

## La dieta de los pueblos oaxaqueños en los años treinta

Salvador Sigüenza Orozco\*

En los años treinta del siglo pasado, Carlos Basauri recibió la encomienda de coordinar estudios etnográficos sobre los pueblos indígenas de México; como resultado se publicó *La población indígena de México*, obra entre cuya información se encuentra la relativa a la alimentación. A partir de dicho texto, este artículo refiere la dieta básica en algunas regiones de Oaxaca.

En la Mixteca Alta el principal alimento era un cajete de chirmole (mezcla de chile, tomate y agua) condimentado con sal, dicha mezcla se sopeaba con tortillas; para que la masa de maíz rindiera más se mezclaba con el corazón del quiote (tallo comestible) del maguey. El consumo de hongos era común en mayo y junio, también formaban parte de la dieta el chayote, la calabaza, el chilacayote y los quelites; el consumo de frijol no era frecuente. La ingesta de leche no era habitual al considerarse que “desmerece la cría”; además su costo era alto. Las gallinas, guajolotes y huevos se usaban en los ritos o se vendían para complementar los ingresos cuando las cosechas eran insuficientes o pobres; la gente eventualmente consumía pescado o ranas con chirmole. La carne era usual solo en las fiestas colectivas, en las que se bebían “excitantes” como el aguardiente, la chicha y el pulque.

Los zapotecos de los Valles Centrales basaban su dieta en tortillas, frijoles y chile; la carne (puerco, res y carnero) solo se consumía entre la población con mejor posición económica; si bien se ingería leche de cabra o de vaca, predominaba el atole al considerarse más sustancioso. El uso de huevos estaba reservado a festejos, especialmente para preparar *bigadito*, un platillo elaborado con huevos, carne de guajolote, cebollas y tomate. Las bebidas del desayuno eran el chocolate y el café,

---

\* CIESAS Pacífico Sur



Basauri detalla: “El café se prepara moliendo el grano en un mortero hecho con el tronco del árbol del Perú, de dos pies de alto y terminado en dos extremidades. Para limpiar el grano se va arrojando poco a poco sobre un petate, y al mismo tiempo se le sopla con un soplador hecho de plumas negras de faisán. Los granos de cacao se muelen en el metate y se hacen tablillas.” Había bebidas “intoxicantes”: mezcal, aguardiente y tepache.

Entre los zapotecos de Yalalag el maíz se consumía como atole o tortilla, además de café (endulzado con panela), frijol, chile, semillas y diversas yerbas; sólo en ocasiones especiales disfrutaban de carne y pan, por su alto costo y por la falta de costumbre. En Cuaresma se comía un pescado salado y seco llamado *topote*, que se envolvía en huevo. Acerca de las tortillas Basauri refiere su gran tamaño: “tienen más de 30 centímetros de diámetro y un peso de 200 gramos. Se elaboran de la siguiente manera: se cuece el maíz con agua de cal para que se desprenda fácilmente su envoltura, luego se muele en el metate; en seguida se coloca sobre éste una hoja fina de plátano y sobre ella la cantidad de masa necesaria para dar a la tortilla el tamaño que debe tener, luego se extiende con la palma de la mano hasta darle su forma ordinaria; finalmente se coloca sobre el comal para su cocimiento.”

La dieta de los amuzgos se basaba en vegetales (maíz, frijol, frutas y chile), alimentos de origen animal (sobre todo carne de puerco y manteca) y bebidas (agua con panela y café). El maíz se utilizaba para elaborar tortillas, tamales con frijol y atole; el consumo de café era nocturno. Sin embargo, los habitantes presentaban deficiencias en la nutrición porque la miseria en la que vivían provocaba un bajo consumo de proteínas. Algo semejante sucedía con los triquis, su régimen era vegetariano (maíz, frijol, ejotes, yerbas silvestres, chile, calabazas, chilacayotes, quelites) y no había consumo de leche y huevos; la carne sólo se acostumbraba en sus fiestas, ocho o diez al año. Ocasionalmente había consumo de animales de caza (venados, conejos, gallinas de



monte, faisanes, puercos de monte, armadillos, tuzas) y de pescado de mar, conservado con sal y comprado a comerciantes mixtecos. El pan de trigo se comía únicamente en matrimonio y fiestas; las bebidas usuales eran pulque, aguardiente de caña y tepache. En los principales festejos consumían *Nak'e* (mole bueno), carne seca (res, guajolote, chivo o cerdo) cocida con masa de maíz y chile molido.

Los chinantecos, además de maíz y frijol, comían varios tipos de pescado que atrapaban en los ríos; también ingerían miel de abeja, vainilla y el silvestre *tepejilote*. La dieta incluía carne (guajolotes, gallinas, una especie de jabalí, armadillo), frutas (plátano, naranja, zapote, piña); se consumían pan, verduras, papas y leche, ésta obtenida con relativa facilidad porque las condiciones geográficas permitían la cría de vacas. Las bebidas alcohólicas eran el aguardiente de caña (llamado *mon*), una infusión de anís y naranja y el tepache; era común el consumo de tabaco. Finalmente los mixes, junto con la dieta básica de frijol y maíz, preparaban chile molido con agua, sal y cilantro, hojas de aguacate y en ocasiones ajo y cebolla. Hacían tamales de carne (res, cerdo o gallina) llamados *bodoques*; en algunos sitios comían ratas de monte en tamal, tortillas con chile pasilla, ejotes y hierbabuena. Las bebidas “excitantes” eran el aguardiente de caña y el tepache.

Posiblemente con la intención de modificar la nutrición de los mexicanos, el cuestionario del Censo de 1940 preguntó sobre la ingesta “por costumbre o de manera habitual” de pan de trigo y otros alimentos; además indagó sobre usar huaraches, zapatos o andar descalzo; vestir con pantalón o calzón, enagua o falda; dormir en *tapexco*, hamaca, catre o cama. En fin, saber quién era indio.

