



# La dieta prehispánica: salud y equilibrio ambiental

JORGE ORLANDO MELO

Ilustraciones: Randy Mora Reina

La dieta de los indígenas parece inventada por un nutricionista, con la ayuda de defensores de la equidad social y el medio ambiente: al llegar los españoles al territorio que hoy es Colombia, los americanos llevaban una dieta casi sin azúcar, sin lácteos, sin fritos ni gluten y con un consumo mínimo de grasas y carnes. Al no tener lácteos ni animales domésticos, podían producir muchos alimentos sin sembrar pastos que implicaran una gran deforestación y no habían generado la desigualdad que se estableció en la Colonia: unos pocos dueños de la tierra y de los ganados, que comían carne, y una alimentación insuficiente para la mayoría, para los indios confinados a sus resguardos y los mestizos sin tierra.

Cuando comencé a preparar el libro *El establecimiento de la dominación española*, que apareció en 1977, me sorprendió la productividad de la agricultura indígena. En Europa y España, las malas cosechas, muchas veces provocadas por lluvias insuficientes y otros factores incontrolables, producían hambrunas casi inexorablemente, y una o dos hambrunas llevaban a una peste, en la que moría una gran proporción de la población. Los cronistas de la Conquista hablaban más bien de la abundancia de los alimentos, y no encontraba en ellos informes sobre hambrunas o grandes pestes.

Por otra parte, la población neogranadina parecía muy numerosa: aunque Jaime Jaramillo Uribe había aceptado los cálculos de Ángel Rosemblat que estimaban para el territorio actual de Colombia cerca de un millón de habitantes, Juan Friede y Germán Colmenares habían comenzado a ofrecer una visión diferente, confirmada por los análisis de Hermes Tovar, lo cual me llevó a concluir que la población del actual territorio colombiano, hacia 1500, debía estar cerca de los cinco millones. Una breve discusión de algunos cálculos sobre la productividad de los cultivos de papa, basados en Robert Eidt y Orlando Fals Borda, apoyaban los argumentos sobre la alta población: si había tanta gente era porque la agricultura podía producir alimentos suficientes (Friede, 1965; Jaramillo, 1964; Tovar, 1970; Melo, 1977).

---

Licenciado en filosofía y letras de la Universidad Nacional de Colombia. Master of Arts, Latin American History de la Universidad de Carolina del Norte, Estados Unidos, con estudios de historia latinoamericana en la Universidad de Oxford, del Reino Unido. Se ha desempeñado como profesor de la Universidad Nacional de Colombia, la Universidad del Valle, la Universidad de los Andes, la Universidad Duke (Estados Unidos) y la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (Quito, Ecuador). Fue director de la Biblioteca Luis Ángel Arango (1994-2005), miembro de distintos consejos de redacción, así como directivo de fundaciones culturales y científicas. Acreedor de numerosos premios y condecoraciones. Conferencista, ensayista, autor de varios libros, prólogos, columnas de prensa y artículos.

Pero, ¿cómo hacía esta agricultura para ser tan productiva, si le faltaban la mayoría de los productos en los que se basaba la economía del Viejo Mundo? ¿Sin trigo, ni lácteos, ni carne, ni arroz, cómo alimentaban las tierras de la actual Colombia (y las de México, Perú y otros sitios) a una población tan abundante?

Las primeras respuestas las daban algunos antropólogos e historiadores, que leían a los cronistas con esta preocupación. Carl Ortwin Sauer, estudioso de la región del Atlántico colombiano (el Caribe, el Darién), explicaba en *The Early Spanish Main*, en 1966, que esa tierra baja, desde el río de la Hacha hasta Urabá, donde a comienzos del siglo XX todo eran selvas y a mediados del siglo XX se habían convertido en praderas y pastos, que ya muchos consideraban naturales, en los años de la Conquista eran tierras cultivadas, a veces con sistemas más o menos complejos para garantizar el agua adecuada: con canales o eras elevadas (terrazas) muy productivas. Según Sauer el Darién/Panamá podía haber alimentado hasta dos millones de personas. Aceptaba así la cifra que Gonzalo Fernández de Oviedo calculaba para Castilla del Oro —donde fue funcionario por varios años—, que todavía hoy suena algo elevada. El Sinú y el San Jorge son otros buenos ejemplos de esa agricultura tan productiva, como lo mostró Burton Le Roy Gordon, un discípulo de Sauer, en 1957, así como James J. Parsons y William Bowen en 1966<sup>1</sup>. Y para otras zonas, como las altiplanicies del interior, Robert Eidt había planteado en 1959 que cada hectárea de tierra, con menos de cien jornadas de trabajo anual, podía alimentar a unas seis personas, lo que sugiere una productividad al menos diez veces mayor a la europea.

Una razón de esta notable eficacia, destacada por Carl Sauer y Orlando Fals Borda, era que no tenían que invertir trabajo ni tierra produciendo pastos para alimentar el ganado utilizado en la labranza. El maíz se sembraba usando un palo con punta, y además le ponían al lado un fríjol que se enredaba en él. Tampoco se araba la tierra para sembrar papa o yuca, y así lo que se iban a comer los bueyes o los caballos que ayudaran en la faena se lo comían las personas, lo que reducía dramáticamente los costos de producción en tierra o trabajo (Sauer, 1966; Fals Borda, 1957; Eidt, 1959; Le Roy Gordon, 1957; Parsons y Bowen, 1966).

Los productos americanos tenían una “multiplicación” muy alta: un grano de maíz se convertía en 100 o 180 granos en la mazorca, mientras que en Europa era preciso guardar uno de cada cuatro granos de trigo o arroz para sembrar en la próxima cosecha. Y la variedad de alturas y climas de las Indias favorecía una multitud de diferentes productos adaptados a cada zona: los indios de las tierras calientes tenían que vivir sin papa, pero podían sembrar maíz —cultivo que les daba dos cosechas al año, algo impensable en Europa— y yuca; los indios de las altiplanicies no contaban con yuca, a menos que tuvieran cerca un valle templado o caliente, lo que pasaba con mucha frecuencia. Por eso debían concentrarse en el maíz y las papas, a los que añadían fríjoles, ahuyamas y calabazas, algunos tubérculos no tan abundantes (como los cubios) y pocas plantas de quinua. Los indios de cada región aprendieron a responder a sus oportunidades, a sembrar la combinación de productos más provechosa, y así cada zona fue desarrollando un tipo de economía agrícola diferente. Ni siquiera hacía falta gastar mucha energía en llevar alimentos de un sitio a otro: el sistema de comercio permitía cambiar productos especiales como la sal, que no existían en algunos sitios, por otros como la coca, el oro o alimentos con los que no contaban, pero no era necesario llevarlos en gran cantidad a otros lugares. De este modo, la agricultura americana era un agregado complejo de unidades diferentes, con rasgos y formas de producción muy distintos, cada una de ellas relativamente autosuficiente. Uno

1. Un estudio posterior muy amplio, de Clemencia Plazas y Ana María Falchetti, confirmó esto. Se trata de *Asentamientos prehispánicos en el bajo río San Jorge*, (Litografía Arco, 1981).



de los cronistas, Pedro Cieza de León, explicó que la variedad de comunidades con una gran riqueza de alimentos había hecho imposible formar un imperio unificado, como el de México o Perú.

Esto hacía, sin duda, que la comida fuera abundante, y que no se necesitara mucha tierra para producirla. Ni mucho trabajo: Jiménez de Quesada, al describir la vida de los muiscas, no pudo dejar de expresar su admiración. Según él, dividían el mes en tres partes iguales: diez días los dedicaban a fiestas, masticando coca (“comen una yerba que en la costa llaman hayo”); otros diez los usaban para sembrar sus tierras, y los otros “los gastan en sus casas en conversar con sus mujeres y holgarse con ellas”. Dos terceras partes del tiempo eran fiestas y placeres, y apenas una tercera parte trabajo: era como si vivieran en el paraíso terrenal. Era la “tierra de oro, tierra abastecida, tierra con abundancia de comida”, que describió Juan de Castellanos (Millán, 2001, p. 113).

¿Pero esta comida tan abundante era nutritiva? Los antropólogos nos han mostrado que los predecesores del *Homo sapiens* empezaron a consumir carne hace más de dos millones y medio de años, y desarrollaron técnicas de cacería hace al menos medio millón de años (Pobiner, 2013). Al mismo tiempo, el uso del fuego permitió consumir más carne y tubérculos. Así, la dieta de los hombres primitivos, tanto en el Viejo Mundo como en América, combinó carne y vegetales recolectados como fuentes principales de proteína, hasta el desarrollo de la agricultura hace menos de 10.000 años, y llevó probablemente a cambios genéticos que hacían eficiente el consumo de proteína animal. Sin embargo, se dio una diferencia básica entre las Indias y el Viejo Continente. En este, el surgimiento de la agricultura estuvo acompañado por la domesticación de los animales, que amplió dramáticamente el consumo de carnes, mientras que en América tal domesticación fue muy limitada y local. La dieta europea se basó en una mezcla de granos y carnes en la que estas últimas eran las principales proveedoras de proteínas, mientras que la americana incluía una proporción mucho menor de proteínas animales, incluso donde estas se consumían, como los lugares en los cuales podía haber una gran pesca, marina o de agua dulce. La ocupación de zonas alejadas de las costas, como la altiplanicie de México o el interior andino, llevó a una alimentación con proporciones más bajas de proteína animal, sobre todo desde la rápida desaparición de animales como el mamut o el caballo salvaje, probablemente por el exterminio y el consumo humanos.

El maíz, la papa y la yuca ofrecen carbohidratos abundantes y de obtención fácil, que el cuerpo transforma en energía. Esta alimentación permitió un crecimiento de la población más rápido que el del Viejo Continente, sin hambrunas ni pestes. Sin embargo, es posible que, aunque estos productos ofrecieran más energía de la necesaria, tuvieran deficiencias notables, en especial de algunos aminoácidos que están en las proteínas de la carne. Por supuesto, la situación variaba regionalmente: mientras la población se mantuvo cerca a las costas y al lado de los grandes ríos, el pescado y los mariscos ofrecían la proteína animal requerida; y mientras no fuera muy abundante, la población podía encontrar, en el ambiente de las selvas húmedas tropicales, aves y mamíferos (venados, pecaríes, perros mudos y micos), pequeños reptiles como la iguana, felinos, armadillos y roedores como la guagua, que podían cazarse. Pero la caza se agota rápidamente, debido al consumo por parte de una población que crece y por la huida de los animales. Por lo que sabemos, en el territorio actual de Colombia la domesticación de animales fue excepcional: curíes o conejillos de Indias en las altiplanicies de Pasto y, en menor escala, en Bogotá<sup>2</sup>. Los venados, aunque

2. Los muiscas “comen unos animales a manera de conejos, de que también hay gran cantidad, que ellos llaman fucos. Y en Santa Marta y en la costa del mar también los hay, y los llaman curíes” (Millán, 2001, p. 112).

se mantenían en cautiverio en esta última, se hallaban en una reserva del cacique, y todavía en 1559 se cazaban en cantidad, pero antes de la llegada de los españoles eran de consumo muy controlado y reservado para los caciques y principales<sup>3</sup>. Así, pues, la carne era escasa, aunque no inexistente: en las costas había pescados, el bagre era abundante en los grandes ríos; en zonas húmedas como la sabana de Bogotá, los ríos y humedales ofrecían capitanes y cangrejos. Y donde la selva era todavía frondosa, existía la posibilidad de consumir algo de carne, si bien exigía un esfuerzo físico inmenso y creciente. Por ello, una primera mirada sugiere una alimentación con gran predominio vegetal; compuesta, como lo señalan las descripciones, por “maíz, papas y frisoles” o “maíz, yuca y frisoles”, acompañada de verduras (calabazas y ahuyamas, sobre todo) y frutas, algunas muy ricas en vitaminas como la guayaba, y algo de carnes. Además, las diferentes variedades de los principales productos vegetales (había decenas de variedades de maíz o de papas, por ejemplo) debían ofrecer distintos valores nutritivos, que encontraban combinaciones apropiadas por azar o ensayo.

En el largo plazo, es probable que las fortalezas de algunas dietas se manifestaron en el mayor crecimiento de algunas comunidades. Los grupos más exitosos, como los chibchas o los taironas, posiblemente contaban con mayor disponibilidad de alimentos que los indígenas del Cauca Medio o incluso de algunas regiones del Magdalena, pues podemos suponer que la frecuencia de la guerra en estos sitios, o hasta del canibalismo, indica una naciente insuficiencia del espacio productivo disponible y las formas tempranas de una competencia armada para dominar más tierras (Trimborn, 1949; Arocha, 1975).

Los españoles descubrieron pronto las ventajas de los productos americanos: la papa comenzó a sembrarse en muchas partes de Europa, y en el siglo XIX salvó del hambre a muchas regiones. El maíz se usó ante todo para alimentar a los animales, ahorrando así tierra para otros cultivos. Pero donde, por afán productivo, se forzó a los trabajadores a adoptar dietas con una gran proporción de maíz, el resultado fue catastrófico: en África o en el sur de Europa, en el siglo XVIII, los trabajadores alimentados con el grano americano se enfermaban de pelagra, se llenaban de manchas y llagas, y morían.

Pero en América, repito, no parecía haber grandes epidemias ni pestes. Además de la abundancia de comida, es necesario tener en cuenta la existencia de transmisores y la distribución de la población. Más o menos dispersa, sin grandes concentraciones, sin ciudades, las enfermedades no se propagaban fácilmente. Y sobre todo, sin animales domésticos: sin vacas no era fácil tener viruelas, que llegaron con los españoles. Sin ciudades como las de Europa, llenas de basura y roedores, y con aguas contaminadas, no había muchas probabilidades de que se extendiera el tifo o la peste bubónica. Y aunque había mosquitos, a veces desesperantes, no parece que en las Indias hubiera *Aedes aegypti*, que transmite la fiebre amarilla o el dengue, y si existían los *Anopheles*, no estaban contaminados con el parásito de la malaria. Casi la única enfermedad grave de los americanos requería de su colaboración para que fuera transmitida y parecía haberse adaptado a ellos: la sífilis los debilitaba, los deformaba a veces, pero los dejaba vivir varias décadas. Por supuesto, había pulgas, chinches y piojos, que transmitían enfermedades menores, y que los indios de Pasto se comían (Cieza de León) así como otros grupos comían hormigas. Y existen indicios de formas del tifo o de disentería, de uncinariosis y otras enfermedades, pero, insisto, no provocaban epidemias o grandes mortandades. Tampoco las descripciones del ánimo laboral de los indígenas en los

3. Hay “venados gran cantidad, en especial en un vedado [...] que es del señor principal de Bogotá [...] córrense como liebres en España, con galgos y a caballo; mátanse quince o veinte en un día de caza de gran pasatiempo” (Patiño, 1983, p. 66). Quesada, veinte años antes, no mencionó restricciones al consumo y da a entender que todos los comían (Millán, 2001, p. 112).

primeros años de la Conquista coinciden con la visión posterior de su pereza. La uncinariasis, por ejemplo, se asocia con dietas pobres en grasas y proteínas, y produce una gran pereza para el trabajo, pero no parece que haya sido muy extendida en épocas precolombinas.

¿Qué era lo que pasaba? Encontré una respuesta en un artículo de Marcel Roche publicado en Caracas, en la revista *Interciencia*. Según Roche, las proteínas requeridas por la nutrición humana están conformadas por más de veinte aminoácidos, de los cuales el maíz tiene la mayoría, pero no todos: le faltan la lisina y el triptófano, lo que explica la pelagra en las dietas basadas en granos o tubérculos. Sin embargo, el frijol, sembrado casi siempre junto al maíz, para darle apoyo, es muy rico en los aminoácidos faltantes. Por otra parte, el consumo del maíz en la zona actual de Colombia no parece haber incorporado habitualmente técnicas de nixtamalización (un procedimiento por el cual, con álcali, se elimina la corteza): el maíz se pelaba con procedimientos manuales, con piedras de moler, después de cocido y pilado. Aunque la nixtamalización tiene ventajas para la nutrición, al mejorar el acceso a las proteínas del maíz, en el caso del territorio colombiano esto lo compensaba con creces el consumo de frijol<sup>4</sup>.

Así pues, los indios neogranadinos, así como los de Venezuela y otros sitios, podían pasar épocas de alimentación vegetariana, o casi, sin ninguna deficiencia nutricional, siempre que mezclaran en proporciones adecuadas el maíz y el frijol, o cucurbitáceas como la calabaza. La respuesta de Roche, además, tenía la gracia de su sencillez y podía formularse de manera coloquial: todo el problema estaba en comer “frijoles verdes con el mote de chόcolo” como afirmaba Gregorio Gutiérrez González, o aún en forma más coloquial: comer frijoles con arepa, con tortillas o con hallacas.

Esto hacía menos necesarias las carnes, pues los aminoácidos que estas ofrecen se obtenían de las leguminosas. Por eso el consumo precolombino de proteína era satisfactorio, y hoy, al analizar los restos fósiles de su alimentación, no se descubren faltantes de proteína animal.

Había pues una “dieta precolombina” muy peculiar. Sin azúcar ni lácteos o grasas animales, con muy pocas carnes, se basaba ante todo en una abundancia de carbohidratos, del maíz o de tubérculos o rizomas (yuca, papa, y algunos menos abundantes como los cubios, las habias, los ullucos, la achira, etc.), que se combinaban con legumbres, sobre todo el frijol, y con vegetales como las cucurbitáceas. No he hablado de las frutas. Los indígenas tenían bastantes, pero muy diferentes a las europeas: no abundaban las frutas con alto contenido de azúcar, como las que llegaron del Viejo Continente, el plátano o las mismas naranjas y después el mango. La más frecuente era la guayaba, en tierras calientes complementada con piñas, papayas, guanábanas, aguacates y anones, y en tierras frías quizás con las hermanas de la papa (la uchuva, el tomate de árbol y el lulo). Seguramente había otras, pero los españoles se fascinaron con algunas y se interesaban más por los sabores y las texturas que por su uso: no sabemos casi nada de cuáles eran las que más se cultivaban o se consumían, y probablemente casi todas se daban espontáneamente. Por ejemplo, no hay menciones tempranas al lulo, la uchuva o el tomate de árbol, que tal vez existían en Bogotá. Las únicas cuyo cultivo se describe, pero en tierras calientes, son la piñuela, más que todo para hacer cercos con sus hojas espinosas, y la granadilla, a la cual se refiere Cieza de León cuando dice que la sembraban en “barbacoas”, es decir, en armazones de ramas. Cien años después, las granadillas de Quijos y en general las pasifloras

4. Ricardo Bressani (1979) presenta una síntesis de estos argumentos en su artículo “El sistema alimentario cereal-leguminosa de grano”, publicado en *Interciencia*, 4(5), pp. 254-159.





se destacaron por razones religiosas, pero no sabemos si se consumían mucho: los españoles se maravillaron porque encontraban en su flor una representación de la pasión con los clavos de Cristo y su corona de espinas. Pero ni siquiera es claro si los muiscas comían curuba o uchuva, o si la gulupa era común.

### LOS PLATOS MESTIZOS

Los españoles, en general, se maravillaron con las plantas más exóticas y novedosas para ellos, como la guanábana o el aguacate, pero miraron con desconfianza las guayabas, con sus incómodas pepitas, o las pasifloras. Sin embargo, pronto trataron de sembrar y cocinar los productos de España, y a la tradición precolombina se fue añadiendo una cocina mestiza, una forma de usar, combinándolos, algunos de los productos locales y europeos.

Hubo grandes revoluciones, algunas en la forma de cocinar. La grasa de los cerdos, y en menor medida de algunas plantas, o el aceite traído desde España, permitieron algo completamente nuevo: los fritos, que se convirtieron en parte esencial del gusto criollo y mestizo. Por supuesto, había que adaptar los productos. El buñuelo mediterráneo, común desde Grecia, cambió la harina de trigo por harina de maíz; pero esta, mezclada al queso ahora disponible, permitía hacer las bolas que se freían en manteca de cerdo. La empanada española, en la Nueva Granada, se preparaba con harina de maíz y frita, y el relleno dominante fue de papa; mientras que en otras partes de América se mantuvo más fiel a su forma dominante de España, con harina de trigo y rellenos europeos. La hallaca o tamal se llenó de carnes y granos del Viejo Mundo, como el garbanzo y las arvejas, cuando no el arroz. Y en muchas regiones el maíz se convirtió en acompañante usual del cerdo, especialmente en sus preparados más grasosos: chorizos y chicharrones se comían con arepas, que adoptaron para este uso la forma redondeada de los buñuelos españoles. Otra técnica de cocina aportada por los españoles fue el horneado, que permitía cocer en seco masas de harina, saladas o dulces.

A esto se unieron los nuevos contenidos de las sopas: los “locros”, o caldos de papa o arracacha, se enriquecieron con carnes diversas y una mayor variedad de vegetales, locales o europeos (yuca, repollo, plátano). Apareció el ajiaco y la “olla podrida” se transformó en sancocho. Y los asados se convirtieron en parte esencial de las comidas, sobre todo en casos de ceremonia, o en la alimentación de colegios y conventos, servidos con un plato de arroz.

Pero fue el azúcar lo que más cambió los gustos y formas de disfrutar la comida de las poblaciones neogranadinas. La caña de azúcar llegó pronto<sup>5</sup> y creó oportunidades antes inexistentes. Los sabores dulces, por supuesto, existían, pero eran raros: había miel de abejas, de unas abejas pequeñitas, poco agresivas, que no picaban (¿las que ahora llaman angelitas?) pero producían poca miel; hay menciones de ellas en Santa Marta antes de 1535. De modo que la dieta precolombina no incluía postres cocinados: el sabor dulce o el ácido se obtenían de las frutas que comían.

Pues estas frutas, en las ciudades españolas, se llenaron de azúcares. El caso más dramático fue el de la guayaba, que pronto (ya hay menciones hacia 1610 en Panamá) se convirtió en una pasta de azúcar que imitaba el dulce de membrillo de España. Al cambiar el membrillo por la guayaba obtuvieron un producto menos transparente y brillante, más sólido y transportable, que fue durante siglos parte importante del comercio colonial y republicano. El bocadillo, de La Palma, Vélez y Moniquirá, iba a las minas de Antioquia y Popayán o a las ferias comerciales

5. En 1537, la Corona autorizó a Juan de Santacruz, visitador, para llevar caña de azúcar a Cartagena.

de Magangué, y se producía en muchos sitios más. Y Bogotá (pero lo mismo pasó en Santa Fe de Antioquia, Cartagena o el Socorro) desarrolló una cocina de los postres basada en frutas caladas en almíbar de caña. Los patios de las casas de los notables se llenaron de frutas para hacer postres: brevas, duraznos y limones de España, así como guayabas, uchuvas, lulos y tomates de árbol americanos, en las ciudades del interior, y anones, icacos, zapotes, nísperos, coco, y otras menos comunes, en las tierras calientes y las costas. Y estos postres se servían casi siempre con un trozo de queso. En los primeros años de la República, los visitantes extranjeros se sorprendían de la serie de postres que hacían parte de cualquier comida, incluso el hispánico “dulce de leche” o arequipe.

### **LOS EFECTOS DEL MESTIZAJE**

El efecto grande del mestizaje culinario estuvo, por supuesto, en la nutrición. Los criollos y los colonos españoles lograron una provisión amplia de carnes de vaca, cerdo, cordero o gallina, junto con grasas y lácteos animales (manteca, mantequilla o queso), mientras que las mayorías indígenas y mestizas suplementaron sus papas y el maíz, ahora más escasos porque habían perdido la mayor parte de sus tierras de cultivo, con la gallina cocinada para una fiesta, la caza ocasional o los huevos que podían comerse.

Los indios, no hay que olvidarlo, no tenían un sistema de conocimiento científico como el actual, ni tampoco los españoles. Si comían bien, esto era un regalo de los dioses, que les habían enseñado a sembrar; los cambios y adaptaciones eran graduales, resultado del ajuste a las circunstancias, del ensayo y error, y no buscados. Si en algún aspecto la alimentación era deficiente, no podían saber la causa, como ocurrió con el bocio: en buena parte de la zona chibcha el consumo de sales casi sin yodo produjo la insuficiencia que se manifiesta con el aumento en el tamaño de la glándula tiroides. Aunque empezó a ser registrado en el siglo XVIII, solo a comienzos del siglo XIX algunos visitantes europeos, como J. B. Boussingault, establecieron la relación entre la abundancia de casos de esta enfermedad y las limitaciones alimentarias, por la calidad de la sal del interior. Otras carencias son probables: hay señales de falta de ácido ascórbico en otras regiones de América, pero en tierra de guayabas no debió presentarse, y de carotenos, que también debió ser rara, pues las calabazas y batatas pueden haber reemplazado los productos animales y la zanahoria, que eran inexistentes.

Así, pues, con el mestizaje la alimentación perdió proteínas y abundancia, y ganó sabores, variedades, azúcares, lácteos y grasas, lo que probablemente no representó una ganancia nutricional o de salud. No hay datos que permitan sacar conclusiones firmes, pero en opinión de José Vicente Rodríguez, un antropólogo que ha medido centenares de esqueletos indígenas, en 1980 la estatura de los pueblos indígenas era más o menos ocho centímetros menor que la de los hombres precolombinos, lo que es muy posible y consistente con los datos existentes: se les exigió en la Colonia mucha energía para trabajar, en tareas cada vez más pesadas, como agricultores, mineros, constructores o cargueros, pero se les dio poca proteína<sup>6</sup> (Rodríguez, 2011).

6. El conjunto de la población colombiana, en el siglo XX, recuperó la estatura precolombina, en buena parte por las dietas más abundantes que resultaron posibles con la generalización del arroz y otros productos.

En zonas donde la explotación de la población nativa o mestiza era menos intensa por la existencia de agricultura familiar o de colonización, como en Santander o Antioquia, la alimentación, aunque probablemente no se deterioró tanto, decayó a consecuencia de los cambios culturales, de la fascinación por el azúcar, la panela o el azúcar “macho”, y el mantenimiento del maíz como base de la alimentación, con mucha chicha, pero ahora acompañado de menos

legumbres que antes, pues el maíz y la panela parecían alimentar a las gentes en forma adecuada.

Esto fue complementado con productos vegetales traídos por los españoles: verduras como el ajo y la cebolla, aliños diversos como el comino, que se volvió omnipresente, y frutas, pero sobre todo el plátano, que se convirtió en uno de los ejes de la alimentación en las zonas bajas, que crecía solo como el guayabo, y al que los españoles y en general los europeos atribuían la pereza de los nativos de tierra caliente: ¿para qué trabajar si la tierra le da a uno la comida, un racimo de plátanos, sin hacer nada, sin tener siquiera que sembrar árboles nuevos? Además, pronto todos aprendieron a comer el plátano frito, en tajadas o patacones, o asado sobre las piedras, como se habían cocido los tubérculos americanos por siglos<sup>7</sup>. Hasta dónde se incorporó esta cocina mestiza en la alimentación lo muestra el hecho de que se consideren platos “ancestrales”, vinculados a la tradición indígena, el ajiaco, la bandeja paisa o el sancocho, llenos de carnes españolas, o los buñuelos o el arequipe.

Por supuesto, el elemento social central de esta nutrición fue el consumo muy desigual de carnes, que por sus costos se destinaban a la población blanca: las normas legales regulaban su abastecimiento a los pueblos de blancos, mientras los pueblos de indios, en las pocas tierras de resguardo, se concentraban en su agricultura tradicional. Pero no haber domesticado animales fue, sin haberlo buscado, una gran fortuna, y el impacto social de la Conquista consistió ante todo en sustituir esa agricultura tan exitosa por un sistema centrado en la ganadería, con grandes zonas de pastos, en el que las vacas reemplazaron a los indios. La agricultura, insuficiente ante el crecimiento del número de habitantes en el siglo XX, tuvo que buscar nuevas formas de alimentar a una gran población. Sin tierras para la agricultura familiar, el país se convirtió en importador de alimentos y, después de una breve ilusión de que podría hacerse una reforma agraria que permitiría mantener una población productiva en los campos, se adoptó un modelo económico que buscó el desplazamiento de los campesinos a la ciudad y el desarrollo de una agricultura moderna, basada en la gran propiedad y las tecnologías más avanzadas, con abonos y pesticidas químicos, con gran concentración de la propiedad, eliminación de selva y expansión de los pastos, así como con un crecimiento extraordinario de las ciudades. La alimentación parece otra vez suficiente, pero las consecuencias sociales y ambientales de haber abandonado la dieta precolombina no han sido tan buenas. ■

## REFERENCIAS

- Arocha Rodríguez, J. (1975). “La Violencia” in Monteverde (Colombia): Environmental and Economic Determinants of Homicide in a Coffee-Growing Municipio. University Microfilms International.
- Eidt, R. (1959). Aboriginal Chibcha Settlement in Colombia. *Annals of the Association of American Geographers*, 49(4), 374-392.
- Fals Borda, O. (1957). *El hombre y la tierra en Boyacá. Bases sociológicas e históricas para una reforma agraria*. Antares.
- Friede, J. (1965). Algunas consideraciones sobre la evolución demográfica en la provincia de Tunja. *Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura*, (3), 5-19.
- Jaramillo Uribe, J. (1964). La población indígena de Colombia en el momento de la Conquista y sus transformaciones posteriores: primera parte. *Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura*, (2), 239-293.
- Le Roy Gordon, B. (1957). *Human Geography and Ecology in the Sinú Country of Colombia*. University of California Press.
- Melo, J. O. (1977). *Historia de Colombia. El establecimiento de la dominación española* (tomo I). La Carreta.

7. Sobre la dieta colonial, pueden verse los textos de Cecilia Restrepo Manrique, *La alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario, 1776-1900*, y Gregorio Saldarriaga, *Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII*, ambos editados por la Universidad del Rosario en 2006. Para un estudio amplio de la cocina precolombina, ver los textos de Lucía Rojas de Perdomo, *Cocina prehispánica y Aportes alimenticios del Viejo al Nuevo Mundo*, publicados en 1994 y 1993, respectivamente, por la Editorial Voluntad.

- Millán de Benavides, C. (2001). *Epítome de la Conquista del Nuevo Reino de Granada: la cosmografía española del siglo XVI y el conocimiento por cuestionario*. Pontificia Universidad Javeriana.
- Parsons, J. J. y Bowen, W. (1966). Ancient Ridged Fields of the San Jorge River Floodplain, Colombia. *Geographical Review*, 56(3), 317-343.
- Patiño, V. M. (comp.) (1983). Relación de Popayán y del Nuevo Reino, 1559-1560. *Cespedesia*, suplemento 4, (45-46), 23-103.
- Pobiner, B. (2013). Evidence for Meat-Eating by Early Humans. *Nature Education Knowledge*, 4(6), 1.
- Rodríguez, J. V. (2011). *Los chibchas: hijos del sol, la luna y los Andes. Orígenes de su diversidad*. Universidad Nacional de Colombia.
- Rosemblat, A. (1945). *La población indígena de América. Desde 1492 hasta la actualidad*. Institución Cultural Española.
- Sauer, C. O. (1966). *The Early Spanish Main*. University of California Press.
- Tovar, H. (1970). Estado actual de los estudios de demografía histórica en Colombia. *Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura*, (5), 65-111.
- Trimborn, H. (1949). *Señorío y barbarie en el Valle del Cauca: estudio sobre la antigua civilización quimbaya y grupos afines del oeste de Colombia*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Instituto Gonzalo Fernández de Oviedo.

