



Casa abierta al tiempo

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y

HUMANIDADES

LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA

MÓDULO XII: SOCIOLOGÍA Y SOCIEDAD

TRIMESTRE LECTIVO: 20-P

ASESOR: DR. MARIO ORTEGA OLIVARES

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN FINAL: “CULTURA  
ALIMENTICIA EN MÉXICO: CONFORMACIÓN DE  
UNA COCINA TRADICIONAL, EL GUSTO MEXICANO  
A TRAVÉS DE LA HISTORIA Y LA IMPORTANCIA DE  
MIXQUIC EN LA CONSERVACIÓN DE SU  
ALIMENTACIÓN”

ALUMNO: ALDO LOMELI SANDOVAL

MATRÍCULA: 2162025338

## Índice

Agradecimientos .....	3
Resumen .....	4
Introducción .....	5
1. Alimentación en el México prehispánico .....	8
1.1 Chinampas y Milpa .....	8
1.2 Cocina Mesoamericana .....	13
1.3 ¿Por qué el maíz? .....	16
2. Descubrimiento de América “la tierra de la abundancia” .....	20
2.1 Conquista de México: colonización del paladar .....	21
2.2 Triunfo español: cambios y reestructuración de la vida .....	25
2.3 El virreinato: ¿Poder español o atraso indígena en la alimentación? ....	27
2.4 México independiente: ya no hay vínculo con España, excepto en la alimentación .....	31
2.5 Ethos barroco y alimentación .....	36
3. Conformación del gusto y clases sociales .....	37
3.1 El gusto en la alimentación, un hábitus .....	38
3.2 Clases sociales y preferencias .....	42
4. Breve recorrido de la alimentación en México a partir del siglo XX .....	44
5. Comentario sobre la alimentación actual .....	49
6. San Andrés Mixquic: un pueblo que come y da de comer .....	53
6.1 Biografía de Mixquic .....	53
6.2 Entorno lacustre .....	55
6.3 Fiesta, tradición y comida .....	58
6.4 Consideración final .....	68
Conclusión .....	70
Bibliografía .....	74

## **Agradecimientos**

En primer lugar, quisiera agradecer al Doctor Mario Ortega Olivares. Por aceptar este proyecto que sin su ayuda no habría sido posible. Asimismo, me gustaría agradecer su paciencia y compromiso dentro de este proyecto.

Por otra parte, me gustaría manifestar mi pleno agradecimiento a Araceli Márquez Romo, autora del “Recetario de Cocina Tradicional y Lacustre de los Pueblos Originarios de Tláhuac CDMX y Narraciones de Pasado”. Material que resultó de basta ayuda. De igual forma expreso mi agradecimiento a Araceli por facilitar contactos que fueron entrevistados para la realización de este trabajo.

Conjuntamente quisiera agradecer al Arquitecto José Luis Martínez, al Historiador Ricardo Flores y a Rogelio Santacruz; por brindar su tiempo, conocimiento y anécdotas para la parte de trabajo de campo. Esta información recabada tuvo como finalidad el compartir experiencias y saberes propios acerca de las festividades del pueblo originario Mixquic.

**Resumen:**

El presente escrito pretende dar un recorrido a través de la historia de cómo se va formando una cocina mexicana ya reconocida como tal, es decir, hablando de la fusión de los productos compartidos a durante la conquista y la colonia. También se habla del gusto como algo biológica y socialmente determinado.

Se destacan los beneficios de la dieta de la milpa es algo que está presente el todo el documento para dar cuenta del por qué siempre ha existido un intento de no perder esa forma de alimentarse entre los mexicanos. Retomamos a Mixquic como un buen ejemplo en donde a través de sus festividades a lo largo del año, las personas se reúnen y comparten alimentos.

**Palabras clave:** cocina mexicana, gusto, dieta milpera, Mixquic, pueblo originario.

## Introducción

Claude Levi-Strauss (1968) desde muy temprano concibe a la cocina como un campo igual de autónomo que la música. A su vez, estas dos formas de arte las compara con la pintura y concluye que ésta última puede considerarse más sujeta a lo que a través de los sentidos (en este caso la vista) se trata de emular. Si se percibe un árbol verde, en la pintura se reproducirá verde. En ese sentido, campo de la evolución y creatividad humana, la cocina implica estudiar civilizaciones específicas y ver cómo se relacionan simbólicamente los elementos de la naturaleza con los grupos humanos, y a su vez es importante observar que es un proceso que no se detiene y que con el paso del tiempo se va haciendo más complejo y variado.

El presente trabajo inicialmente hace un breve recorrido por el área conocida como Mesoamérica en tiempos prehispánicos (siglo XVI) y brinda una perspectiva de la relación que las culturas mesoamericanas tenían con su entorno. Todo esto orientado a conocer los principales productos y comidas que conformaban su alimentación y les brindaba identidad. Destacando la importancia de las chinampas y en ellas la milpa, es como se descubren los principales productos que la naturaleza proveía y las comunidades aprovechaban transformándolas en la cocina. Como veremos, la cocina es algo muy complejo que comprende diferentes conocimientos en el proceso que abarca desde la siembra hasta el consumo de las comidas.

Asimismo, la descripción de lo que era la Cuenca de México se hace presente en el trabajo con el fin de dar a conocer la vasta lista de productos que provocaron una impresión tan grande en los conquistadores al momento de su llegada. Con el descubrimiento de América la historia del mundo cambió en todo sentido. Las formas de alimentación en los países cambiaron con la comercialización de productos. A partir de entonces las cocinas del mundo se diversificaron. Desde entonces también el mundo experimentó una serie de adaptaciones y rechazos a nuevas formas de comer.

Se retoma la teoría del gusto de Pierre Bourdieu. Se intenta explicar al gusto como un *habitus* para comprender los rechazos y adaptaciones de los sujetos colectivos e individuales en el aspecto de la alimentación. Las preferencias diferenciadas en la alimentación dependen de diversos factores que se analizan a través del tiempo.

En México, desde la época de la colonia, un país tan marcadamente fraccionado presenta claras diferencias en las formas de su alimentación. Durante el virreinato se establecieron lugares que llegaron a cambiar el gusto de las personas porque ofrecían alimentos diferentes a los que se estaba acostumbrado. La influencia española, francesa e inglesa se hizo notar en el momento en que no todos los sectores de la población lograban acceder a estos lugares. No gustaban de lo nuevo que era aquello que lugares como restaurantes proporcionaban una especie de etiqueta de ser “más fino”. No obstante, la población empobrecida y aislada de lo que era la emergente capital, también coadyuvó a la conformación de una gastronomía mexicana, la cual se comprende como una cocina mestiza.

Los pueblos que se asentaron las zonas lacustres de la Cuenca de México continúan teniendo una especial importancia ante los cambios que ha presentado la Ciudad de México. Las zonas lacustres contaban con una biodiversidad impresionante que la aprovechaba en la cocina, los productos que allí se cosechaban y las especies animales que habitaban conformaron la cocina tradicional lacustre. El problema que enfrentan (todavía) estas zonas es la desecación de los lagos y aunado a esto, la desaparición de especies.

En este trabajo se aborda al pueblo originario de San Andrés Mixquic por ser un ejemplo claro de los cambios del entorno que se han vivido. La alimentación ha cambiado y sobrevive gracias a las personas que transmiten sus conocimientos culinarios de generación en generación. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a habitantes de Mixquic con el fin de conocer las fiestas principales que allí se llevan a cabo, aspectos de la vida cotidiana y cambios históricos. El año 2020 ha sido muy difícil para todo el mundo. El confinamiento provocado por la pandemia del virus SARS-Cov-2 obligó a todas las personas a permanecer en sus hogares, y las recomendaciones de las autoridades nacionales e internacionales fueron procurar no salir si no era necesario. Ante esta situación, difícilmente se pudo contactar a los informantes a través de redes sociales y posteriormente se llevaron a cabo las entrevistas a través de videollamadas en la plataforma *Google Meet*. Por esta razón expresamos abiertamente nuestros agradecimientos a las personas que con mucho gusto se dieron tiempo de atender nuestra petición.

Finalmente, el trabajo brinda una pequeña reflexión a grandes rasgos acerca de los grandes cambios que ha sufrido México en su alimentación en los últimos años. Es importante hacer mención de que estos cambios trajeron consigo problemas en la salud de la población que hasta el día de hoy no han sido resueltos y se continúa tomando medidas para su resolución. Se considera importante el presente trabajo porque la gastronomía mexicana fue declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en el año 2010, y el año 2017, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) reconoció a las chinampas de Xochimilco y Tláhuac como un sistema importante del Patrimonio Agrícola Mundial. Tales reconocimientos por parte de organizaciones internacionales indican que la gastronomía mexicana tiene un valor identitario, y es por ello que se consideró importante destacar las raíces de la alimentación.

Pero en la elaboración del trabajo se da cuenta de que cada vez esta forma de alimentación cada vez es menos conocida por las nuevas generaciones y parece ser que está condenada a desaparecer. Esta situación obedece a condición de fuerza mayor en la que capitales extranjeros provocan cambios desde los territorios en donde se producen los alimentos hasta los productos procesados y comidas rápidas que fácilmente la población tiene a su alcance. Se hace la invitación a reflexionar acerca de lo que fue la gastronomía prehispánica, y principalmente difundir información acerca de los beneficios que una dieta chinampera ofrece a la salud humana. Comprender los cambios en la alimentación va más allá. También debemos comprender los cambios que hay de fondo en la oferta de productos que podemos encontrar.

Compartimos la idea de que el regreso a una alimentación mayoritariamente basada en vegetales, legumbres, quelites, cucurbitáceas, etc. (dieta chinampera), ayudaría a combatir los problemas de salud que se relacionan en parte con la alimentación. Hablamos de la obesidad y la desnutrición. De esta forma, se ayudaría a incentivar la producción de pequeños y medianos productores del campo a un nivel considerable, además de que parece que sería un intento real de incentivar oferta y demanda de productos locales para regresar a una identidad alimenticia mexicana.

## **1. Alimentación en el México Prehispánico.**

Para hablar de la alimentación en el México prehispánico, especialmente el del siglo XVI en los años previos a la llegada y conquista de los españoles es necesario tratar temas de agricultura. Trataremos un poco más el que sin duda es el más importante, sobre todo para la región que se conoce como Mesoamérica. En esta región se desarrollaron algunas de las culturas más importantes del México prehispánico, alcanzando también regiones de Centroamérica. Fue Paul Kirchoff quien expresamente definió a Mesoamérica en el año de 1943 ante la Sociedad Mexicana de Antropología en donde dijo que los límites geográficos:

“En el momento hispano-indígena estos eran: al norte los ríos Sinaloa, en la Pacífico, y Pánuco, en el Atlántico, unidos por una línea que pasa por el norte de los ríos Lerma, Tula y Moctezuma; el área cultural se extendía hacia el Sur por el resto del territorio mexicano hasta los países de Centroamérica: Belice, Guatemala, El Salvador, y parte de Honduras, Nicaragua y Costa Rica, hasta el Golfo de Nicoya.” (Ávila, 2002: 31).

Como podemos ver, se habla también de un área cultural, y es que Mesoamérica no solamente representa una demarcación geográfica. Cabe mencionar que todos los asentamientos humanos que en esta región formaron ciudades compartían también aspectos culturales, como lo son festividades, rituales, formas de cultivo, el trueque, cosmovisión, cosmogonía, y desde luego la alimentación. Este último aspecto nos es de especial importancia, y podemos dar cuenta de que la alimentación desde siempre ha tenido un carácter ritual y tiene que ver con la organización de la vida cotidiana. Dicho esto, también destacamos aquí que la alimentación no solo es cocinar y comer lo cocinado, sino que nos referimos a un proceso tan complejo que va desde la siembra, la recolección, la preparación/transformación de aquellos elementos naturales, la división sexual del trabajo, hasta llegar al consumo de alimentos, quienes lo consumen y por qué los consumen.

### *1.1. Chinampas y milpa*

La cuenca de México en el periodo prehispánico en su mayoría estaba compuesta por lagos y de acuerdo con un considerable número de autores, había problemas de agua, pero no por escases sino de exceso, de ahí no resulta nada extraño que la primera



impresión de los conquistadores al llegar a esta zona la consideraran una especie de “Venecia de las Américas”. Especialmente, los lagos de Xochimilco y Chalco, ubicados al sur, gozaban de aguas de los deshielos inmediatos, y como el nivel de aguas era bajo en comparación con otras zonas, era posible el cultivo chinampero. (Ávila, 2002: 236). Sin duda algunas zonas chinamperas de lo que hoy en día conocemos como parte de la alcaldía Tláhuac en la Ciudad de México, también cumple con estos requisitos al igual que Xochimilco y Chalco.

En este momento nos detendremos a tratar aspectos más específicos del cultivo chinampero por ser este el más importante, sostenible y abastecedor de todos los que pudieran representar a México. Además de ser el pilar de la alimentación mexicana, todavía sigue vigente y es el principal sustento de algunas familias mexicanas, y aunque en gran parte las zonas de cultivo de chinampa han sido devoradas por la creciente industrialización de la ciudad, existen zonas que se rehúsan a desaparecer, y es importante que no perdamos de vista esta problemática porque será la que nos ayude a comprender un poco mejor el propósito del presente escrito. De igual forma atendiendo a nuestro propósito, será imprescindible tratar a las actuales zonas lacustres que aún perviven en la cuenca de México y brindar un panorama de su relación con la pervivencia de la alimentación mesoamericana.

En tiempos mesoamericanos la agricultura era la actividad más importante en la vida del ser humano, me atrevería a decir que, tanto en el aspecto social como en el biológico, era el eje principal de la vida cotidiana y las tareas de su quehacer determinaban el tiempo de la vida humana. (Rojas, 1985: 129). Así, no es extraño que los primeros frailes de las distintas órdenes religiosas que se asentaron en diversas partes de México documentaran las actividades principales de todos aquellos que llamaban “indios”.

Sin duda, la chinampa (también conocida como “camellón”) es el método de cultivo del cual se tenga información, ergo, es el más documentado en los primeros años de conquista. Dijimos antes que las zonas en donde se daba el cultivo chinampero era en donde los niveles de agua eran bajos, así, el nativo prehispánico que sembraba tenía bien en claro la facultad de diferenciar la tierra habitable y la tierra que era para sembrar, y de esta forma queda claro que la tierra en donde se daban los productos de

la naturaleza contaba con un carácter religioso, y de esto da cuenta Sahagún en su obra cuando describe la oración que los nativos hacían al sembrar en donde se le decía a Tlaloc (Dios de la lluvia):

“Ayudad, señor, a nuestro dios de la tierra, siquiera con una mollizna de agua, porque él nos cría y nos mantiene cuando hay agua; tened por bien, señor de consolar al maíz y a los etles [frijoles], y a los otros mantenimientos muy deseados y necesarios que están sembrados y plantados en los camellones de la tierra, y padecen gran angustia por la falta de agua.” (Citado en Rojas, 1985: 143).

La siembra era (y sigue siendo) un proceso ligado a la cosmovisión y los dioses que en ese momento eran los que decidían proporcionar los elementos como agua, tierra fértil, entre otros, para que los productos que de ahí surgieran aseguraran el futuro de los habitantes, ya que en su mayoría cosechaban para autoconsumo y para intercambio y/o venta. También el excedente se llevaba a la Tenochtitlan como tributo.

A grandes rasgos podemos decir que el ecosistema en donde se desarrollan las chinampas es perfecto para su misma reproducción. Son pequeñas “islas” cultivables que se dan en zonas lacustres, esto quiere decir que a orillas y en medio de lago, zonas pantanosas y canales, por mencionar algunos. Estas tierras aprovechan de forma natural el agua, los agricultores mantienen abonada la tierra, y todo esto da como resultado cosechas seguras todo el año, de ahí que es el sistema más importante de siembra. Las chinampas necesariamente tienen que estar rodeadas de canal, y también por unos árboles conocidos como ahuejotes, pues controlan la erosión del suelo, forman barreras que rompen vientos; también se utilizan para el estancamiento de chinampas y para controlar la luz solar en cultivos. (Rodríguez, 2016: 38). Rojas (1985) hace un recorrido exhaustivo acerca de los distintos tipos de cultivo más utilizados en Mesoamérica y menciona las terrazas, sistemas irrigados, de quema o roza, pero finalmente da cuenta de que el más prometedor era el policultivo en camellones, ya que el tiempo de descanso de esta tierra era muy poco o en el mejor de los casos nulo. No cabe duda de que camellón se refiere a chinampa, y policultivo se refiere a la milpa. Las chinampas ayudaron de forma significativa a la domesticación de muchas especies, la selección de granos implicaba un conocimiento previo del quehacer de la agricultura; el sistema de la chinampa era de riego natural,

pero también se mantenía por medio de canales, esto quiere decir que también exige un cierto grado de conocimientos tecnológicos (obras hidráulicas) constitutivas del entorno (también conocida como “ingeniería chinampera). La desecación progresiva de los lagos en la Cuenca de México permitió que el terreno fuera propicio para el cultivo en chinampa. En la actualidad todavía encontramos zonas chinamperas en lo que son las alcaldías Xochimilco y Tláhuac que, aunque son una división política, forman parte de una unidad cultural y social dentro de la cual las personas se identifican por la actividad de siembra y por las formas de alimentación, y esto se refleja en el amplio ciclo anual de fiestas en los pueblos y barrios originarios, los cuales incluso llegan a ser destino de turismo nacional e internacional.

Aquí aparece otro elemento tan importante como la chinampa para las civilizaciones prehispánicas, la milpa, ¿Qué es la milpa? Prácticamente es una forma de policultivo endémica de México. La milpa se encuentra en la chinampa, y de ella se obtienen las materias primas que desde un momento muy temprano de la historia de lo que hoy es México fueron la base de la alimentación. Principalmente cuando se habla de la milpa, hablamos del cultivo del maíz, frijol, calabaza, chile, y por supuesto quelites (hierbas comestibles y/o medicinales), pero en realidad es que los productos que conforman la milpa pueden variar según el área geográfica en nos encontremos, no por nada México es considerado uno de los países que más biodiversidad conoce.

“El maíz forma un eje vertical donde se apoyan las enredaderas de frijol, éste tiene en sus raíces conglomerados de bacterias capaces de tomar el nitrógeno del aire para formar aminoácidos y fertilizar la tierra.

En el piso de la milpa crecen las guías de las calabazas, cuyas hojas horizontales guardan la humedad y tienen sustancias capaces de controlar algunas plagas de insectos. De manera espontánea brotan en la milpa los quelites o hierbas comestibles silvestres, considerados una plaga en otros contextos y regiones, pero aprovechados aquí para enriquecer los alimentos. En la periferia de la milpa se suelen sembrar chiles, cuyo papel no es solo dar sabor y color a la comida, sino que además contribuyen al control de plagas. Ante la abundancia de alimentos llegan aves, mamíferos e insectos, cuyo destino final puede ser también la cocina, que además agregan variedad y nutrimentos a la dieta, como lo dice un refrán popular: ‘si corre, camina, se arrastra o vuela, va directo a la cazuela.’” (Secretaría de Salud: 10-11).

Lo anterior, que considero “la fisonomía de la milpa” nos permite comprender el porqué es tan sustentable. El maíz como eje principal sostiene a los demás elementos que con él crecen. Esta diversidad natural permitió que la cocina mexicana prehispánica fuera objeto de un sinnúmero de combinaciones y creaciones, todas siempre orientadas a la satisfacción de un paladar común. Gracias a este sistema (el de la milpa) que cuenta con las condiciones perfectas en su misma existencia, fue que evolucionaron y se diversificaron algunas especies como lo son el maíz, frijol, chile, y en general las cucurbitáceas. Damos cuenta también de la existencia de algunas especies animales, en su mayoría aves; y también insectos. La alimentación mesoamericana se caracterizaba en su mayoría por cereales, algunas legumbres, quelites y vegetales, puesto que en realidad no contaban con muchos animales domésticos para consumo. Respecto a los productos animales se tiene registro de que criaban algunas variedades de perros, el pavo era la principal ave doméstica, también patos, gansos y codornices; por otro lado, estaban los gusanos de maguey (todavía muy apreciados); un poco el venado; y desde luego gran variedad de peces. (Vaillant, 1965: 120-121). Toda esta biodiversidad fue la que le da vida e identidad a la cocina mexicana y la vuelve única junto con las variantes regionales existentes. Tiempo después, con la llegada de los conquistadores del viejo mundo y el evidente intercambio de productos nuevas especies frutales y vegetales se integraron para formar parte de la milpa en las chinampas y la cocina se diversificó aún más, pero este tema de la cocina mestiza lo trataremos con más profundidad conforme vayamos avanzando.

En el aspecto nutricional podemos añadir que parece ser que entre más variada es una dieta es más saludable y proporciona un sinnúmero de nutrientes al organismo; hablando de la dieta de la milpa, se dice que el maíz por sí solo no logra abastecer de todos los nutrientes necesarios para el cuerpo humano, sin embargo, el frijol brinda muchos otros, compensando lo que el maíz no, las cucurbitáceas<sup>1</sup> unos más, y de los quelites todavía más. El tema de la dieta está presente desde los tiempos de la Grecia de Platón (incluso tal vez desde antes), y su significado tenía que ver con el “régimen de vida”,

---

<sup>1</sup> Plantas que se consideran “trepadoras” por su capacidad de sostenerse de otras plantas y que por su composición orgánica pueden llegar a ser tóxicas o repelentes para algunos animales e insectos.

con los hábitos del cuerpo y del alma encargados del ciclo vital del ser humano. Sin embargo, el comer con moderación y mostrarse sobrio en el ámbito de la alimentación parecía ser un insulto para todos los “grandes glotones” y los banquetes helénicos, pues desde siempre se ha tenido registro de personajes históricos y su gran afición y búsqueda del mejoramiento y placer del paladar. Sin duda uno de aquellos personajes que son famosos por ello, pero que nada tiene que ver con Grecia, es Moctezuma y sus famosos banquetes los cuales se dice que incluían “tlacoyos, tacos, dobladas de flor de calabaza, gallinas, gallos, faisanes, perdices, codornices, patos, palomas, conejos y liebres, acompañados de una bebida de chiles y cacao; de postre se servían elotes endulzados con mieles, capulines, miel de abeja, caña de maíz, y frutas como mamey, zapote negro y blanco, pitayas, tejocotes y tunas” (Vázquez, 2020); todo esto gracias al sistema señorial de entrega y redistribución de recursos; el imperio azteca era el más fuerte y en el momento de la llegada de los conquistadores españoles tenía algunas ciudades subordinadas, y personas de aquellas ciudades subordinadas transportaban en sus espaldas diversidad de productos diariamente para alimentar a más de dos mil personas con maíz, alubias, tortillas de maíz, cacao, sal, chiles, tomates y calabacines. (Fernández, 2004: 199). Pero la verdad es que en general las civilizaciones aztecas contaban con una alimentación moderada que dependía en su mayoría de los productos de la milpa, “la alimentación indígena tenía como substratum energético al maíz, como proteico al frijol y como vitamínico al chile, la calabaza y diversos vegetales silvestres” (citado en Rojas, 1985: 169, en Rojas y Sanders *Historia de la agricultura Época prehispánica en el siglo XVI*), excepto cuando había motivo de alguna festividad, las cuales están caracterizadas por el exceso en todo aspecto, en la bebida y en la comida.

### 1.2. *Cocina mesoamericana*

Precisemos ahora qué y cómo vamos a entender a la cocina mexicana. Contreras (2013)<sup>2</sup> desarrolla un buen debate acerca de cómo entender la conformación de una cocina nacional. Todo esto va encaminado a responder una pregunta: *¿Seguimos siendo lo que comemos?* Y aunque finalmente proporciona una respuesta bastante abierta y

---

<sup>2</sup> Retomamos a Contreras (2013) porque, a consideración propia, propone elementos imprescindibles que nos ayudarán para a lo largo del escrito. Si bien no se adentra demasiado en el tema, sí nos da las herramientas para pensar a la sociedad del México prehispánico.

seguramente sujeta a la duda, aquí no la mencionaremos con la intención de brindar una reflexión propia. Comienza por referenciar a Claude Fischler y documenta que la cocina no solamente se refiere a algunos ingredientes básicos, sino a “principios de condimentación característicos, así como unos procedimientos culinarios, un conjunto de reglas, usos, prácticas, representaciones simbólicas y valores sociales, morales religiosos e higiénicos y sanitarios”. (P. 41). La suma de todos estos componentes es lo que encierra una “normalidad” para alimentación. Tener estas formas en común entre grupos da identidad (se identifican a través de la alimentación), y por eso nos parece interesante hablar de cultura mesoamericana, porque a pesar de que Mesoamérica estuvo compuesta por diferentes culturas, en gran parte compartían la cosmovisión en relación con los alimentos. Sin embargo, la alimentación también factor de diferenciación social entre grupos cuando se pierde lo “habitual” que ya mencionamos. Un ejemplo de ello es la llegada de los conquistadores que al observar la vida de los “indígenas”, inmediatamente se diferenciaron de ellos, ya que además de que quedaron impresionados por los sacrificios y otras prácticas que tenían que ver con su religión, rápidamente dieron cuenta de toda la biodiversidad de alimentos que no conocían y los métodos a través de los cuales elaboraban alimentos. Queda claro que la cocina es un factor de diferenciación social.

Para nuestro propósito, también podemos hacer uso de recetarios, ya que estos nos permiten dar cuenta de la variedad de productos que se preparaban en el México prehispánico. Cristina Barros y Marco Buenrostro en una entrega de la revista *Arqueología Mexicana* (2002: 8-10) hicieron una amplia selección de recetas para dar a conocer diversos aspectos de la cocina mexicana. Tal esfuerzo es muy loable, pues presentan recorrido por todo el país mencionando las materias primas más utilizadas y clasificándolas en alimentos básicos (estos son los de milpa: maíz, frijol, chile, jitomate, tomate, calabaza, etc.); semillas (cacao, amaranto, chía, cacahuete, girasol, piñón); quelites (papaloquelite, verdolaga, quelite de venado, quintonil, chaya, choco); flores (de calabaza, yuca, huauhzontle, botones de biznaga); frutos (chayote, chilacayote, mamey, aguacate, chirimoya, papaya, guanábana, nanche, uva silvestre, zapote, guayabas, tuna, xoconostle); raíces (camote, jícama, yuca). También

mencionan la variedad de condimentos como una amplia gama de chiles secos, orégano, epazote, cilantro, sal, cal, tequesquite. Muchas especies animales clasificadas en domésticos (guajolote, pipiolin, coyámetl, xoloizcuiltle); peces (mojarra, sierra, robalo, trucha, bagre); otras especies acuáticas (camarón, langostino, langosta, almeja, tortugas, ranas); aves (guajolote, pavo ocelado, gallina, patos, palomas, codorniz); de caza, preferentemente se comían solo en las fiestas (armadillo, liebre, conejo, venado, jabalíes nativos; insectos (hormigas, chapulín, jumil, escamoles), por mencionar solo algunos. Asimismo, también encontramos una serie de instrumental para la preparación de alimentos como ollas de barro, comal, vaporera para cocer tamales, jarros y vasos de barro, cuchillos y raspaderas de obsidiana, cucharas de madera, molcajete y tejolote, metlapil, entre otros.

Por otro lado, y sin duda algo que nos es de especial importancia, son los métodos de preparación de los alimentos entre los que destacan: cocido al vapor, cocinado en horno subterráneo (pib), elaboración del nixtamal<sup>3</sup>, mixiote, tapesco, caldo de piedra, tatemado, cocido al rescoldo, concentrado (miel de maguey), hervido, asado a las brasas, asado cocido al comal, piltes y mextlapiques. Todos estos métodos requieren de saberes específicos, cooperación de elaboración y arduo trabajo, e incluso algunos de ellos permiten que los alimentos mejoren tanto en el aspecto nutricional, estético, y también se vuelven versátiles con disponibilidad a la innovación y búsqueda del placer al comer.

Basta con tan solo ver el índice de dicho recetario para darnos cuenta de que el maíz es un elemento clave para comprender a México culturalmente. Alimentos y bebidas que tienen como base el maíz como los tamales, papadzules, pozol, pinole, atoles, acompañados de una vasta cantidad de moles y guisados son los que definen a la cocina mesoamericana. Es diversa, se adapta a los productos que se den en regiones específicas y los explora para formar cada vez más platillos, cuenta con un sinnúmero de formas y/o métodos de elaboración los cuales sin duda son únicos, pues no solo exigen conocimiento acerca de los procesos de elaboración, sino que también logran ser bastante saludables para la salud humana.

---

<sup>3</sup> La descripción de este proceso la haremos más adelante por representar, a nuestro juicio, uno de los métodos que más reconocimiento merece.

### 1.3. ¿Por qué el maíz?

Sería una especie de grosería si no dedicamos algunas palabras al maíz que, aunque mucho se ha escrito sobre este cereal, nunca parece ser suficiente darle una mirada. Pero ¿Por qué? porque además de ser uno de los tres cereales más importantes en todo el mundo (los otros dos son el trigo y el arroz), es un producto que jamás pasará al olvido, de eso podemos estar seguros, pues en la actualidad se elabora fructuosa para endulzar bebidas carbonatadas. Además, el maíz tiene una condición bastante particular. Resulta que éste necesariamente requiere de la intervención humana para su cultivo. Es prácticamente imposible que los granos del maíz se desprendan por alguna fuerza diferente a la humana y que logre darse de forma silvestre, pues cuando surge la mazorca de maíz se encuentra fuertemente abrazada de lo que una vez que se seca, es llamado *totomoxtle*, el cual se utiliza para la elaboración de varios platillos, como lo son los tamales y los *tlapiques*, principalmente elaborados con pescado, charales, rana o vísceras de pollo. Al igual que la calabaza, de la cual se aprovecha todo (flor y pepita), el maíz también se aprovecha al máximo, por ejemplo, una vez que se desgrana y queda el *olote*, se utiliza como ofrenda a los distintos dioses, entre otros usos. Hasta a los “cabellos del elote” se le atribuyen propiedades medicinales que, cuando se ingiere la infusión de estos, ayuda a infecciones de vías urinarias, etc.

El maíz aparece en las leyendas del Quinto Sol y en el Popol Vuh (y en diversos códices). Estos relatos que presentan de diferentes formas el origen de los seres humanos -y en general de la vida y todo lo que conocemos de ella- narran la relación que tiene el hombre con el maíz y con la naturaleza. Que los primeros hombres fueron hechos con maíz; que los hombres están aquí para cuidar del maíz y alimentar a los dioses; son solo algunas de las creencias que las civilizaciones mesoamericanas tenían en común. A pesar de las diferencias en los relatos, el maíz es algo que está presente en todo momento, su ciclo es el ciclo de la vida, ordena las prácticas anuales (ciclo de fiestas) y diarias (comida). De ahí que este alimento sea tan endémico de México aún en la actualidad y que ya se consuma en todo el planeta. Desde siempre las civilizaciones supieron trabajar el maíz, y con esto me refiero a que lo supieron trabajar en la cocina con fines alimenticios, lo domesticaron y se convirtió en el pilar



de la alimentación junto con los demás productos de la milpa. Y sin duda quienes produjeron esa magia en la cocina desde siempre han sido las mujeres. Ellas son las protagonistas de la relación con las semillas, el suelo, las plantas, y claro, en la elaboración de un sinnúmero de platillos que nutrieron a las familias; inventaron la técnica del nixtamal, moliendo en el metate y satisfaciendo las necesidades del cuerpo, de la mente y del espíritu místico, y es gracias a todo ello que una alimentación mexicana con orígenes y fundamentalmente prehispánica ha pervivido hasta nuestros días. (Vizcarra, 2020: 13). En pleno 2020 podemos ver a muchas mujeres que gracias a la herencia de sus madres, abuelas y bisabuelas siguen cocinando los platillos mexicanos que con el paso del tiempo han librado batallas contra las comidas globales presentes en todo el mundo y que cada vez las generaciones más jóvenes desconocen. Cocinar al estilo “mexicano” no es nada fácil, cocinar en cantidades y porciones increíblemente grandes (como cuando hay fiesta) tampoco; se requiere de tiempo, esfuerzo, motivación, dedicación, comunión, unión, conocimientos culinarios específicos y sobre todo, amor. Amor que sin duda puede contener un platillo, una bebida o un postre. Reafirmo, en su mayoría, las mujeres han sido las encargadas de la supervivencia de la cocina mexicana-mesoamericana, son quienes transmiten a las nuevas generaciones sus conocimientos acerca de la preparación de los alimentos y aseguran su reproducción. Este dato resulta de especial importancia porque la alimentación a través de la historia fue un campo extenso de innovación en el sentido de que mujeres provenientes de varias zonas del mundo, como África y Europa, compartían sus secretos culinarios más personales.

Sin duda uno de los conocimientos que ha hecho del maíz lo que es hoy en día, es el proceso mediante el cual se vuelve totalmente comestible y potencializa sus propiedades nutricionales, claro, este proceso es el de la *nixtamalización*.

“El tratamiento del maíz con cal, la nixtamalización, es un proceso fundamental para mejorar el valor nutritivo del grano. El propósito intencional del proceso es quitar el hollejo o pericarpio, capa exterior del grano que, no sólo es indigesta, sino interfiere con la digestión de otros alimentos consumidos al mismo tiempo. Pero la cal y el calor con que se confecciona el nixtamal provocan también cambios químicos en el maíz: las proteínas, por ejemplo, resultan ser de mayor valor biológico en el nixtamal que el grano no tratado. Además, aunque muchos nutrientes como la niacina, por ejemplo, se encuentran en concentraciones menores

después de la nixtamalización, se han transformado químicamente a formas más digeribles que en el grano crudo.” (Museo Nacional de Culturas Populares, 2002: 22)<sup>4</sup>.

En este proceso que se conoce como *nixtamalización* se encuentra el secreto del triunfo del maíz como alimento base por excelencia, y es que una vez que se han pulido y mejorado sus características digestivas y nutricionales, los granos del maíz pueden ser molidos de forma tradicional (trabajo en el metate) o en molinos electrónicos o manuales y se forma la masa, ésta puede ser trabajada y adquirir un sinnúmero de formas que la creatividad humana ha dado a conocer al paladar a lo largo de los años. Claro que estoy hablando de los alimentos a base del maíz que son los que en la actualidad caracterizan la gastronomía mexicana. Tenemos a la tortilla que asume sus diferentes formas en chilaquiles, enchiladas, “flautas”, totopos, tostadas, en cientos de tipos de taco, o simplemente para acompañar un guiso, entre muchas otras formas que no nos daremos el lugar de mencionar más. Por otro lado, tenemos a los otros alimentos que se elaboran con masa del nixtamal como tamales, tlacoyos, quesadillas, “huaraches”, sopes, gorditas, pupusas, solo por mencionar algunas. Asimismo, tenemos los atoles, bebidas fermentadas como tejuino y bebidas alcohólicas.

Así pues, no resulta tan extraño saber que en México se conmemora el Día Nacional del Maíz el 29 de septiembre. Esta es una conmemoración nueva, pues el día 24 de septiembre del año 2019 el Senado de la República con 112 votos a favor aprobó que cada 29 de septiembre sería un día dedicado al maíz, “ya que esta planta representa el pilar de la alimentación mexicana y una manifestación cultural de origen ancestral.”<sup>5</sup>A poco más de un año de que el Senado aprobara tal reconocimiento y plena pandemia causada por el virus SARS-Cov-2, instituciones como el INAH y CONABIO en sus redes sociales transmitieron conversatorios, ponencias, y publicaron algunos datos e información relacionada con el maíz y la importancia que tiene en nuestro país. Reconocer un Día Nacional del Maíz pretende formar parte de lo que México

---

<sup>4</sup> Los datos bibliográficos de este libro los proporciona el Sistema de Información Cultural (SIC) en: [https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=publicacion\\_dgcpi&table\\_id=108](https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=publicacion_dgcpi&table_id=108)

<sup>5</sup> Senado de la República. Coordinación de comunicación social. Recuperado de: <http://comunicacion.senado.gob.mx/index.php/informacion/boletines/46177-el-29-de-septiembre-de-cada-ano-dia-nacional-del-maiz.html>

representa ante el mundo, y sin embargo encontramos que Estados Unidos cuenta con la superficie más extensa destinada al cultivo de maíz. Entonces, ¿por qué México? Bueno, en México existen 64 razas de maíz de colores y tamaños distintos, y es esta gran diversidad la que sin duda distingue a México ante cualquier país cuando se habla de maíz. Además, como ya mencionamos antes, en México se preparan una gran variedad de alimentos con base en maíz desde tiempos muy antiguos y al formar parte fundamental de la cocina mexicana, innegablemente está formando parte de la cultura de un país, y es por ello que se pretenden realizar acciones para su recuperación como patrimonio mexicano.

Hasta el momento hemos visto cómo es que el maíz tiene que pasar por un proceso y saberes específicos para que sea aprovechado al máximo (tanto en el aspecto nutricional como brindar placer al paladar), y es precisamente esta condición la que con el paso del tiempo provocó que en Europa el maíz fuera un producto estigmatizado y mal categorizado como “alimento para ganado” por ser de difícil digestión y causante de enfermedades como pelagra. Claro, no conocían los beneficios ni la importancia del nixtamal, proceso muy poco difundido que le dio vida a toda la amplia gama de alimentos que antes mencionamos. Pero lo cierto es que el maíz ha salvado vidas europeas en tiempos de hambruna, tiempos en que los productos que la gente habitualmente consume (trigo, por ejemplo) escasean o su precio llega a ser demasiado alto, el maíz ha estado presente y, reafirmo, salvando vidas. De ahí también su estigma, en Europa el maíz fue un producto que “se comía cuando no había nada más”, irremediablemente, un signo de pobreza. De esta forma, se formaba la idea de que era un alimento para pobres.

A diferencia de lo que pasaba en Mesoamérica, los españoles tenían una notable preferencia por el trigo sobre el maíz. La España defensora del catolicismo en las cruzadas considera el trigo como un alimento sagrado debido a los principales productos de la biblia, pan y vino. Con el trigo se elabora el pan y las “ostias” que en la ceremonia católica simboliza “el cuerpo de Dios”. De manera que maíz y trigo son símbolos de religiosidades diferentes que casi por imperativo tienen ser consumidos. Esto forma parte también de las preferencias, y ambos son uno de los cereales más importantes en la historia de la vida humana.

Concluyendo, cabe destacar que las cosas en Mesoamérica (y después México) la situación fue (y ha sido) muy diferente por todo lo que ya mencionamos, tanto así que el maíz ha estado en el gusto de los mexicanos desde hace más de 500 años desde una edad muy temprana.

“A los tres años, el niño recibía media tortilla, al día; a los cuatro y cinco se duplicaba su ración; de los seis a los doce años se prescribía una tortilla y media y a los trece la porción era de dos. Complementada con frijoles y productos de la caza, esta era la dieta amplia y nutritiva.” (Vaillant, 1965: 97).

Incluso todavía algunos pueblos y barrios originarios de México que aún mantienen ciertas costumbres y tradiciones de origen mesoamericano pensarían que el gusto por ciertos alimentos sigue estando presente incluso después de que la vida llega a su fin. Por ello los platillos en las ofrendas de Día de Muertos son tan importantes, día en que los muertos regresan al mundo de los vivos y se llevan el olor de los alimentos que más les gustaron en vida. Solo el olor. El sentido del gusto juega con otros sentidos y distintos órganos del cuerpo y siguiendo a Brillat-Savarin (2001: 32) en su *Fisiología del gusto*, nos convencemos de que “cualquier cuerpo sávido es, necesariamente, odorífero, lo cual hace que tenga sitio lo mismo en el imperio del olfato que en el del gusto”.

## **2. Descubrimiento de América “la tierra de la abundancia”**

Desde antes del descubrimiento de América vimos que la alimentación en lo que hoy es México ya era bastante variada gracias a la gran diversidad de productos que se obtenían de la naturaleza. Se contaba con saberes y conocimientos específicos desde las formas, sistemas y métodos de cultivo, hasta las formas y utensilios para ingerir los alimentos. El descubrimiento de América representó toda una revolución si se habla de alimentación. Muchos fueron los productos que viajaron del viejo al nuevo mundo y rápidamente se adaptaron al gusto mesoamericano, salvo algunas excepciones como el trigo y el vino, en Mesoamérica había maíz y pulque. Pero sin duda fueron muchos más los productos que desde el descubrimiento, y después la conquista de América fueron llevados al viejo mundo. Cabe señalar una característica especialmente importante de los productos americanos en Europa, y es que la mayoría de éstos tardaron mucho más tiempo en adaptarse a los gustos europeos, tal es el caso del maíz, esto por no contar con el conocimiento para satisfacer el gusto, no así

sucedió con el cacao, la vainilla, el jitomate y el aguacate, que rápidamente alcanzaron popularidad. Recordemos en la actualidad a los italianos se les atribuye una salsa de jitomate muy especial la cual se utiliza para pastas y pizzas; y los belgas y suizos son famosos por su chocolate.

En parte, el viaje que emprendió Colón con el fin de llegar a la India, pero en el camino se encontró con América tenía gran interés con mira en varias cosas, entre ellas metales de gran valor en Europa, seguramente también esclavos, y los productos de la naturaleza no eran la excepción y no pudo haber mejor situación que el que se haya encontrado con “América ‘la tierra de la abundancia’” en palabras de Felipe Fernández-Armesto. Es por ello que Eduardo Galeano en su obra *Las venas abiertas de América Latina* cita en más de una ocasión el diario de viaje de Colón en el cual no deja de lado marcar el asombro de éste en cuanto miró la biodiversidad con la que se encontró. “Colón cargó yuca en las demás carabelas para el viaje de regreso, con lo que dio comienzo al intercambio de comida entre Europa y América”. (Scott, 2018: 147). Este acontecimiento, como ya se mencionó, sería solo el comienzo de un proceso de apropiación y rechazo de productos tanto en el viejo como en el nuevo mundo, proceso definido y determinado por la cultura de sociedades específicas con “gustos” bien definidos, pero abiertos al cambio, adaptación y transformación, lo cual representó un cambio significativo en las formas de la cocina y la alimentación en América y en Europa.

### *2.1. Conquista de México: colonización del paladar*

No menos importantes son los demás países de América Latina en el tema de la biodiversidad y lo espectacular de sus cocinas. Por ejemplo, la zona perteneciente al imperio inca (ahora Perú, Ecuador, Bolivia, parte de Argentina y Chile), al igual que Mesoamérica, también se regían por ciertas costumbres y formas en la alimentación, agricultura, y en general era una zona más delimitada culturalmente que geográficamente. Eran también grandes consumidores del maíz y bebidas fermentadas como la chicha de la cual se dice, era muy nutritiva y elaborada por mujeres. Los incas compartían una característica muy importante con los mesoamericanos, la reciprocidad que, estaba siempre presente en sus relaciones sociales, en parte también determinada por su religiosidad. (Coe, 2018: 51-52).

Pero para nuestro propósito nos limitaremos solo a tratar a México que no deja de ser uno de los países más representativos por su cocina mestiza que supo adaptarse a los productos que los españoles traían. Todo empezó en lo que hoy es Veracruz cuando Hernán Cortés llega con su tripulación, lugar que más tarde bautizó como “La Villa Rica de la Vera Cruz”. Acompañados de limitadas provisiones en sus viajes (agua, vino, pescado en salmuera, ajos, embutidos, mermeladas, nueces, corderos, gallinas, uva pasa, carne salada y “galletas de munición”) (Flores, 2004: 108) los conquistadores se toparon un territorio lleno de vegetación y algunos animales silvestres y de crianza que no conocían. Más, les parecía imposible que tales criaturas existieran, pues con base en su religiosidad no se explicaban cómo sobrevivieron si Noé no incluyó esas especies en su Arca. Al llegar a la Cuenca de México Cortés quedó impresionado cuando vio el mercado de Tlatelolco en donde lo que más se podía apreciar era el *pochtecatoytl* (comercio) principalmente de productos alimenticios; donde cotidianamente había más de 60 mil personas que, además de comprar, vender e intercambiar, también acudían a comer y beber. (Novo: 1979: 17). Muchos de los acompañantes de Cortés, entre ellos frailes, elaboraron sus escritos con base en lo que percibían, describieron paisajes, costumbres, fiestas, muchas veces elaborando juicios de valor sobre lo que podían o no entender. Una de las cosas por las que más se asombraron los cronistas de la vida inmediata a la conquista eran la abundancia de productos alimenticios naturales con los que contaba el territorio, y muestra de ello es el aguacate del cual Francisco Hernández de Córdoba y Motolinía quedaron maravillados, se dice que los confundieron con peras debido a su gran tamaño, aseguraron que se trataba de un fruto que se daba durante todo el año, además de tener propiedades benéficas para salud, incluido el su característico hueso y el aceite que se logró elaborar con él (Novo: 1979: 40). No resulta extraño que lo mismo ocurriera con las chinampas que, como ya mencionamos, es un sistema de cultivo que produce todo el año.

Del viejo mundo fueron introducidos productos que ahora conocemos como lo son: ajo, aceite, limón (característico del gusto mexicano), naranja amarga y dulce, caña de azúcar, azafrán, pimienta negra, anís, nuez moscada, ajonjolí, también trigo, desde luego. Asimismo, especies animales como cerdo, caballos, perros diferentes al

*xoloitzcuintle*, borregos, reses, leche, quesos y vinagre, entre otros. Muchos de estos productos eran de herencia árabe, y otros como la naranja habían sido descubiertos en China. Esto nos deja ver que el intercambio de productos en todo el mundo gracias a las expediciones resulta ser la génesis de cualquier innovación en la cocina de un país. Estos flujos, por llamarles de alguna forma, son imprescindibles en la comprensión de la cultura culinaria de cualquier región, y se vuelve de gran utilidad para asegurar que la alimentación es un aspecto de la cultura que mayor adaptabilidad representa.

Cabe destacar un aspecto que se podría considerar irrelevante mencionar, pero para nuestro escrito es considerado de especial importancia, y es que no hay que dejar de decir que los conquistadores debido a sus limitaciones de recursos comestibles pronto debieron adaptar su gusto a la cocina del territorio que habitaban, la cocina mesoamericana. Era característico de la civilización mesoamericana hacer “regalos ceremoniales” a los visitantes, y ante tal ejército español que traía consigo una serie de elementos que los naturales de México desconocían, pronto se les obsequiaron metales todo tipo de ornamentos y claro, alimentos. Pronto tuvieron que degustar la variedad de pipianes, “moles secos y aguados, las blancas y delicadas tortillas o las carnes de caza guisadas”. (Flores, 2004: 109).

Por otro lado, las personas nativas pronto se adaptaron a los productos traídos del viejo mundo, ya antes mencionamos algunos. Sin embargo, uno de los que llegó a representar un cambio definitivo y que parece que a partir de este producto la alimentación ya no volvió a ser la misma, fue la manteca del cerdo (y en general todo lo derivado de éste). Con la manteca se fríe la tortilla de maíz, y ésta frita alcanza muchas formas como las conocidas “garnachas”; se refríen frijoles; los tamales quedan más esponjosos. Con la leche se mejoró el chocolate, y ahora el azúcar endulzó bebidas sustituyendo a la miel y se abrió paso al origen de los dulces de fruta cristalizada, tal es el caso de la biznaga (Novo, 1979: 31-32). Se dice que poco tiempo después de aquella noche trágica para Cortés, “La Noche Triste”, éste regresó a la Ciudad de Tenochtitlan acompañado de su ejército y miles de aliados más - provenientes de las ciudades que estaban subordinadas al imperio azteca- y la asedió,

bloqueando así entradas y salidas provocando que la población sufriera de hambre, pues el acceso a los alimentos estaba reducido a tal grado que

“todo lo que comían eran lagartijas, golondrinas, la envoltura de las mazorcas, la grama salitrosa. Andaban masticando semillas de colorín y andaban masticando lirios acuáticos, y relleno de construcción, y cuero y piel de venado. Lo asaban, lo requemaban, lo tostaban, lo chamuscaban y lo comían. Algunas yerbas ásperas y aun barro”. (Citado en Scott, 2018: 150).

Una vez que la ciudad se rindió y no hubo nada más que quedar a merced de los españoles, estos celebraron con cerdo y vino; carnitas en taco, con tortillas calientes. Consideremos esto como el primer platillo producto de un mestizaje culinario y encuentro de dos cocinas, cerdo con tortillas suena muy parecido a lo que hoy conocemos como “carnitas” las cuales tienen su lugar de origen por excelencia en Michoacán, aunque también están muy presentes en la Ciudad de México.

Se revolucionó la alimentación no hay duda. Recordemos que una de las técnicas principales de cocción que se dieron en Mesoamérica era el cocido al vapor, horno subterráneo (*pib*) o simplemente un envuelto cocido en el comal como los tlapiques que se cocen por sí solos. Con la introducción de lo que se consideran “grasas” como la manteca, (los productos fritos tienen significativamente más contenido calórico, pero son más sabrosos) surge un problema de gran magnitud que México todavía afronta en la actualidad, la obesidad. Esto no era tan mal visto en la Europa del siglo XVI por el Renacimiento y la preferencia por los cuerpos voluminosos. Aunque no es el único aspecto que influye en la salud y fisonomía humanas, influye bastante. Se dice que en México casi no se veía gente de cuerpo obeso, y eso ha quedado claro en los distintos códices y pinturas antiguas, acaso solamente los Olmecas eran quienes se acercarían más al sobrepeso. Seguramente lo anterior fue el principal motivo por el cual a los conquistadores les encantó las carnes que se preparaban al vapor en el *pib*. Sin duda una adaptación del gusto “a que sus ordinarios paladares no estaban acostumbrados”. (Flores, 2004: 87).

¡Vaya forma que empleó Cortés para rendir a la Ciudad contra la que por vez primera no pudo! Y suena coherente cuando damos nuestro punto de vista que tiene que ver con concebir a una civilización que nunca había sufrido de hambrunas (que no fueran provocadas por plagas o sequías), que siempre el maíz estaba ahí en sus distintas



formas, que las cosechas en chinampa siempre abastecieron a las familias, que los hombres en el campo y las mujeres en las cocinas (las mujeres también llegaron a estar en el campo) organizaban y aseguraban perfectamente la alimentación del “día de mañana”. Ahora sufría de hambruna. Además de afrontar una fuerte lucha y resistencia ante todas las enfermedades nuevas que los conquistadores trajeron como la viruela que eran mortales para las personas nativas de México. No pudieron.

Con todo, la situación representaría la reconfiguración del modo de vida al que se estaba acostumbrado, cambiaría la organización social, las categorizaciones, los derechos, la propiedad, y cualquier forma dentro de la vida social y relacional de los seres humanos, y de los seres humanos con la naturaleza. Hasta cambios en el instrumental para cocinar, la sustitución de las ollas de barro por ollas de metal, cubiertos, etc. Desde luego que también habría cambios en el gusto.

## 2.2. *Triunfo español: cambios y reestructuración de la vida*

El triunfo español representó el cambio y definió lo que serían aquellas tierras en sus años próximos, cae Tenochtitlan y surge La Nueva España. Desde luego que los conquistadores se interesarían por la riqueza de todo aspecto del Nuevo Mundo, minerales, productos de la tierra, expansión de territorio, conversión religiosa de nativos, y en general la imposición de formas europeas. En el ámbito de referente a la alimentación y ya para finales del siglo XVI los cambios fueron:

a) la adopción de nuevos instrumentos y técnicas de cultivo por los indígenas, b) la introducción de la ganadería que llegó a los poblados indígenas, c) cambios en el modo de preparar y consumir la comida, d) el inicio de la industrialización de algunos alimentos, e) la apertura de establecimientos públicos para la venta de alimentos, f) la relajación de las restricciones para el consumo de alcohol entre los indígenas, g) la inclusión de algunos productos indígenas en la farmacopea europea, y h) la lenta difusión de los alimentos americanos en Europa. (Vargas y Casillas, 2018: 155).

Aquí es en donde radica el punto clave para entender la alimentación actual mexicana y el triunfo de los productos de América en Europa.

Ubiquemos esta etapa de reestructuración de la vida social como la “época colonial” la cual aproximadamente duró tres siglos (a partir de la segunda mitad del siglo XVI

hasta solo los primeros años del XIX)<sup>6</sup>. Hemos dicho antes que esta época marcó el cambio social: ahora la figura máxima sería el Virrey, se implementaría el sistema de castas, sistema en donde se estratifica a la sociedad (una especie de división en “razas” si se le puede decir así), y claro, algo que a consideración propia representa una uno de los máximos atentados contra la Cuenca de México, la desecación progresiva a cargo de Enrico Martínez por instrucciones del Virrey Luis de Velasco hijo, todo esto junto con la conversión de los indios al catolicismo e instaurando nuevas deidades relacionadas con los Dioses locales, también edificando iglesias sobre los lugares sagrados para la población nativa. Con todo, podría decirse que los españoles “metieron mano” en todo, o casi en todo. ¿Por qué fueron y siguen siendo tan importantes las zonas lacustres? Porque el mismo proyecto español permitió que perduraran al dejar que los indios habitaran tales zonas. Ortega (2010: 89) afirma que en la época de la colonia imperaba la segregación y que los indios tenían prohibido residir en la ciudad, por lo que las personas trataban de esconder o disimular tal condición y, actualmente, también destaca lo trascendental de los ahora pueblos originarios del sur de la Cuenca de México, gracias a la reproducción de su vida campesina han ayudado a la protección de bosques, la recarga de mantos freáticos y la generación de oxígeno.

Los españoles (después mestizos y criollos también) se metieron con todo excepto con una cosa, las chinampas (en la forma prehispánica de trabajarlas no intervinieron, pero es muy posible que las hayan trabajado con instrumental forjado que trajeron de Europa). Esto por dos sencillas razones: 1) porque trabajar la chinampa exige una mano de obra intensa para su manutención y producción; y 2) porque las chinampas no son lugar para el trigo. (Velasco, 2011: 143-144).

Creemos que esto provocó que los pueblos lacustres de la cuenca de México tuvieran un desarrollo más endogámico justamente porque el entorno lacustre es sustentable para brindar recursos alimenticios no solo a los pueblos allí establecidos, sino también a la Ciudad, no obstante, la inminente desecación. Jamás se hubiera imaginado la carencia de alimentos en esos entornos. Posiblemente esto fue parte fundamental para

---

<sup>6</sup> Consideramos así el tiempo solo como un recurso organizativo de comprensión cronológica y para hacer la distinción del antes y después de la independencia.

que hasta hoy en día las personas que habitan aquellos pueblos continúen sembrando, aunque ya no sea su principal actividad; aunque ya se menos; y sigan llevando a cabo actividades y cocinando con el fin de mantener vivo ese pasado del significado de vivir allí.

Sin embargo, quienes habitaban en las ciudades y eran considerados parte de las clases mejor posicionadas, tenían una notable preferencia por algunas formas de alimentación que se conservaban en las afueras de la ciudad, y un ejemplo de ello es una de las comidas mejor adaptadas, lo que conocemos hoy como barbacoa. Un animal (borrego/oveja) europeo cocido al vapor en el *pib* envuelto de pencas de maguey consumido en taco son una salsa elaborada con pulque. Así, no nos resulta extraño que la actualidad la mayoría de los platillos que se preparan “a la mexicana” deben llevar, al menos, jitomate, cebolla, y chile, es “mestizo”.

Hemos venido hablando del “gusto” sin haber precisado cómo lo comprendemos. Lo trataremos a fondo más adelante. Pero desde este punto nos parece pertinente comentar algo. La adaptación del gusto no solamente radica en la libre elección de unos productos por otros, sea ésta de un individuo o grupo; tampoco radica solamente en combinar unos productos con otros y que surja algo nuevo, no. La adaptabilidad del gusto debe ser entendido como un proceso socio cultural que se estructura y se sigue estructurando en la conciencia a través de la historia. El gusto ya considerado mexicano (más cerca de como lo conocemos hoy en día) tiene su génesis con la llegada de los españoles. Es desde entonces que ha tenido un número de variaciones impresionantes. Hasta nuestros días no ha dejado de cambiar, de innovarse, de mezclarse, de adaptarse.

### 2.3. *El Virreinato: ¿Poder español y atraso indígena en la alimentación?*

De acuerdo con Alejandra Moreno, el periodo de conquista finaliza en la segunda mitad del siglo XVI, en el año 1566, cuando los hermanos Ávila, partícipes muy activos de la conquista española, fueron asesinados, ya que estos todavía formaban parte de la primera ola de conquistadores y continuaban desobedeciendo las ordenes de la corona española. Este acontecimiento marcaría el inicio de a la “nueva sociedad colonial. (1994: 59).

A partir de la época colonial surgirán cambios significativos en la organización de México, más aún, cambios en la vida cotidiana referentes a las formas de alimentación.

Se importan y exportan productos, y muchos lugares comienzan a tener un papel como centros dominantes en aspectos de alimentación y cocina siempre con el propósito de la satisfacción del gusto dominante.

La llegada de extranjeros a la Nueva España ya fuera que solamente estuvieran “de paso” o que llegaran para quedarse le exigió a la ciudad lugares en los que se pudiera comer, es por ello por lo que en los próximos años se da el auge de la creación de establecimientos como hoteles, fondas, cafeterías y un poco más tarde, los conocidos restaurantes de propietarios españoles, franceses y en menor medida ingleses. No menos importante fueron los conventos en donde las mujeres aprendían a elaborar todo tipo de platillos, bebidas, postres y dulces dando vida e innovando la nueva cocina mestiza.

Todos estos nuevos espacios los manejaremos como los espacios del poder sobre la alimentación, por surgir (en el momento del virreinato) en la parte de lo que hoy conocemos como el centro histórico de la Ciudad de México, Puebla y Oaxaca. Ya antes mencionamos que la época virreinal es la época de la segregación, que a los indios no se les permitía vivir en la ciudad. Por todo esto y más es que la ciudad creció económicamente, pero solamente las clases acomodadas eran quienes tenían acceso a aquellas novedades instauradas. Hablamos de un poder estructural, el cual

“No sólo opera dentro de campos sociales específicos, sino que organiza los escenarios en sí mismos, de manera que controla los contextos en el mundo que actúan sobre las personas que estudiamos; por ejemplo, la institución de la esclavitud en las Américas, el crecimiento de los imperios coloniales europeos o la expansión del modo de producción capitalista” (...). (Good y Corona, 2011: 26).

No podemos entender los cambios culturales si no tomamos en cuenta los cambios políticos que se daban en aquel momento. Los cambios en la alimentación durante el virreinato obedecen a un proceso de transformación política en la que se estarían reorganizando las diferentes instituciones, en el ámbito económico se importaban y exportaban nuevos productos, surgían nuevas actividades como la ganadería, algunas personas debían dejar las actividades a las que se dedicaban porque ya no resultaban

rentables, como la agricultura, y eran obligados a moverse a las nuevas actividades como la minería, elaboración de textiles, entre otras. De igual forma surgían nuevas formas de propiedad privada como las haciendas. Éstas son muy importantes en el tema de la alimentación y para comprender la posición que ocupaban en el poder estructural, más adelante nos detendremos a decir porqué. Con todo, debemos entender al poder estructural como una relación consecencial a través de la cual en el proceso relacional de la vida humana unos cambios provocan otros y producen cambios en la vida cotidiana (Good y Corona, 2011: 26).

Si se importaban y se exportaban nuevos productos, entonces habría cambios en el gusto.

A esta forma de poder (estructural) también lo podemos considerar como poder sin agente, aquel que está oculto en la vida cotidiana. Es difícil que una persona de cuenta de ello porque no existe coerción social directa, pero es violenta en el momento que estructura acción y pensamiento social. (Good y Corona, 2011: 28). Para ejemplificar un poco más esto, podríamos decir que el problema de la obesidad en México es producto de las relaciones de poder sin agente. Se dice que la obesidad se debe a los malos hábitos de vivir: las personas comen alimentos chatarra, no hacen ejercicio, etc. sin embargo, estamos convencidos de que esto no es porque las persona no lo quieran hacer, sino porque en muchos casos no pueden debido a las condiciones de vida a las que se está sometido. Esto es el poder estructural.

#### *Cafeterías y Conventos*

Regresemos a ver lo que pasaba en México en el virreinato. Un vasto concentrado de tradiciones europeas se trasladarían a la Nueva España. El café, el té, y el chocolate son bebidas que circularon mucho por todo el mundo en el siglo XVIII (el chocolate desde antes porque desde muy pronto de la conquista fue llevado al viejo mundo). Bebida tan rápidamente adaptada en Europa por su sabor que agradó a todos cobra especial importancia a partir de Francia

“Dos reinas españolas introdujeron en Francia un chocolate mexicano desde el principio bienvenido en España, y rápidamente incorporado a la dieta de la Península: Ana de Austria, hija menor de Felipe III y esposa en 1615 de Luis XIII. Ella fue la primera en adicionar a esta bebida, considerada tan medicinal, al arzobispo de Lyon, Cardenal Alfonso Du Plessis, hermano del tortuoso Cardenal Richelieu” (...). (Novo,1979: 68).

Posiblemente, desde entonces el chocolate se ganó gran popularidad en toda Europa. A partir de entonces, el chocolate sufrió un cambio muy drástico respecto a quienes lo elaboran, y es que, insisto, todo lo que se daba en la cocina de los conventos tenía relación con lo “bueno”, era relacionado con el Dios católico. En los conventos se bebía mucho chocolate, incluso como una golosina de mediodía, hasta se crearon grandes tazas para que quien allí tomara chocolate pudiera “remojar” su pan. Tan importante el pan como el chocolate, una vez traído el trigo a México se creó el oficio de panadero. Asimismo, fue en los conventos en donde el atole, fue “reinventado” por las monjas al incorporarle azúcar, nuez moscada, entre otros productos. Esto nos deja ver una apropiación de aquella bebida prehispánica que desde aquel momento se volvió objeto de la creatividad en los conventos. Cabe mencionar que Sor Juana Inés de la Cruz es una figura especial de lo que sucedía en las cocinas conventuales. Una condensación de lo que era la cocina española con herencia morisca, y también persa<sup>7</sup>, y esto a su vez con lo mexicano innovarían en un sinnúmero de nuevos platillos de todo tipo. A Sor Juana la describen como

Muy diestra en el arte difícil de la confitura y hace a la perfección estupendos guisados [...] Sus dulces son una pura maravilla [...] Sus alfajores, de tradición morisca, sus melindres y sus amieles, sus yemitas acarameladas entre picados papelillos de diferente color, semejan extrañas flores, sus huevitos de faltriquera, sus alfeñiques, sus leves aleluyas, sus canelones de acitrón, sus tiranas de calabaza, sus refulgentes picones de camote de piña y almendra, de camote con naranja, o de camote con chabacano, sus sonrozadas panochitas de piñón, ligero rubor hecho dulce, y sus eximios peteretes, sus mantecadas, y su gorgoja de ángeles y sus tortas rellenas y sus tortas pascuales y las empapeladas ya con barrocos dibujos de canela que exceden a todo gusto y aroma”. (Citado en Flores, 2004: 116-117).

Esto solamente menciona algunas de las maravillas de la cocina conventual y la impresión que daba por semejante innovación de la cocina y poseer los conocimientos para llevar a cabo todo lo antes dicho.

Hasta 1790, el café llegó a México, bebida que inmediatamente se popularizó siendo aclamado por el gusto novohispano. El café acompañado de las cafeterías son producto evidente de una herencia francesa. A pesar de su origen en Turquía, fueron

---

<sup>7</sup> A los persas se les atribuye la confitería y gran parte de repostería

los franceses quienes lo trajeron a México. En Francia la primera cafetería establecida en 1702 ubicada frente al teatro francés se degustaba café, chocolate. Licores, helados, pasteles y frutas confitadas. Eran espacios en donde principalmente los letrados compartían y debatían opiniones respecto a la política (Novo, 1979: 84-85). Algo similar ocurriría en México, las cafeterías eran lugares a los cuales solamente las clases altas podían asistir debido al alto precio de las bebidas y alimentos que allí se ofrecían.

Se habla de una división de la “República de españoles” y la “República indígena”. Si nos centramos en lo que hemos dicho, en contraste con el crecimiento de distintos establecimientos en el centro de la ciudad tenemos a la mayoría de la población, los indígenas. “Seguían consumiendo el maíz que cultivaban en sus tierras de comunidad”. (Moreno, 1994: 67). ¿Los indígenas no participaron de la cocina mestiza y los nuevos alimentos? Se puede pensar que los grupos de nativos que quedaron aislados durante el virreinato conservaron la alimentación mesoamericana, pero desde luego que también participaron en el proceso de reinención de la cocina, y a diferencia de lo que sucedía en conventos y cafeterías, principalmente las mujeres encargadas de la comida no tuvieron reconocimiento en la reinención de la comida, posiblemente por su condición social y lo que en aquél entonces significaba, pues algunas de ellas trabajaban en casas aristocráticas y conventos, y a su vez su familia residía en pueblos y comunidades.

#### 2.4. *México independiente: ya no hay vínculo con España... excepto en la comida*

Como antecedente, es importante señalar que hacia la última década del siglo XVIII derivado de la condición impuesta por los españoles; ante el creciente sentimiento de considerarse ya “mexicanos” (incluidos los criollos), y las tensiones que estaban creciendo las cuales detonarían en la guerra de independencia de 1810, las personas dejan de tener cierta empatía por los españoles (si es que alguna vez la tuvieron) e intentan romper todo vínculo que tuviera que ver con la importación de productos y otras actividades, excepto en la comida. A lo que el gusto de la Nueva España ya se había adaptado, sería muy difícil que rompieran con la variedad de alimentos que se

habían creado hasta entonces. Y esto dio entrada a más influencia de Francia e Inglaterra.

### *Haciendas*

Será muy importante tratar la figura de la Hacienda y el papel que tuvo antes y sobre todo después de la independencia mexicana. La mencionaremos como uno de los “lugares del poder” al igual que los conventos y las cafeterías.

Antes de la conquista, en México ya existía una gran variedad de bebidas embriagantes fermentadas como el aguardiente, chinguirito, pozole, ponche, tepache, chicha (más común en el imperio inca), zambumbia y vino de mezquite, pero el más popular y consumido era el famoso pulque que

“se obtiene del maguey, una planta propia de las tierras altas y secas del altiplano mexicano de la cual se extraía el jugo de sus pencas, al que llamaban aguamiel. Éste se fermentaba y era vaciado en un barril que preferentemente hubiera contenido aguardiente por largo tiempo con el fin de combinar los sabores y mejorar el del pulque”. (Del Carmen y Krammer, 2012: 38).

Es importante mencionar el proceso de elaboración del pulque para darnos la idea de la cantidad de trabajo que se necesita (todavía) para extraer el aguamiel, y que el proceso requiere cierto saber. Con todo, esta bebida no sería la excepción de elementos con los que se experimentó el mestizaje de alimentos y bebidas. Con el azúcar se pudieron hacer los famosos “curados”, pulque que al combinarlo con fruta o verdura y azúcar crearía una variedad de todos los sabores que se pueda imaginar. La misma situación que las aguas frescas que con el hielo del Popocatepetl se enfriaban.

Las haciendas están relacionadas con el pulque porque fueron un punto de venta de éste. Desde la llegada de los españoles se conoció la cerveza, aunque muy poco debido a su escasez y alto costo. Sin embargo, las personas mostraban poco interés en esta bebida, ya sea por la imposibilidad económica de adquirirlo o simplemente por elección, se prefería el pulque. Ante un amplio mercado, los hacendados vieron la oportunidad de crecer en el pulque, y se dedicaron al cultivo del maguey. En el siglo XIX aumentó el consumo de pulque, y se tiene en dato de que una persona de nombre Manuel Campero gozaba de excelente reputación entre clases altas y bajas, porque en sus haciendas se elaboraba “el mejor pulque de México”, además se



consideraba de muy buen gusto degustar barbacoa y beber pulque. (Del Carmen y Krammer, 2012: 41).

Este entre muchos otros casos fue la constante por la cual se rigieron las haciendas. Lugares un tanto alejados de la ciudad en donde se encontraban platillos y bebidas elaborados mediante un conocimiento prehispánico, pues los que allí trabajaban eran indígenas que se vieron obligados al trabajo asalariado haciendo un trabajo que desde antes hacían, pero ahora su producción no era para ellos. Las haciendas, en donde también se dio la ganadería, crearon una nueva ocupación mejor conocida como la de “arriero”. Después de la independencia a los indios se les permitió adquirir sus propios animales de ganado.

La figura del “arriero” es culturalmente muy importante en México porque fue gracias a ellos que muchos productos se pudieron comercializar con más facilidad a través de toda la República mexicana, pues los animales de carga lograban transportar más peso y por lo tanto más producto de cualquier cosa que se produjera. Tal es el caso del pulque que, después de tener restricciones sobre su venta a lo largo de aproximadamente dos siglos y estar estigmatizado por ser la bebida con la que los indios se embriagan y cometían toda clase de desfiguros, ahora (1871) se vendía en tabernas, gracias a los arrieros que lo transportaban desde su lugar de producción.

Dicho todo lo anterior, es importante precisar que vemos a las haciendas como lugares del poder porque en ellas se encontraba el tan estigmatizado pulque y una comida hecha en el *pib* mesoamericano. Allí acudían personas de clases altas a consumir aquellos alimentos, pero el hecho de encontrarse en aquel lugar debía significar algo ¿Acaso el pulque que se vendía en las haciendas sería “mejor” que el que se vendiera en otro lado? Posiblemente no, pero era una cuestión de estatus y posicionamiento social comer en una hacienda. En la actualidad no estamos tan lejos de esta misma dinámica. Sigue habiendo personas de clase alta que acuden a lugares exclusivos a consumir alimentos y bebidas por razones diferentes a la tan simple, pero a veces difícil de encontrar, satisfacción del gusto.

#### *Fondas y almuercerías*

Continuemos con los demás lugares que caracterizaban a la Ciudad de México y también a Puebla. Las fondas o almuercerías. Lo que allí se servía eran comidas ya

totalmente mestizas y a diferencia de los otros lugares que hemos mencionado, en estas era más posible que el acceso a los alimentos, pues era un poco más barato, se servía “arroz a la valenciana, huevos estrellados, puchero, asado de pollo, chiles rellenos y mole de guajolote, excelsitudes gastronómicas que daban el contorno de una mesa mexicana bien definida, pero con la participación de guisos al estilo español”. (Flores, 2004: 137). Cerca de un lugar como estos, se encontraba la figura de la “agualojera”, vendedoras de aguas frescas que sin duda estaban ahí para que sus productos acompañaran los alimentos que se vendían. También vendían variedad de refrescos, de tejocote, tuna, chirimoya, sandía, melón, piña, naranja y horchatas de coco, almendra, piñón y arroz con canela y vainilla (Flores, 2004: 138). El gusto ya estaba predispuesto a todos estos alimentos y bebidas que, aunque tomó tiempo, lograron ser bienvenidos. También las chaluperas o vendedoras de garnachas se encargaron de cambiar el panorama de la Ciudad con sus establecimientos y voceando lo que vendían.

Otra óptica desde la cual podemos ver a todos estos lugares es como espacios de socialización, y al respecto hay un dato relevante que se encuentra implícito, y es que las mujeres fueron quienes a través del tiempo elaboraron toda clase de comidas, postres, dulces, bebidas, etc. No solamente las mujeres que cocinaban en conventos o haciendas, sino también las que cocinaban en sus casas, fueran de clase alta o baja. “En las cocinas novohispanas, las mujeres africanas, indígenas, españolas o mestizas pasaron largos periodos elaborando los alimentos de las familias menores a quienes servían”. (Velázquez, 2011: 210).

En todos los lugares que hemos mencionado la figura de la mujer es la que destaca por su creatividad culinaria siempre orientada a la reinvenición de la cocina mexicana. Por otro lado, también las mujeres amas de casa que encontraban sus responsabilidades dentro de casa eran quienes cocinaban para la familia y se compartían los saberes de la cocina de las cuales eran autoras. Tampoco hay que perder de vista la cuestión de la servidumbre que, encargadas de la cocina también, servían a familias enteras y en algunos casos ganaron su independencia.

Durante el virreinato, En América Latina no existían recetarios en los que se recuperaran recetas específicas. Solamente existían descripciones de algunos

procesos culinarios que los extranjeros documentaban. No así en Europa, ya que desde siglos previos a la conquista contaban con recetarios y manual de las formas refinadas en la mesa.

En las primeras páginas mencionamos que parecía un tanto imposible hablar de hambrunas o de escases de alimentos en México. Pero producto del proyecto colonizador y con él sus consecuencias como la polarización de la sociedad y desposeer a los indígenas, en los años posteriores comenzaría a haber preocupación por “alimentar a los pobres”. En 1786 surge una amplia gana de recetas con el fin de hacer rendir los alimentos y que alcancen para todos, tal es el caso de la sopa de Rumford, una “sopa a base de cebada que también llevaba papas, frijoles, grasa, chile, perejil, cebolla, zanahorias, betabeles y apio. Una libra de sopa alcanzaba de esta sopa alcanzaba para una comida”. (Super, 2018: 459-460). Parece ésta, ser una sopa mestiza en la que se combina una gran cantidad de productos (prehispánicos y de conquista) con el fin de alimentarse con un solo platillo. Sin todos los estragos que provocó la conquista parece que sería difícil de explicar hambrunas y escases.

Para México, no fue sino hasta 1831 que salió a la luz el primer recetario ya considerado así, y según Salvador Novo, éste estaba dirigido a señoritas. En 245 páginas se recopilaron un sinnúmero de recetas divididas en ocho apartados: 1) sopas; 2) ensaladas; 3) guisados de carne y aves, asados y tortas; 4) guisados de pescados y vigilia; 5) masas para pasteles, bizcochos, buñuelos y tortas; 6) antes, guisados de leche y postres distintos; 7) de distintas cajetas, conservas y otros dulces finos; 8) refrescos, helados y jaletinas de sustancia. (Novo, 1979: 112). Y más apartados. Desde entonces se publicaron más recetarios con más variantes en los años venideros, y estas formas de cocinar fueron las que persistieron hasta el México del siglo XIX.

No olvidemos que esto no era para todos. Seguramente quienes adquirirían los recetarios y se encontraban predispuestos a consumir lo que allí se publicaba eran las clases altas. En contraste con los que habían quedado aislados y no podían acceder a aquella nueva forma de comer, además de que existía la posibilidad de que su gusto rechazaría algunas cosas, ya que los recetarios tenían fuertes influencias de Francia, España e Inglaterra principalmente. Quizás se les daba nombres diferentes a los ingredientes o se sustituían por otros, ya que no se daban en estas tierras. Desde la

segunda mitad del siglo XIX Europa había experimentado una serie de cambios a la hora de comer y refinamientos en la mesa. En América Latina, insisto, todo era diferente.

### 2.5 *Ethos barroco y alimentación*

Un elemento clave para la comprensión del por qué la alimentación cambió en México, es recurrir a la conquista y considerarla un tiempo en el que la vida social se reordena a partir de diversos cambios.

Bolívar Echeverría dedicó su obra a tratar temas sobre el cambio en la sociedad latinoamericana; inicio de la modernidad y sus implicaciones; entre muchos otros temas. Dentro de su devenir acuñó el término de “*ethos barroco*” el cual ubica grandes cambios y reformulaciones dentro de estructuras sociales en el siglo XVII (siglo en el México es conquistado). El encuentro entre civilizaciones distintas provocó encuentros y desencuentros entre las formas de vida, y dentro de éstos mismos resurgieron nuevas formas de organizar la vida en común y puede ser observable en el arte, por ejemplo. Un principio generador de prácticas prevalece, a la vez que existe otro factor que pretende “superar” aquel principio. Surgen nuevas formas a partir de recurrir a la tradición, por un lado, y lo nuevo por el otro. En la alimentación sucedió así, y esto fue lo que dio origen a una alimentación ya considerada mexicana, compuesta de más dos formas culturales.

La unión de elementos de cocinas distintas fue el resultado en que la conquista y los cambios en el gusto se hicieron presentes no solo en México, sino en toda América Latina. Esa convivencia en armonía estaba gestando una nueva propuesta de comer para todos. La superación de la tradición, la experimentación es prueba de uno de los aspectos del *ethos barroco*. Entre rechazos y nuevas adaptaciones de las formas de comer es como deviene la historia del cómo se conforma una nueva cocina. Este rasgo, de constante encuentro y desencuentro (como lo menciona Echeverría, 2017) es un rasgo característico esencial del siglo XVII. En este tiempo se aprehendieron diversos aspectos de cambio de la vida en común a través del conflicto y el consenso. Todo lo que surge dentro de ese conflicto permanente es considerado barroco porque encuentra en lo nuevo y lo tradicional. Es hasta entonces cuando comienza la modernidad como posibilidad de vida como la ha conocido cada época. El

surgimiento de nuevas formas sociales es un proceso permanente en el que a través de fuerzas innovadoras y tradicionales se crea algo nuevo ante lo humano. Finalmente, lo nuevo es producto de una adaptación que surge dentro del campo de conflicto, producto de la creatividad humana, como la cocina.

### ***3. Conformación del gusto y clases sociales***

Podríamos pensar que el gusto es algo que totalmente depende de la subjetividad de cada uno de nosotros. No a todos nos gusta lo mismo, y cuando algo gusta a todos, pero a alguien no, no logramos explicarnos el por qué no le gusta. El gusto se aplica a todos los ámbitos de la vida social.

En el ámbito de la alimentación o mejor dicho al comer, suceden varias cosas. El cuerpo humano está sujeto a cambios y reacciones químicas que provocan los alimentos. Algunos de ellos nos pueden hacer sentir feliz, otros pueden provocar que hagamos muecas. Ya sea por su acidez, nivel de picante o por ser muy amargos; otros alimentos pueden provocar que al ingerirlos lo único que queramos es botarlo de nuestra boca y quitarnos ese sabor-olor que nos deja. Algo más interesante pasa cuando pasan muchas horas después de haber ingerido nuestra última comida, nos ponemos de mal humor; nos enojamos; nos duele la cabeza; nos distraemos porque pensamos en que no quisiéramos hacer otra cosa más que comer ya, entre muchas otras reacciones.

El ser humano, hasta donde se sabe, posee cinco diferentes sentidos por medio de los cuales le es posible conocer el mundo: la vista, el tacto, el oído, olfato y gusto componen lo sensorial en la vida social, pues cada uno cumple funciones específicas. Éstos trabajan en dos diferentes niveles, a saber, el biológico y el social. Para nuestro propósito, en primera instancia nos centraremos en el olfato y el gusto cuyas funciones son “percibir olores de los cuerpos que huelen”, y “apreciar todo lo que es sávido o comible”, respectivamente. (Brillat-Savarin, 2001: 22).

Los sentidos de gusto y el olfato siempre están acompañados, ambos tienen funciones especiales al comer, son el primer contacto que un ser humano tiene con los alimentos, definen si algo nos gusta o no en primera instancia. Ya después mediante el proceso

de digestión el cuerpo nos dirá si lo que se consume nos “cae bien o mal”, también la presencia de alguna alergia también puede decir que es bueno o malo para nosotros. Esto es todo lo que al respecto diremos acerca del gusto a nivel biológico. Para hablar más a fondo tendríamos que consultar fuentes más específicas acerca de medicina y nutrición humanas y nos deslindaríamos mucho de nuestro propósito.

Dicho lo anterior, de lo que sí podemos hablar más a fondo y se ajusta a nuestro tema en cuestión es la comida y la alimentación en el segundo nivel que antes dijimos, el nivel social. Es a través de esta óptica que podremos ver las preferencias de algunos alimentos sobre otros determinadas por la clase social las cuales están compuestas de manera multifactorial, asimismo podremos explicar por qué el gusto es una forma de diferenciación social.

### *3.1. El gusto en la alimentación, un hábitus*

Comencemos por definir el concepto de *hábitus* para brindar perspectiva de cómo estaremos comprendiendo el gusto. Para Pierre Bourdieu “la identidad social se define y afirma en la diferencia”. (1979: 170). Este es un principio fundamental en su obra y será lo que principalmente retomemos para seguir aquí. Las diferencias a través de la alimentación son muy importantes para comprender la identidad y un ejemplo claro de ello es lo que mencionamos al principio acerca de Mesoamérica como una región culturalmente compartida y determinada. Aquellas culturas compartían la forma en que se alimentaban y eso les daba identidad.

Los conquistadores que tenían la herencia de otras maneras de elegir, preparar y consumir los alimentos se diferenciaron de los indígenas al observar que sus prácticas culinarias eran diferentes.

El *habitus* es una “estructura estructurada estructurante”, es el principio que rige las prácticas colectivas e individuales. A la vez que los sujetos llevan a cabo dichas prácticas forman un marco sistemático de acción mediante el cual se le otorga sentido a las prácticas mismas porque son constitutivas de un modo de vida en común. El *habitus* tiene la capacidad de producir prácticas (porque son comunes), pero también las puede diferenciar. Es aquí donde se conforma el espacio del estilo de vida, esto quiere decir que “da a la conducta esquemas básicos de percepción, pensamiento y acción”. (García, 1990: 37). El *habitus* es perdurable y transferible, y por eso es una

estructura estructurada, al organizar a las prácticas y darle sentido dentro a las mismas dentro su aplicación.

La familia es el primer espacio en donde el ser humano socializa. La familia como colectividad forma predisposiciones en el individuo que acaba de nacer, le otorga un marco de acción y pensamiento. Los elementos materiales y simbólicos que presenta esa estructura se vuelven necesarios y naturales. Es entonces que se puede hablar de un *habitus* de clase. *Habitus* diferentes llevan a modos de vida diferentes. Lo anterior también implica preferencias (gustos) diferenciados entre clases, y por ende sus consumos son igualmente diferenciados.

Estas diferencias son notables en la forma de comer de cada clase social. Las preferencias varían dependiendo del tiempo que se le puede (o no) dedicar a la cocina; de los productos que se puedan comprar; y de las formas simbólicas en que se pueden incorporar los alimentos al cuerpo. Por ello la comida es un factor de diferenciación social.

Se comienza a formar un *habitus* de gusto. Por otro lado, tenemos que el individuo se encuentra dentro de una estructura estructurada (la familia, por ejemplo) y lleno de predisposiciones determinadas, continúa llevando a cabo estas acciones con el fin de brindarle sentido a su espacio de estilo de vida (para seguir reproduciéndolo), pues las considera naturales y necesarias, así es como el *habitus* se vuelve una estructura estructurante. Un ejemplo para resaltar sería el gusto por comer picante en México. Desde pequeños, la familia es la encargada de acostumbrar al niño a comer picante poco a poco, pues este condimento es tan irritante que ningún ser vivo podría soportarlo naturalmente.

Debemos entender al *habitus* como un proceso dialéctico “principio unificador y generador de todas las prácticas” (Bouerdieu, 1979: 172) que en primera instancia tiene dos funciones principales, a saber: 1) ser disposición generadora de prácticas llenas de sentido en un marco referente; 2) dentro de las disposiciones de acción y pensamiento formadas por el *habitus* se asegura la reproducción.

Las mismas prácticas son producto del *habitus*, éstas forman estilos de vida que se diferencian de acuerdo con la clase social a la que se pertenece. Al respecto, es importante mencionar el papel que tiene el gusto dentro de todo esto. Las preferencias

(gusto) por determinadas formas de vestir; por escuchar un género musical específico; por comer productos específicos y preparados de formas específicas. Son procesos que se determinan de manera multifactorial porque dichas preferencias dependen de la clase social. También no se debe perder de vista que el gusto cambia a través del tiempo y espacio que se analice, recordemos que el gusto es un proceso, no es simple elección. A continuación, daremos algunos ejemplos que analizaremos para comprender a la alimentación como un *habitus* y cómo siempre ha significado un factor diferenciador en la sociedad.

El gusto es la base del estilo de vida porque es lo que brinda identidad tanto en su similitud como en su diferencia<sup>8</sup>. El encuentro de lo personas del viejo mundo con las del nuevo produjo primero una diferenciación en lo material, y después determinó un orden nuevo orden simbólico de categorizaciones, “Dime qué es lo que comes, y te diré quién eres” o viceversa. Esta frase la consideramos más que cierta.

“Es el *habitus* el que hace que se tenga lo que se gusta porque gusta lo que se tiene”. (Bourdieu, 1979: 174). ¿Podríamos hablar de la biodiversidad de la Cuenca de México como factor determinante del origen de un gusto único? Al respecto diremos que sí. Si retomamos la cita anterior de la manera más literal, podremos decir que el entorno es copartícipe formulador de las predisposiciones (*habitus*). Sin embargo, esto no es lo esencialmente importante, claro que existe una base material que ayuda a formar las condiciones, pero éstas pueden existir en más de un espacio. Lo interesante es ver cómo aquellos elementos (materiales) se incorporan mediante el orden simbólico a la vida social otorgando sentido a la misma.

Para nuestro caso, en el México prehispánico, la agricultura como ordenadora de la vida cotidiana y también la transformación de los productos en la cocina formaron un espacio de vida común mediante la cual seguramente la mayoría de la población se identificó, una población mayoritariamente agricultora que producía sus propios alimentos y además capaz de generar excedente para intercambio y comercio. Aunado a esto tenemos lo que sucedía en la cocina. Producto de la acumulación y transmisión de saberes existían alimentos y bebidas que los conquistadores a su llegada

---

<sup>8</sup> Si se percibe que un grupo come de forma diferente al que se pertenece, uno se reafirma diferente ante los otros, si es igual, se reafirma igual.



consideraban no aptos, incluso repulsivos. El gusto diferenciado y diferenciador ayudaría a los españoles a reafirmarse como “diferentes” de los naturales de estas tierras.

Veamos un par de ejemplos. A pesar de que en México desde los años recientes a la llegada de los conquistadores se sembró cebada para la producción de la cerveza, sin embargo, la mayoría de la población prefería el pulque, bebida fermentada que estaba más que adaptada al gusto indígena, además éste tenía usos rituales como bautizar a los recién nacidos mojándoles la cabeza con esta bebida. O simplemente consumirlo en fiestas para adorar a los dioses, para ofrendarlo o para consumo diario. Parece ser que más cualquier otra bebida, estaba dentro del orden simbólico mesoamericano. A pesar de que las condiciones materiales eran aptas para la producción de la cerveza “debieron pasar cuatrocientos años para que la cerveza desbancara a su rival, el pulque, y fuera la preferida en el gusto de los mexicanos”. (Del Carmen y Krammer, 2012: 43). Algunos extranjeros documentaron prácticas en donde se consumían bebidas que intencionalmente se consumían “en descomposición” (fermentadas), lo que no sabían es que ese era el propósito y también aumentaban su contenido nutricional. Otro ejemplo que registramos es el rechazo a los dulces españoles por parte de un cacique maya en siglo XVI, quien protestó:

“Soy un indio, al igual que mi esposa, y nuestros alimentos son alubias y el chile, y cuando quiero un pavo también lo como. No como azúcar, la piel confitada del limón no es comida para indios, ni ninguno de nuestros antepasados conocía algo así”. (Fernández, 2004: 211).

La comida comprendida en su orden simbólico nos puede ayudar a comprender el rechazo de un nativo mesoamericano por la cerveza; de un español por el pulque; o de un maya por los dulces españoles. En la teoría de Bourdieu los símbolos son instrumentos de conocimiento y comunicación, y a la vez hacen posible el consenso sobre el sentido del mundo y promueven la integración social. (García, 1990: 33) O fungen como diferenciadores sociales (siguiendo lógicamente el esquema teórico bourdiano). A esto se lo considera poder simbólico.

Con todo, las preferencias (gusto) por una forma específica de comer entendidas como un *habitus* que se incorpora y estructura simbólicamente en la conciencia

colectiva e individual forma parte de un proceso de construcción identitaria o de diferencia en donde las distintas clases sociales se posicionan ante la vida social.

### 3.2. *Clases sociales y preferencias*

Varios autores han asumido que la sociedad se encuentra dividida en clases. Partiendo de este supuesto es interesante hacer notar las diferencias que existen en las clases que puedan ser analizadas. *Habitus* de vida diferentes producen estilos de vida diferentes, y todo *habitus* es un *habitus* de clase.

Analizar las clases sociales desde su consumo de ciertos bienes nos resulta de especial importancia porque es en donde las diferencias se hacen más notables, y para nuestro tema es digno de análisis, ya que podremos desarrollar una perspectiva sobre cómo varía el gusto por ciertos alimentos dependiendo a la clase a la que se pertenezca.

Ya antes vimos cómo fue que se consolidaron algunos lugares en los que se ofrecía un tipo de comida, diferente (y ya adaptada) a lo que era la alimentación mesoamericana y lo que ofrecían las chinampas. Algunos de estos lugares al principio fueron solamente para las clases acomodadas debido al alto costo de los productos (en su mayoría europeos) que ofrecían: café, todo tipo de pasteles y bizcochos, cerveza, y más tarde el té. Tener el gusto y la posibilidad económica para acudir a un lugar así significaba cierta posición dentro de los estratos sociales. Aquellos alimentos eran los de las clases altas. Mientras que la mayoría de la población, que era indígena también reinventaron sus cocinas, aunque sin el mismo grado de reconocimiento, al principio.

No se puede saber con exactitud qué tan aisladas quedaron los sectores empobrecidos de las novedades culinarias, porque parece ser que lo que pasaba con el gusto ya considerado burgués era algo nuevo que todavía se estaba gestando. Parece que el gusto de las clases acomodadas se centraba más en lo que eran los sabores nuevos producto de la adaptación de nuevos elementos preparados de forma tradicional, ejemplo de ello sería el chocolate y el atole endulzados con azúcar y ya no con miel; moles con carne de animales del viejo mundo como el cerdo, carnes cocidas en horno subterráneo, etc. A esto, Armelagos lo considera “el principio del sabor”:

“La comida y la forma de prepararla están más sujetas al cambio, ya que con frecuencia se introducen nuevos alimentos en una cocina, pero se los condimenta de la manera

tradicional. Las reglas asociadas con la forma de comer son el componente de la cocina que tiene más probabilidades de cambiar”. (Armelagos, 2018: 120).

Era una misma cocina en la que diferentes clases sociales que se estaban formando tenían el mismo gusto, pues como ya vimos, los españoles no tardaron en comer chile que es una de las máximas pruebas de adaptación por las reacciones químicas que la ingesta de chile puede producir en el cuerpo. Así que al comer chile se tiene que estar dispuesto a soportar todo lo que venga, en primer lugar, en el olfato y el gusto, y después acostumbrar al sistema de digestión. Pero el proceso de adaptar el gusto hacia lo desconocido es necesario si hablamos de conquista. Porque de no haber sido así, la conquista no hubiera tenido éxito, pues se viajaba con provisiones limitadas.

Así pues, aplicado a nuestro caso, podríamos poner en entredicho una afirmación que seguramente poco se cuestiona “la comida de los ricos se vuelve aspiración de los pobres”. Insistimos, no es muy claro hacer la distinción de comida de pobres o ricos, parece ser que el surgimiento de una cocina mestiza dejó predispuestos a ricos y pobres a reinventar cada vez más los alimentos, la diferencia era que las clases altas se evitaban el trabajo de cocinar ellos mismos porque contaban con la posibilidad de pagar por los platillos. Posiblemente esto respondía a algo más allá de simplemente degustar buena comida.

“A pesar de la miseria del pueblo, en sus chozas se podía encontrar carnero, tortillas, pulque y otros frutos en abundancia, pero en especial de la presencia infaltable de los santificados frijoles, dispuestos con salsas preparadas a ‘base de manteca y chile’”. (Flores, 2004: 156).

Si la cocina mesoamericana ya era variada antes de la conquista, después de ésta se diversificó más. Los grupos de indígenas aunque aislados de la Ciudad, también fueron alcanzados por las novedades traídas del Viejo Mundo y reinventaron la cocina, sin embargo, muchos de ellos se reservaron a consumir carne, su dieta continuaba basándose en los productos de la milpa y en el caso de las zonas lacustres lo que daba y atraían las chinampas, recordemos que maíz, frijol, chile, cucurbitáceas, quelites, aves, ranas, ajolotes, pescados e insectos son solo algunos de los productos que se daban en zonas lacustres, y la carne de animales como el cerdo, venado, res, entre otras, quedaron a reserva de consumo cuando había alguna fiesta o celebración ya fuera de carácter religioso o de cualquier otra índole. Dicho esto, seguramente el

poco consumo de carne de los animales antes mencionados se volvió signo de pobreza, “el que no come carne es pobre”. Señalamos esto porque parece haber una tendencia que va creciendo hacia el siglo XIX en el porfiriato, y la aparición de una élite que desprecia la dieta milpera y sugiere otra más general. Es cuando el gobierno comienza a preocuparse por la salud de la población a través de la alimentación, pero a este tema le daremos más espacio en la parte final.

Consideramos un tanto más interesante analizar a la sociedad mexicana actual en cuanto a la comida principalmente en los cambios en el gusto dentro del cual las diferencias de clase se hacen más notables si consideramos el modo de vida que llevan cada una de ellas son exigencias de estas, unas tienen más tiempo para cocinar que otras.

#### ***4. Breve recorrido de la alimentación en México a partir del siglo XX***

Para México el siglo XX marca un acontecimiento muy importante para la alimentación. Es entonces cuando el gobierno pretende intervenir en el aspecto nutricional de la población (especialmente en sectores pobres) a través de la alimentación.

Durante la época agitada de la revolución no se presentaron grandes cambios, solamente se tienen registros de que algunas mujeres llegaron a acompañar a las tropas revolucionarias en su recorrido con el fin de alimentar a los hombres en lucha dentro de los campamentos temporales que establecían. En su mayoría, aquel tipo de alimentación continuaba basado en maíz, frijol y chile. Por otro lado, la alimentación de la clase media estaba basada en sopa “aguada”, sopa seca como el arroz, un guisado que contenía carne y también frijol.

Sin embargo, una vez finalizada la etapa armada de la revolución los lugares ahora sí conocidos ya como restaurantes se hicieron más presentes en las ciudades. Un ejemplo de ello es la cadena comercial *Sanborn* s. Aunque llegado a México desde 1903, a partir de la década de los veinte extendió su influencia por todo el país estableciendo un modo de vida para las clases medias y altas.

Novo documenta que, producto de influencia estadounidense (a través del cine, publicidad, moda y practicidad), las costumbres mexicanas cambiarían, se popularizaría el comer fuera de casa y no necesariamente en familia. Algunos para

desayunar y otros para merendar, las personas se reunían en aquellos lugares en donde por cinco pesos se podía degustar alimentos como *corned beef hash*<sup>9</sup>, ensalada de frutas con queso cottage, tostadas Melba con canela, jugo de naranja, café, waffles con tocino, etc. Posteriormente estarían agregando platillos más mexicanos como enchiladas, chilaquiles y bolillos con frijoles. (1979: 150-151).

El modo de vida en México había cambiado ya. La alta industrialización de la ciudad a causa del proyecto de gobierno porfirista había hecho la brecha de desigualdad más grande al obligar la migración del campo a la ciudad cambiando formas de vida, de campesino a obrero.

Durante la administración del presidente Ávila Camacho se impuso la jornada laboral de ocho horas seguidas. Los ahora obreros debieron adaptarse a esos tiempos que les exigía la jornada. Es entonces cuando el gobierno mexicano se ocupó por la salud nutricional de los trabajadores, y comenzó a cambiar la forma de alimentación para los mexicanos a través de planes nutricionales y tiendas subsidiadas en donde se podían adquirir productos a bajo costo.

Durante el porfiriato se tuvo el primer intento gubernamental de regulación alimentaria, pero se calificaron como negativos algunos alimentos que se decía, perjudicaban la salud. “la élite porfiriana percibía la dieta de las clases bajas, basada en maíz, frijol y chile, como inferior”. (Aguilar, 2008: 30).

El ascenso de una clase media mexicana coadyuvó a la diferenciación de las clases sociales a través del consumo, así como también al cambio total en la alimentación mexicana a través de desprestigiar aquellos elementos que habían sido el sustento del país en cuanto identidad alimentaria.

Partiendo de la idea de progreso que se cimentaba en una clase media, no solamente serían propuestas gubernamentales las que proponían el cambio en la alimentación. También algunas personalidades “intelectuales” participaban de la propuesta de cambio. Por ejemplo, en 1901 un sociólogo y criminólogo de nombre Julio Guerrero argumentaba que la dieta de los pobres era lo que los mantenía en el atraso social, porque comían poca carne y preferían tortillas de maíz en lugar de pan de trigo, y proponía a la cocina española y francesa (Aguilar, 2008, 30). También podemos

---

<sup>9</sup> Platillo que se elabora a base de carne de res *roast beef*, cebolla, papas. La receta varía mucho

hablar de José Vasconcelos quien en una entrevista en el año 1920 declaró que: “el pulque era una bebida degradante y culpable de toda clase de desgracias”, así continuaría hasta el año 1921. (Del Carmen y Krammer, 2012: 112).

Así pues, tenemos que desde la década de los treinta (y en las siguientes) del siglo XX el gobierno optó por impulsar el consumo de proteína animal y vitaminas, los cuales se encontraban en el trigo, leche, carne y toda clase de productos lácteos. Todo esto con un único fin, asegurar la salud de los trabajadores (obreros) y que de esta manera no disminuyera su productividad.

Como proyecto de llevar una vida más productiva y organizada, la brecha de desigualdad en la alimentación se hacía más grande. La clase media fue la más influenciada por estas nuevas propuestas, ya que las mujeres pertenecientes a esta clase, al ser el pilar de la educación de los niños, fueron a quienes se dirigieron las propuestas de cambios en la alimentación a través de la educación, también porque contaban con las posibilidades económicas para acceder a esta nueva forma de alimentación.

Tan poco fue el impacto de estas nuevas recomendaciones que para los años “1963 y 1968 las familias más pobres consumían el doble de maíz que las familias de clase media y alta. Asimismo, consumían 50% más frijol, pero solo la mitad de las hortalizas y la cuarta parte de las frutas y productos de origen animal”. (Museo Nacional de Culturas Populares, 2002: 57-58).

El hecho de que algunos personajes mexicanos desprestigien algunos productos alimenticios de la misma nacionalidad puede ser explicado a través del fenómeno conocido como “colonialismo interno”. Término que adoptó Pablo González Casanova (2006) para explicar cómo es que a pesar del impacto que tienen las guerras de independencia de las antiguas colonias, continúa existiendo una forma de dominación sin la intervención necesaria de extranjeros.

“La experiencia de la *independencia* provoca regularmente la aparición de nuevas nociones, sobre la propia Independencia y sobre el desarrollo. Con la independencia *política* lentamente aparece la noción de una Independencia integral y de un neocolonialismo; con la creación del Estado-nación, como motor del desarrollo aparece en un primer plano la necesidad de técnicos y profesionales, de empresarios, de capitales. Con la desaparición

directa del dominio de los nativos por el extranjero aparece la noción del dominio y la explotación de los nativos por los nativos.” (González, 2006: 186).

La noción de colonialismo proporciona una perspectiva clara acerca de la reproducción de las mismas estructuras de poder colonial. En México, la gestación de un modelo de vida de clase media basado en el plan gubernamental del Estado postrevolucionario pronunció más las relaciones sociales de dominación. El desprecio por la dieta de la milpa de parte de las élites que apostaban más por un modelo de vida de influencia inglesa, francesa y estadounidense, se ajusta más a un plan gubernamental abierto a la inversión extranjera y nuevos mercados.

Comentaremos una reflexión. El ascenso de la industria cervecera mexicana se ajusta temporalmente con los años en que Vasconcelos desprestigiaba el pulque atacando a quienes lo vendían de forma abundante; y aunado a estos acontecimientos también está la creciente industrialización de México. Si el plan de gobierno era incentivar la inversión extranjera para la producción de cerveza, también debían tomar la iniciativa de crear la demanda de ese producto en la población mexicana. Seguramente la misma situación ocurría con los productos de origen animal y sus derivados producidos de forma industrial, a resumidas cuentas, era desprestigiar los productos de pequeños y medianos productores como lo era la gente del campo, y, al contrario, privilegiar la producción industrial de capitales extranjeros.

Esta forma de desarrollo desigual continuaría prolongándose en México hasta tiempos más recientes, y el Tratado de Libre Comercio de América del Norte (TLCAN) es el ejemplo clave para la comprensión de la alimentación mexicana actual. Proceso que culminó en el año de 1994, llegaría a cambiar completamente la forma en que los mexicanos se alimentan.

Entre los principales problemas sociales que muy pronto se hicieron notar se encuentran la obesidad y la desnutrición.

Con más inversión extranjera se dio entrada a las grandes empresas de comida rápida (fast food), de igual forma tiendas de conveniencia y supermercados favoreciendo así el consumo de productos procesados/empaquetados que en muchas ocasiones se encuentran repletos de conservadores, grasas saturadas y azúcares, entre otros.

Contrario a los problemas de salud que se pueden presentar por comer en exceso alimentos procesados o comida rápida, se encuentran los problemas de salud por no comer. La desnutrición que, producto de este cambio en la alimentación, es un problema que en la actualidad México combate.

En una nota de *Forbes México*, Navarro registra que actualmente el 14.2% de los niños menores de cinco años presenta desnutrición crónica, mientras que el 7.5% de niños que se encuentran en ese mismo rango de edad presentan sobrepeso y obesidad. Esto último incrementa en un rango de edad mayor (entre los 5 a los 11 años), con un porcentaje de 35%.<sup>10</sup>

Tendencia que se mantiene conforme la población avanza en edad, estos problemas de salud poblacional son de especial interés, ya que la falta de atención de estos padecimientos iniciales llega a ser la causa de enfermedades con alto grado de mortalidad como la diabetes, entre otros.

El problema que esto representa en la actualidad es de especial importancia, pues nos muestra que tan vulnerable es la población en situaciones imprevistas como lo ha sido la pandemia ocasionada por el virus SARS-Cov-2 que de acuerdo con las autoridades sanitarias de la Ciudad de México “las personas con alguna enfermedad previa como cáncer, diabetes o hipertensión” son las más vulnerables ante un contagio de este virus.<sup>11</sup> En el transcurso del año 2020 nada más en México se han registrado más de 90 mil muertes a causa de dicho virus, y es que en un país como México en el cual sus índices de población con alguno de los padecimientos que ya mencionamos (cáncer, obesidad, sobrepeso, hipertensión etc.) son altos, la mayoría de las personas son vulnerables y estadísticamente son más propensas a morir se llegan a contagiarse. Muchos de estos problemas de salud están sumamente ligados al mal balance alimenticio y en general a los modos de vida. Los tiempos actuales a los que se somete la vida social imposibilita a las personas pensar en el balance de vida, por ejemplo, algunos no tienen tiempo de cocinar y se ven obligados a acudir a los restaurantes de comida rápida o a comprar alimentos de elaboración instantánea; otras personas no

---

<sup>10</sup> <https://www.forbes.com.mx/desnutricion-o-sobrepeso-problemas-alimentarios-de-los-ninos-mexicanos/>. Consultado el 5 de noviembre de 2020 a las 13:15

<sup>11</sup> <https://coronavirus.gob.mx/informacion-accesible/>. Consultado el 5 de noviembre de 2020 a las 13:50



tienen tiempo de realizar actividad física, la cual es altamente recomendable para mejorar la salud, entre otras.

Otro de los grandes impactos que tuvo el TLCAN en México fue el deterioro del campo a través de la explotación de los recursos naturales por parte de capitales extranjeros y con esto, el bajo rendimiento del campo para campesinos. Así, México pasaba a importar productos alimenticios, pues ya no eran suficientes para abastecer a la población. Antes del TLCAN se registró que México gastó 1.800 millones de dólares en importar alimentos, y después del mismo gastó 24.000 millones<sup>12</sup>. Parece que se había posicionado como un país dependiente en términos de alimentación.

Estos son solo algunos datos que nos ayudan a pensar el devenir de México en lo que a su alimentación importa. Como hemos visto, México siempre se sostuvo de la alimentación de la milpa, incluso durante el periodo virreinal continuaba siendo el pilar alimenticio con la amplia variedad de productos que se conocieron e incorporaron provenientes de todo el mundo. Los cambios son notables hasta entonces. A partir del periodo del neoliberalismo mexicano se marca gran cambio en las medidas de gobierno y el interés por los capitales extranjeros de inversión. Se dejó totalmente de lado el aspecto cultural de lo México representaba en la alimentación y ahora se importa maíz. Asimismo, las grandes industrias en su mayoría extranjeras fueron quienes explotaron los recursos naturales, y no solo eso, sino que también han agotado y deteriorado los ecosistemas.

Hasta ahora nos damos de cuán importantes son todavía las zonas lacustres que muy difícilmente conservan todavía parte de su biodiversidad e incluso los grupos que habitan estos medios aún lo aprovechan para el autoconsumo, y en el mejor de los casos, para venta en pequeños puestos dentro de mercados y tianguis.

##### ***5. Comentario sobre la alimentación actual***

En la actualidad la alimentación mexicana enfrenta una situación de supervivencia ante las grandes empresas globales de comida rápida que se han expandido por todo el mundo, principalmente en los años posteriores a la Segunda Guerra Mundial.

---

<sup>12</sup> <https://www.nodo50.org/cepid/spip.php?article1340>. Consultado el 5 de noviembre de 2020 a las 16:00

*Mc Donald's*, posiblemente la cadena de restaurantes de comida rápida más grande de todo el mundo edificó su primer establecimiento en México en el año de 1985, y en los años posteriores tendría tanto éxito que se expandió rápidamente. Seguramente esta situación fue la que motivó a muchas otras cadenas de restaurantes.

López y Velázquez (2011) documentan el gran éxito que tuvieron las hamburguesas en México. A pesar de que ya existían algunos grandes negocios de hamburguesas como *Burger Boy* o *La Bola*, las empresas extranjeras desbancarían a aquellos negocios. Las principales características que este tipo de lugares es que la atención es rápida debido a que los alimentos solo se calientan, “se ensamblan”<sup>13</sup> y se sirven. El símbolo principal de estos restaurantes es la hamburguesa que, además de servirse rápidamente, por su practicidad (forma sándwich) es de consumo muy rápido.

Consideramos que estos restaurantes tienen un elemento clave en el que, a través de la publicidad, medios de comunicación y análisis de las condiciones de vida actuales logran adaptar sus productos ante las nuevas tendencias que surgen entre la población. Por ejemplo, la cadena de comida rápida de nombre *Carl's Jr* hace apenas un año (2019) anunció la comercialización de una hamburguesa vegana, elaborada con quinua y vegetales<sup>14</sup>.

Este tipo de novedades no solamente pretende simpatizar con la gran parte de la población vegana/vegetariana, sino que de esta forma expanden su oferta a más personas, porque se adaptan a gustos más específicos. Asimismo, *Mc Donald's* incluyendo en su menú ensaladas y barra de café, y otorgando la posibilidad de cambiar las papas fritas por fruta o refresco por jugo para los niños, es un claro ejemplo de ello.

En sus inicios, este tipo de restaurantes se caracterizaban porque se podía adquirir una comida conformada de una hamburguesa, papas fritas y refresco por un relativo bajo

---

<sup>13</sup> La analogía de ensamblaje la utilizamos porque la idea de este tipo de restaurantes es una especie de producción en cadena la cual apresura el servicio de los alimentos.

<sup>14</sup> Información tomada directo de Carl's Jr. <https://www.youtube.com/watch?v=sgEyzPLGkoc>. Consultado el 6 de noviembre de 2020 a las 12:22

precio. Hoy en día, en México algunos de los productos que ofrecen las empresas de comida rápida exceden la cantidad equivalente a un día de salario mínimo.<sup>15</sup>

Otra de las cuestiones que rescatan López y Velázquez (2011), es que estos alimentos son estandarizados, es decir, que ya cuentan con “medidas” para su preparación. Es por ello que en todos los lugares el sabor es igual, los alimentos solo se ensamblan, no requieren de un saber específico, sino solo el seguimiento de instrucciones y cantidades.

Así como estos establecimientos se pueden encontrar otros que son cafeterías, o que su elemento por excelencia es el pollo, o el sushi, en donde el sistema es el mismo al igual que las ventajas, no hay que esperar demasiado tiempo para adquirir lo que se ordena. Y es muy común encontrar lugares de este tipo en plazas comerciales, lugares de reunión y convivencia.

Contrario a todo este imperio de la comida rápida, se encuentran lugares que conservan todavía las raíces de la comida mexicana. Tenemos las torterías, taquerías, fondas, etc.

Al igual que algunos restaurantes de comida rápida, es común encontrar puestos semifijos en las calles en donde se venden tacos, tortas, las conocidas “garnachas” (sopes, tlacoyos, quesadillas, gorditas, etc.)<sup>16</sup> y vendedores ambulantes de tamales y atole o elotes.

Me atrevería a decir que este tipo de comercio es el que directamente navega contracorriente ante el inminente crecimiento de la comida rápida y los grandes restaurantes que en ocasiones son nombrados igual que algunas regiones o Estados de México y aseguran ofrecer la gastronomía de aquella región.

A menudo la venta de tacos y tortas en la calle se puede encontrar las veinticuatro horas del día; los tamales y el atole parece que son más comunes desde que comienza el día, aunque también se venden en la noche; las quesadillas y sopes se encuentran

---

<sup>15</sup> En la Ciudad de México el salario mínimo corresponde a \$102.68 al día.

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/525061/Tabla\\_de\\_salarios\\_m\\_nmos\\_vigentes\\_apartir\\_del\\_01\\_de\\_enero\\_de\\_2020.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/525061/Tabla_de_salarios_m_nmos_vigentes_apartir_del_01_de_enero_de_2020.pdf)

<sup>16</sup> Generalmente en México el término “garnacha” se le confiere a todos aquellos alimentos a base de maíz que se fríe en aceite o manteca.

en la noche y en el día; y los elotes y esquites (granos de elote que se hierven con epazote y otros complementos que se sirven en un vaso)<sup>17</sup> son nocturnos.

Hablamos de una parte de la vida cotidiana en la Ciudad de México y las opciones de alimentación que más resaltan dependiendo de la hora del día que sea. Estos alimentos son los que definen el espíritu “antojadizo” del mexicano, además de que se han vuelto una necesidad, porque también son una forma de ingerir un alimento rápidamente y a más bajo costo que las grandes cadenas de comida.

El gusto se hace notar en el momento en que nosotros, como consumidores, ya tenemos nuestros lugares de preferencia, ya sabemos en donde “está de buen sabor”. A pesar de que en muchos lugares podemos encontrar los famosos tacos de carne al pastor, el sabor es diferente en cada puesto. Aquí es donde surge la preferencia de un lugar por otro y en donde destaca la labor en la cocina; en donde el principio del sabor es antes que cualquier otra cosa, ya que, si tenemos la oportunidad de gastar precios un poco elevados por comida, y si nos gusta, consideramos que “vale la pena”.

Algo similar sucede con las fondas y cocinas económicas. Torres (2011) en su trabajo encuentra que este tipo de lugares son de un ambiente más familiar, las familias acuden porque les gusta la comida y el trato, pero no solamente eso, sino que con el paso del tiempo se va forjando amistad, pues se acude con frecuencia ya que las familias prefieren un sabor casero.

A su vez, las fondas o cocinas económicas son negocios mayoritariamente familiares, por lo que se comprende que cada una es diferente, desde el “aspecto físico, platillos y sazón, también en decoración, menú, atención, personalidad de los dueños, zona y precio”. (Torres, 2011: 273-274).

Las cocinas económicas y las fondas también configuran sus horarios, y estas ofrecen alimentos por lo regular en las tardes (aproximadamente de las 13 horas hasta las 17), por ello es que los clientes tienen claro el lapso en el que pueden acudir e incluso comprar para llevar a casa.

Cada lugar tiene su “sello” específico de lo que representa su comida. En primera instancia es un negocio, pero parece ser que a medida que se va haciendo de sus

---

<sup>17</sup> El nombre de este alimento varía depende de la región en que se encuentren. En la Ciudad de México se le conocen como “esquites”.

clientes se convierte en un espacio de convivencia en donde la relación comida-gusto es el pilar fundamental de la relación entre quien cocina y los comensales.

### **6. *San Andrés Mixquic: un pueblo que come y que da de comer***

La situación de los pueblos y barrios originarios que se encuentran en la Ciudad de México puede pensarse similar, y si bien pueden existir algunas similitudes entre tradiciones, organización, posicionamiento político, religión, etc. la verdad es que si nos introducimos al estudio específico de alguno de ellos encontraremos que tienen marcadas diferencias y especificidades que sirven para entenderlos actualmente.

Antes de la llegada de los conquistadores ya existían pueblos que se habían asentado alrededor de los lagos que conformaban la Cuenca de México. Las personas que el día de hoy habitan en estos pueblos se consideran *originarios* por ser descendientes de poblaciones que allí residían. (Ortega, 2010: 88). Hay que destacar el carácter de “descendientes”, porque el descuido de esto nos puede llevar a una errónea comprensión en tanto que se podría entender que son pueblos que permanecieron intactos ante el proceso de conquista. Esto no es así, sino que estos pueblos se autodenominan originarios porque a pesar de la colonización, pudieron conservar algunas tradiciones y creencias de carácter mesoamericano mezcladas, también, con tradiciones judeocristianas. Pero que finalmente consiguen mantener la cohesión social a través de espacios de convivencia en diversos niveles.

#### **6.1. *Biografía de Mixquic***

Podríamos mencionar muchas razones por las que hemos elegido a Mixquic y le hemos dedicado un capítulo completo. Pero la más importante es que representa un gran ejemplo de la conservación de la alimentación lacustre tradicional, en la que los elementos alimenticios todavía proporcionan identidad a aquel pueblo pese a la situación transgresora de la desecación progresiva de los lagos. Esta situación ha provocado que muchos productos que el entorno lacustre aseguraba ahora sean escasos.

San Andrés Mixquic se encuentra dentro de la ahora alcaldía Tláhuac en la Ciudad de México y es uno de los siete pueblos originarios que conforman a Tláhuac, además de que es uno de los pueblos en donde persisten las chinampas y aún cuentan con un

papel vigente; Actualmente se encuentra dividido en cuatro barrios y dos colonias que se ubican en torno al centro del pueblo de San Andrés apóstol, los barrios colindan de la siguiente forma: al sureste con San Miguel, al noreste San Bartolomé, al noroeste Los Reyes y al suroeste San Agustín; las colonias: Santa Cruz al este y San Ignacio de Loyola al sureste. (Flores, 2012: 8). Lugar con mucha historia, Mixquic cuenta con un sitio arqueológico en la parroquia de San Andrés. Ahí destacan piezas como la figura de Miquixtli, diosa de la vida y de la muerte, y la escultura de un chac-mool, mensajero de los dioses, ahí mismo se ubican unos aros de juego de pelota<sup>18</sup>.

Acerca del nombre Mixquic existe varias interpretaciones: etimológicamente deriva del vocablo *mizquitl* que significa “mezquite” y del locativa *co* que significa “en el”. Por otra parte, el glifo Mixquic en el Códice Mendocino es representado por los símbolos de *mizquitl* y *calli* que significa “casa”, surgiendo así “La casa del mezquite”. (Flores, 2012: 6). Los resultados que arrojan nuestro trabajo de entrevistas realizadas a través de la plataforma Google Meet nos demuestran que a pesar de que el debate sobre el significado de este pueblo es muy amplio y no existe un consenso, los habitantes lo pueden concebir desde una perspectiva propia de acuerdo con sus experiencias y vivencias. Tal es el caso del señor José Luis Martínez, habitante de Mixquic quien nos comenta que:

*“Yo pienso que eso del mezquite se lo pusieron los españoles, esas personas que ni lo viven ni lo sienten. Yo soy arquitecto y he excavado en muchas partes de Mixquic, y nunca he encontrado ningún rastro de algún mezquite, he encontrado Rastros de otros árboles, pero nunca del mezquite. El mezquite es de lugares secos y Mixquic no es seco”. (comunicación a través de videollamada, octubre de 2020).*

Este ejemplo muestra perfectamente cómo es que las personas con base en su experiencia le pueden otorgar significados diferentes a su entorno, en este caso el pueblo de Mixquic. También se hace el señalamiento de Mixquic como un lugar que “no es seco”, es un pueblo lacustre que a pesar de la desecación todavía persiste la chinampa como actividad económica, aunque no principal

Mixquic era uno de los pueblos sometidos del imperio azteca que entregaba tributos (recursos naturales en su mayoría), por lo que los pobladores de ese lugar a la llegada

---

<sup>18</sup> Véase portal electrónico de la alcaldía Tláhuac: <http://www.tlahuac.cdmx.gob.mx/san-andres-mixquic/>

de los españoles se unieron al ejército que Cortés había formado junto con los tlaxcaltecas, entre otros para derrocar al imperio comandado por Moctezuma.

“El mismo Cortés describe a Mixquic como una ciudad pequeña, cuya población no excedía los 2 000 habitantes, al mismo tiempo que estaba edificada sobre una elevación natural adentro del agua, con grandes basamentos y muy buenos aposentos”. (Citado en Barrera y Medina, consultado el 3 de octubre de 2020).

La cita anterior nos da una idea sobre qué tan impresionante debía verse Mixquic para que Cortés lo describiera de esa forma. Situada en un entorno lacustre, se contaba con una alimentación muy variada que producían las chinampas, además de otras plantas comestibles; de los pescados, insectos, aves, etc. tal vez dejando un poco de lado lo que era la caza (aunque también se llevaba a cabo).

Actualmente en Mixquic las cosas han cambiado en comparación con el entorno de hace cincuenta años. Ha sido objeto de muchos cambios, y la alimentación no es la excepción. A pesar de los efectos globales que trae consigo el orden de la vida social, las personas de Mixquic aún se dan tiempo y lugar para reproducir su vida de comunidad dedicando considerables horas a los preparativos de las fiestas y conmemoraciones dentro de los diversos ámbitos de participación.

### *6.2. Entorno lacustre*

Los entornos lacustres como el de Mixquic cuentan con recursos específicos que determinan su forma de vida. A grandes rasgos podemos decir que esto fue lo que determinó la condición de ser la cuna de una gastronomía todavía vigente gracias a la gran labor de sus habitantes

“El sistema lacustre de la Cuenca de México, en combinación con un entorno montañoso abundante en otro tipo de recursos animales y vegetales, de valles de suelos ricos, de ríos y manantiales aprovechables para la irrigación, hicieron de la región un punto privilegiado que mantuvo y atrajo a poblaciones humanas desde los albores del poblamiento de América”. (Rojas, 1998: 15).

Sujetos a lo que parecía ser un ecosistema casi perfecto para la reproducción de la vida humana, los pobladores de este tipo de entornos tuvieron todo lo necesario para desarrollar una cocina única que pescados, moluscos, insectos, larvas, aves nativas y migratorias, ranas, tortugas, acociles y diversas plantas crearon un esquema alimenticio propio de aquellas zonas.

Las chinampas fueron actividades, si no originarias de las zonas lacustres, sí muy bien adaptadas gracias a que el agua era abundante y en general todo el ecosistema que permitía su misma realización. Tal era la suerte de esto que los cronistas del nuevo mundo también documentaron las formas en que se cocinaban los productos lacustres: pescado blanco con salsa de chile amarillo; los juiles o pescaditos con chiltecpin (salsa hecha de tomate y chile muy picoso); ranas en chile verde; patos cocinados en seco o en salsa; chichicuilotos, aves con maíz, entre otros. (Velasco, 2011: 141-142). Todos estos elementos determinados por la naturaleza, pero incorporados de forma simbólica (a través de la cocina) al gusto de estos pueblos fueron descritos por su gran complejidad, por un lado, y la facilidad de obtención de los productos, por el otro. Se dice que había tanto producto que el excedente de pesca, recolección y cosechas se comercializaba en la Ciudad de México, llegaban los comerciantes en sus canoas. Las personas de Mixquic cuentan con un platillo que tradicionalmente se prepara con recursos lacustres, es el *mixmole*. Nuestros informantes consideran a este el más representativo de Mixquic porque se elabora de manera única. A propósito de este platillo, José Luis Martínez recuerda su niñez y nos contó que:

*“Se daba una planta parecida al lirio acuático pero comestible. Por qué el lirio no es comestible. Esta planta se llamaba atlacuezón y es de agua salada. Entonces lo picaban y en y agarraban los productos del agua, en el agua podíamos encontrar lo que es una carpa, lo que es una rana, lo que es el ajolote, pero el ajolote de Mixquic era único (...) había una pescada pequeña, no era charal, el charal es delgadito, este era gordito y había acocil, cuando era niño metíamos la mano y sacábamos a puños y nos los comíamos así vivos”.* (Comunicación a través de videollamada, octubre de 2020).

Hoy en día, el atlacuezón ya no se da porque con la desecación de los lagos, el entorno ya no es apropiado para su recolección. Ahora se ha sustituido por la acelga, la cual también es una hierba que crece en abundancia. Si quisiéramos establecer una traducción para este platillo, nuestros informantes nos comentan que *mix (mich)* se ajusta a pescado, y *mole (molli)* a chile. Entonces se comprenden como pescado en chile, a pesar de eso, también se le agrega acociles, ranas y charales, o está la receta de solamente de ranas.<sup>19</sup> Tantas cosas que se dicen de este platillo además de que se

---

<sup>19</sup> Todas las recetas que se mencionan en este apartado fueron retomadas del *Recetario de cocina tradicional y lacustre de los pueblos de Tláhuac CDMX y narraciones del pasado*. Producto de la



elabora en Mixquic por excelencia que no podemos dejar de incluir la receta que María Victoria Ramírez Jiménez elabora para el recetario de los pueblos originarios de Tláhuac (2020: 36):

Ingredientes:

- 6 pescados enteros de 200g c/u o 6 rebanadas
- 250g de chile chicostle (chile criollo seco, es el chile de cultivo local)
- 2kg de tomate o jitomate
- 100g de manteca
- 2 ramas de epazote
- 12 nopales tiernos
- 4 manojos de acelgas
- 100g de masa
- Sal, ½ cebolla

Preparación: Se lavan los chiles, se remojan en agua caliente para que se suavicen. Se asan los tomates o jitomates, se muelen con los chiles y la masa. Se cortan en tiritas los nopales. se lavan y se pican las acelgas. Se lava el pescado. Se cuecen los nopales en agua, solo se agrega sal. Se calienta la cazuela, se agrega manteca, se fríe media cebolla, se agregan las acelgas y sal. Se cuecen a fuego medio. En otra cazuela se calienta una cucharada de manteca para sazonar la salsa, se agrega el epazote y sal. ¡Sazonar muy bien! Ya sazonada la salsa se agrega el pescado. Una vez que se coció el pescado, se retira la cazuela, con mucho cuidado y se integra la salsa, acelgas, con el juguito que hayan soltado y los nopales previamente escurridos. Se mueven los ingredientes para integrarlos muy bien. Se Checa la sal y el agua, por si se quiere caldosito. Se colocan los pescados sobre el guisado, se deja el guiso 5 minutos más en la lumbre. Se sirve acompañado de arroz o frijoles ayocotes.

La misma receta nos deja ver cómo es que se ocupan los recursos naturales locales para transformarlos mediante una actividad tan humana y autónoma como lo es cocinar para insertarse en el gusto de los pobladores, y también puede que en algunas

---

colaboración del proyecto “De la Chinampa a la Cazuela”, y el grupo: “Ruta Patrimonial Turística de la Vida y la Muerte de Tláhuac.

personas que jamás lo hayan probado. Ya hablamos de “perder el miedo” a probar cosas nuevas.

Así como la anterior receta podemos encontrar muchas que son las que se consumen de una manera más cotidiana como las habas guisadas con carne de puerco, mole de olla, entre otros. Llama la atención cómo en esencia las recetas siguen siendo elaborados tradicionalmente, es decir, que emplean los mismos ingredientes, aunque algunos ya no se consiguen en el entorno y tienen que ser comprados en mercados y/o supermercados. Esta condición de que ahora los productos se tengan que comprar implica un cambio radical en la forma de vida y convivencia en las personas porque ahora se requiere de dinero para hacer de comer. Antes esto no era así, y ahora lo veremos, cuando hablemos acerca de las fiestas que se llevan a cabo. Parece ser que los tiempos de convivencia progresivamente se han reducido.

### *6.3. Fiestas, tradición y comida*

Indudablemente Mixquic es conocido no solo a nivel nacional, sino internacional por sus fiestas y tradiciones en las que las personas se reúnen y llegan a hacer un sinnúmero de actividades, entre ellas la comida. Por ejemplo, el Día de Muertos que sabemos que es una conmemoración muy mexicana<sup>20</sup> ha sido objeto de atracción turística de personas de todo el mundo. En palabras de la chef Iliana de la Vega, los lugares en donde esta conmemoración es más grande y verdaderamente se representa el quehacer de México en los días 1° y 2° de noviembre son Oaxaca, Janitzio (Michoacán) y Mixquic. (octubre de 2020). Aunque actividades diferenciadas en estos tres lugares, el propósito es el mismo. Día de Muertos no es considerada una fiesta, sino una conmemoración festiva, fechas en que las que se está convencido de que las personas que ya han fallecido regresan a sus casas para absorber los aromas de los elementos que se ponen en las ofrendas, Es por esta razón que adquiere el carácter conmemoración festiva, la gente está feliz de recibir de nuevo a sus familiares fallecidos.

No obstante, la información que se obtuvo mediante las entrevistas aplicadas nos hace saber que no solamente la conmemoración de Día de Muertos es importante para

---

<sup>20</sup> Entendemos mexicana en el sentido de que es producto de lo prehispánico e hispánico ya sincretizado.

Mixquic. Allí se celebra la Navidad, Semana Santa, entre otras, pero las más importantes parecen ser La fiesta del pueblo que se celebra los días 30 de noviembre y los jubileos celebrados del 3 de marzo al día sexto del mismo mes. En un ámbito más familiar, las fiestas “de paso” también se hacen notar, eventos como bodas, XV años, comuniones y confirmaciones, bautizos o fiestas de cumpleaños también son objetos de celebraciones en grande que incluso llegan a durar más de un día.

¿Por qué mencionar las fiestas? Porque son espacios de convivencia, y estamos convencidos de que la comida que se puede ofrecer es de crucial importancia como elemento integrador. Por ello el gusto es muy importante, cuando acudimos a una fiesta (por ejemplo, una fiesta de paso en donde se deja de ser soltero y se pasa a ser casado, o unos XV años cuando las niñas se convierten en mujeres), vamos por diferentes razones y esperamos que un momento se ofrezca algo de comer. Imaginemos qué pasaría si lo que se nos ofrece no nos gusta o no lo podemos comer por cuestiones de salud. Parece que no existe peor mal para convivencia que tener una enfermedad o padecimiento como la diabetes que nos obligue a restringir estrictamente el consumo de ciertos alimentos.

Se dice que en general a los mexicanos se nos conoce por tener un espíritu ritualista y festivo. La influencia católica con el paso de los años ha sido de gran influencia para los mexicanos en la configuración de diversas fiestas al constituirse como patrimonio cultural y ser el pilar de fiestas rituales en las que se celebran a Santos patronos y Vírgenes protectoras (De la Torre, 2018: 312) en las que gran número de personas depositan su fe y por ello la celebración no puede pasar desapercibida. Y no solo eso, sino que debe ser en celebrado en grande llevando a cabo diversos actos de reciprocidad.

Incluso en muchas ocasiones se dan algunas fiestas que mezclan lo religioso y lo civil, o más bien, van acompañadas en el proceso de su realización, eventos como bodas, XV años, y desde luego bautizos y comuniones, entre otras, comienzan con la parte religiosa en donde se ofrece la ceremonia con base en las creencias de las personas. Posteriormente, se acompaña a la familia que ofrece, entre muchas otras cosas, comida, para llevar a cabo la segunda parte de la celebración. Siguiendo en análisis de De la Torre: las fiestas religiosas en los pueblos originarios son espacios donde “se

reproduce la comunidad (...) se gestan intercambios y compromisos mutuos; se establecen relaciones duraderas y compadrazgos rituales, y se emparentan y mantienen relaciones entre paisanos aun a la distancia”. (2018: 315).

Todo esto nos deja saber que el modo y “ritmos” de vida que se tienen en una comunidad ubicada un tanto alejada, de cualquier forma, se encuentra en comunión con la Ciudad, ya que son copartícipes de toda clase de celebraciones. Los pueblos originarios pueden darse el tiempo y lugar de responder a lógicas diferentes a la dominante. Dentro de ésta última casi no se tiene tiempo de cocinar.

A pesar de ese navegar contracorriente los organizadores de las fiestas han conseguido que sus tradiciones todavía persistan, aunque con algunos cambios. En la entrevista que Guzmán aplicó al historiador Peter Burke, se discute el tema del cómo las tradiciones persisten porque cambian, se reinventan, se readaptan, de lo contrario desaparecerían por completo. Entonces, es desde esta óptica a través de la cual San Andrés Mixquic nos parece un ejemplo excelente de lo que significa conservar la tradición a través del cambio. Principalmente en los alimentos que, como ya mencionamos, pese a que algunos productos de la naturaleza ya no se encuentran con facilidad o deben ser comprados y no solo recolectados de una producción propia, se han adaptado los platillos y se le concibe todavía como propios y endémicos, esta es la condición de reinención de los alimentos de la que hemos venido hablando en este escrito.

Así pues, con esto que ya hemos mencionado, vale la pena hablar sobre las fiestas que se llevan a cabo en Mixquic haciendo uso de la información que los informantes proporcionaron acerca de su cómo han llevado su vida a través del tiempo viviendo en Mixquic. Al respecto de las fiestas, Rogelio Santacruz comentó:

*“Hemos adaptado y fusionado de alguna manera estas actividades y preservado, que eso creo que es lo más importante porque, por ejemplo, si yo estoy en Coyoacán y encuentro que también hay festividad, pero no con la magnitud que se desarrolla en Mixquic. Aquí en Mixquic, como forma parte de esa preservación cultural de un legado, entonces la misma gente ya como por inercia se organiza y sacan patronatos, es un grupo de gente para sacar la festividad”. (Comunicación a través de videollamada, octubre de 2020).*

La anterior información nos sirve para dar cuenta de que las personas que habitan en Mixquic ya tienen interiorizado el llevar a cabo la fiesta, se le ha vuelto un *habitus* en el que todos participan en relación con la reproducción de su propia comunidad e igualmente lo consideran como algo necesario, ya que la organización en patronatos contiene la idea de que lleva tiempo planificar la festividad.

Como todo pueblo originario, conservando su topónimo en náhuatl y añadido un Santo, en Mixquic se celebra el Día de San Andrés Apóstol todos los 30 de noviembre:

*“Cada familia hace una fiesta donde invitan a sus amigos de otros lugares (...) esa fiesta, te comentaba, cada familia abre las puertas de su casa para sus invitados, a sus compadres, o qué sé yo, y a sus mismas familias, entonces tu caminas por las calles de Mixquic el 30 de noviembre y ves lonas en todas las casas casi. Y unos tienen más invitados que otros. En el centro del pueblo hay los juegos mecánicos y ya terminan de comer se dan la vuelta a los juegos o al baile que está en el centro del pueblo. Aquí también es cuando se hacen las primeras comuniones los niños (...) y esa es la fiesta del 30”. (Ricardo Flores, comunicación a través de videollamada, octubre de 2020).*

A pesar de que el pueblo organiza actividades públicas, es un tanto complicado establecer una comida en común, pues debido a que cada familia vive la fiesta de forma diferente, puede variar mucho. Y aunque varía la forma, el contenido se mantiene. Esto es equivalente a escuchar las variaciones musicales de un mismo tema.

Lo más común que se comparten en estas fechas es que todos realizan festejos en la privacidad de sus hogares con sus invitados. Cabe mencionar que, desde luego, se lleva a cabo una misa de veneración a San Andrés. Así, podemos ver cómo se junta el carácter civil con el religioso en la realización de dicha fiesta. Por otro lado, las comuniones que regularmente hacen los niños que es un evento religioso, se ajusta a esta fecha.

Otra de las fechas más importantes en el calendario para Mixquic es la va del 3 al 6 de marzo, son cuatro días seguidos de celebración, día del Santo Jubileo. Ricardo Flores dice que estos días son: *“como si Dios se olvidara del mundo y solamente se centrara en Mixquic”*.

*“En la tradición judeocristiana es de un Dios vivo, entonces te va a estar visitando durante 4 días ese Dios vivo, claro, lo ponían en la hostia. Entonces las parroquias tenían que exponer esa ostia 10 horas al día” (José Luis Martínez).*

A consideración propia pensamos esta festividad como la más importante de Mixquic acorde este trabajo. ¿Por qué? Porque durante tal festividad los eventos parece que son marcados por el ofrecimiento de comida. En ella participan todos los barrios y las dos colonias, incluso pueblos aledaños que los visitan para cumplir alguna promesa. Pues sin su presencia, el jubileo no tendría sentido. Es una fiesta en donde los distintos barrios de San Andrés Mixquic reciben a personas de otros pueblos. A continuación, comentaremos el desarrollo de esta festividad para que sea comprensible la afirmación que hacemos, que los eventos están marcados por la comida.

*“Cada barrio ofrece una ‘panceada’ y una comida (...) la panceada se ofrece una noche antes de la comida del día siguiente. Panceada es de la panza, de la panza de la res” (Ricardo flores).* Este primer evento que marca el inicio de la festividad es una cena, es decir, comienza en la noche. *“Es muy común que se ofrezca birria, mixiotes de res o cualquier otro alimento que contenga res, pero también se llega a dar carnitas o cualquier otra cosa” (Ricardo Flores).*

Respecto al inicio del jubileo

*“La sociedad de señores se tiende una lona larguísima, se cubre casi toda la calle, se entienden cuántas mesas quepan y quien quiera ir a cenar, se puede sentar a cenar, y para la comida, lo mismo, pero llega todavía muchísima más gente al pueblo, no es como la fiesta del 30 de cada uno está en su casa y cada uno sabe que preparar para sus invitados, todos llegan y comen de lo mismo, lo que sea que hayan preparado” (Ricardo Flores).*

El gusto se hace presente en las fiestas comunitarias y tiene un papel clave, pues como acabamos de ver, todas las personas que acuden a estas cenas y comidas deben comer de lo que se está ofreciendo. En estos casos se percibe un gusto compartido.

El barrio que comienza el jubileo (3 de marzo) es San Miguel, ofrece la cena (“panceada”), posteriormente se acude a la misa en la parroquia, y cuando termina se hace una invitación para comer. Al otro día (4 de marzo) cuando a la festividad le toca al barrio de San Bartolomé, las personas llegan desde muy temprano y de acuerdo

con nuestros informantes Ricardo Flores y José Luis Martínez es muy común que se ofrezcan tamales y atole:

*“Los tamales también los hacen de una forma, tienen su receta especial acá, porque la verdad que yo me como seis tamales, y en ese momento no sé porque me como siete, ocho, diez tamales, y todavía van y te dicen que, si quieres más, o sea la gente es muy cordial, lo hacen para eso, no hay egoísmo, reparten con todos”. (José Luis Martínez).*

Se menciona la vasta cantidad de comida que se elabora para ofrecer a todo aquel que asista y esto implica una inversión de tiempo y dinero muy fuerte con el fin de que la festividad tenga éxito en la realización, porque si todo sale bien, eso habla bien de las personas que organizan.

Después se acude a la misa, y *“no dejan ir a nadie, el mismo párroco dice: ‘no se vayan, por favor pasen a la casa del presidente que los están invitando a comer, y se llena de tanta gente’”* (José Luis Martínez).<sup>21</sup> Sumado a esto, también hay coros y danzas en la celebración. Este segundo día a cargo del barrio de San Bartolomé es cuando se recibe a las que vienen de San Nicolás Tetelco, otro de los siete pueblos originarios de Tláhuac.

Para el tercer día de esta festividad (5 de marzo) ocurre exactamente lo mismo, ahora el encargado de ofrecer la comida, pero ahora en el barrio de Los Reyes, es la ya mencionada “panceada”, misa y comida, la única diferencia es que ahora este barrio recibe a las personas que van de procesión desde San Juan Tezompa, esta localidad pertenece al Estado de México, pero, de cualquier forma, es aledaño a lo que en su conjunto es Mixquic.

Ya para el cuarto y último día del jubileo, el barrio de San Agustín ya no recibe a personas de ningún pueblo aledaño, solamente se lleva a cabo entre la gente de allí

*“Cuando es el último día, el pueblo se convierte en un quehacer que cada quien siente que tiene que dar algo, como una ofrenda. También se hace lo mismo, pero ahora ya cambió. cuando era yo niño jóvenes y jovencitas se organizaban y arreglaban toda la calle, era una cosa muy bonita, parecía que techaba en la calle”. (José Luis Martínez).*

---

<sup>21</sup> Se refieren al presidente como a la persona encargada de llevar a cabo la fiesta en ese año.

La celebración del jubileo parece tener dos propósitos, el primero es venerar a un Dios vivo representado por una hostia según la tradición judeocristiana, ya que se tenía que exponer diez horas diarias, y por otro lado mantener la cohesión social con las personas de barrios y otros pueblos aledaños que hacen promesas de visitas recíprocas. Herencia también de la celebración del fin de año prehispánico que con la conquista se ajustó a inicios del mes de marzo (como se conoce hoy).

José Luis Martínez comentó que la gente de Mixquic dependía de los pueblos para contar con agua, primero con los canales y después cuando el agua se entubó. Así que para evitar cualquier tipo de conflicto con otros pueblos y que se negara el paso del agua hacia Mixquic, la gente recibía a los demás pueblos, esto es en esencia, el jubileo. Y el ofrecer comida a los asistentes parece ser una acción infalible para mantener la concordia, ya que ahora en el siglo XXI se continúa esta festividad.

En los últimos años, Mixquic ha sido objeto de muchos cambios en diversos aspectos, en tradiciones, territorio, su gente y los recursos naturales de los cuales algunos siguen vigentes, pero en menor abundancia, y otros ya han desaparecido. A su vez estos cambios han producido otros en la vida de las personas, las fiestas ya no fueron las mismas, los empleos cambiaron, se diversificaron las actividades comerciales, todo esto por la eminente expansión de la Ciudad de México que ha consumido territorio, y en general por los efectos de la sociedad globalizada.

*“Cuando yo era niño hasta las fiestas de cumpleaños duraban muchos días, hasta llegué a saber de casos en los que duraban hasta 30 días, las mismas condiciones lo permitían. Por ejemplo, al otro día de la fiesta las personas se preguntaban qué querían de comer y entonces todos se ofrecían a llevar productos de su cosecha, unos llevaban una cosa y otros otra. Mientras las señoras se quedaban en casa haciendo las tortillas, los hombres y niños se iban a recolectar y a pescar. Y por eso la fiesta podía durar muchos días, que no había necesidad de hacer otras cosas, se conseguía la comida”. (José Luis Martínez).*

*“Yo trabajo por torres de Mixcoac, entonces por allá no hay nada de esto. Yo les platico a los de mi trabajo y pues no conocen nada. Y como yo diario voy y vengo, ya estando en esta parte sur de la Ciudad de México cambia completamente el paisaje, yo me doy cuenta de eso. Porque, aunque quizás yo ya no me dedico al campo, no*



*significa que no lo conozca (...) porque cuando era niño mi abuelo nos llevaba al campo a mi hermano y a mí y nos decía: ‘no quiero que cuando crezcan no sepan ni agarrar una pala’”. (Rogelio Santacruz).*

*“Mi abuelo era chinampero y si mal no recuerdo él nació en la década de los 20 y a él le tocó todo el cambio de la desecación. Cuando él era joven pasó que las Chinampas ya no eran redituables, entonces mucha gente de aquí se fue a trabajar como obreros a la ciudad. Mi abuelo aprendió la albañilería, cuando llegaba a la casa se iba a trabajar su chinampa, algunas veces sólo las trabajaba temporalmente”. (Ricardo Flores).*

La información que se acaba de citar brinda un panorama acerca de algunas diferencias que se tienen hoy en día en el territorio de Mixquic, que las personas podían llevar a cabo otras actividades diferentes respecto a las de la Ciudad, y ajustarse a otros tiempos porque su mismo trabajo les proveía sus alimentos. Además, es importante destacar la colaboración que se menciona en la cual todos y todas participaban de la comida proporcionando los elementos de su trabajo. En el caso de Rogelio Santacruz, se da cuenta del cambio del paisaje, que en otros lugares es diferente, y aunque la gente se dedica a otras cosas, de cualquier forma, conocen su entorno que es el campo, producto de la herencia familiar. Ricardo Flores nos habla desde una perspectiva histórica en la que ubica el nacimiento de su abuelo y dice que cuando éste era joven le tocó vivir el cambio y la principal actividad en San Andrés Mixquic, la agricultura dejó de ser el sustento de las familias, y al respecto menciona que los campesinos se convirtieron en obreros o en otros casos aprendieron un oficio, aunque no se abandonó completamente la chinampería.

Cambiando un poco de tema, el Día de Muertos es una tradición que en Mixquic se ha preservado y es objeto de turismo nacional e internacional. Nuestros informantes no la consideran una fiesta, todo lo contrario, en estas fechas cada familia pone sus ofrendas en casa, y aunque hay elementos que se ofrendan que son casi generales de acuerdo con la tradición, como la flor de cempasúchil, veladoras, pan, sal, agua, etc. Los alimentos que se ponen varían de acuerdo con lo que al difunto le gustaba, y como hemos visto, Mixquic con su amplia gama culinaria que el entorno lacustre ofrece, esto varía de acuerdo con las diferentes interpretaciones. Algunas familias

abren las puertas de sus casas para que las demás personas puedan entrar a ver sus ofrendas, incluso en algunas ocasiones ofrecen algo de comer a quienes acuden.

Eso lo podemos considerar en un ambiente privado. Sin embargo, hay otra perspectiva del Día de Muertos, y es que de igual forma muchas veces se llevan a cabo actividades culturales en espacios públicos y se vende todo tipo de comidas y “antojitos mexicanos” en la calle. Probablemente esta sea la tradición que cuenta con las formas más diversas de participación. Por ejemplo, Ricardo Flores nos compartió su historia del cómo, junto con otros jóvenes llevaban a cabo recorridos turísticos esas fechas, y para ello debían aprender información que el museo de Mixquic les proporcionaba; un momento más tarde de su vida organizaba ciclos de cine y obras de teatro de manera voluntaria dentro del “Teatro Miquiztli”. Por su parte, Rogelio Santacruz, en alguna ocasión elaboró “láminas muy grandes” las mismas que llenó de información acerca del Día de Muertos y asegura que “*la gente estaba encantada*”. También ha estado al mando de un grupo de danza que participa toda la noche. Unas personas se quedan en casa, otras acuden al cementerio, otras a las misas. En fin, son muy variadas las actividades que se realizan.

Aquí se desprende un problema que resulta de crucial importancia su análisis para nuestro escrito. Es la cuestión de la venta de alimentos durante las fechas del Día de Muertos debido a la gran afluencia turística. Muchas personas en Mixquic que cuentan con locales o lugares en donde se puede vender los rentan a otras personas.

*“Personas que no son de aquí vienen a vender. Yo no estoy peleado con eso, pero luego traen un ponche que sabe muy mal y a precios excesivamente caros, como veinte pesos. No es lo mismo si tú vas y compras toda la fruta para hacerlo, y no... Sabe bien rico”.* (Rogelio Santacruz).

Esta es la prueba de que las personas se diferencian y detectan que una persona no es de Mixquic, cuando toman el poche que elaboran y no les gusta, en cambio, prefieren hacerlo en su casa. Misma situación sucede con los restaurantes, los precios son excesivos y las personas se quejan en redes socio digitales proporcionando comentarios negativos y esta situación “*deja en mal el prestigio de Mixquic*”. Las personas olvidan que los restaurantes de Mixquic y otras personas que acuden solo para vender no representan la gastronomía tradicional lacustre porque no cuentan con

los saberes y conocimiento a través del cual las personas logran todavía mantener vivos los platillos que a todas las personas gustan; y por ello las festividades son todo un éxito. Parece que la clave se encuentra en la comida que, como en el jubileo, une a las personas y se reproduce este modo de vida ritual y festivo. Con todo, se le da sentido a la existencia del pueblo.

*“Si de verdad quieres disfrutar un Día de muertos aquí en Mixquic, yo te recomiendo que no comas en restaurantes ni en lugares grandes ni siquiera ellos comen de lo que venden, no, vete a los lugares pequeños, búscalos, y si encuentras una casa mucho mejor. (...) yo he traído a mis amigos para que coman los tlacoyos de aquí y te juro que con uno quedas”.* (Rogelio Santacruz).

Las personas de este pueblo ya saben de qué manera encontrar la gastronomía que posiciona y distingue a Mixquic. Conocen lo que “es bueno para comer”, y más allá de simplemente elegir los elementos comestibles, saben y eligen los “principios del sabor”, lo cual se refiere a los saberes que acumula y contiene un platillo elaborado de manera tradicional, y que, muchas veces a pesar de que se han adaptado nuevos elementos a causa de la desaparición de otros, sigue siendo símbolo de identidad y se elabora con orgullo.

Adrián nos proporcionó una perspectiva más acerca de cómo era la vida cotidiana en Mixquic respecto a la comida:

*“Antes todavía se veían muchos puestos de quesadillas y otras cosas que las señoras salían a vender en la noche, ahora todavía, ya es menos. Y es mucho más común ahora que encuentres el puesto de papas fritas o de alitas”.*

Otros alimentos que evidentemente son modernos y que no requieren la complejidad y tiempo de preparación que los platillos tradicionales necesitan, han intervenido en el gusto de las personas y ha sido adaptado, dando lugar a nuevas formas de comer.

Por otro lado, Adrián se da cuenta de que las fiestas de cumpleaños se diferencian por la comida.

*“Cuando es cumpleaños de alguno de nosotros, jóvenes, pues pedimos cualquier cosa de comer, contratamos a un taquero o pedimos pizza, cualquier cosa. Y sólo invitamos a algunas personas, unos cuantos amigos. Pero cuando es cumpleaños de una persona mayor es diferente, va más gente que cuando es cumpleaños de un joven*

*por qué es un modo de demostrar respeto a esa persona, y la comida es muy diferente, en guisados más elaborados”*

Parece ser que las nuevas generaciones tienen otro gusto. No se descarta que también puedan preferir alguno de los platillos típicos o algo que se le parezca, pero existen comidas que por sí solas son objeto de atracción a todo público. Estas comidas comúnmente son las *fast food* de la cual existen franquicias que están presentes en casi todos los países del mundo, y no conforme con eso, en casi todos los estados de todos los países del mundo. Éstas han conformado un gusto común entre la población más joven. Muchas veces subsumiendo las comidas nacionales, los jóvenes ya no conocen a su país a través de la comida, y, por lo tanto, no les gusta.

#### *6.4. Consideración final*

Mixquic “un pueblo que come y que da comer” o al menos así personalmente considerado es un lugar que a través de sus tradiciones y festividades preserva su gastronomía lacustre tradicional. La comida está presente en todo momento, se ofrece y se acepta, después, el que ofreció aceptará y el que aceptó ofrecerá, es recíproco.

Durante todo el año hay fiestas de comunidad, y también fiestas de paso en ambas siempre se encuentra mucha gente y es necesario elaborar la comida necesaria para que alcance y sobre ¿Quién lo hace? Como ya mencionamos, todos participan de formas diversas, pero no por nada José Luis Martínez privilegia “*la mano de la señora de Mixquic*”, se refiere a las señoras que por lo regular son las que realizan la comida.

*“Todos cooperaban para que se hiciera la comida, ponían productos de su chinampa, cuando llegaban la señora decía a ver qué tanto traen todos le daban sus productos, pero ella era la única que hacía la comida (...) todos querían comer junto al fogón y cuando empezaba a oler ya sabíamos que estaba listo. (José Luis Martínez)”*.

*“La comida la hacía mi abuelita, mi mamá la sabe hacer, mis primas la saben hacer y yo la sé hacer”*. (Rogelio Santacruz).

*“Yo creo que si me dijeran que el mundo se va a acabar mañana la última comida que pediría sería una quesadilla de papa con queso y un café de olla, eso sería lo último que pediría”*. (Ricardo Flores).

Principalmente las mujeres son quienes han ayudado a preservar la comida tradicional enseñándoles a los más jóvenes de sus familias, y también se comparten recetas de unas familias con otras. Se da de comer en las fiestas; en velorios; cuando se visita la ofrenda, y aunque las personas fallecen, regresan en noviembre a comer a sus casas<sup>22</sup>. Con todo, podemos ver que nuestros informantes manifestaron expresamente el gusto por una alimentación más local. Ricardo Flores expresó su preferencia por quesadillas y mixiotes de res; Rogelio Santacruz dijo que los tlacoyos (son un alimento a base de maíz que desde antes de prepararlo se rellena con frijoles, tradicionalmente se le aplasta un poco y se le forma ovalada, una vez que está cocido se le suele poner nopales, salsa y queso por encima); el *mixmole* (guiso que se prepara con pescado y otras especies de fauna lacustre, variedad de hierbas comestibles y según sea el caso, se prepara en salsa roja o verde); y las “gorditas” (alimento a base de maíz que tener varios rellenos, el más común es lo que se conoce como chicharrón prensado. A diferencia de un tlacoyo, se acostumbra a darle una forma redonda y una vez que se ha cocido, se abre y se le añaden más cosas como salsa, queso, cebolla, cilantro, etc; son muy ricas además de que ha recomendado estos alimentos para quienes visitan Mixquic e hizo énfasis en que se consuman en negocios familiares pequeños; Por su parte, José Luis Martínez nos habló del mixmole, el revoltijo, un platillo preparado con habas y carne de cerdo en salsa verde, tortillas hechas a mano, mole con pollo o guajolote, caldo de caracol (que se da todavía en Mixquic), caracoles con huevo en salsa verde, todo esto seguido de la expresión: “*olvidese*”, para referirse a que las considera platillos “*deliciosos*”; y Adrián, expresó su preferencia por el mole y el *mixmole*.<sup>23</sup>

Por ello consideramos a Mixquic un pueblo “que come y da de comer”. Invitar a comer es un gesto de sociabilidad a través del cual se forjan relaciones de todo tipo. La mesa es un espacio de convivencia, la mesa presencia todo tipo de conversaciones, condescendencias y conflictos. Pero, además, conoce todo alimento que sobre de ella se pone y une a las personas. Las mesas de Mixquic han presenciado el cambio de los alimentos; cambios en el gusto; y cambios en los tiempos que se tienen al comer, y

---

<sup>22</sup> Expresión alusiva al Día de Muertos y al sentido que los habitantes de Mixquic le otorgan.

<sup>23</sup> Información recaba de las entrevistas aplicadas. A cada uno se le preguntó sobre sus comidas favoritas entre todas.

reflejado en ella se encuentran las historias de las personas que se identifican y que sienten el vivir de Mixquic, la gente lo siente. Esa es la causa por la que al principio de este capítulo señalamos que la palabra Mixquic puede significar muchas cosas, pero este significado varía de acuerdo con cada uno de sus habitantes, se le considera diferente, en las fiestas se participa de muchas formas, se es partícipe o no de las ceremonias religiosas, se abre la puerta de su casa o no para que los demás pasen a ver su ofrenda de Día de muertos, pero todos conocen el mismo *mixmole*.

### **Conclusión**

En los tiempos prehispánicos, la Cuenca de México fue un territorio en el que se asentaron diversas culturas que compartieron aspectos de su vida cotidiana. La agricultura era uno de ellos; era su actividad principal a través de la cual se proveían los alimentos.

La cocina mesoamericana era muy diversa gracias a la biodiversidad del entorno. Las chinampas fueron el sistema más adoptado por las culturas mesoamericanas para la siembra. A diferencia de otros sistemas de cultivo las chinampas eran el más sustentable gracias a sus condiciones de existencia. En ellas se daba la milpa, aquel pluricultivo que representó a la alimentación prehispánica. Maíz, chile, frijol y quelites conformaron los principales productos alimenticios y sobre los cuales se desarrolló la cocina que hoy en día conocemos como mexicana.

Los entornos lacustres sin duda fueron los más importantes si hablamos de sustentabilidad y abundancia. Los pueblos que allí se establecieron desarrollaron una cocina muy amplia que incluía toda suerte de vegetales, frutas y algunas especies animales, como los insectos, que habitaban o eran atraídas por el mismo entorno. El entorno lacustre facilitó la creación de chinampas, y a su vez, ésta ayudó a la diversificación de especies vegetales. Gracias a ello, en la actualidad México es conocido a nivel mundial por ser lugar en donde se dan más de 60 tipos de maíz de distintos colores y tamaños. El frijol, el chile, las cucurbitáceas y los quelites se encuentran en la misma situación.

Aves (locales y migratorias), peces, insectos, ranas, tortugas y ajolotes son solo algunas especies que caracterizaban la cocina de los pueblos lacustres de la Cuenca de México.

Los entornos lacustres también gozaban de una ingeniería hidráulica sin la cual las condiciones de siembra no hubieran sido posibles, pues separaban agua dulce de agua salada y esto implicaba contar con productos diferentes.

Esta situación cambiaría con la llegada de los conquistadores al territorio nacional. Sin embargo, el intercambio de productos entre el viejo y el nuevo mundo diversificó aún más ambas cocinas. Se dice que las cocinas europeas no serían nada sin los productos de América Latina, pero también a la inversa, la gastronomía mexicana no sería la misma sin la conquista.

Durante la época del virreinato, La Nueva España tuvo su auge en cuanto a creaciones culinarias. Posiblemente durante este periodo fue en donde se puede visualizar mayor recreación cultural, y la cocina fue prueba de ello. La adaptación de productos europeos con productos americanos se hizo notar en las cocinas de conventos, almuercerías, Haciendas, y también en casas de pobres y ricos.

Con sus creaciones culinarias, estos nuevos lugares que cambiaron la configuración de las ciudades y que además impondrían una nueva forma de comer. Marcarían la brecha entre quienes podían acceder a aquellos lugares y entre los que no. De tal forma que solamente una parte de la población pudo gozar de las novedades culinarias que ofrecían los nuevos lugares de prestigio en donde era más caro comer.

La figura de la mujer es muy importante para comprender que, aunque no toda la población pudo acceder a restaurantes, sí presentaron adaptaciones en su gusto. Las mujeres eran quienes cocinaban en almuercerías, conventos, restaurantes, y también en las casas. De tal suerte que la transmisión de conocimientos y saberes culinarios entre ellas hizo posible que se gestara una nueva cocina que gustaría a personas de todas las clases, aunque con algunas diferencias.

De esta forma las formas de comer se convertirían en factor de diferenciación más notable. “Dime qué comer y te diré quién eres”, aunque esta frase tiene su registro en la segunda mitad del siglo XVIII se puede aplicar a cualquier temporalidad, ya que lo

que cada sector de las poblaciones que se pueden analizar a través de su alimentación a lo largo de la historia, serán diferenciadas.

Mixquic es un pueblo que aún conserva las raíces de su gastronomía lacustre hasta donde le es posible. La desecación de los lagos ha sido un factor determinante para hablar de la desaparición gran parte de la flora y fauna de su entorno.

Todavía hace 50 años aproximadamente, hablaba de gran biodiversidad que este territorio presentaba, y de la facilidad con que se lograban recolectar los productos. En Mixquic, a través de las fiestas comunitarias y privadas es que se observa la prevalencia del gusto por la comida tradicional lacustre.

Aunque ya ha cambiado el modo de vida de este pueblo originario a causa del inminente crecimiento de la Ciudad de México, y el campo ha dejado de ser igual de rentable como lo era hace 50 años, las personas que allí habitan todavía tienen claro en la memoria colectiva lo que algún día fue su entorno. Conocen el origen de su pueblo y los une su alimentación.

Todavía pueblo chinampero, Mixquic pervive dentro de la Ciudad de México. A pesar de que parece ser que la desaparición de las zonas lacustres de Tláhuac y Xochimilco es inminente, y a pesar de que las comidas globales ya han alcanzado sobre todo a las generaciones más jóvenes, las personas de Mixquic intentan transmitir los valores, conocimientos y alimentación a los más jóvenes con el fin de que no se pierdan todos los festejos en los que las personas conviven.

En San Andrés Mixquic se comparte todavía una cosmovisión de origen mesoamericano sincretizado son aspectos de la religión judeocristiana. De cualquier forma, lo interesante es que todavía se puede gozar de una alimentación tradicional.

Desde el siglo XX los gobiernos tuvieron iniciativas para impulsar proyectos de mejoras en la alimentación de los mexicanos, sin embargo, parece que no han sido suficientes, tal vez erróneos, ya que en la actualidad México presenta problemas de salud severos en su población. Obesidad y desnutrición son problemas que se han combatido a lo largo de los años sin éxito. Posiblemente se deba a que las grandes empresas globales de comida rápida han subsumido la alimentación “milpera”, la cual ha sido objeto de desprestigio a pesar de que gran cantidad de investigaciones de diferentes organizaciones han demostrado que una alimentación basada en maíz,



frijol, cucurbitáceas, quelites, etc. es muy saludable en todo aspecto. Este tipo de alimentación se fundamenta y provee proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.<sup>24</sup> Una situación de poder estructural la cual responde a capitales extranjeros es la que se manifiesta hasta en el aspecto más privado de la vida de la población mexicana.

Existen varios proyectos que coordinan diferentes instituciones y/u organizaciones que pretenden difundir los beneficios de una alimentación más parecida a la mesoamericana en la que predominan los vegetales, cereales y legumbres.

Sin embargo, pese a todos estos esfuerzos no parece ser suficiente. A diferencia de lo que algunos conferencistas expresan, que “se necesitan más chefs que se le tengan amor a su país”, creemos que esto no es suficiente. Pensamos que se tendría que contar con un apoyo gubernamental real para que se pudiera pensar el regreso a una alimentación reducida en productos de origen animal, comida procesada y comida rápida.

La situación se agrava si recordamos que en los tiempos por los que se configura la vida social actual impide a muchas personas dedicarle tiempo a la cocina. La cocina mexicana es difícil y requiere tiempo. La vida social como la conocemos hoy en día nos lleva a pensar que una alimentación cotidiana de esa forma se encuentra en riesgo de desaparecer.

---

<sup>24</sup> <https://www.jornada.com.mx/2020/02/15/delcampo/articulos/dieta-milpa.html>

## Bibliografía

Aguilar Rodríguez, Sandra. (2008). Alimentando a la nación: género y nutrición en México (1940 - 1960). *Revista de Estudios Sociales*, (29), 28-41. Recuperado en 05 de noviembre de 2020, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2008000100003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2008000100003&lng=es&tlng=es).

Armélagos, G. (2018). “Cultura y contacto: el choque de dos cocinas mundiales”. En Long, J. (coord.). *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*. (103-130). (3° Ed.) UNAM-IIH. México. Recuperado de: [http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/323/conquista\\_comida.html](http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/323/conquista_comida.html).

Ávila, R. (2002). *Los pueblos mesoamericanos*. IPN. México. Recuperado de: [https://www.academia.edu/8857840/Los\\_pueblos\\_mesoamericanos](https://www.academia.edu/8857840/Los_pueblos_mesoamericanos)

Barrera, R. y Medina, L. (3 de octubre de 2020). Arqueología mexicana. [Blog]. Recuperado de: <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/mixquic-al-arribo-de-los-espanoles>

Barros, C. y Buenrostro, M. (noviembre de 2002). “Continuidad prehispánica. Continuidad cultural. Recetario”. *Arqueología Mexicana*. (edición especial en español e inglés). Recuperado de: [https://www.academia.edu/5140034/Cocina\\_prehispanica](https://www.academia.edu/5140034/Cocina_prehispanica)

Bourdieu, P. (1979). *La distinción: criterios y bases sociales del gusto*. Taurus. España. Recuperado de: <http://ceiphistorica.com/wp-content/uploads/2016/01/Bourdieu-Pierre-La-distinci%C3%B3n.pdf>

Brillat- Savarin, J. (2001). *Fisiología del gusto*. Óptima (1° Ed.). Barcelona. Recuperado de: [https://www.academia.edu/4217110/33301734\\_Brillat\\_Savarin\\_Fisiologia\\_Del\\_Gusto](https://www.academia.edu/4217110/33301734_Brillat_Savarin_Fisiologia_Del_Gusto)

Coe, S. (2018). “Los europeos se encuentran con la tradición andina”. En Long, J. (coord.). *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos*

*mundos*. (45-56). (3° Ed.) UNAM-IIH. México. Recuperado de: [http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/323/conquista\\_comida.html](http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/323/conquista_comida.html).

Contreras, J. (2013). “¿Seguimos siendo lo que comemos?” En: Comisión Nacional para el Conocimiento y uso de la Biodiversidad (CONABIO). *Identidad a través de la cultura alimentaria*. (pp. 39-58). CONABIO. México. Recuperado de: <http://bioteca.biodiversidad.gob.mx/janium/Documentos/6822.pdf>

De la Torre, R. (2018). “Los mexicanos amantes de la fiesta religiosa”. En Florescano, E. y Santana, B. *La fiesta mexicana*. Tomo I. FCE. México. Recuperado de: <https://bidi.uam.mx:7137/es/ereader/bidiuam/110937>

De la Vega, I. y Bonilla, R. (octubre de 2020) *Sabores del acá para los del más allá. Tradiciones gastronómicas mexicanas de Día de Muertos*. Conversatorio llevado a cabo por el colectivo chamool, el Consulado General de México en Austin y arte studio a través de la plataforma de videoconferencias Zoom.

Del Carmen, M. y Krammer Jean-Paul. (2012). *Apuntes para la historia de la cerveza en México*. INAH. México. Recuperado de: [https://mediateca.inah.gob.mx/islandora\\_74/islandora/object/libro%3A754](https://mediateca.inah.gob.mx/islandora_74/islandora/object/libro%3A754)

Fernández-Armesto, F. (2004). *Historia de la comida. Alimentos, cocina y civilización*. Tusquets Editores, S.A, - Cesare Cantù, 08023. Barcelona.

Flores, J. (2004). *Breve historia de la comida mexicana*. Debolsillo. México.

Flores, R. (2012). *El olvido como actitud de adaptación. San Andrés Mixquic, una microhistoria*. Tesis de pregrado. UNAM. México. Recuperado de: <http://132.248.9.195/ptd2013/Presenciales/0702542/Index.html>

García, N. (1990). “Introducción”. En: Bourdieu, P. *Sociología y cultura*. Dirección General de Publicaciones del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes/Grijalbo S.A. México. Recuperado de: <https://catedracoi2.files.wordpress.com/2013/05/bourdieu-pierre-sociologc3ada-y-cultura.pdf>

González, P. (2006). “El colonialismo interno”. En *Sociología de la explotación*. CLACSO. Argentina. Recuperado de: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20130909101259/colonia.pdf>

Good, C. y Corona, L. (2011). “Introducción: estudiando la comida y a cultura mesoamericana frente a la modernidad”. En Good, C. y Corona, L. (coord.). *Comida, cultura y modernidad en México, perspectivas antropológicas e históricas*. (11-38). INAH. México. Recuperado de: <https://mediateca.inah.gob.mx/repositorio/islandora/object/libro%3A603>

Guzmán, A. (mayo-junio de 2002). “Peter Burke: imaginar la cultura no es inventarla”. *Revista Metapolítica*. Recuperado de: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=1aea571b-c8d9-48e5-9b15-1c02af95dd95%40sessionmgr4008>

Levi-Strauss, C. (1968). *Mitológicas I: Lo crudo y lo cocido*. FCE. México

Echeverría, B. (2017). *La Modernidad de lo Barroco*. Era. 4ta reimpresión. México

López, R. y Velázquez, Y. (2011). “Las tortas vs. las hamburguesas, ¿fast food a la mexicana?”. En Good, C. y Corona, L. (coord.). *Comida, cultura y modernidad en México, perspectivas antropológicas e históricas*. (283-296). INAH. México. Recuperado de: <https://mediateca.inah.gob.mx/repositorio/islandora/object/libro%3A603>

Márquez, A., Torres, S. y Torres, C. (2020). *Recetario de Cocina Tradicional y Lacustre de los Pueblos Originarios de Tláhuac CDMX y Narraciones del Pasado*. SEDEMA. México

Moreno, A. (1994). “La era Virreinal”. En Cosío Villegas, D., Bernal, I., Moreno Toscano, A., González, L., y Blanquel, E. *Historia mínima de México*. COLMEX. México. Recuperado de: <https://www.jstor.org/stable/j.ctv3f8njr.5>

Museo Nacional de Culturas Populares (2002). *El maíz, fundamento de la cultura popular mexicana*. Dirección General de Culturas Populares e Indígenas. México. Recuperado de: <https://www.codexvirtual.com/maiz/images/elmaiz.pdf>

Novo, S. (1979). *Cocina mexicana o historia de la gastronomía de la Ciudad de México*. Porrúa. México. Recuperado de: <https://cedocvirtual.sectur.gob.mx/janium/Documentos/002137Pri0000.pdf>

Ortega Olivares, Mario. (2010). Pueblos originarios, autoridades locales y autonomía al sur del Distrito Federal. *Nueva antropología*, 23(73), 87-117. Recuperado en 13 de octubre de 2020, de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-06362010000200005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-06362010000200005&lng=es&tlng=es).

Rodríguez Saavedra, R. (2016). De la Chinampa a la mesa: un recorrido por las chinampas de Xochimilco, ubicadas en la zona de Reserva Ecológica de Cuernavaca, en la Ciudad de México. *Hospitalidad ESDAI*, (30), 35-44. Recuperado a partir de <https://revistas.up.edu.mx/ESDAI/article/view/1468>

Rojas, T. (1985). “La tecnología agrícola mesoamericana en el siglo XVI”. En: Rojas, T. y Sanders, W. (Eds.). *Historia de la agricultura Época prehispánica en el siglo XVI*. INAH. México. Recuperado de: <http://www.historiacienciaytecnologia.com/ARCHIVOS/E0016-129231.pdf>

Rojas, T. (1998). *La cosecha del agua en la Cuenca de México*. CIESAS. México. Recuperado de: [https://www.academia.edu/31971239/La\\_cosecha\\_del\\_agua\\_en\\_la\\_cuenca\\_de\\_M%C3%A9xico\\_y\\_La\\_pesca\\_en\\_el\\_medio\\_lacustre\\_y\\_chinampero\\_de\\_San\\_Luis\\_Tlaxialtemalco\\_escrito\\_por\\_Jose\\_Genovevo\\_P%C3%A9rez\\_Espinosa\\_pdf](https://www.academia.edu/31971239/La_cosecha_del_agua_en_la_cuenca_de_M%C3%A9xico_y_La_pesca_en_el_medio_lacustre_y_chinampero_de_San_Luis_Tlaxialtemalco_escrito_por_Jose_Genovevo_P%C3%A9rez_Espinosa_pdf)

Scott, N. (2018). “La comida como signo: los encuentros culinarios de América”. En Long, J. (coord.). *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*. (145-154). (3° Ed.). UNAM-IIH. México. Recuperado de: [http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/323/conquista\\_comida.html](http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/323/conquista_comida.html)

Secretaría de Salud (mayo de 2020). *Fortalecimiento de la Salud con Comida, Ejercicio y Buen Humor: La Dieta de la Milpa. Modelo de Alimentación Mesoamericana Saludable y Culturalmente Pertinente*. Ciudad de México.

Recuperado de:  
[https://drive.google.com/file/d/1n05pSVGy09FlzW91Rt8IZk\\_6J-KIPRJT/view](https://drive.google.com/file/d/1n05pSVGy09FlzW91Rt8IZk_6J-KIPRJT/view)

Super, John. (2018). “Libros de cocina y cultura en América Latina temprana”. En Long, J. (coord.). *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*. (449-468). (3° Ed.) UNAM-IIH. México. Recuperado de:

[http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/323/conquista\\_comida.html](http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/323/conquista_comida.html).

Torres, S. (2011). “Sabor casero y buen sazón. Las cocinas económicas en la Ciudad de México”. En Good, C. y Corona, L. (coord.). *Comida, cultura y modernidad en México, perspectivas antropológicas e históricas*. (269-282). INAH. México. Recuperado de:

<https://mediateca.inah.gob.mx/repositorio/islandora/object/libro%3A603>

Vaillant, G. (1965). *La civilización azteca*. FCE (4° Ed.). México.

Vargas, L. y Casillas, L. (2018). “El encuentro de dos cocinas: México en el siglo XVI”. En Long, J. (coord.). *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*. (155-168). (3° Ed.) UNAM-IIH. México. Recuperado de:

[http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/323/conquista\\_comida.html](http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/323/conquista_comida.html).

Vázquez, A. (06 de mayo de 2020). Gourmet de México [Blog]. Recuperado de: <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/banquete-de-moctezuma/?fbclid=IwAR3ca8ZFf7jyczFAVg0cm8w3MphSv3KjMgxzMVHd4GToly-CKyR7zj1YQcA>

Velasco, Ana. Ma. (2011). “La historia y la cultura de la comida lacustre entre los pueblos originarios de la cuenca de México”. En Good, C. y Corona, L. (coord.). *Comida, cultura y modernidad en México, perspectivas antropológicas e históricas*. (129-150). INAH. México. Recuperado de: <https://mediateca.inah.gob.mx/repositorio/islandora/object/libro%3A603>

Velázquez, M. (2011). “Comida, chocolate y otros brebajes: africanas y afrodescendientes en el México virreinal”. En Good, C. y Corona, L. (coord.).

*Comida, cultura y modernidad en México, perspectivas antropológicas e históricas.* (207-224). INAH.

Vizcarra, I. (2020). ““Volteando la tortilla””, una metáfora de la formación de la masa crítica femenina». En: Vizcarra, I. *Volteando la tortilla: género y maíz en la alimentación actual de México.* (33-60). Universidad Autónoma del Estado de México. México, Toluca. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/108956>