidad estudiada, la ranchería de San Pedro Yosotato, del municipio de Santiago Nuyoo, al sur de la Mixteca, donde se siembra más café que los frutos de subsistencia. Sin embargo, la población se mantiene fiel a una vieja tradición en sus patrones alimentarios, aunque ha introducido los cambios que son el tema principal de este trabajo.

Yosotato y la zona cafetalera vecina se encuentran en el extremo sur de la Mixteca Alta. Su clima es parecido pero menos caliente que el de la Mixteca de la Costa, debido a la altura sobre el nivel del mar en que están situadas. Este ambiente es diferente al de la parte norte de las Mixtecas Alta y Baja, que se encuentra sumamente erosionado y es semiárido, y del cercano a Tlaxiaco, que es semiárido, pero frío.

LA ALIMENTACIÓN EN LA MIXTECA PREHISPÁNICA

En la Mixteca continúa vigente la famosa trilogía de los alimentos mesoamericanos: maíz, frijol y calabazas, que data de entre 8 000 y 5 000 años aC. Desde luego que la dieta se complementa con otros alimentos antiguos y recientes, entre los que destacan el chile y numerosas plantas silvestres y cultivadas, tanto remotas como de reciente introducción (R. MacNeish y D. Byers 1967-1972, T. Rojas Rabiela y W.T. Sanders 1985, L.E. Casillas y L.A. Vargas 1984, 1990; T. Castelló Yturbide 1986, B. de Sahagún 1985, F. Hernández, 1959 y R. Acuña 1984). Los hongos comestibles se consumieron antes y continúan siendo apetecidos, y se sabe de la ingestión de hongos alucinógenos en los rituales prehispánicos (B. Dahlgren 1966 y B. de Sahagún 1985).

Los conocimientos fundamentales sobre la historia de la alimentación en Oaxaca provienen de las excavaciones arqueológicas en diversos sitios, entre los que destaca la cueva de Güilá Naquitz, cercana a Mitla y Tlacolula en el valle de Oaxaca (K.V. Flannery y Joyce Marcus 1983 y K.V. Flannery 1986). Los hallazgos de la cueva datan de entre 8 900 y 6 700 aC. Esta cueva se encuentra actualmente en una zona semiárida que difiere del entorno de Yosotato. Ahí se hallaron restos de *Lagenaria siceraria* (bule del que se usa la corteza como botellón y sirve para acarrear agua) de entre 7 400 y 6 700 aC, *Cucurbita pepo* (calabaza) que data de 8 750 a 7 840 aC, *Phaseolus* spp (frijol

silvestre) de 8750 a 6700 aC, *Zea mexicana* (teosinte) de 7400 a 6700 y *Zea mays* (maíz) de 5050 aC. También se encontró evidencia del uso de nopales y tunas (*Opuntia spp*), cebollas silvestres (*Allium sp*), un zacate silvestre con semillas comestibles (*Setaria sp*), nanches (*Malpighia mexicana*), semillas de susí (*Jatropha neodioica*), huizache (*Acacia sp*), mezquite (*Prosopis juliflora*), bellotas de encino (*Quercus sp*) y, desde luego, animales silvestres como tortugas, codornices, conejos y venados.

Joyce Marcus ha hecho un excelente resumen de lo que muestra la arqueología sobre la evolución cultural de los mixtecos y los zapotecos de Oaxaca (K. V. Flannery y J. Marcus 1983:355-360). Ellos proponen que durante el periodo Arcaico se desarrollaron las técnicas básicas para la elaboración de cestería y para hacer petates, sandalias y redes que persisten hasta hoy. Además se elaboraron técnicas para producir fuego y atlatl, los que difieren de los de épocas posteriores, aunque la forma haya sido semejante. También en esta época tuvieron su origen varios de los utensilios y técnicas para obtener y preparar alimentos, como son las trampas para pájaros, la agricultura de temporal, metates, molcajetes, hornos para asar los magueyes, además de los conceptos básicos de la cosmovisión, como son la forma del universo y algunos fundamentos de la taxonomía de la naturaleza. En el periodo Formativo se originó la divergencia cultural en la región Puebla-Oaxaca. Aparecieron pequeños poblados con agricultura incipiente del maíz y algunas obras de irrigación, pozos y canales de riego. En esta época comenzó el comercio con otras zonas del país, las técnicas agrícolas básicas, la elaboración de cerámica, el tejido y la construcción con adobe y piedra. Además se inició la estratificación social, el establecimiento del calendario de 260 días, los sacrificios humanos y de animales, los rituales religiosos, que incluían los autosacrificios con sangrado. A finales del Formativo tardío surgió el estado zapoteco, donde se empleaba la escritura, se hicieron construcciones monumentales y apareció una clase gobernante con poder militar. Más tarde ocurrieron los mismos cambios en la Mixteca Alta; en los años que siguieron del Clásico (700 a 1100 dC) se desplomaron las grandes ciudades de la época anterior y surgió una verdadera cultura mixteca, que no fue solamente un reflejo de la zapoteca. En los valles de la Mixteca se crearon las grandes metrópolis gobernadas por caciques; los sitios de las montañas se transformaron en centros religiosos y rituales. Durante el Posclásico se desarrolló en la Mixteca uno de los sistemas sociales más estratificados de Mesoamérica, la agricultura se intensificó gracias a complejos sistemas agrícolas y de regadío.

La continuidad en el uso de productos comestibles, desde los tiempos prehispánicos, se hace patente al encontrar en los patios domésticos de la Mixteca actual a los guajolotes, domesticados hacia el año 180 dC. Al igual que en los tiempos antiguos, se cazan venados, conejos, pécaris, tlacuaches, mapaches, ardillas, iguanas, tórtolas, palomas y se recolectan chapulines, hormigas y "gusanos" del maíz, como se muestra en la tabla 1. Los animales de caza se encuentran hoy al alcance de todos, mientras que en el pasado se

Tabla 1
Animales consumidos como alimento en la Mixteca

desde antes de la Conquista

Ardillas	<i>Sciurus spp</i>
Armadillo	<i>Dasypus novemcinctus</i>
Coatí	<i>Nasua narica</i>
Conejo	<i>Sylvilagus cunicularis</i>
Chapulín	<i>Acridae, Tettigonidae</i>
Guajolote	<i>Meleagris gallinavo</i>
"Gusano" del maíz	<i>Heliothis zea</i>
Hormiga chicatana	<i>Atta mexicana</i>
Iguana	<i>Iguana iguana</i>
Liebre	<i>Lepus callotis</i>
Mapache	<i>Procyon lotor</i>
Pecari	<i>Pecari tajacu</i>
Rana	<i>Rana spp</i>
Tlacuache	<i>Didelphis marsupialis</i>
Tórtola o paloma	<i>Columbina inca</i>
Venado	<i>Odocoileus virginianus</i>

A partir de la Conquista

Borrego	<i>Ovis aries</i>
Cabra	<i>Capra hircus</i>
Pollo	<i>Gallus gallus</i>
Puerco	<i>Sus scrofa</i>
Res	<i>Bos taurus</i>
Zebú de la India	<i>Bos taurus</i>

reservaron a los nobles. Entre los minerales, la cal se sigue empleando para preparar el maíz por medio de la nixtamalización. La sal también sigue siendo un producto fundamental y se sabe que desde la época prehispánica se explotaban pequeñas salinas en la Mixteca. Según las *Relaciones geográficas* también se obtenía sal en Pinotepa.

La *milpa*, el sistema prehispánico de cultivo, continúa vigente en la mixteca. En la misma parcela se siembran diversas plantas, entre las que predominan maíz, frijol, calabaza y hierbas que crecen de manera espontánea. Su cuidado abarca arrancar muchas de estas hierbas para incluirlas en la comida; otras forman lo que se ha llamado el "abono verde". Este sistema propicia la renovación natural del suelo, controla plagas y proporciona alimentos durante buena parte del año. El cultivo de árboles frutales, madera y otros elementos ocupa un lugar destacado en la vida de los mixtecos, desde tiempos remotos, como lo atestigua la antigüedad del cultivo del aguacate (Tablas 2 y 3).

De acuerdo con Leoncio Cabrero Fernández (1967), las *Relaciones geográficas del siglo XVI* señalan como principales recursos alimentarios de la Mixteca al frijol, el maíz y el chile, un poco de cacao, además de plantas de recolección como papaloquelites (*Porophyllum taquetoides?*), huaquilitas (?), imixixiuques (?), mastuerzo (*Tropaeolum majus*), alqueltzon (?), izmiquilitl (*Portulaca oleracea*), ahuchua (?), tzonpenciu (?), yzmiquilitl (?), achuacatzin (?) y nonaquilitl (?). También se encuentran tejocotes, guayabas, aguacates, quamochoatl (*¿guamuchil?*), mezquites, anonas, zapote blanco, zapote negro, tunas y capulines.

La cocina o la técnica culinaria empleada en la región también cuenta con antecedentes anteriores al encuentro con el Viejo Mundo. Sabemos que para preparar alimentos desde 7 a 9 000 años aC ya se empleaban numerosos utensilios vegetales y otros tallados en piedra. Entre los primeros destacan los receptáculos (jícaras, tecomates, cucharas, platos, botellones o bules) hechos de frutos secos (p. ej. de *Crescentia cujete* o *Lagenaria siceraria*), de palmas tejidas y *tenates*. Entre los segundos están los *metates* empleados para la molienda del maíz y otras semillas. La cerámica aparece cuando menos desde 2 300 años aC. Probablemente las ollas para la cocción de los frijoles son de las más antiguas, ya que los *comales* para las tortillas datan apenas de 850 años aC. Mucha de la cerámica local guarda cierta semejanza en la forma con la encontrada en las excavaciones arqueológicas, y es probable que los elementos y las técnicas usadas hoy en la Mixteca para fabricarlas sean semejantes a las del pasado, con excepción de aquellos lugares en que se han introducido

hornos de alta temperatura. También es probable que su uso continúe siendo casi idéntico.

Se tiene relativamente poca documentación sobre las preparaciones culinarias prehispánicas, pero se les puede reconstruir mediante los utensilios rescatados en trabajos arqueológicos y por la semejanza que guardan con los actuales. Las técnicas para cortar estaban limitadas al uso de herramientas de obsidiana y pedernal; para la molienda se empleaban *metates* y *molcajetes*, que han sufrido poco cambio. Los alimentos se siguen cocinando a flama abierta, sobre las cenizas, a vapor, en horno de tierra (para barbacoa) o más comúnmente por ebullición. El secado al sol sigue siendo la técnica más empleada para la conservación de los alimentos. Varios de los platillos encontrados por los conquistadores en el siglo XVI aún son parte del diario comer: tortillas, tamales y atole hechos de maíz, frijoles, salsas que contienen chile (incluidos los complejos moles), y varios de los guisos con carne y quelites. La utilización del maguey, tanto para consumir sus tallos asados como para producir aguamiel y pulque, ocupa un lugar destacado.

En cuanto al instrumental empleado para preparar alimentos, en la mencionada cueva de Güilá Naquitz se encontraron utensilios de piedra que datan de 9 000 a 7 000 aC, que consisten en manos de metate, metates, molcajetes, probablemente usados para moler o golpear nueces, piñones, susi y otras semillas (K.V. Flannery 1986:147-156). Desde luego que además se hallaron puntas y artefactos de piedra tallada, que posiblemente sirvieron como puntas de proyectil, raspadores, cuchillos, etcétera. Afortunadamente en el mismo sitio arqueológico se conservaron encendedores de fuego hechos de madera de agave o yuca, que se tallaban sobre un trozo de quiote de lechuguilla ya seco. También se conservó una penca de nopal ensartada en un palo de madera y numerosos restos de palos medio quemados, que indican que las pencas eran asadas en el fuego sostenidas por soportes de madera (K.V. Flannery 1986:163-168).

En la mixteca actual se definen claramente dos estaciones al año, la de lluvias y la de sequía. Esto influye en la concepción del mundo que tienen sus habitantes. La humedad se relaciona con la vegetación y la fertilidad. Por el contrario, la sequía tiene como consecuencia la esterilidad. Como resultado, su sistema alimentario gira en torno de las categorías de lo crudo y lo cocido, lo frío y lo caliente, lo seco y lo húmedo. Asocian crudo con frío y cocido con caliente. De acuerdo con la terminología mixteca de cocción, están relacionados con lo húmedo: a) lo crudo, b) lo hervido, c) lo cocido al vapor o en horno para barbacoa, y d) lo frito o asado que quede blando. Las comidas secas son: a)

Tabla 2
Plantas cultivadas en la Mixteca desde la época prehispánica

1. Alimentación básica

Plantas incluidas en la milpa

Calabazas**	<i>Cucurbita mixta, C. pepo, C. filifolia</i>
Frijoles**	<i>Phaseolus vulgaris</i> y <i>P. coccineus</i>
Maíz**	<i>Zea mays</i>

Plantas de cultivo en la zona cálida (Mixteca de la Costa)

Chile**	<i>Capsicum annuum</i>
---------	------------------------

2. Plantas complementarias

Camote	<i>Ipomoea batatas</i>
Chayote	<i>Sechium edule</i>
Epazote	<i>Chenopodium ambrosioides</i>
Hierba santa	<i>Piper sanctum</i>
Maguey**	<i>Agave spp</i>
Nopales**	<i>Opuntia spp</i>
Camote de palo, yuca o mandioca	<i>Manihot esculenta</i>

3. Frutos de árboles

Aguacate**	<i>Persea americana</i>
Capulín	<i>Prunus serotina</i>
Ciruela*	<i>Spondias spp</i>
Coyol	<i>Acrocomia mexicana</i>
Chirimoya o anona	<i>Annona cherimolia</i>
Guaje*	<i>Leucaena spp</i>
Guayaba	<i>Psidium guajaba</i>
Mamey	<i>Pouteria sapota</i>
Nanche	<i>Byrsonima crassifolia</i>
Papaya	<i>Carica papaya</i>
Tejocote	<i>Crataegus pubescens</i>
Zapote amarillo o "caca de niño"	<i>Sideroxylon spp</i>
Zapote blanco	<i>Casimiroa edulis</i>
Zapote negro	<i>Diospyros digyna</i>

* Plantas cuyos restos se encontraron en las excavaciones arqueológicas de Tehuacán.

** Plantas cuyo cultivo data de 5 000 años antes de nuestra era.

tostadas, y b) quemadas. Por lo tanto, el agua obtenida naturalmente por los alimentos crudos o la que se agrega en la ebullición, la cocción al vapor o en horno de tierra los mantiene húmedos. El exceso de calor puede eliminar el agua y transformarlos en secos. La comida ideal es la mezcla de las seis categorías, pero deben predominar cálido y húmedo para asegurar la fertilidad y la vitalidad. La necesidad de calor y humedad se extiende también al momento de la siembra y de la procreación humana.

Es difícil saber cuáles eran las concepciones que guiaban la elaboración de una comida en la época prehispánica. Los platos que describen los cronistas son semejantes a los que se consumen en nuestros días. Hoy como ayer, lo picante es uno de los sabores dominantes y puede transformar la calidad de un alimento en caliente. En la época prehispánica parece que se clasificaba a los alimentos de acuerdo con su modo de cocción, como lo hacen los actuales mixtecos. Por ejemplo, en el Libro xi de la obra de Sahagún (1989) se habla de quelites que se comen crudos y cocidos. Incluso, la comida típica de nuestros días es semejante a la del pasado: tortillas, frijoles hervidos, salsas picantes, vegetales y poca carne, todo con sal; desde luego que las categorías de frío-caliente, seco-húmedo, crudo-cocido no son peculiares de los indígenas mexicanos, pero llama la atención que los rituales propiciatorios de las lluvias antes de la siembra muestren un continuo histórico. Con ellos se busca que la siembra se haga en un momento en que la tierra está húmeda, pero sin haber perdido su calor. Esto apunta hacia el origen prehispánico del ideal de comida húmeda y caliente. Cabe agregar que en todo México la comida tradicional mestiza combina todavía una sopa aguada y otra seca, como sucede con las llamadas "comidas corridas", en las que lo húmedo o "aguado" se representa por la sopa caldosa o cremosa y lo seco por el arroz o la pasta sin caldo, y llama la atención que ambas deban estar calientes. La idea de la

Tabla 3

Quelites consumidos actualmente en la Mixteca y ya mencionados por Sahagún

Chipil	<i>Crotalaria</i> sp
Hierba mora	<i>Solanum nigrum</i>
Jabonera	<i>Phytolacca icosandra</i>
Papaloquelite	<i>Porophyllum ruderale</i>
Quintonil	<i>Amaranthus hybridus</i>
Tomate de cáscara o verde	<i>Physalis</i> spp
Xocoyule	<i>Oxalis decaphylla</i>

ensalada fría es extraña a la cocina mexicana tradicional, por lo que las verduras se suelen comer calientes y formando parte de un guisado. En cambio, sí se consumen algunos quelites crudos para dar sabor a la comida, como es el caso del papaloquelite, tallo de hierba santa o el cilantro.

LOS CAMBIOS TRAÍDOS POR LA CONQUISTA ESPAÑOLA

La Conquista ocasionó grandes cambios en las culturas indígenas mesoamericanas y por supuesto en su alimentación. Sus efectos son aún visibles, palpables y, sobre todo, gustables.

Uno de los aspectos más relevantes fue el intercambio de plantas comestibles (Tabla 4). Al territorio mexicano llegaron nuevos productos originarios no solamente de Europa, sino también de Medio Oriente y del extremo de Asia. La Mixteca se encuentra cercana a la costa desde donde se efectuaba el comercio español con Filipinas, y de ahí con China, Japón y otras regiones orientales. Al mismo tiempo, los barcos de cabotaje que surcaban las costas americanas del océano Pacífico incrementaron el intercambio de productos con el resto de América. Las nuevas plantas rápidamente se incorporaron a las tierras mixtecas y a su cocina. La Mixteca fue una de las zonas que adoptó el cultivo del trigo desde los primeros tiempos de la Conquista. Por otra parte, las plantas mesoamericanas alcanzaron una difusión mundial, al grado que en muchas regiones del mundo se les considera hoy como nativas, ya que se han integrado profundamente a su cultura y cocina.

Uno de los cambios más importantes producidos por la Conquista en la Mixteca fue la llegada de la ganadería al estilo del Viejo Mundo (Tabla 1). Varias de las especies de ganado menor, principalmente lanar y caprino, se adaptaron bien a las condiciones de la región; en 1560 el virrey Luis de Velasco autorizó el empleo de los pastizales de propiedad comunal para la cría de ganado menor. José Miranda (1958) ha documentado el crecimiento explosivo de la ganadería en la Mixteca durante los años posteriores a esta Cédula. Calcula que para fines del siglo XVI el número de cabezas llegó a 238 000. En cambio, las reses y caballos sólo se permitieron en pequeñas cantidades, más que nada como auxiliares en el trabajo agrícola. Sin embargo, a partir de 1597 se liberó esta restricción y se autorizó a los indígenas a tener hasta seis bestias de carga, entre caballos, asnos y mulas.

En cuanto a las técnicas para la producción, obtención y preparación de alimentos, las más significativas fueron la llegada del arado y de ins-

Tabla 4

Plantas cultivadas introducidas a la Mixteca después del siglo xvi mencionadas en las *Relaciones geográficas de 1580*

1. En zonas cálidas o templadas

Caña de azúcar	<i>Sacharum officinarum</i>
Cidra	<i>Citrus medicinalis</i>
Durazno	<i>Prunus persica</i>
Lima	<i>Citrus aurantifolia</i>
Limón	<i>Citrus limon</i>
Manzana	<i>Malus pumila</i>
Naranja	<i>Citrus sinensis</i>
Naranja de "cuchi"	<i>Citrus aurantium</i>
Plátano	<i>Musa spp</i>

2. En los altiplanos

Alberja o chícharo	<i>Pisum sativum</i>
Haba	<i>Vicia fava</i>
Trigo	<i>Triticum aestivum</i>

3. Plantas no mencionadas en las fuentes, pero introducidas entre el siglo xvi y el xx

Ajenjible (gengibre)	<i>Zingiber officinale</i>
Cilantro	<i>Coriandrum sativum</i>
Flor de Jamaica	<i>Hibiscus sabdariffa</i>
Frijol de China	<i>Vigna unguiculata</i>
Granada de moco	<i>Passiflora spp</i>
Hierba buena	<i>Mentha arvensis</i>
Mandarina	<i>Citrus reticulata</i>
Mango	<i>Mangifera indica</i>
Pomarosa	<i>Syzygium jambos</i>
Toronja	<i>Cymbopogon citratus</i>
Zacate limón	<i>Citrus paradisi</i>

4. Plantas introducidas en el siglo xx

Café (variedad arábica)	<i>Coffea arabica</i>
Chiles morrón y manzano	<i>Capsicum pubescens</i>

trumentos metálicos de labranza, animales de tiro, la adopción del torno de alfarero y de la técnica de vidriado en la producción de la cerámica. Se constata hoy el abandono de la cerámica policromada ceremonial de los tiempos anteriores a la Conquista, que se conservó durante parte de la Colonia. En la actualidad persiste la producción de la loza ordinaria con sus formas ancestrales. La cerámica hecha con la técnica y el gusto español también fue adoptada al inicio de la Colonia, por las élites rurales y urbanas (M. Lind 1987).

Es difícil saber en qué momento llegaron a la Mixteca técnicas de preparación de alimentos traídas por los europeos, como la fritura, las cocciones mixtas, el picado, la panificación, la fabricación de dulces e incluso formas particulares de darle sazón a la comida. Las primeras etapas de la Conquista fueron hechas casi exclusivamente por hombres, tanto soldados como religiosos. La cocina debió quedar algún tiempo en manos de las mujeres indígenas, dueñas y conservadoras de las artes culinarias. Después debió recibir la influencia de los y las cocineras traídas por los grupos gobernantes, y más tarde la de las cocinas de los conventos de monjas, que parecen haber jugado un importante papel en el mestizaje culinario. Se sabe que ahí surgió mucha de la dulcería mexicana y los grandes platillos barrocos como el mole negro. Es probable que estas recetas hayan sido transmitidas primero a las capas más altas de la sociedad y tardaran mucho tiempo en llegar a los indígenas. Aún en nuestros días, algunos elementos de la llamada cocina mexicana no llegan a todas las comunidades mixtecas y algunos datan de hace pocos años. Por ejemplo, en la mayor parte de los hogares de Yosotato se fríen los alimentos y se utilizan los condimentos llamados "olores" (Tabla 5), pero algunas recetas como las del pan dulce, el mole negro y otras son especialidad de unas cuantas mujeres, que frecuentemente comercian con alimentos o prestan sus servicios de cocineras en fiestas o ceremonias. En cambio, los españoles llegados a México adoptaron rápidamente los alimentos mesoamericanos (S. Alberro S.F.). Cabe aclarar que en otros pueblos indígenas de la Mixteca se emplea poco la fritura.

LOS CAMBIOS EN EL SIGLO XX

Ya se señaló que es difícil reconstruir la historia de la alimentación mixteca entre los siglos XVI y XX. La etnografía facilita dicha reconstrucción para las épocas recientes.

UN ESTUDIO REGIONAL LLEVADO A CABO EN 1949

Un estudio que ayuda a conocer la vida en la Mixteca en 1949 es el resultado del recorrido hecho por el economista Moisés T. de la Peña y varios colaboradores (1950), por encargo del Instituto Nacional Indigenista. Este autor constató la insuficiencia agrícola de la Mixteca Alta en la producción de maíz, frijol, papa, arroz, caña de azúcar, chile, frutas, legumbres y plantas forrajeras. En cambio, aparentemente producía en exceso: trigo, cebada, ajo, linaza, alpiste, anís y duraznos. Calculó el consumo diario de maíz por habitante en aproximadamente 700 g diarios, cantidad que bajaba a 500 g durante los meses de junio a octubre, en que aumentaba el consumo de legumbres, hierbas silvestres y frutas. Después de la cosecha, el consumo de maíz podía subir a un kg y coincidía con la época de engorda de los cerdos. Es necesario tomar este último factor en consideración, ya que De la Peña incluyó en sus cálculos por persona lo que consumen los animales domésticos. El principal alimento de la región era la tortilla con chile, porque hasta los frijoles eran escasos: su consumo apenas llegaba a 3 o 4 kg por semana para familias de cinco personas. En los pueblos de la montaña era necesario comprar frijol de mayo a septiembre y en los años malos el plazo se iniciaba en enero o febrero. La producción de trigo era abundante en algunas zonas, e implicaba trabajo muy intenso. Para esas fechas se contaba con varios molinos de trigo. La producción de caña de azúcar estaba reservada a algunos valles pero, por falta de ingenios, poca se transformaba en azúcar y alguna se consumía como si fuera fruta mordiéndola para extraer el jugo. En zonas muy limitadas se cosechaba papa, lenteja y garbanzo, y el cultivo de arroz comenzaba a adquirir importancia. En cambio, en las tierras frías la producción de fruta era abundante, sobre todo durazno, pera, manzana de mala calidad, nuez, pitaya, capulín, ciruela, nanche, tejocote y tuna blanca. También se explotaban algunas frutas de tierras templadas, como anona y chirimoya. En la Mixteca Baja se cultivaban en abundancia los frutos de tierra caliente. Los magueyes eran explotados por su aguamiel y pulque. La producción de legumbres era limitada, sólo en algunas zonas tenían cierta importancia el ajo y la cebolla. Entre los productos de recolección, De la Peña menciona: verdolagas, quiotes tiernos del maguey, nopal tierno, quelites, biznagas, sotol cocido con panela, camote silvestre semejante a la yuca y las iguanas.

Los cerdos y las gallinas representaban para los mixtecos de 1949 una forma de ahorro, eran el recurso del que se echaba mano en caso de emergencia económica o para las festividades. Los huevos y las gallinas eran

Tabla 5
Nuevas especies y variedades de plantas en la Mixteca

1. Introducidas por el gobierno

Aguacate "de burro"	<i>Persea cf liebmanni</i>
Café variedades bourbon y guarnica	<i>Coffea arabica</i>
Mango variedad manila	<i>Mangifera indica</i>
Naranja variedades navel y washington	<i>Citrus sinensis</i>
Níspero	<i>Eriobothrya japonica</i>
Pera (la pera se introdujo en el Altiplano Mixteco en el siglo XVI, pero pronto se abandonó)	<i>Pyrus communis</i>
Rábano	<i>Raphanus sativus</i>

2. Condimentos u olores vendidos por el comercio, sin que se conozca su fecha de introducción.

Se suelen vender juntos.

Canela	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>
Clavo	<i>Caryophyllus aromaticus</i>
Comino	<i>Cuminum cuminum</i>
Orégano	<i>Origanum vulgare</i>
Pimienta negra	<i>Piper nigrum</i>

3. Plantas introducidas por comercio a partir de 1950

Ajo	<i>Allium sativum</i>
Arroz	<i>Oryza sativa</i>
Cebolla	<i>Allium cepa</i>
Col blanca	<i>Brassica oleracea</i>
Chile ancho*	<i>Capsicum annuum</i>
Chile guajillo*	<i>Capsicum annuum</i>
Chile serrano*	<i>Capsicum annuum</i>
Lechuga	<i>Lactuca sativa</i>
Pepino	<i>Cucumis sativus</i>
Jícama*	<i>Pachyrrhizus erosus</i>
Jitomate*	<i>Lycopersicon esculentum</i>
Melón	<i>Cucumis melo</i>
Papas	<i>Solanum tuberosum</i>
Rábano	<i>Raphanus sativus</i>
Sandía	<i>Citrullus lanatus</i>
Zanahoria	<i>Daucus carota</i>

* Plantas mexicanas

intercambiadas por telas o listones, que podían considerarse de lujo. De la Peña señala que el buhonero se anunciaba como "el gavilán", porque acababa con el huevo y las gallinas a cambio de sus mercancías. Otro animal explotado en la Mixteca fue el carnero y en menor grado la cabra, con cuya leche elaboraban queso y su carne seca y salada se convertía en *chito*. Entre los animales cazados, este autor menciona a escasos venados, huilotas, conejo, perdiz, tejón, armadillo, cacomixtle, jabalí, patos y otras aves migratorias.

De la Peña (p. 91) describió así la miserable comida de los arrieros mixtecos:

...se acomodan en los portales de las casas municipales para pasar la noche, suelen prender lumbre para hacer café en la mañana, y su alimento, que llevan en una ayate sobre el canasto, para todo el viaje, consta de tortilla tostada a la que agregan el *chirmole*, que es salsa espesa de chile molido con ajo y poca agua, que llevan en una botella, también para todo el viaje. En su paso por los pueblos de la planicie, ya próximos a emprender el regreso, entre el trueque que practican en su intercambio comercial, se incluyen tortillas duras obtenidas a cambio de yerbas medicinales; ellos remojan las tortillas y las ponen a la lumbre para tostarlas y renovar su itacate, de modo que en su alimentación no consumen arriba de \$0.20 a \$0.30 diarios. Sus jornadas son alrededor de 20 a 25 km....

En 1949, De la Peña (p. 129) encontró que los tejedores de palma mixtecos gastaban el 78% de sus ingresos en alimentación, cifra que era mayor que la calculada en esa época para la India (75%) y para China (72%). Describe el consumo de alimentos de la siguiente manera:

En las Montañas se toman alimentos dos veces al día, en la mañana tortilla con *chirmole*, y en la tarde lo mismo, más una taza de atole blanco de masa, o endulzado cuando hay para panela. Los niños van a la escuela después de tomar una taza de atole y llevan tortilla sola o untada con salsa de chile (*chirmole*) para comerla a la hora de recreo, pues nadie acostumbra almorzar temprano, como para que lo haga el niño antes de irse a la escuela, porque de esa suerte no resistiría para esperar la comida hasta las 5 o 6 de la tarde; es decir, se almuerza tarde (el hombre toma atole a las 8, al irse a la labor, y lleva tortillas con chile para comer, "echar un taco" entre 11 y 12) para comer tarde y no tener que tomar tres comidas al día. En el distrito de Coixtlahuaca y en toda la Mixteca Alta, la gente acomodada toma tres comidas al día, pero en lo general nadie consume manteca, ni leche, pastas y carne, se almuerza café, tortilla y frijol en bolsa y salsa de chile, todo sin guisar; a medio día se agrega queso, alguna verdura y carne,

una o dos veces por semana; en la noche todo es igual que por la mañana. En Tepelmeme, en junta con varios campesinos, éstos nos informaron, entre veras y bromas que la leche y la carne dañan el estómago, por falta de costumbre. Por la pobreza venden los huevos y gallinas en vez de comerlos, y donde se teje sombrero de calidad, que rinde ingresos menos insuficientes, o bien las familias de campeones de tejido, o las que tienen varios miembros tejedores, usualmente toman café en lugar de atole, comen frijoles diariamente, a medio día, comen los huevos de sus gallinas y carne una vez por semana, el día de fiesta en la pobre cocina del tejedor, que es el día de plaza.

Más adelante (p.130), señalan que los *que tienen mayores recursos*

Por lo menos comen tortilla "a llenar", frijoles a medio día (sin guisar), toman tres comidas y comen carne dos o tres veces por semana. Son las gentes prósperas, que no viven en choza, sino en casa de cantera o adobe y cuentan con ese seguro contra el hambre, de un corral con varios cerdos y más de una docena de gallinas o una docena de chivas (que no dan leche). Tal categoría de campesinos cuenta con su yunta de bueyes, que en estas zonas de propiedad atomizada, califica al dueño entre los ricos de la región...

En los pueblos de agricultura menos pobres... se come frijol con tortilla dos a tres veces al día mientras dura la cosecha, que no escasea mucho, o cuando está barato; se toma café mañana y noche y carne una o dos veces por semana; no se consume manteca y es quizá la mayoría de la población la que come tres veces al día.... Causa alegría encontrar en la zonas citadas numerosos campesinos que consumen los huevos de sus gallinas en lugar de venderlos.

A partir de las primeras lluvias mejora algo la alimentación en la Mixteca Alta, al menos cualitativamente, gracias a la adición de hierbas, calabacitas y algunas frutas, pero a la vez hay una más dura limitación en el consumo del maíz y frijol, que es cuando alcanzan sus más altos precios. Quienes han plantado nopales y pitayas o duraznos obtienen un magnífico alivio con los ingresos de esos frutales (que todos podrían obtenerlo); pero es a partir de fines de septiembre u octubre que mejora francamente la situación, con los elotes y el maíz para hartarse de tortilla, y frecuentemente de frijol y calabaza maciza. Quienes siembran trigo, tienen además dos cortas temporadas de abundancia al cosecharlo, en marzo-abril y en octubre-noviembre, y quienes tienen magueyes, en todo tiempo se ven favorecidos con la venta del pulque o hacen rendir el maíz con el rico atole de aguamiel de maguey. En el estiaje, periodo de hambre en que ya se vació la troje, se cuenta con la ayuda del nopalito tierno, que al abusar de él a falta de maíz, causa trastornos estomacales.

Con respecto a las comidas ceremoniales, De la Peña agrega (pp. 130-131):

En la celebración de comelitonas; en los casamientos, por ejemplo, aunque en la Mixteca todo el mundo acostumbra la carne de cocido, con abundante caldo (el simple platillo oaxaqueño para los días de fiesta), hay una variante que es propia de pueblos pastores y da mayor realce a las festividades, como en los valles lo da el mole, con el que se busca mejorar la simplicidad de la carne en caldo. En Nochistlán se regalan el paladar con una exquisita barbacoa de carnero, de dos tipos distintos: en una gran olla con algo de agua, se pone un *tapexte* interior de cañas de maíz, sobre el nivel del agua; se cubre el *tapexte* con hojas verdes de aguacate; sobre éstas va envuelto en un mantel una cantidad de maíz quebrado, y a continuación la carne, que se tapa y se pone al fuego la olla, para que se efectúe el cocimiento a vapor. O bien se hace un horno para la barbacoa, como se hace en toda la república; pero aquí se adicionan las hojas de aguacate y el maíz. Este último condensa los vapores y el jugo de la carne en cocimiento, y es un exquisito agregado al comer la barbacoa enriquecida, a su vez con el perfume de la hoja de aguacate.

En la Mixteca Baja en las celebraciones se come la universal carne en caldo (así sea de pollo, guajolote, res, cerdo, iguana, venado o pescado) o el tamal oaxaqueño. Suele hacerse también el pozole con carne, agua, cebolla, sal y yerba santa; eso es todo y en todas partes. Pero siempre es más pobre en platillos de celebración cualquier zona oaxaqueña que la Mixteca Alta, pues aquí, además de la barbacoa ya citada, en las zonas colindantes con Guerrero se acostumbra el *chilajo*, que es mole de cerdo, con cebolla, perejil, ajo, comino y clavo. Y universal en Oaxaca y en la Mixteca guerrerense es la *memela* o tortilla común, de enormes dimensiones, delgada o gruesa, pero siempre "tlayuda" (¿clayuda?), gracias a un cocimiento incompleto o excesivo del nixtamal, con lo que la imponente tortilla adquiere la consistencia de la correa y es un martirio masticarla, para quien no está habituado o no dispone de una dentadura a prueba para remoler piedras. Parece que la finalidad es la de que la tortilla dure semanas y no se rompa al llevarla a la labor o al camino, en donde se acostumbra comerla fría, con *chirmole* o mordida de sal, entre los indios y la gente pobre de la Mixteca Alta y también de la Baja y de todo Oaxaca.

Entre los cultivos no destinados a la alimentación en 1949 se encontró que se iniciaba la producción de ajonjolí y de linaza; el algodón era un producto secundario, pero tenía cierta importancia. En cambio, el cultivo del café se encontraba en pleno ascenso en las zonas húmedas de la vertiente del Pacífico.

LAS INVESTIGACIONES DEL INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN EN 1973

El Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán" llevó a cabo en 1973 estudios sobre la alimentación de los habitantes del distrito de Huajuapán de León, en la Mixteca Alta. Seleccionaron Santiago Ayuquilla y San Miguel Amatitlán, cuya actividad económica predominante es la agrícola (maíz, frijol, calabaza, chile, tomate y jitomate), combinada en Ayuquilla con la confección de balones de fútbol y la alfarería, y con la fabricación de sombreros de palma en Amatitlán. La ganadería era una labor doméstica y limitada a pocos vacunos para el trabajo agrícola, cerdos, cabras, ovejas y aves de corral. En estas comunidades se estudió el sistema de intercambio de alimentos, tanto local como dentro del sistema de tianguis y mercados regionales y nacionales (J.A. Aparicio 1975).

Se encontró que en Ayuquilla la mayor parte de los comestibles provenía de Huajuapán de León, y solamente se producía y vendía localmente el frijol. Los productos que llegaban del exterior y se vendían en las tiendas locales eran: maíz, arroz, huevo, azúcar, leche en polvo, pastas y sardina enlatada. En cambio, en el tianguis se vendían en febrero de 1973: pollos vivos para engorda, naranjas, mandarinas, plátanos, jícamas, sandías, chiles, tomate, jitomate y pequeñas cantidades de carne de res, pan, papas y dulces. Para abril del mismo año los productos encontrados fueron: frijol moteado, ajo, cebolla, chiles, rábanos, anonas, coyoles, mameyes, mangos, melones, naranjas, piñas, plátanos, sandías, jícamas, tempexquite (*Bumelia laetrivens*, una Sapotácea), dulces (entre ellos uno de coco y panela), pan y carne de cerdo.

En San Miguel Amatitlán existía además una tienda gubernamental de CONASUPO y otra del Instituto Nacional Indigenista, que junto con las de propiedad privada vendían en abril de 1973: arroz, frijol, papa, maíz, azúcar, leche condensada, leche entera en polvo, chiles jalapeños en lata, dulces, refrescos embotellados, huevos, galletas, sardinas y jugos enlatados, naranjas y plátanos. Semanalmente llegaba a las tiendas particulares un camión con huevos, arroz, manteca, aceite, harina, dulces, cacao, pastas, refrescos, aguardiente y cervezas. En julio de 1973 las tiendas vendían: maíz, frijol, arroz, huevo, leche en polvo, azúcar, pan industrializado, pastas, galletas, chile guajillo y sardinas enlatadas. La diferencia más importante entre las tiendas de las dos comunidades fue que en una de las de Amatitlán funcionaba un molino de nixtamal, que operaba como comedor popular, al servicio de los profesores de la escuela, choferes y otros visitantes al pueblo. El mercado en Amatitlán sufrió un cambio a partir de 1953, cuando se abrió la carretera que

permitió la llegada de vehículos de motor. Antes, el intercambio de alimentos se hacía por medio de arrieros. En 1973 el mercado vendía: naranja, plátano, sandía, melón, chiles, jitomate, tomate, ajo, cebolla, pan, dulces, refrescos, helados, sal y frijoles, pero fundamentalmente servía para la venta de los sombreros fabricados localmente. En diciembre de ese año el único cambio apreciado en los alimentos que se ofrecían en el tianguis fue el aumento de la cantidad de frijol y maíz. Por lo tanto, era menor la variedad de alimentos que se encontraba en San Miguel Amatitlán.

En las dos comunidades se observó que la preparación de los alimentos era responsabilidad de las mujeres, y que las niñas se iniciaban en ella desde que les era posible. Conocen la forma de preparar numerosos platillos, pero las posibilidades económicas hacen monótona la alimentación diaria: tortillas, atoles y salsa de chile. Algunas veces por semana se consume carne, leche o huevo. A los investigadores les llamó la atención que un huevo puede ser dividido por la familia entera en forma de tacos o incorporado en guisados, o ser reservado para el padre. Pocas familias tenían estufas de gas, era más común el fogón de leña en alto o en el piso. Para conservar el maíz se empleaba el *coscomate* o silo. El frijol se conserva colocándole cerca estiércol para atraer a los insectos que podrían infestarlos. Desde luego que algunos alimentos son recolectados, como: hierba halache (*Anoda cristata*), quelites, guajes, semillas de la calabaza, mezquite y bellotas de encino. Existen otros reservados para las ceremonias, como las fiestas o los funerales; entre ellos destacan el mole de gallina o guajolote. En temporada se consume el maíz tierno o *camhuas* cocido y aderezado con chile y tomate, o en forma de tamales de elote o atole. Cuando el grano comienza a endurecer se preparan unas tortillas que se sirven con queso y salsas de chile llamadas *ditazatos*.

En un trabajo paralelo se hicieron encuestas nutricionales semanales en las mismas comunidades, pero a lo largo del año (C. Martínez, A. Chávez *et al.* 1976). Se encontró que el número de productos consumidos fue de 108, pero la mayoría ocurrió de manera esporádica. Los más frecuentes fueron: tortillas, chile, tomates, frijol, azúcar, cebolla, manteca, pan, café, atole, epazote y ajo. En realidad la base de la alimentación era el maíz y el frijol, condimentados o acompañados por los demás. Llamó la atención que el frijol no se consumía diariamente. Los derivados del trigo (pan, galletas y pastas) jugaban un papel importante en la dieta y junto con el café, el ajo, y la cebolla eran de los pocos de origen europeo que se consumían regularmente; el resto formó parte de las comidas mesoamericanas. Las pastas comenzaban a sustituir a los frijoles en la dieta, debido a su mayor prestigio y menor tiempo

de cocción. El arroz, los camotes y las papas empezaban a integrarse a la dieta como fuentes de calorías.

Los productos de origen animal (carne, huevo, leche y queso) se consumían una o dos veces por semana. También gustaban de las sardinias en lata y de los camarones y charales secos. Rara vez formaban parte de la alimentación los insectos y sus larvas. Fue notable el bajo consumo de verduras, aun las producidas localmente como las calabacitas, ejotes, quelites, verdolagas, flores de calabaza y nopales. En los hogares se consumen pocos refrescos, mezcal y cervezas, ya que se prefería hacerlo en las tiendas.

El estudio aquí reseñado fue importante porque analizó la variabilidad en el consumo de alimentos durante el año. En los meses de septiembre y octubre escasea el maíz y el dinero, por lo tanto, la alimentación es insuficiente. Los que tienen capacidad económica lo compran fuera o lo sustituyen por productos de trigo. Los pobres se conforman con las semillas del guaje, quelites y otros productos de recolección o por medio de regalos de las amistades. El hambre de esta temporada se traduce en una mayor mortalidad. En cambio, abril, mayo y diciembre son meses en que hay fiestas y es mayor el consumo de alimentos de origen animal. En 1973 todavía se encontraron vendedores ambulantes que cambiaban leche, queso y huevo por artículos de costura y de tocador, como lo describió De la Peña en 1949.

Existen aproximadamente 75 alimentos que se consumen de manera excepcional. Algunos son muy gustados, pero de precio alto, como pastas, galletas, pastelillos, arroz, avena, habas, alegrías, papa, camote, manteca, aceite, chocolate, cacahuete, almendras, hierbas de olor, tomillo, canela, aguacate, chícharos, melones, ciruelas, duraznos, papaya, piña, nanche, coco, limones, chicozapote, guayabas, chicharrón y longaniza. Otros son recursos de emergencia para las temporadas de escaso acceso a los alimentos: guajes, mezquite, tempexquite, quelites, hojas de pipi (*Erythrina* sp), hojas de mito, miltomate, chiltomate, hongos, pitayas, jiotilla, chupandía (*Cyrtocarpa procerca*), nanches, cuajilotes (*¿Parmentiera edulis?*), tunas, tejocotes, conejos, iguanas, armadillos, liebres, hormigas, larvas de insectos y otros.

Los autores concluyen que la dieta en estos pueblos sigue ligada a la pobreza de sus tierras, a la falta de recursos económicos y a la explotación de sus habitantes, y por tanto consideran que la alimentación en la Mixteca es pobre y monótona, y vislumbran pocas posibilidades para mejorarla. Esto contrasta con el hallazgo de los 75 alimentos que se consumen de manera excepcional y las opiniones de otros autores (A. Casas *et al.* 1987:338), quienes consideran que la monotonía es aparente y debida a una visión parcial y

occidentalizada de la realidad, ya que en la alimentación mixteca juegan un papel importante sus conocimientos de la flora y fauna silvestre.

LA SITUACIÓN EN YOSOTATO

Las descripciones anteriores, llevadas a cabo en 1949 y 1973, provienen de las zonas semiáridas de las Mixtecas Alta y Baja, donde en nuestros días se encuentran situaciones semejantes. Durante su trabajo de campo de 1984 a 1987, Esther Katz constató que en muchos pueblos mixtecos no se consumía frijol en todas las comidas, los quelites se incluían en la dieta solamente en la temporada de lluvias y la tortilla con sal era el platillo más consumido. En esas mismas fechas Alejandro Casas, Juan Luis Viveros y Javier Caballero (1987), botánicos de la UNAM, encontraron que muchas comidas eran de tortilla con salsa, como el *chirmole* descrito por Moisés T. de la Peña.

En San Pedro Yosotato la situación es diferente. Este poblado se ubica en la vertiente del Pacífico, en el límite sur de la Mixteca Alta, por lo tanto sus tierras reciben tanta humedad como la Mixteca de la Costa, pero, como están a una altura mayor, no son tan calientes. En consecuencia, sus recursos naturales son más diversos que en las zonas áridas y su geografía favorece el cultivo del café.

Una parte de los alimentos de Yosotato proviene del policultivo agrícola, de la ganadería, la recolección y la caza. Como en el resto de la Mixteca, los cultivos de granos básicos cubren las necesidades de consumo anual familiar solamente de tres a seis meses. Los árboles frutales y otras plantas son cultivadas en los solares y en los cafetales, y son fuente estacional de productos frescos. Entre ellas se encuentran: chayote, pimiento morrón, aguacate, plátano, cítricos, anona y guayaba. En las partes altas del pueblo hay también durazno y manzana; mango en las que se encuentran por debajo de los 1 200 metros sobre el nivel del mar. La recolección ocupa todavía un lugar importante como fuente de alimento, ya que abarca unas 90 especies de verduras, frutas y raíces, y unas 20 de hongos. Destacan los quelites que crecen todo el año en la mayor parte de los campos de cultivo y en los cafetales en los que se conserva la humedad. La cría de animales es a pequeña escala y tiene por objeto consumirlos en las fiestas. En nuestros días la caza es ocasional, ya que los animales han desaparecido al talarse los bosques.

La otra fuente importante de alimentos es el comercio, actividad que ha sido fundamental para Mesoamérica desde épocas remotas. De esta manera

se complementan los recursos producidos en zonas con ambientes diferentes. Desde tiempos antiguos se lleva a cabo el intercambio de la sal y de los chiles que crecen en las zonas cálidas. En Yosotato obtuvimos testimonios orales de los cambios en el abastecimiento de alimentos en los últimos 80 años.

A principio de este siglo, durante la época de secas, los campesinos de San Pedro Yosotato obtenían dinero mediante el trabajo temporal como peones en las haciendas azucareras y cafetaleras. Esta situación se modificó con la expropiación y reparto de los grandes latifundios que se hizo entre los años 1930 y 1940. Ya desde 1920 los campesinos se interesaron en la producción de café como cultivo comercial. Lentamente lograron mejores precios, escapando del control de los acaparadores y grandes comerciantes del grano, quienes pagaban el café a precios sumamente bajos. A cambio se hicieron cada vez más dependientes de las instituciones gubernamentales, las cuales fomentaron el consumo de fertilizantes, insecticidas y semillas seleccionadas. Estos cambios se extendieron a otros cultivos, como el maíz. Sembrar café se volvió un negocio lucrativo, a pesar de que cada familia le destina sólo un promedio de tres hectáreas. Un cambio importante para la región fue la construcción de caminos a partir de 1950, que han logrado su integración por carretera al resto del país. Esto se ha aunado a la estrategia de emigrar de manera temporal y definitiva a regiones cercanas, lejanas y a otros países, al grado que aproximadamente un tercio de los habitantes del pueblo son migrantes. El cultivo de café les ha proporcionado, además, los recursos económicos que les permiten ampliar la variedad de los alimentos que consumen. Sin embargo, resulta clara la continuidad en la dieta desde la época prehispánica hasta nuestros días.

Desde antaño, los campesinos de Yosotato han adquirido por medio del comercio: sal, chile y pescado seco de la costa. De las zonas frías obtienen algunas frutas y verduras. Otra de sus adquisiciones han sido los granos básicos que complementan sus cosechas. La falta de dinero los obligaba a vender el huevo y a consumir la carne de los animales domésticos solamente en las fiestas. En nuestros días continúan adquiriendo los granos básicos, pero han ampliado la variedad de frutas, verduras y especias que localmente crecen en poca cantidad o no se producen. De las zonas frías obtienen: nísperos, manzanas, tejocotes; de las calientes: cocos, coyol, caña de azúcar, guanábana, mamey, jícama, sandía, piña, guaje, jamaica y canela. Hasta 1950 se empezaron a consumir en Yosotato algunos de los productos que aparecen en la tabla 5. Actualmente se cultivan en el vecino estado de Puebla verduras y hortalizas que llevan a Yosotato los comerciantes de Tlaxiaco. Los actuales

habitantes de Yosotato consumen hoy más carne y huevos de los que se producen localmente, gracias a que los carniceros locales hacen importaciones. Además, algunas personas acuden a los mercados de Putla y Tlaxiaco para adquirir carne y huevos. El uso de manteca de puerco para freír es reciente.

Quienes viven hoy en Yosotato tienen acceso a mayor variedad de alimentos que en el pasado, gracias al comercio, pero el consumo de otros productos de animales y plantas silvestres ha disminuido (Tabla 6). Entre ellas se encuentran las bellotas de encino, la "mazorca de monte" y la "milpa de correcamino", que antiguamente se mezclaban con el nixtamal "para que rinda la masa" cuando escaseaba el maíz. También se abandona el uso de quelites cuyo sabor no es apreciado, como el amargo quelite "de cuchi", el quelite "de mujer de pobre", la cebolleja que ha sido sustituida por la cebolla, y ha cesado el consumo del interior de tallo de saúco que se empleaba en caso de hambre.

A partir de 1950, la venta de café y la emigración han aumentado la monetarización de la economía campesina mixteca. Uno de sus resultados ha sido el acceso a productos, utensilios y técnicas culinarias, que tienen un alto valor estimativo por representar modelos del exterior. Entre ellos se encuentran elementos ya conocidos pero de alto costo, como los utensilios de cocina hechos de loza vidriada, o alimentos como carne, huevos, queso, manteca de cerdo, panes dulces y algunos condimentos. Esto ha contribuido a la generalización de platillos fritos o de los ceremoniales como el mole negro, así como de los "olores", incluidos el chile ancho y el guajillo. Todos estos productos se consumen más en Yosotato que en otros pueblos.

Lo anterior condiciona que la situación económica de sus habitantes sea mejor que en el resto de la Mixteca Alta, pero esto no impide las diferencias sociales dentro del pueblo. Durante su estancia, Esther Katz definió tres niveles, de acuerdo con su relación con la producción de café:

- a) Alto, constituido por las escasas familias que durante la temporada de sequía consumían huevos y carne, entre tres y siete veces por semana, así como platillos propios de las fiestas, aunque no hubiera fiesta.
- b) Medio, que era el más numeroso y se definía por el consumo de huevos tres veces por semana y carne una vez por semana, y con frecuencia no cenaban.
- c) Bajo, que era reducido y rara vez consumía carne y huevos.

Estas diferencias se perciben de manera más clara en la época de lluvias, antes de la cosecha en que escasea la comida. Las familias que no cuentan con

reservas de alimentos continúan mezclando plátanos, hongos o semillas de mango al nixtamal y sustituyendo los frijoles por quelites.

En otra publicación (A. Casas *et al.* 1987) se hizo un examen de los hábitos alimentarios en Yosotato, sobre todo en lo referente al consumo de plantas silvestres. Ahí se presenta información sobre lo que los mixtecos piensan acerca de su alimentación, el concepto de frío y caliente, y la disponibilidad temporal de alimentos. La dieta cotidiana se compone de tortillas y de un platillo caliente, generalmente un caldo, que en casa es de frijol, quelites y cuando los recursos lo permiten incluyen carne. Se acompaña de sal, chiles verdes y salsa picante. En el campo se consumen las tortillas en forma de tacos de frijol o quelite. Las comidas de fiesta incluyen un plato caliente con tortillas, pero puede sustituirse por tamales. Es común que la víspera de la fiesta se sirva un caldo de frijol y el día de la fiesta se ofrece pozole con mole o un caldo, o uno de los variados moles oaxaqueños, por ejemplo, amarillo o negro, aunque también puede prepararse un guiso con carne en el horno de barbacoa. Las fiestas, con las excepciones de la Semana Santa y los velorios, son ocasiones de comer carne, cuyo consumo es mayor en Yosotato que en los pueblos vecinos. Durante la temporada de sequía circula el dinero producido por el café y las fiestas se vuelven verdaderos comelitones. A veces aprovechan

Tabla 6

Plantas cuyo consumo se encuentra en vías de abandono en la Mixteca

Bellotas de encino	<i>Quercus candidans</i>
Cebolleja	<i>Tigridia pavonia</i>
Lengua de perro o de vaca (quelite)	<i>Rumex mexicanus</i>
Malva (quelite)	<i>Malva parviflora</i>
"Mazorca de monte"	?
"Milpa de correcamino"	?
Punta de guaje espinuda (quelite)	<i>Mimosa watsonii</i>
Quelite "de cuchi"	<i>Manihot cf olfersiana</i>
Quelite de mujer pobre o yube na? a na? bi	?
Quelite de zopilote	<i>Peperonia spp</i>
Sáuco	<i>Sambucus mexicana</i>
Siempreviva	<i>Commelina sp</i>

las fiestas de los santos para celebrar bodas o bautizos y en ocasiones se acude a dos o tres comidas de fiesta en un solo día.

En las tablas 1 a 7 se concentra la información sobre los alimentos a los que han tenido acceso los mixtecos, desde la época prehispánica hasta nuestros días y que se encuentran hoy en Yosotato. Ahí se aprecia la gran variedad de los productos autóctonos que todavía forman parte de la alimentación, y que muchos de ellos son de una gran antigüedad. Se comprueba que la Mixteca, desde el punto de vista de cultivo de plantas comestibles, se benefició de lo que ocurrió en toda Mesoamérica y aprovechó los animales domesticados de la región; sus plantas silvestres también son conocidas de antaño. El siglo xvi es un momento de grandes cambios en la variedad de plantas y animales provenientes de Europa y de Asia por medio del comercio con la metrópoli y con Filipinas. La segunda mitad de este siglo se destaca por la gran cantidad de productos llegados gracias a las gestiones del gobierno o simplemente por la apertura de vías de comunicación, y el despertar de nuevos gustos por el prestigio que adquieren algunos productos en los medios de comunicación. En cambio es relativamente pequeña la lista de productos cuyo consumo se encuentra en abandono, aunque no se conocen bien sus cualidades alimentarias.

Del trabajo de campo en Yosotato, concluimos que la industrialización del país y la apertura de las carreteras en los años cincuenta hicieron accesibles para los mixtecos algunos productos e implementos que han modificado su manera de comer. Entre los alimentos se encuentran: bebidas gaseosas, cerveza, plantas provenientes de fuera de la región (ciertas variedades de chile, jitomate y algunas verduras) y productos industrializados envasados como, azúcar, arroz, pastas para sopa, aceite para cocinar, chiles enlatados, frituras de maíz y de papa, pastelillos, galletas y panes. Entre los utensilios de cocina destacan ollas, sartenes y otros hechos de metal (peltre, acero, aluminio), artículos de plástico, aparatos eléctricos, como licuadoras, batidoras, tostadores, hornos pequeños y tantos otros que han llevado casi al abandono de los utensilios laborados con piedra y barro. Por ejemplo, muchas de las salsas se hacen hoy en licuadora y ya no en molcajete. Sin embargo, uno de los cambios más profundos ha sido la adopción de las estufas, primero de petróleo y luego de gas, que en la mayor parte de los sitios comunicados por carretera han sustituido al uso de leña y carbón. Este cambio ha llegado hasta los cafecultores, quienes se han familiarizado con los nuevos objetos a través de sus viajes y de los medios masivos de comunicación.

Tabla 7
Plantas comestibles encontradas en Yosotato, Oaxaca

Nombre en castellano	Nombre en mixteco	Nombre científico	Familia botánica
Ajenjible	ña?mi yatu	<i>Zingiber officinale</i>	ZIN
Aguacate	ti i	<i>Persea americana</i>	LAV
Aguacate de burro	?	<i>Persea cf liebannii</i>	LAV
Ajo	ajo	<i>Allium sativum</i>	ALL
Ajonjolí	?	<i>Sesamum indicum</i>	PED
Alverja o chícharo	?	<i>Pisum sativum</i>	FAB
Almendra	almendra	<i>Prunus amygdalus</i>	ROS
Anís montés	?isi nu?u	<i>Tagetes filifolia</i>	AST
		<i>Tagetes micrantha</i>	AST
Anona	noko	<i>Annona cherimolia</i>	ANN
Arroz	arroz	<i>Oryza sativa</i>	POA
Azucenita	?ita Santo Domingo	?	?
Berro	yube tya?ba	<i>Rorippa nasturnium - aquaticum</i>	BRA
Cacahuate	cacañuate	<i>Arachis hypogaea</i>	FAB
Cacao	?	<i>Theobroma cacao</i>	STR
Café	tu, cafe	<i>Coffea arabica</i>	RUB
Calabaza	yiki ña?mi	<i>Cucurbita mixta</i>	CUC
Calabaza de huiche	yiki, ?iñu	<i>Cucurbita pepo</i>	CUC
Calabacita	yiki, yute	<i>Cucurbita sp</i>	CUC
Camote	ña?mi	<i>Ipomea batatas</i>	CNV
Camote montés	ñami ku?u	<i>Dioscorea remotifolia</i>	DSC
Camote de palo	ña?mi yutu,	<i>Manihot esculenta</i>	EUP
Canela	canela	<i>Ciannanomum cf zeylanicum</i>	LAV
Caña agria	tungaya	<i>Begonia sp</i>	BEG
Caña de azúcar	noo	<i>Saccharum officinarum</i>	POA
Capulín negro	ne?ya titu,	<i>Prunus serotina</i>	ROS
Cebolla	tikumi	<i>Allium cepa</i>	ALL
Cebolleja	ña?mi sayi	<i>Tigridia pavonia</i>	IRI
Cerbatana	titi sno?o	<i>Saurauia oreophila</i>	ACT

Continuación **Tabla 7**

Nombre en castellano	Nombre en mixteco	Nombre científico	Familia botánica
Chayote	naña	<i>Sechium edule</i>	CUC
Chayotillo	yube si?ni	?	?
Chabacano	?	<i>Prunus armeniaca</i>	ROS
Chicañuma	yube yo?o yube yukuu	?	?
Chichicastle	yube yaa	?	?
Chilacayote	yiki, tinuyu	<i>Cucurbita ficifolia</i>	CUC
Chile	ya?a	<i>Capsicum annuum annuum</i>	SOL
ancho	ya?a chile ancho	<i>Capsicum annuum annuum</i>	SOL
costeño o putleco	ya?a kaa	<i>Capsicum annuum annuum</i>	SOL
guajillo	ya?a guajillo	<i>Capsicum annuum annuum</i>	SOL
serrano	ya?a ?ici siki	<i>Capsicum annuum annuum</i>	SOL
piquín	ya?a liki	<i>Capsicum annuum minimum</i>	SOL
morrón	ya?a morrón	<i>Capsicum pubescens</i>	SOL
nanche	?	<i>Capsicum sp</i>	SOL
Chipile	yube?i?i	<i>Crotalaria sp</i>	FAB
Cidra	cidra	<i>Citrus medica</i>	RUT
Cilantrillo	yube yaba	<i>Daucus montanus</i>	API
Cilantro	yube cilantro	<i>Coriandrum sativum</i>	API
Ciruela	?	<i>Uprunos domestica</i>	ROS
Ciruela	tikaba	<i>Spondias sp</i>	ANA
Ciruela de monte	tikaba yuku	<i>Spondias mombin</i>	ANA
Clavo	clavo	<i>Syzygium aromaticum</i>	MRT
Comino	comino	<i>Cuminum cyminum</i>	API
Coyol	tika?a	<i>Acrocomia mexicana</i>	ARE
Coco	coco	<i>Cocos nucifera</i>	ARE
Dalia montés	?ita ka?yu	<i>Dahlia cf tenuis</i>	AST
Durazno	ne?ya	<i>Prunus persica</i>	ROS
Encino	tu, nitu	<i>Quercus candidans</i>	FAG
bellota de encino	i?lu		
Epazote	minu	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	CHN

Continuación Tabla 7

Nombre en castellano	Nombre en mixteco	Nombre científico	Familia botánica
Fresa	?	<i>Fragaria</i> sp	ROS
Frijol	nu i	<i>Phaseolus</i> spp	FAB
de burro	nu i nu	<i>Phaseolus coccineus</i> ssp <i>coccineus</i>	FAB
frijolón	nu i tu,		
de nema	nu i namá	<i>Phaseolus coccineus</i> ssp <i>darwinianus</i>	FAB
amarillo	nu i kwa,a,	<i>Phaseolus vulgaris</i>	FAB
de año	nu i kwiya	<i>Phaseolus vulgaris</i>	FAB
arrancador	nu i tu?u	<i>Phaseolus vulgaris</i>	FAB
de cáscara blanda	nu i bita	<i>Phaseolus vulgaris</i>	FAB
de hueso	nu i yiki	<i>Phaseolus vulgaris</i>	FAB
san juanero	nu i san juanero	<i>Phaseolus vulgaris</i>	FAB
tempranero	nu i ne?e	<i>Phaseolus vulgaris</i>	FAB
china	nu i china	<i>Vigna unguiculata</i>	FAB
ejote montés	nu i şu,?u,	<i>Phaseolus vulgaris</i> ssp <i>mexicanus</i>	FAB
montés	nu i yuku	<i>Phaseolus coccineus</i> ssp <i>formosus</i>	FAB
Garbanzo	?	<i>Cicer arietinum</i>	FAB
Granada	i?lo	<i>Passiflora mollisima</i>	PAS
Granada de moco	i?lo	<i>Passiflora edulis?</i>	PAS
Granadita	?ita ne?ya	<i>Lopezia</i> sp	ONA
Guajinicuile	tu, akwa	<i>Inga sapindioides</i>	FAB
Guaje	tu, nete	<i>Leucaena leucocephala</i> o <i>macrophylla</i>	FAB
Guanabo	noko ?iñu	<i>Annona muricata</i>	ANN
Guayaba	tikwe?e niki,	<i>Psidium guajaba</i>	MRT
Guayaba de monte	tikwe?e niki, yuku	<i>Psidium guineense</i>	MRT
Gusanillo	tundabişi	<i>Veronia aschenborniana</i> <i>Sauraria</i> sp?	AST
Haba	nuci haba	<i>Vicia faba</i>	FAB

Continuación Tabla 7

Nombre en castellano	Nombre en mixteco	Nombre científico	Familia botánica
Hierbabuena	minu stila	<i>Mentha arvensis</i>	LAM
Hierba de conejo	yube ne?yu	<i>Galinsoga</i> sp	AST
Hierba mora	yube tineso	<i>Solanum americanum</i> <i>Solanum nigrescens</i>	SOL
Hierba santa	yube noo	<i>Piper sanctum</i>	PIP
Higo	higo	<i>Ficus carica</i>	MOR
Huachicata	yube kata	<i>Xanthosoma</i> sp	ARA
Huachipile	tu, ?iyi	<i>Diphisa</i> sp	FAB
Huevo de gato	ne?ya ñungwi	<i>Cestrum</i> sp	SOL
Huisote	nda?nu	<i>Yucca elephantipes</i>	AGA
Ita kinta azul	?ita kinta lee	<i>Salvia recurva</i>	LAM
Ita kinta morada	?ita kinta	<i>Salvia purpurea</i>	LAM
Ita kinta roja	?ita kinta kwe?e	<i>Salvia cinnabarina</i>	LAM
Jabonera	yube biko	<i>Phytolacca icosandra</i>	PHT
Jamaica	?	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	MLV
Jícama	jícama	<i>Pacyrrhizus erosus</i>	FAB
Jitomate	tinana kwe?e	<i>Lycopersicon lycopersicum</i>	SOL
Jitomate de pajarito	tinana ne?ya	?	?
Lechuga	lechuga	<i>Latuca sativa</i>	AST
Lechuguilla	?	<i>Lactuca cf brachyrryncha</i>	AST
Lengua de perro	yube yaa sniki,	<i>Rumex mexicanus</i>	PLG
Lenteja	?	<i>Lens culinaris</i>	6FAB
Lima	tikwe?e lima	<i>Citrus aurantifolia</i>	RUT
Limón agrio	tikwe?e kwa i	<i>Citrus limon</i>	RUT
Limón dulce	tikwe?e limón	<i>Citrus aurantifolia</i>	RUT
Maguey	yabi	<i>Agave</i> spp	AGA
Maíz	?itu	<i>Zea mays</i>	GRA
Malanga	malanga	<i>Xanthosoma</i> sp	ARA
Malva	?	<i>Malva parviflora</i>	MLV
Mamey	nika xye?e	<i>Pouteria sapota</i>	SPT
Mandarina	tikwe?e	<i>Citrus reticulata</i>	RUT
Mango	mango	<i>Mangifera indica</i>	ANA

Continuación **Tabla 7**

Nombre en castellano	Nombre en mixteco	Nombre científico	Familia botánica
Manzana	manzana	<i>Malus pumila</i>	ROS
Mazorca de monte	niñi ñu?u	?	?
Melón	?	<i>Cucumis melo</i>	CUC
Mesonzapote	nika yo?o	?	SPT?
Milpa de correcamino	?itu su,?y	?	?
Madroño	tu, yulu	<i>Arbustus xalapensis</i>	ERI
Mostaza	yube stancia yube kuli	<i>Brassica cf napus</i>	BRA
Nanche	nanche	<i>Byrsonima crassifolia</i>	MLP
Naranja	tikwe?ebi?i	<i>Citrus sinensis</i>	RUT
Naranja de cuchi	tikwe?e?iya	<i>Citrus aurantium</i>	RUT
Níspero	níspero	<i>Eriobotrya japonica</i>	ROS
Nopal	mi?ne	<i>Opuntia spp</i>	CAC
Nopal de zorro	mi?ne ñungwi	<i>Opuntia spp</i>	CAC
Nuez	nuez	<i>Juglans cf regia</i>	JUG
Orégano	orégaño	<i>Origanum vulgare</i>	LAM
Papa	tikwiti	<i>Solanum tuberosum</i>	SOL
Papaloquelite	yube no?su	<i>Porophyllum ruderale</i> <i>ssp macrocephalum</i>	AST
Papaya	papaya	<i>Carica papaya</i>	CRC
Pera	?	<i>Pyrus communis</i>	ROS
Pierna de vieja	yube biyu	<i>Hybanthus verticillatus</i>	VIO
Pimienta negra	pimienta	<i>Piper nigrum</i>	PIP
Piña	bixi	<i>Ananas comosus</i>	BRM
Piñón	?	<i>Jatropha curcas</i>	EVP
Piñuela	?	?	BRM
Pipi	ndi?nisa	<i>Erythrina americana</i>	FAB
Plátano	nika	<i>Musa spp</i>	MUS
de Castilla	nika tu?bi	" " " "	" "
colorado	nika kwe?e	" " " "	" "
enano	nika liki	" " " "	" "
guineo	nika niya	" " " "	" "

Continuación Tabla 7

Nombre en castellano	Nombre en mixteco	Nombre científico	Familia botánica
injerto	nika kwii	" " " "	" "
manila	nika stila	" " " "	" "
manzano	nika manzano	" " " "	" "
perón	nika tia	" " " "	" "
Pomarosa	pomarosa	<i>Syzygium cf jambos</i>	MRT
Prisco	ne?ya	<i>Prunus persica</i>	ROS
Punta de guaje			
espinuda	yube ?iñu	<i>Mimosa warsonii</i>	FAB
Quelite de ardilla	yube tiniyi	<i>Peperomia quadrifolia</i>	PIP
Quelite de borrego	yube nu?u	<i>Montanoa tormentosa</i>	AST
Quelite de caballo	yube ?iyu	?	AST
Quelite de cuchi	yube kini	<i>Manihot cf olfersiana</i>	EUP
Quelite de fierro	yube tungaa	?	AST ?
Quelite de guajolote	yube kolo	?	AST
Quelite de leche	yube ?ukwi	?	?
Quelite de manteca	yube taka	<i>Chenopodium berlandieri</i> ?	CHN
Quelite de pajarito	yube saa	<i>Ipomea</i> sp ?	CNV
Quelite de ratón	yube tiñi	<i>Polanisia uniglandulosa</i>	CPP
Quelite de rocío	yube yuyu	<i>Drymaria cordata</i>	CRY
Quelite de temblor	yube ta	?	?
Quelite de toro	yube ?iyu	<i>Manihot cf angustifolia</i>	EUP
Quelite de vela	yube tyiki	<i>Peperomia cf obtusifolia</i>	PIP
Quelite de hoja gruesa	" " " "	" " " " " " " " " "	" "
Quelite de semilla	" " " "	" " " " " " " " " "	" "
Quelite verde	yube kwii	<i>Peperomia</i> sp	PIP
Quelite de violeta	yube tyoo	<i>Anoda cristata</i>	MLV
Quelite de zopilote	yubenda?i	<i>Peperomia</i> sp	PIP
Quelite de cañita	" " " "	" " " " "	" "
Quintonil	yube ?iti	<i>Amaranthus hybridus</i>	AMA
Rábano	rábano	<i>Raphanus sativus</i>	BRA
Rabo de iguana	yube yo?o ?abi	?	?
Sandía	?	<i>Citrullus lanatus</i>	CVC

Continuación **Tabla 7**

<i>Nombre en castellano</i>	<i>Nombre en mixteco</i>	<i>Nombre científico</i>	<i>Familia botánica</i>
San Cayetano	ni?inu	<i>Lantana camara</i>	VRB
Saúco	tungati	<i>Sambucus cf mexicana</i>	CPR
Siempreviva	yube ni?i	<i>Commelina sp</i>	CMM
Tamarindo	tamarindo	<i>Tamarindus indica</i>	FAB
Tejocote	tinumi	<i>Crataegus pubescens</i>	ROS
Tileso	tileso	<i>Jaltomata procumbens</i>	SOL
Tomate de cáscara	tinana soo	<i>Physalis sp</i>	SOL
Toronja	tikwe?e na?nu	<i>Citrus paradisi</i>	RUT
Trigo	?	<i>Triticum aestivum</i>	POA
Uva de monte	uva ku?u	<i>Cissus rhombifolia</i>	VIT
Vainilla	?	<i>Vanilla planifolia</i>	ORC
Verdolaga	yube skitu	<i>Portulaca oleracea</i>	
Xocoyule	yube nuxiya	<i>Oxalys decaphylla</i>	OX
Zacate limón	?	<i>Cymbopogon citratus</i>	POA
Zanahoria	zanahoria	<i>Daucus carota</i>	API
Zapote blanco	noko ingo	<i>Casimiroa edulis</i>	RUT
Zapote dormilón	" " " "	" " " " " " "	" "
Zapote negro	noko tu,	<i>Diosporos digyna</i>	EBN
Zapote caca de niño	nika ska?a	<i>Syderoxylon sp?</i>	SPT
		<i>Bumelia sp ?</i>	
Zarza hueca	yube kuba	<i>Buettneria cf aculeata</i>	STR
Zarzamora	ñañu	<i>Rubus af adenotrichus</i>	ROS
Zarzamora de fresa	ñañu yu?ba	<i>Rubus af adenotrichus</i>	ROS
Zarzamora de árbol	ñañu bi?i	<i>Morus sp</i>	?
?	yube ña?a na?bi	?	?

El desarrollo monetario permite también adquirir productos básicos, cuya producción es insuficiente en gran parte de la Mixteca. De esta manera se compensan las épocas de penuria o escasez, lo que antes se lograba mediante la explotación de plantas y animales considerados como comida de emergencia para esas temporadas. Por desgracia, estos productos son ahora menospreciados y su conocimiento se pierde con rapidez, por considerarse

como comida de pobre o de extrema necesidad. Esta situación está ligada también a la desaparición de las zonas boscosas en las cuales se encontraban la mayor parte de estas especies.

El dinero disponible es variable. Algunos mixtecos se han enriquecido, mientras que otros viven en la miseria, lo que ha acentuado las diferencias sociales que ya existían, y que describió De la Peña (1950:130) cuando se refirió a quienes habían mejorado su situación económica: "estos riquitos mixtecos, en zonas menos miserables, podrían ser los más pobres entre los pobres campesinos". En la actualidad sí existen diferencias importantes entre lo que comen los "ricos" y los "pobres". Éstos comen peor que antes: consumen menos alimentos locales y más comidas y bebidas industrializadas de mayor precio, tal vez de mayor prestigio, pero no siempre de mejor calidad nutricional.

CONCLUSIÓN

En la Mixteca, como en la mayor parte de México y Centroamérica, el sistema alimentario de los campesinos tiene profundas raíces en el pasado prehispánico. La base de su alimentación siguen siendo las plantas domesticadas en Mesoamérica, algunos animales nativos y otros introducidos, completada con la recopilación de plantas y animales silvestres, así como la costumbre de comer todo sazonado con el sabor picante del chile. Desde luego la comida mixteca actual no es idéntica a la de sus ancestros. En el altiplano, el trigo y el maíz conviven, y los frijoles "de China" pueden sustituir a los frijoles. En las zonas cálidas, las alubias reemplazan a los frijoles y el gengibre a los chiles, cuando estos últimos escasean. Los cambios más importantes lo forman los complementos de la dieta y la manera de preparar los alimentos; los ingredientes se han diversificado, el consumo de azúcar, de proteínas de origen animal y de grasas ha aumentado; en cambio, ha disminuido o se ha abandonado el de algunos recursos locales. Esta situación es común a otras regiones del mundo (G.H. Pelto y P. Pelto 1983 y C. Fischler 1980).

Gracias a los avances técnicos en la navegación, desde el siglo XVI los hombres han migrado intensamente de un continente a otro, y han comerciado y difundido gran cantidad de plantas y animales comestibles; a partir del siglo XX, el desarrollo de las vías y los medios de transporte ha facilitado las migraciones hacia los países industrializados, propiciando el éxodo rural. Esto ha tenido como efecto un incremento monetario en la economía,

internacionalización del comercio y una mayor intervención del Estado en los asuntos del lugar. Esta compleja situación ha afectado los sistemas alimentarios. Por ejemplo, la producción agrícola local no toma en cuenta las necesidades de alimentación regional, sino los precios internacionales que pagan los países industrializados por productos que le interesan, sean o no comestibles. El flujo de divisas es desigual y aparecen profundas diferencias económicas entre los distintos tipos de productores. Solamente mejora la alimentación de aquellos que tienen mayores recursos, y los pobres abandonan los pocos recursos de que disponían en el pasado a cambio de productos de escaso valor: beben refrescos embotellados, en vez de cazar conejos silvestres.

Finalmente, en la Mixteca como en otras regiones del mundo, los cambios se manifiestan por pérdidas y ganancias. Las primeras son de los recursos naturales y las tecnologías para explotarlos; las segundas, el acceso a nuevos alimentos. Además existe una mayor participación en la economía monetaria internacional, a expensas del deterioro ambiental y la agudización de la pobreza de las mayorías.

ABSTRACT

The foodways of the Mixtec people, show continuity from ancient times to our days. Anthropological, historical and ethnographic research allows the reconstruction of the evolution of the diet and the moments of the introduction of new foods and identify some of the dishes eaten. There were two major moments of change: the Spanish conquest and our century, particularly since 1950, when roads to the Mixteca opened, and allowed the exchange of goods and the growth of cash crops such as coffee. The reconstruction presented in this paper, shows that in a region of Mexico, known to be poor, more than 200 different species of plants and animals are eaten through the year. Some foods have been abandoned and others adopted, but within the frame of local foodways, which play an important role in Mixteco identity.

REFERENCIAS

- ACUÑA, René (Editor)
 1984 *Relaciones geográficas del siglo XVI: Antequera*, México, Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM, 2 T.
- ALBERRO, Solange
 1992 *Del galopín al criollo, o de cómo los españoles de México dejaron de serlo*, México, El Colegio de México, Centro de estudios Históricos, Colección Jornada, 284 p.
- ALLARD, Jeanne
 En prensa *l'evolution du gout et la cuisine des Grands, dans l' Espagne des 16^e al 17^e siècle*, París, Thèse de doctorat, Ecole de Hautes Etudes en Sciences Sociales, en preparación.
- APARICIO Q., José Antonio
 1975 *El intercambio de alimentos en la Mixteca Alta*, México, Instituto Nacional de la Nutrición, División de Nutrición, Publicación L 22, 96 p.
- BUTTERWORTH, Douglas
 1975 *Tilantongo: comunidad mixteca en transición*, México, Instituto Nacional Indigenista, Colección SEP/INI número 38, 236 p.
- CASAS, Alejandro, Juan Luis VIVEROS, Esther KATZ y Javier CABALLERO
 1987 "Las plantas en la alimentación mixteca: una aproximación etnobotánica", *América Indígena*, 2:317-343.
- CASILLAS, Leticia E. y Luis Alberto VARGAS
 1984 "La alimentación entre los mexicas", Fernando Martínez Cortés (ed.), *Historia general de la medicina en México, volumen I, México Antiguo*, México, Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México y Academia Nacional de Medicina: 133-156.
- CABRERO FERNÁNDEZ, Leoncio
 1967 "La economía básica de los indios de la región Mixteca, a través de las Relaciones Geográficas de Indias", *Akten des 34 Internationale Amerikanistenkongresses*, Horn-Wien, Verlag Ferdinand Berger: 688-694.

CASTELLÓ YTURBIDE, Teresa, Michel ZABE e Ignacio PIÑA LUJÁN

1986 *Presencia de la comida prehispánica*, México, Fomento Cultural Banamex, 197 p.

DAHLGREN, Barbro

1990 *La Mixteca: su cultura e historia prehispánicas*, 4a. edición, México, Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM, 312 p.

FISCHLER, Claude

1980 "Food Habits, Social Change and the Nature Culture Dilema", *Social Science Information*, 19 (6):937-953.

FLANNERY, Kent V. (Editor)

1986 *Güilá Naquitx Archaic Foraging and Early Agriculture in Oaxaca, México*, Nueva York, Academic Press, Serie Studies in Archaeology, 538 p.

FLANNERY, Kent V. y Marcus JOYCE (Editores)

1983 *The Cloud People. Divergent Evolution of the Zapotec and Mixtec Civilization*, Nueva York, Academic Press, 391 p.

HERNÁNDEZ, Francisco

1959 *Historia natural de Nueva España. Obras completas*, tomos II y III, México, Universidad Nacional de México.

LIND, Michael

1987 *The Sociocultural Dimensions of Mixtec Ceramics*, Nashville, Tennessee, Vanderbilt University, 120 p.

LONG-SOLÍS, Janet

1986 *Capsicum y cultura, la historia del Chilli*, México, Fondo de Cultura Económica, Sección Obras de Antropología, 181 p.

MARTÍNEZ, Celia, Adolfo CHÁVEZ, José Antonio APARICIO, Ricardo MONCADA, Elsa MEDEL y Rosa TITLA

1976 *La estructura del consumo de alimentos en el medio rural pobre. Encuesta familiar longitudinal anual en Ayuquillilla y Amatlán, de la Mixteca Alta de Oaxaca*, México, División de Nutrición del Instituto Nacional de la Nutrición, Monografía L-29, 70 p.

MARROQUÍN, Alejandro

- 1957 *La ciudad mercado (Tlaxiaco)*, México, UNAM, Colección Cultura Mexicana, 19, 275 p.

MACNEISH, Richard y Douglas BYERS (Editores)

- 1967 - 1972 *The Prehistory of the Tehuacan Valley*, Austin y Londres, University of Texas Press, 5 vols.

MÉNDEZ AQUINO, Alejandro

- 1985 *Historia de Tlaxiaco (Mixteca)*, México, Compañía Editorial Impresora y Distribuidora, S.A., 324 p.

MÉNDEZ Y MERCADO, Leticia Irene

- 1985 *Migración: decisión involuntaria*, México, Instituto Nacional Indigenista, Serie de Antropología Social, Colección INI, 72, 269 p.

MIRANDA, José

- 1958 "Orígenes de la ganadería indígena en la Mixteca", *Miscellanea Paul Rivet, octogenario dicata*, México, Instituto de Historia, primera serie, 30, XXI Congreso Internacional de Americanistas:787-796.

PASTOR, Rodolfo

- 1987 *Campesinos y reformas: la Mixteca 1700-1856*, México, El Colegio de México, 589 p.

PELTO, Gretel y Pertti J. PELTO

- 1983 "Diet and Delocalization: Dietary Changes since 1750", *Journal of Interdisciplinary History*, XIV (2):507-528.

PEÑA, Moisés T. de la

- 1950 "Problemas sociales y económicos de las Mixtecas", *Memorias del Instituto Nacional Indigenista*, II (1):1-182.

RAVICZ, Robert S.

- 1965 *Organización social de los mixtecos*, México, Instituto Nacional Indigenista, Colección de Antropología Social, 5, 251 p.

ROJAS RABIELA, Teresa y William T. SANDERS

- 1985 *Historia de la Agricultura. México prehispánico-siglo XVI*, México, INAH, Colección Biblioteca del INAH.

SAHAGÚN, fray Bernardino de

- 1989 *Historia general de las cosas de Nueva España*, 2a ed., México, Introducción, paleografía, glosario y notas de Josefina García Quintana y Alfredo López Austin, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes y Alianza Editorial Mexicana, 923 p.

SIMMONDS, Norman W.

- 1976 *Evolution of Crop Plants*, Londres, Longman, 339 p.

SPORE, Ronald

- 1967 *The Mixtec kings and their People*, Norman, Oklahoma, University of Oklahoma Press, 270 p.
- 1984 *The Mixtecs in Ancient and Colonial Times*, Norman, Oklahoma, University of Oklahoma Press, 263 p.

URBINA, Manuel

- 1903 "Plantas comestibles de los antiguos mexicanos", *Anales del Museo Nacional*, 2a. ép., 1:503-591.

VARGAS, Luis Alberto y Leticia E. CASILLAS

- 1990 "La alimentación en México durante los primeros años de la Colonia", Fernando Martínez Cortés (ed. general): *Historia general de la medicina en México, tomo 2, Medicina Novohispana, siglo XVI*, México, Academia Nacional de Medicina y Facultad de Medicina, UNAM: 78-90.