

Históricas Digital

Plutarco Naranjo Vargas

“La comida andina antes del encuentro”

p. 31-44

*Conquista y comida:
consecuencias del encuentro de dos mundos*

Janet Long (coordinación)

Tercera edición

México

Universidad Nacional Autónoma de México
Instituto de Investigaciones Históricas

2018

542 p.

Figuras

ISBN 978-970-32-0852-4

Formato: PDF

Publicado en línea: 13 de diciembre de 2019

Disponible en:

http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/323/conquista_comida.html



INSTITUTO
DE INVESTIGACIONES
HISTÓRICAS

D. R. © 2019, Universidad Nacional Autónoma de México-Instituto de Investigaciones Históricas. Se autoriza la reproducción sin fines lucrativos, siempre y cuando no se mutile o altere; se debe citar la fuente completa y su dirección electrónica. De otra forma, se requiere permiso previo por escrito de la institución. Dirección: Circuito Mtro. Mario de la Cueva s/n, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510. Ciudad de México



LA COMIDA ANDINA ANTES DEL ENCUENTRO

PLUTARCO NARANJO VARGAS

Ministerio de Salud Pública
Academia Ecuatoriana de Medicina,
Quito, Ecuador

La región andina fue asiento de una de las tres llamadas “altas culturas” de la América Precolombina: incaica, en Sudamérica; maya y azteca en Mesoamérica. La cultura incaica abarcó territorios desde el norte de Argentina y Chile hasta el sur de Colombia. Se desarrolló desde el siglo décimo de nuestra era hasta la conquista española. Una alta cultura es la resultante histórica de la acumulación de conocimientos, experiencias, hábitos y costumbres, desarrollo tecnológico y muchos otros factores a lo largo de milenios. El área andina ha sido también uno de los centros de origen y dispersión de muchas especies vegetales y ha constituido además un centro de domesticación y cultivo de plantas alimenticias pertenecientes a varias familias botánicas. Es la región de origen de la papa (*Solanum tuberosum*), erróneamente denominada patata; de la oca (*Oxalis tuberosa*); del melloco (*Ullucus tuberosus*); de leguminosas como el chocho o tarhui (*Lupinus mutabilis*); de pseudo cereales como la quinua (*Chenopodium quinoa*) y de amarantos como el sangorache (*Amaranthus caudatus*); cucurbitáceas como el zapallo (*Cucurbita maxima*), el zambo (*Curcubita pepo*) y muchas otras especies. Antes de llegar al nivel de alta cultura, cada pueblo ha desarrollado sus valores culturales y su cultura alimentaria, en concordancia con su medio ecológico.

De acuerdo a los descubrimientos arqueológicos, la presencia del hombre en el actual territorio del Ecuador se remonta entre 10 000 y 20 000 años atrás y corresponde al periodo de los llamados “cazadores tempranos”, cuya alimentación se basó, esencialmente, en la cacería de animales que abundaban en esa época.¹

En la península de Santa Elena, en la región de la costa, al sur de la ciudad de

¹ Olaf Holm, *Los primeros hombres del Ecuador*, Guayaquil, Ecuador, Editorial Museo Antropológico, Banco Central del Ecuador, 1983, 83 p., ils.; Olaf Holm y Hernán Crespo, “Periodo Paleoindio o Prececerámico. Las culturas formativas”, en *Historia del Ecuador*, v. I, Barcelona, Salvat Editores, 1981, 385 p., ils.; Jorge Marcos, *Breve prehistoria del Ecuador*, Quito, Ecuador, Tesoros del Ecuador Antiguo, 1984, 320 p., ils., y Ernesto Salazar, *Cazadores y recolectores del Antiguo Ecuador*, Cuenca, Museo del Banco Central, 1984 (Serie Nuestro Pasado), 123 p., ils.



Planta de la papa, *Solanum tuberosum* L., del herbario de Joseph Jacobi Plenck

Guayaquil, parece que el hombre se volvió sedentario en época muy temprana; la pesca y la recolección de moluscos y crustáceos en los manglares y desembocaduras de los ríos ofreció sustento durante todo el año, lo que fue complementado con productos vegetales. Entre los numerosos restos arqueológicos hallados en el sitio denominado Las Vegas, se encuentran algunas herramientas de labranza elaboradas de piedra o de grandes caracoles. También se han encontrado fitolitos que, con probabilidad, corresponden a residuos de maíz. Hay indicios del comienzo de la domesticación de plantas hace aproximadamente 6000 a.C.²

En la misma área geográfica se desarrolló más tarde la llamada cultura Valdivia (4 000 - 2 300 a.C.) que inventó la cerámica y desarrolló la agricultura del maíz, la habichuela o fréjol de manteca (*Canabalia ensiformis*), el fréjol (*Phaseolus vulgaris*) y otras plantas alimenticias.³ En esta cultura se inventó la olla de cerámica que permitió cocinar los granos, tubérculos y otros alimentos, tanto animales como vegetales. También inventaron grandes recipientes cerámicos para guardar el maíz, el fréjol y otros productos por tiempo indefinido, los que resultaron útiles a la agricultura. En esta época lograron entrar en una fase de producción de excedentes que, a su vez, permitió un mayor desarrollo cultural y tecnológico. Según un conocido apotegma, no hay alta cultura sin agricultura.

En cuanto al territorio del Ecuador, la agricultura surgió en la región tropical de la costa, desde donde la tecnología se difundió por el resto del país, en especial a la región interandina. Fue en esta área en donde posteriormente se inventaron otras técnicas agrícolas como la irrigación y se domesticaron otras plantas de acuerdo a las condiciones del clima y del suelo de la zona.⁴ Con el desarrollo de la agricultura, el hombre se volvió más dependiente de los sistemas de cultivo para su alimentación y subsistencia, pasando la cacería a un sitio secundario.

Hay indicios de que, desde finales de la cultura Valdivia, se practicaba ya cierto intercambio de productos entre zonas cercanas y de que luego este intercambio se extendió hacia Mesoamérica por el norte y hacia el Perú por el sur. Es posible que este intercambio abarcara también algunas semillas de plantas alimenticias. Fuera por domesticación propia o por intercambio, al momento de la conquista española en nuestro territorio se consumía una impresionante variedad de productos vegetales; unos típicos del trópico; otros de las alturas andinas y unos cuantos cosmopolitas.

² Ronald Lippi, Robert McBird y David Stemper, "Maíz primitivo encontrado en la ponga, en un contexto Machalilla", en *Revista Miscelánea Antropológica Ecuatoriana*, núm. 3, Guayaquil, p. 143-154; Betty J. Meggers, Clifford Evans y Emilio Estrada, *The Early Formative Period on Coastal Ecuador: The Valdivia and Machalilla Phases*, Washington, Smithsonian Institute, 1965, (Smithsonian Contributions to Anthropology, v. I), 163 p., ils.

³ Donald W. Lathrap y otros, *Ancient Ecuador Culture, Clay and Creativity 3000-300 B.C.*, Chicago, Field Museum of Natural History, 1975, 249 p., ils.; Debora Marie Pearsall, *La producción de alimentos en Real Alto*, Quito, ESPOL, Biblioteca Ecuatoriana de Arqueología, 1988, 234 p., ils., y Pedro Porras, *Arqueología del Ecuador*, Otavalo, Editorial Gallo capitán, 1980, 266 p., ils.

⁴ Plutarco Naranjo, "Plantas alimenticias del Ecuador precolombino", en *Revista Miscelánea Antropológica Ecuatoriana*, núm. 4, Guayaquil, 1989, p. 63-82; Carlos Zevallos, *La agricultura en el formativo temprano del Ecuador*, Guayaquil, Editorial Casa de la Cultura Ecuatoriana, Núcleo del Guayas, 1966-1967, 80 p., ils.



Aunque en las cercanías del mar de los ríos del litoral, la dieta se complementó con pescados y mariscos, en la región interandina fue, esencialmente, de tipo vegetariano. En ambos casos llegó a ser una dieta rica, variada, suficiente y balanceada.

La primitiva dieta balanceada

El hombre primitivo, en forma empírica, descubrió cómo balancear su dieta y nutrirse bien. En cuanto se refiere a alimentos de origen vegetal, la base de esa dieta fue la asociación de cereales con granos leguminosos. En Asia combinaron el arroz con la soya; en el Cercano Oriente y Europa, comían el trigo con la arveja, la lenteja, el garbanzo y el haba; mientras que en América, utilizaron el maíz y el fréjol para lograr una dieta nutritiva. Con excepción de la leche materna, que constituye un alimento completo para el niño hasta los ocho meses de edad, todos los demás alimentos son incompletos, es decir, no cubren totalmente las necesidades nutritivas del hombre.⁵

Desde el punto de vista de los macronutrientes, están por ejemplo los tubérculos, como la papa, o raíces alimenticias como la yuca, que son muy ricos en hidratos de carbono, pero extremadamente pobres en proteínas y grasas. Inversamente, las oleaginosas como la soya, el maní o cacahuete, son muy ricas en lípidos y relativamente pobres en hidratos de carbono, mientras otros alimentos, relativamente escasos en el reino vegetal, son ricos en proteínas, como el fréjol o la soya y pobres en hidratos de carbono.

El desequilibrio es mucho mayor cuando se examina la composición de aminoácidos esenciales de las diferentes proteínas. Los adultos requieren ocho aminoácidos, mientras los niños necesitan nueve. Las proteínas contenidas en los cereales son bastante pobres en lisina y relativamente ricas en triptófano y metionina; inversamente, las proteínas de las leguminosas, como el fréjol o la soya, son más ricas en triptófano y metionina y relativamente pobres en lisina. Este desequilibrio en aminoácidos también se produce en proteínas de origen animal. Hay algunas como la gelatina que es tan incompleta que su valor nutritivo puede ser nulo, en tanto que las proteínas del huevo, la leche de vaca y la carne presentan el mejor balance de ácidos aminados. El valor nutritivo o valor biológico de una proteína está determinado por el ácido aminado más deficiente, pues el organismo humano no tiene capacidad de almacenar los ácidos aminados sobrantes, los cuales son eliminados. El valor biológico de las proteínas de la leche, la carne y el huevo es de aproximadamente 80 por ciento. Las proteínas de los cereales tienen un valor biológico de entre 40 y 50 por ciento, y las proteínas de los granos leguminosos también tienen un valor biológico de entre 45 y 50 por ciento. Si se asocia un cereal y una leguminosa en la

⁵ Plutarco Naranjo, *Desnutrición: problemas y soluciones*, Quito, Publicaciones del Ministerio de Salud, 1986, 242 p., ils.

alimentación, sus proteínas resultan parcialmente complementarias, y el valor biológico, es decir, el aprovechamiento por parte del organismo humano, puede subir hasta el 80 por ciento y constituir así, la base de una dieta balanceada.

Cuanto se ha indicado con relación a macronutrientes y a aminoácidos es también aplicable a otros micronutrientes como vitaminas, minerales y fibra vegetal. Ningún alimento ofrece un balance perfecto de los micronutrientes.

De lo anterior se deduce que una dieta mientras más variada es, puede llegar a ser más balanceada. Si en la alimentación diaria hay leche, carne, huevos, pescados o mariscos, y según las cantidades, el balance proteínico puede ser de un 80 por ciento o más, aunque puede resultar excesiva en lípidos y colesterol. La dieta vegetariana es más difícil de balancear correctamente.

El hombre andino fue esencialmente vegetariano. Aunque domesticó algunas especies animales como el cuy o curi o cobayo y los camélidos como la llama, su carne fue alimento de ciertas festividades. Tampoco dispuso de huevos o de leche y la carne de la cacería de tórtolas, venados u otros animales, no fue sustento diario sino muy ocasional; no obstante, gozaron de una dieta bastante balanceada gracias a la variedad de productos vegetales que tuvieron a su alcance.⁶

La primitiva dieta variada

El americano precolombino tuvo una dieta bastante variada. Sobre la base de maíz y fréjol u otra leguminosa, según las regiones y las zonas, que constituyeron el sustento cotidiano, como aún sigue siendo en buena parte de Mesoamérica y el área andina, se añadieron otros alimentos ricos en hidratos de carbono como la papa, la arracacha, la oca, el camote y otros. En la costa, además de la yuca y posiblemente el plátano verde, la dieta se completó con una variedad de granos, verduras y frutas.

Se desarrolló la llamada “cultura del maíz”. Su cultivo estuvo extendido, al momento de la conquista española, a lo largo de las tres Américas y el Caribe. En lengua quechua se denomina *sara*. El maíz es uno de los alimentos más versátiles: puede utilizarse desde cuando el grano es tierno, simplemente cocido o tostado, hasta cuando está maduro y seco y sirve para la preparación de infinidad de viandas y bocadillos, incluyendo las tortillas, las arepas y el pan. La planta seca sirvió también como combustible, y los estigmas de la mazorca se han utilizado en infusión como diurético. Se domesticaron y seleccionaron incontables variedades, desde aquellas de grano suave hasta las de grano tan duro como el mármol y que en el Ecuador se llama “morochó” y es muy rico en calcio. Hay desde variedades que se tuestan sin que revienten, hasta la que sí revienta y se convierte en “palomitas” o *popcorn*; desde la

⁶ *Ibid.*, 1986; Plutarco Naranjo, *Saber alimentarse*, Quito, Editorial Quitoffset, 1988, 112 p., ils.; Plutarco Naranjo, *op. cit.*, 1989, p. 63-82, y Eduardo Estrella, *El pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*, Madrid, Centro de Estudios Históricos, 1986, 390 p., ils.

de color blanco hasta la de color negro. Cada variedad tiene sus virtudes y sus usos alimenticios específicos.

Antes de seguir adelante, vale la pena destacar el hecho histórico de que la conquista del imperio inca, es decir la conquista de los Andes, fue posible gracias al maíz. Las limitadas reservas que los españoles traían de bizcocho de harina de trigo, para los 150 hombres que acompañaron, en la célebre aventura, a Francisco Pizarro, sirvieron para contados días. Las largas semanas de ascensión a los Andes no terminaron en hambruna y muerte gracias al maíz, del que se aprovisionaron en los depósitos de los aborígenes de la costa, al comienzo, y luego de aquellos de la serranía.

Algo semejante ha sucedido con la papa. ¿Cuántos platos y potajes no se han preparado y se siguen preparando con este tubérculo? Por ser la región andina el centro de origen y difusión de la papa y por su variado y amplio uso, podemos también hablar para esta región geográfica, de la “cultura de la papa”.

Hay otros alimentos tanto o más importantes que los ya mencionados, aunque menos conocidos fuera de la región andina. Uno que requiere especial referencia es la *quinua*, alimento andino que, después de la conquista, perdió su estatus social y ha estado en proceso de extinción, pero que en la actualidad es objeto de especial interés.⁷ Se trata de uno de los mejores alimentos del mundo. Su balance de macronutrientes, y sobre todo de aminoácidos de su proteína, es bastante semejante al de la leche materna. Su valor biológico es aproximadamente del 80 por ciento. La planta crece desde altitudes menores a 2 000 metros hasta más de 4 000 metros sobre el nivel del mar. Se cultiva con facilidad, requiere poco cuidado y es de ciclo bastante corto. Una de sus desventajas es la presencia de saponinas que se eliminan mediante un abundante lavado con agua y que en la actualidad pueden eliminarse por otras técnicas. Además se están desarrollando variedades pobres en saponinas, denominadas *quinuas dulces*. Es tal su versatilidad culinaria que se han preparado centenares de fórmulas culinarias, desde sopas hasta postres y licores. Cuanto se ha mencionado con respecto a la quinua, en especial a su valor nutritivo, es aplicable casi por igual a los *amarantos*, que tanto entusiasmo han despertado en los últimos tiempos. Con una variedad de grano blanco-amarillento, en México, en la época de los muertos (2 de noviembre), se preparan las llamadas “alegrías”.

Otro alimento andino de especial interés alimenticio es el *chocho* o *tarhui* con un contenido de proteína superior al de la soya.⁸ Algunas variedades llegan a tener hasta el 50 por ciento y por consiguiente pueden considerarse como la carne vegetal.

En esta breve enumeración de plantas alimenticias andinas conviene citar también a dos cucurbitáceas: el zambo o calabaza y el zapallo. Ambos, cuando frutos tiernos sirven para sopas y ensaladas y cuando maduros, para postres. Los dos de gran tamaño, pero especialmente el zapallo que puede llegar a pesar más de 50 kilogramos.

⁷ Plutarco Naranjo, *op. cit.*, 1988, y Christian Walhi, *Quinua: hacia su cultivo comercial*, Quito, Latinreco, Imprenta Mariscal, 1980, 206 p., ils.

⁸ Plutarco Naranjo, *op. cit.*, 1986.

La comida andina, antes del “encuentro”, aunque basada quizá en una decena de alimentos fundamentales, no estuvo restringida a ellos. Todo lo contrario, fue muy variada. Ya sea que las plantas fueron domesticadas y cultivadas originalmente en la propia región andina o que se introdujeron desde otras latitudes, la verdad es que el aborígen andino dispuso de una gran variedad de plantas comestibles. En la tabla I se enumeran las más importantes o más conocidas y propias de los Andes, mientras en la tabla II, se enumeran especies que denominaríamos cosmopolitas, pues crecen y se cultivan por igual desde el nivel del mar hasta las grandes altitudes de los Andes.⁹

Además, las culturas andinas, desde épocas muy anteriores a los incas, desarrollaron variadas tecnologías agrícolas, entre ellas los cultivos asociados y la rotación de cultivos. Aún es costumbre tradicional entre los campesinos del Ecuador depositar, en el mismo hoyo, semillas de maíz y de fréjol y desarrollar así un cultivo asociado que favorece el rendimiento agrícola y permite la alimentación con los dos granos.

En los cientos de miles de piezas arqueológicas, desde la época Valdivia hasta los comienzos de la conquista española, no aparece ningún signo posible de desnutrición, pese a que los artistas cerámicos de esas épocas reprodujeron con fidelidad aspectos morfológicos relacionados con algunas enfermedades como parálisis facial, bubas, deformaciones y malformaciones, aspectos fisiológicos como el embarazo y el parto, caracteres de las edades, infancia, juventud, vejez, etcétera.¹⁰ Tanto la organización social cuanto el desarrollo agrícola de tan crecido número de plantas alimenticias determinaron una apropiada alimentación y buena nutrición. Sólo después de la conquista, con el profundo trastorno social y tecnológico que provocó, comenzó a aparecer la desnutrición como un problema biológico y social.

Después del inesperado encuentro de las dos comidas vino el intercambio transoceánico. Los españoles nos ofrecieron sus cereales y nosotros les ofrecimos nuestro maíz. Ellos nos trajeron algunas leguminosas y nosotros ofrecimos nuestro fréjol; pero sobre todo comenzó, aunque en forma lenta, la conquista del mundo por parte de la papa, la misma que salvó de la hambruna a algunos países; luego siguieron el tomate o jitomate (*Lycopersicon esculentum*) y otros alimentos, aunque no precisamente andinos, como el maní o cacahuate o el cacao. En la cercanía del mar y de los ríos del litoral, la dieta se complementó con pescado y mariscos. En la sierra fue, esencialmente, de tipo vegetariano, pero en uno y otro caso, llegó a ser una dieta rica y balanceada.

Resumen

Cada pueblo, incluido el nuestro, ha desarrollado su cultura alimentaria en su propio ambiente ecológico.

⁹ Plutarco Naranjo, *op. cit.*, 1989, p. 63-82.

¹⁰ Plutarco Naranjo, “La medicina en el Ecuador preincaico”, en *Revista Ecuatoriana de Medicina*, v. 20, n. 2, Quito, 1984, p. 93-124.



De acuerdo con los hallazgos arqueológicos, la presencia del hombre en el actual territorio del Ecuador, data de hace más de 10 000 años. Corresponde al periodo de los cazadores tempranos, cuya alimentación se basó en la cacería de animales.

En la península de Santa Elena (provincia del Guayas), parece que el hombre se volvió sedentario en época muy temprana. La pesca y recolección de moluscos y crustáceos en los manglares y desembocaduras de los ríos ofreció sustento todo el año, el mismo que fue complementado con productos vegetales.

Entre los numerosos restos arqueológicos hallados en el sitio Las Vegas, se encuentran algunas herramientas de labranza como también fitolitos que, con probabilidad, corresponden a residuos de maíz. Constituyen indicios del comienzo de la domesticación de plantas hace aproximadamente 6 000 a.C.

En la misma área geográfica, se desarrolló la cultura Valdivia (4 000-2 300 a.C.) que inventó la cerámica y desarrolló la agricultura del maíz, la habichuela (*Canavalia*), el fréjol (*Phaseolus*) y otras plantas. Surgió así la agricultura tropical.

Desde la mencionada península de Santa Elena debió difundirse la tecnología agrícola al resto del país. En la región interandina se inventaron otras técnicas, de acuerdo con las condiciones del clima del suelo y se desarrolló la agricultura andina.

Conforme evolucionó la agricultura, el hombre se volvió más dependiente de ésta, para su alimentación y subsistencia, pasando la cacería a un plano secundario.

Hay indicios de que desde las postrimerías de la cultura Valdivia, se practicaba ya cierto intercambio de productos con zonas cercanas y que luego este intercambio se extendió hacia Mesoamérica por el norte y hacia el Perú por el sur.

Fuera domesticación propia o por intercambio, la verdad es que al momento de la conquista española, en nuestro territorio se consumía una impresionante variedad de productos vegetales; unos típicos del trópico, otros de las alturas andinas y unos pocos cosmopolitas.

TABLA I. PLANTAS ALIMENTICIAS ANDINAS

Raíces, tubérculos y rizomas:

Jícama	<i>Polymnia edulis</i> Wedd.	Compuestas
Mashua o añu	<i>Tropaeolum tuberosum</i>	Tropeoláceas
Melloco	<i>Ullucus tuberosus</i> Caldas	Baselláreas
Oca	<i>Oxalis tuberosa</i> Mol.	Oxalidáceas
Papa	<i>Solanum tuberosum</i> L. <i>S. andigenum</i> Juz. et Buk y otras especies	Solanáceas
Totora	<i>Scirpus riparias</i> Prest. <i>S. americanus</i> Pars. y otras especies	Juncáceas
Zanahoria blanca o racacha o arracacha	<i>Arracacia xanthorrhiza</i> <i>A. esculenta</i> DC	B. Umbelíferas
<i>Granos y cereales:</i>		
Sangorache o ataco morado	<i>Amaranthus caudatus</i> L.	Amarantáceas
Quinua	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	Chenopodiáceas
<i>Leguminosas de grano:</i>		
Chochos	<i>Luoinus mutabilis</i> Sweet.	Leguminosas
<i>Hortalizas y otros alimentos:</i>		
Acederilla o acetosella	<i>Rumex acetosella</i> L.	Poligonáceas
Berro	<i>Roripa nasturtium</i> Rus. y <i>R. lanceolata</i> Will.	Crucíferas
Bledo o ataco	<i>Amaranthus quitensis</i> HBK <i>A. blitum</i> DC	Amarantáceas
Chulco o agrillo	<i>Oxalis crenata</i> Jacq.	Oxalidáceas
Culag	<i>Rumex aquaticus</i> L.	Poligonáceas
Mastuerzo o mallau	<i>Tropeolum majus</i> L.	Tropeoláceas
Quinua (hojas tiernas)	<i>Chenopodium quinoa</i> Sweet.	Chenopodiáceas
Verdolaga	<i>Portulaca oleracea</i> L.	Portulacáceas
Zamboa o calabaza ^{1y2}	<i>Cucurbita pepo</i> L.	Cucurbitáceas
Zapallo ¹	<i>Cucurbita maxima</i> Duch.	Cucurbitáceas
<i>Nueces y oleaginosas:</i>		
Tocte	<i>Juglans neotropura</i> Diels.	Junglandáceas
<i>Edulcorantes:</i>		
Cabuya negra (Chaguarinishqui o sabia dulce)	<i>Agave americana</i>	Amaryllidáceas

¹ También las flores masculinas fueron utilizadas como hortalizas.

² Las semillas o pepas se han utilizado como almendras u oleaginosas.

Frutas:

Aguacate o plata	<i>Persea americana</i> Mill.	Lauráceas
	<i>P. grattisima</i> Gaerth.	
Arrayán	<i>Eugenia</i> : varias especies	Myrtáceas
Babaco	<i>Carica pentagona</i> Heilb.	CERICÁCEAS
Capulí	<i>Prunus capuli</i> Cav.	Rosáceas
Charnburu o toronchi	<i>Carica chrysopetala</i> Heilb.	Caricáceas
Chilguacán o chihualcán		
	<i>Carica cundamarcensis</i> H.	Caricáceas
Chirimoya	<i>Annona cherimolia</i> Mill.	Anonáceas
Frutilla	<i>Fragaria chiloensis</i> L.	Rosáceas
Granadilla	<i>Passiflora maliformis</i> L. y <i>P. ligularis</i> Juss.	Passifloráceas
Guabe ³	<i>Inga</i> sps.	Leguminosas
Gualicón	<i>Ceratostema</i> sp. y <i>Macleania floribunda</i> Hook.	Ericáceas
Guallán o gullán	<i>Passiflora ligulari</i> Juss.	Passifloráceas
Hobo	<i>Spondias mombim</i> L.	Anacardiáceas
Jigacho	<i>Carica pubescens</i> Koch.	Caricáceas
Mora común	<i>Rubus adenotrichus</i> Sch.	Rosáceas
Mortiño	<i>Vaccinium floribundum</i> HBK	Ericáceas
Pacay	<i>Inga pachicarpa</i>	Leguminosas
Pepino	<i>Solanum muricatum</i> Ait.	Solanáceas
Tacso o taxo	<i>Passiflora mollisoma</i> HBK Baillly	Passifloráceas
Tomate de árbol	<i>Cyphomandra betacea</i> (Cav.) Sendt	Solanáceas
Tuna amarilla	<i>Opuntia</i> P.	Cactáceas
Tuna blanca	<i>Opuntia tuna</i> L.	Cactáceas
Tuna morada	<i>Opuntia</i> sp.	Cactáceas
Uvilla	<i>Physallis peruviana</i> L.	Solanáceas
Zarzamora	<i>Robus</i> , varias especies	Rosáceas
<i>Condimentos y especias:</i>		
Ajenjo o alcanfor	<i>Arthemisa sodiros</i> Pher.	Compuestas
Anicillo, ashpa aniz		
	<i>Tagetes pasilla</i> HBK	Compuestas
Asnay yuyu o ashpa tsintso	<i>Tagetes multiflora</i> HBK	Compuestas
Huaviduca	<i>Piper</i> sp.	Piperáceas
Hizo o shigüi	<i>Dalea mutisii</i> Kunth.	Leguminosas
Molle	<i>Schinus molle</i> L.	Anacardiáceas

³ La pepa cocida es comestible y tiene un alto contenido de proteínas, puede utilizarse también en la alimentación de animales.



Paico	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	Chenopodiáceas
Tipo	<i>Bistropogon mollis</i> HBK y <i>B. parvifolius</i> Sodiro.	Labiadas
Tsintso o chinchog	<i>Tagetes terniflora</i> HBK	Compuestas

TABLA II. PLANTAS ALIMENTICIAS COSMOPOLITAS

Raíces, tubérculos y rizomas:

Achira o atsera	<i>Canna edulis</i> Ker-Gawl.	Cannáceas
Camote o batata o cumar	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Poir	Convolvuláceas
Chícama (Ajima o ajipa o xiquima)	<i>Pachyrhizus erosus</i> , <i>tuberosus</i> y <i>P. ahira</i>	Leguminosas (Papilionáceas)

Cereales:

Maíz, sara o zara	<i>Zea mays</i> L. ¹	Gramíneas
-------------------	---------------------------------	-----------

Leguminosas de grano:

Fréjol o frijol o poroto (centenares) de variedades)	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Leguminosas (Papilionáceas)
--	------------------------------	--------------------------------

Hortalizas y otros alimentos:

Achoccha o chayotero	<i>Cyclanthera pedata</i> var. <i>edulis</i>	Cucurbitáceas
Ají rocoto	<i>Capsicum pubescens</i> L. Sin., <i>C. annum</i> ²	Solanáceas
Ají picante (hojas)	<i>Capsicum frutescens</i> L.	Solanáceas
Camote (hojas)	<i>Ipomoea batatas</i> (L.)	Convolvuláceas
Castellano	<i>Cucurbita mixta</i>	Cucurbitáceas
Pimiento	<i>Capsicum annum</i> L. (una variedad)	Solanáceas
Tomate riñón	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	Solanáceas

Frutas:

Chirimoya	<i>Annona cherimolia</i> Mill.	Anonáceas
-----------	--------------------------------	-----------

Condimentos y especias:

Ajíes (muchas variedades)	<i>Capsicum annum</i> L.	Solanáceas
---------------------------	--------------------------	------------

¹ Crecen o se cultivan tanto en la costa como en la región interandina.

² La taxonomía de los ajíes es muy compleja. Hay la tendencia a considerarlos como una sola especie con muchas variedades: *Capsicum frutescens* L. (*C. annum* L., *C. baccatum* L.).

BIBLIOGRAFÍA

- ESTRELLA, E., *El pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*, Madrid, Centro de Estudios Históricos, 1986, 390 p., ils.
- HOLM, Olaf, *Los primeros hombres del Ecuador*, Guayaquil, Editorial Museo Antropológico, Banco Central del Ecuador, 1983, 83 p., ils.
- HOLM, Olaf y Hernán CRESPO, “Periodo Paleolítico o Preclásico. Las culturas formativas. El periodo del Desarrollo Regional”, en *Historia del Ecuador*, v. 1, Barcelona, Salvat, 1981, 385 p., ils.
- LATHRAP, Donald *et al.*, *Ancient Ecuador Culture, Clay and Creativity 3000-300 B.C.*, Chicago, Field Museum of Natural History, 1975, 294 p., ils.
- LIPPI, Ronald, Robert MCBIRD y David STEMPEL, “Maíz primitivo encontrado en la ponga, en un contexto Machalilla”, en *Revista Miscelánea Antropológica Ecuatoriana*, n. 3, Guayaquil, p. 143-154, ils.
- MARCOS, Jorge, *Breve prehistoria del Ecuador*, Quito, Tesoros del Ecuador Antiguo, 1984, 320 p., ils.
- MEGGERS, Betty J., Clifford EVANS y Emilio ESTRADA, *The Early Formative Period on Coastal Ecuador: The Valdivia and Machalilla Phases*, Washington, Smithsonian Institution, 1965 (Smithsonian Contribution to Anthropology, v. 1), 163 p., ils.
- NARANJO, Plutarco, “La medicina en el Ecuador preincaico”, en *Revista Ecuatoriana de Medicina*, v. 20, n. 2, Quito, 1984, p. 93-124, ils.
- , *Desnutrición: problemas y soluciones*, Quito, Publicaciones del Ministerio de Salud, 1986, 242 p., ils.
- , *Saber alimentarse*, Quito, Editorial Quitoffset, 1988, 112 p., ils.
- , “Plantas alimenticias del Ecuador precolombino”, en *Revista Miscelánea Antropológica Ecuatoriana*, n. 4, Guayaquil, 1989, p. 63-82, ils.
- PEARSALL, Debora Marie, *La producción de alimentos en Real Alto*, Quito, ESPOL, Biblioteca Ecuatoriana de Arqueología, 1988, 234 p., ils.
- PORRAS, Pedro, *Arqueología del Ecuador*, Otavalo, Editorial Gallo capitán, 1980, 266 p., ils.
- SALAZAR, Ernesto, *Cazadores recolectores del Antiguo Ecuador*, Cuenca, Museo del Banco Central, 1984 (Serie Nuestro Pasado), 123 p., ils.
- WALHI, Christian, *Quinoa: hacia su cultivo comercial*, Quito, Latinreco, Imprenta Mariscal, 1980, 206 p., ils.
- ZEVALLOS, Carlos, *La agricultura en el formativo temprano del Ecuador*, Guayaquil, Editorial Casa de la Cultura Ecuatoriana, Núcleo del Guayas, 1966-1967, 80 p., ils.



INSTITUTO
DE INVESTIGACIONES
HISTÓRICAS