



“XI. Alimentación de los antiguos mexicanos”

p. 207-216

Miguel León-Portilla

*Obras de Miguel León-Portilla*

*Tomo III. Herencia cultural de México*

México

Universidad Nacional Autónoma de México

Instituto de Investigaciones Históricas/El Colegio Nacional

2006

288 p.

ISBN 968-36-9538-8 (obra completa)

ISBN 970-32-2627-2 (volumen III, pasta dura)

ISBN 970-32-2626-4 (volumen III, rústica)

Formato: PDF

Publicado en línea: 30 de junio de 2020

Disponible en:

[http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/obras\\_leon\\_portilla/466.html](http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/obras_leon_portilla/466.html)

D. R. © 2020, 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



## XI. ALIMENTACIÓN DE LOS ANTIGUOS MEXICANOS\*

Fruto de siglos de creatividad es la que puede describirse como riqueza gastronómica de los antiguos mexicanos. Obtenían ellos primeramente su sustento de la recolección, la caza y la pesca. Más tarde, desde hace aproximadamente cinco milenios, dieron principio a la agricultura del maíz, el frijol, la calabaza y el chile. Luego en Teotihuacan, coincidiendo con los principios de la era cristiana, en una sociedad jerarquizada, es muy probable que su cocina se tornara cada vez más refinada.

Acerca de los toltecas, que vivieron en Tula Xicocotitlan hacia el siglo X d.C., hay un texto en náhuatl que nos dice que “eran gente muy esmerada en el comer”.<sup>1</sup> Finalmente, respecto de los pueblos nahuas de los siglos cercanos a la invasión de los hombres de Castilla, es bastante copiosa la información que tenemos sobre sus tianguis o mercados y los productos alimenticios que se expendían en ellos. Y también disponemos de varias relaciones en la misma lengua, así como de códices con pinturas que muestran cómo eran las comidas de los señores y las de la gente del pueblo.

Para acercarnos siquiera un poco a la cocina del México prehispánico debemos tomar conciencia de otro hecho primordial: ella sólo puede ser descrita y valorada, no como realidad aislada, sino en una gran constelación de elementos y factores culturales con los que estuvo siempre en estrecha relación. Entre tales elementos y factores culturales con los que estuvo en relación sobresalen los de carácter religioso y ceremonial; los relacionados con sus mitos; los que tienen que ver con sus supervivencias en la dieta cotidiana de los modernos mexicanos y aun de otras gentes; y, desde luego también, los que nos hablan de los atributos mismos de los correspondientes alimentos y sus múltiples formas de preparación.

\* *La alimentación de los mexicanos*, México, El Colegio Nacional, 2002, p. 13-24.

<sup>1</sup> *Códice Florentino*, conservado en la Biblioteca Mediceo-Laureniana de Florencia, 3 v., editado por el Gobierno Mexicano a través del Archivo General de la Nación, v. 3, cap. 28, f. 125r.



Ahora bien, al pretender asomarnos un poco a este universo gastronómico se presentan varias posibilidades. Una sería esbozar un banquete imaginario, por ejemplo en la entronización de un *huey tlahtoani*, gobernante supremo, como en el caso de Ahuítzotl o Motecuhzoma Xocoyotzin y describir lo que en él pudo degustarse. Otra es pergeñar una especie de recetario o libro de cocina acerca de succulentos platillos. Otra, que es desde luego la posibilidad más apetitosa, consistiría en ofrecer para su disfrute una comida con ingredientes netamente prehispánicos.

Ahora bien, ninguna de estas posibles formas de acercamiento me es dado emprender aquí por la sencilla razón de que el tiempo y el espacio que se me han concedido para esta presentación son tan reducidos que no alcanzan ni para saborear con calma un solo platillo. Optaré, en consecuencia, por una aproximación diferente. Consistirá ella en señalar cuáles son las principales fuentes que tenemos para conocer cómo fue la cocina prehispánica.

#### 1. LAS FUENTES PARA ENTERARNOS DE LA ALIMENTACIÓN PREHISPÁNICA

La primera de tales fuentes se halla muy a nuestro alcance. Diré que se encuentra en nuestra memoria. Consiste en recordar qué platillos y qué bebidas en nuestra dieta ordinaria provienen básicamente de la gastronomía prehispánica. Para propiciar el recuerdo pueden establecerse comparaciones. En contraste, por ejemplo, con el té, el café y un vaso de leche, podemos gustar del atole, el pozole y una jícara de chocolate condimentada con vainilla y miel de abeja. Y en contraste con una paella o una fabada, acompañadas de ricos bolillos, podemos pensar en unas chalupas de maíz con sus frijoles y una rica salsa picante, o en tamales con carne de guajolote. Y, para que se nos haga agua la boca, añadiré de entre lo mucho que podría decir que, en vez de las angulas o simplemente las gulas, imaginemos tener delante cazuelitas con gusanos de maguey, jumiles o escamoles, para hacer taquitos con sus *totonqui tlaxcalli*, tortillas calientes, blancas o azules. A todo esto es necesario tomar conciencia de que en no pocos guisos en los que hay ingredientes indígenas hay también otros de procedencia hispánica o europea en general. La gastronomía resultante, como la mayoría de los nacidos en México, viene a ser entonces en alto grado mestiza.

Acudir al repertorio de la memoria puede complementarse, con recorridos por algunos mercados —como el de Sonora en la ciudad

de México o los tianguis de otros innumerables lugares— en los que se expenden los productos que se requieren para una buena comida al modo prehispánico. A esto sumaré la consulta de algunos cuantos trabajos que versan sobre esta misma materia. Como muestra mencionaré los artículos científicos de Leopoldo H. Ancona, acerca de los jumiles o del ahuauhtle, aparecidos hace ya años en los *Anales del Instituto de Biología*, en los que da cuenta de su valor alimenticio.<sup>2</sup> Y también citaré, como muestra, el libro *Presencia de la comida prehispánica* de Teresa Castelló Yturbide y el biólogo Ignacio Piña Luján.<sup>3</sup>

Pero, si se quiere ir a fuentes mucho más antiguas y primarias —las de verdad requeridas para enterarnos a fondo de la gran variedad de platillos y bebidas de la cocina prehispánica— importa sobremanera enterarnos de cuáles son. Me referiré primeramente a algunos códices indígenas en que se representan con vivos colores tanto los insumos culinarios como algunos platillos ya preparados. Con información respecto de los insumos tenemos la *Matrícula de Tributos* en cuyas páginas se ven cargas de maíz, semillas de cacao, pavos o guajolotes y otras muchas cosas más. Otro tanto puede decirse de los códices *Azoyú 2*, *Mendocino* y *Florentino*. En los dos últimos encontramos además copiosa información sobre una gran variedad de alimentos.<sup>4</sup>

Ello es sobre todo patente en el *Códice Florentino*, en él que se incluyen los testimonios recogidos por fray Bernardino de Sahagún de labios de los ancianos con los que dialogó ampliamente. Entre otras cosas se encuentra allí el registro pormenorizado de lo que solían comer los nobles y principales; se describen los banquetes de los mercaderes o *pochtecas* y se hace referencia a determinados alimentos que se consumían en las principales fiestas a lo largo del año. Al hablar de las diversas plantas, animales y minerales se reseñan también las propiedades alimenticias de muchos de ellos<sup>5</sup> y se evocan también relatos míticos tocantes al universo de algunas de esas plantas y animales. A

<sup>2</sup> Por ejemplo: Leopoldo H. Ancona, “Los jumiles de Taxco, Guerrero”, *Anales del Instituto de Biología*, México, UNAM, 1932, t. III, p. 149-162.

<sup>3</sup> Teresa Castelló Yturbide *et alii*, *Presencia de la comida prehispánica*, México, Fomento Cultural Banamex, 1986.

<sup>4</sup> En la edición de la *Matrícula de Tributos* publicada por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, México, 1991, con estudios de Miguel León-Portilla y Víctor M. Castillo, se dedican varias páginas a describir los tributos relacionados con la alimentación.

<sup>5</sup> Véanse las numerosas referencias a textos reunidos sobre comida prehispánica por fray Bernardino de Sahagún en su *Historia general de las cosas de la Nueva España*, en el copioso “índice analítico” que acompaña a la edición de dicha obra, preparado por Alfredo López Austin y Josefina García Quintana, 3 v., México, Conaculta, v. 3, p. 1373-1374.

su vez, en los *Códices matritenses* del mismo Sahagún, así llamados por conservarse en el Palacio Real y en la Biblioteca de la Real Academia de la Historia en Madrid, existe también información sobre temas alimenticios. Interesante es notar que allí se establece una distinción entre lo que consumían los nobles y lo que correspondía a los *macehuales* o gente del pueblo.

Otras fuentes, también de primera mano, son las obras de algunos cronistas e investigadores españoles que incluyeron en sus pesquisas el tema de la alimentación. Entre ellos sobresalen las aportaciones del protomédico real, doctor Francisco Hernández, tanto en su magna obra sobre *Historia natural de la Nueva España* como en sus *Antigüedades de la Nueva España*.<sup>6</sup> El elenco de las fuentes podría alargarse. Basta con recordar aquí los trabajos de cronistas como Toribio de Benavente Motolinía y Diego Durán, a los que deben añadirse, además de los códices indígenas ya citados, otros que incluyen referencias de enorme interés sobre el cereal primordial de Mesoamérica, el *centli* o maíz, y las fiestas sagradas en que se consumían alimentos rituales. Tal es el caso de los conocidos como *Borbónico*, *Magliabecchi* y *Tudela*.<sup>7</sup>

## 2. LOS ALIMENTOS, LOS RELATOS MÍTICOS Y LOS CANTOS

Como puede verse, muy amplia es la base documental que nos permite acercarnos al tema de la alimentación prehispánica en México. Ella, como ya lo señalé, no nos es ajena, puesto que, en la dieta nuestra de mexicanos, perdura no poco de lo que fue. En cambio, menos presente resulta para muchos el gran transfondo de antiguas creencias y relatos míticos relacionados con lo que sigue siendo el meollo mismo de la alimentación prehispánica. Por ello, recordaré lo más sobresaliente en este punto.

Los relatos en náhuatl, maya y otras lenguas nativas, comienzan, como un prólogo en el cielo, evocando los tiempos más remotos, es decir los de los soles y edades que, unos tras otros, han existido y terminado. En dichos relatos el maíz tiene presencia primordial. Precisamente se habla de él al evocarse cómo Nuestra Madre, Nuestro Padre,

<sup>6</sup> Francisco Hernández, *Antigüedades de la Nueva España*, edición de Ascensión H. de León-Portilla, Madrid, Historia 16, 1986, p. 103-106 y 111-114.

<sup>7</sup> En las secciones de estos códices que tratan acerca de las fiestas se presentan algunos de tales alimentos rituales. Véase, por ejemplo *Códice Magliabecchi*, 2 v., edición de Elizabeth Boone, Los Angeles, University of California Press, 1983, p. 31v-32r, 33v-34r, 40v-41r, 46v-47r y 73v-74r.

hicieron sucesivamente el cuerpo de los seres humanos, y también los alimentos que pusieron a su alcance, en cada edad cósmica.

Después de varias creaciones y restauraciones de esos soles y edades, en la última de ellas —la llamada de *Nahui-Ollin* o 4-Movimiento— los seres humanos fueron hechos de maíz. Y también el benévolo señor Quetzalcóatl decidió entonces poner en sus bocas granos del mismo cereal del que estaban formados. Por eso, uno de los nombres con que se conoció al maíz fue *tonacayo*, que significa nuestra carne y nuestro sustento.

En sí mismo es el maíz un ser divino, manifestación amorosa de Nuestra Madre, Nuestro Padre, que quieren ser adorados por los hombres en las fiestas rituales a lo largo del año y de todos los tiempos. Dieciocho veintenas de días y cinco días más al final integraban la cuenta del ciclo anual del Sol. En cada veintena había una gran fiesta. Se desarrollaba así la liturgia de adoración y merecimiento para alcanzar nuestro sustento: *tonacayo*.

Es él Cin-téotl, “Dios del Maíz” y a la vez Xilonen, “Diosa de la mazorca verde”, la de nombre calendárico *Chicomecóatl*, Siete-Serpiente. Bellos y jóvenes son Cintéotl y Xilonen. De él se proclama en un canto:

“Nació Cintéotl en Tamoanchan, lugar de nuestro origen, donde se yerguen las flores: Uno-Flor.

Nació Cintéotl en lugar de lluvia y niebla, donde son hechos los hijos de los hombres, en donde están los dueños de los peces de jade”.<sup>8</sup>

Aparece también Cintéotl entre los mayas como joven hermoso, Ah Kahuil, “El de la abundancia de nuestro sustento”.

Xilonen, *Chicomecóatl*, por su parte, es invocada como Nuestra Madre que, si nos abandona, nos dejará desamparados:

Siete mazorcas, *Chicomecóatl*, yérguete, ya,  
despierta, en verdad Nuestra Madre.  
Nos dejarás huérfanos,  
si te vas a tu casa, Tlalocan,  
mansión de la lluvia,  
Siete Mazorcas, yérguete ya,  
despierta, en verdad Nuestra Madre.<sup>9</sup>

El ciclo litúrgico giraba siempre en torno a la divinidad que, manifestándose con múltiples rostros, otorga la fecundidad y la vida. Así en la segunda de las fiestas, *Tlacaxipehualiztli*, en honor de Xipe Tótec,

<sup>8</sup> *Códice Florentino*, op. cit., v. I, libro II, f. 142r.

<sup>9</sup> *Ibid.*, v. I, libro II, f. 143r.



“Nuestro Señor el Desollado”, se disponían sartales de mazorcas colgadas de los techos de las casas. Después, con la masa hecha de ellas, se preparaban unas tortillas que se llamaban *cocolli*, dobladas y en cierta forma torcidas.

Los solos nombres de las fiestas son ya evocación de su liturgia, comunión con la divinidad a través de nuestro sustento: *Huey Tozoztli*, “Gran vigilia”, en honor de los dioses del maíz con múltiples preparaciones de este cereal; *Etzalcualiztli*, “Comida de masa de maíz y frijol”; *Huey Tecuīhuītl*, “Gran fiesta de los señores” en honor de Xilonen, que tenía lugar en la segunda mitad de junio. *Tlaxochimaco*, “Se hace ofrenda de flores”, al conjunto de los dioses, con bailes y comidas de tamales y pavos.

Cantos como éste se entonaban en las fiestas, de las que aquí sólo unos pocos de sus nombres hemos recordado:

Es verdad que ella, Xilonen,  
es nuestro sustento,  
es nuestra carne, nuestra vida,  
por ella vivimos, es nuestra fuerza.  
Si no existiera ella,  
en verdad moriríamos.<sup>10</sup>

Así como se conservan estos textos portadores de mitos y cantares relacionados con el maíz, hay otros que hablan del frijol, la calabaza y la chíá. De ellos se proclama que prosperan, como realidad preciosa, nada menos que en *Tlalocan*, el paraíso del Dios de la lluvia.<sup>11</sup>

### 3. LOS ALIMENTOS DE LOS NOBLES Y LOS MACEHUALES

La dieta de los nobles comprendía una gama de preparaciones a base del maíz, muchas hierbas comestibles, carnes de venado, conejo, liebre, guajolote y perrillo, y de otros animales terrestres y acuáticos. Lugar especial tenía una enorme variedad de insectos, algas y hongos, así como frutas y diversos géneros de bebidas.

Haciendo un cuidadoso extracto de lo que nos dice el *Códice Florentino* “acerca de lo que comían los señores”, nos enteramos de que los principales géneros de alimentos eran estos: En primer lugar las torti-

<sup>10</sup> *Ibid.*, v. I, libro II, f. 143.

<sup>11</sup> Fray Bernardino de Sahagún, *Coloquios y doctrina Christiana*, edición, versión y notas de Miguel León-Portilla, México, UNAM y Fundación de Investigaciones Sociales, 1986, p. 151.

llas, de diversos tamaños, formas y colores tenían un lugar de primera importancia. También lo ocupaban los tamales con gran variedad de ingredientes: granos de maíz, frijoles, carne asada de guajolote o codorniz, todo ello con chile.

La carne de tales animales, además del perrillo, y también la de cacería como venados, jabalíes, conejos, liebres, tuzas, iguanas, patos, chichicuilotos y otras aves, además de sus huevos, se servía asimismo en cazuelas, aderezada con salsas de tomate con chile, con semillas molidas de calabaza y con diversos pozoles. También acompañaban a esas carnes guisos con base en maíz desgranado, o de ejotes y elotes.

En cuanto a peces, se nos dice que se preparaban unos conocidos como pescados blancos o grisáceos, obtenidos verosímilmente en la región lacustre. Por igual consumían los nobles ranas con chile verde, ajolotes, hormigas aladas, escamoles, chapulines, jumiles, gusanos de maguey y otros muchos insectos.

Muchas verduras y otras plantas podían disfrutarse: quelites, una gran variedad de chiles, achiote, epazote, hojas de nopal, guamúchiles, tomates, cebollas, tomates verdes y rojos, calabazas, amaranto, bledos, chíá, pulpa de las vainas del mezquite, chayotes, quintoniles, verdolagas o itzmiquiles.

En lo referente a frutas disponían de zapotes negros, blancos y amarillos, chicozapotes, anonas, aguacates, capulines, tejocotes, chirimoyas, mameyes, jícamas, tunas, coyoles, jinicuiles, guamúchiles, cocos y de otras plantas alimenticias. También se mencionan, como comestibles, diversos hongos y un cierto número de algas, entre ellas el *teucuitlatl* o espirulina y el *amomoxtli* o gelatina del agua.

El mismo códice refiere que todos esos alimentos se preparaban de incontables formas, por ejemplo aderezados con miel de abeja, con diversas salsas de chile o con chíá y diferentes verduras. Para ponderar el gran número de guisos y preparaciones, se llega a afirmar que quienes tenían a su cargo la preparación de alimentos podían hacerlo de más de 2 000 formas distintas: *macuiltzontli nepapan tlacualli*.

Finalmente, en materia de bebidas, además de buen número de atoles, se dice que se servía “*agua de cacao*”, *cacahuatl*, preparada también de muchos modos: con vainilla, miel y distintas flores.<sup>12</sup> Acerca del pulque u *octli* nada se expresa en este texto. Consta por otros testimonios que dicha bebida sólo la consumían en determinadas fiestas y asimismo, si lo deseaban, las personas mayores de 52 años consideradas ya como ancianos.

<sup>12</sup> *Códice Florentino*, *op. cit.*, v. II, libro VIII, f. 22v-25v.

Mucho más limitado era el menú al alcance de los *macehuales* o gente del pueblo. De él tratan los “Primeros memoriales” en los *Códices matritenses*. Dicho en forma resumida, eran estos: tortillas en trozos, o con poca masa de maíz; otras llamadas tortillas de magüey: *metzalaxcalli*; nopales, hojas de magüey asadas, gusanos del agua, larvas de mosca, gusanos blancos, tamales de gusano y algunos atoles.

En cuanto a carnes de animales mayores nada es lo que se dice y sólo se mencionan algunos pececillos.<sup>13</sup>

Enterados ya acerca de lo más sobresaliente en la dieta de los pueblos nahuas debo confesar que no se me ha concedido espacio y tiempo para evocar, y menos asistir, a lo que fue un banquete prehispánico, como los que describen, entre otros el doctor Francisco Hernández y el franciscano Toribio de Benavente Motolinía.<sup>14</sup> Por ello me limitaré ya a dar unos cuantos ejemplos de entre la variedad de alimentos rituales que se consumían en las fiestas a lo largo del año.

Así, por ejemplo, en la celebración de *Huey Tozoztli*, “la Gran vigilia”, ofrecían “todo género de frijoles y todo género de chía, porque decían que la diosa del maíz era la autora y dadora de aquellas cosas que son mantenimientos para vivir la gente”. En *Etzalcualiztli*, “Comida de granos de maíz con frijoles gruesos”, con ellos hacían unas especies de puchas. En *Huey Tecuilhuatl*, “la gran fiesta de los señores”, la comida ritual incluía una bebida de *chienpinolli*, maíz molido con chía y asimismo tamales “de muchas maneras”, los llamados *Tenextamalli*, “tamal de cal”; *Xocotamalli*, “tamal de fruta”; *miahuatamalli*, “tamal de espiga”; *yacacoltamalli*, “tamal fino” y *necutamalli*, “tamal de miel”.<sup>15</sup> Y aquí cabe preguntarse: ¿en algunas fiestas no se consumía también la carne de los sacrificados? La respuesta es que sí pero en una forma de antropofagia ritual. La mejor prueba de que no comían tal carne como nutriente, la tenemos en el hecho de que, durante el sitio de Tenochtitlan por los españoles, las crónicas no refieren que los mexicas, padeciendo intensa hambre, comieran carne de los muertos. En tal circunstancia, se nos dice que sólo se alimentaban de lagartijas, ratones y hojas de árboles.

<sup>13</sup> *Códices matritenses* (textos de los informantes indígenas de fray Bernardino de Sahagún), 3 v., Madrid, Tipografía de Hauser y Menet, 1905-1907, v. I, f. 55r.

<sup>14</sup> Véase nota 6 en fray Toribio de Benavente Motolinía, *Memoriales o libro de las cosas de la Nueva España y de los naturales de ella*, edición de Edmundo O’Gorman, México, UNAM, 1971, p. 342-343.

<sup>15</sup> *Ibidem*.



#### 4. A MODO DE CONCLUSIÓN

La recordación que he hecho de los alimentos de los nobles y plebeyos y los consumidos en las fiestas, me lleva a sacar una conclusión. Consiste ella en sostener que la dieta de los mexicanos prehispánicos, en particular la de los nobles o *pipiltin*, estaba bastante bien balanceada. Para dar apoyo a esta afirmación querría ser un nutriólogo capaz de ofrecer cifras precisas o al menos para registrar, como ocurre en la actualidad con diversos productos envasados, los porcentajes de sales, hidratos de carbono, proteínas y grasas vegetales y animales de cada alimento de procedencia prehispánica.

Puesto que ello me resulta aquí imposible, dejaré la tarea a sabios nutriólogos, notando que ésta, al menos en parte, ha sido ya acometida. Lo que sí puedo declarar es que en la dieta prehispánica los hidratos de carbono, las proteínas, sales y grasas vegetales mantenían una buena proporción, en tanto que las grasas animales se consumían en forma bastante limitada. La comida prehispánica, a diferencia de la nuestra —debemos notarlo— no incluía fritangas, por la sencilla razón de que en ese contexto se desconocían la manteca y el aceite. Así, entre los antiguos mexicanos, como en la mayoría de los modernos indígenas, la obesidad y los padecimientos cardiovasculares eran y son poco frecuentes. En el caso de los mesoamericanos, podemos afirmarlo en conclusión, ha sido verdad de a puño lo que se expresa en atinado refrán: “más vale la dieta que la lanceta”.



INSTITUTO  
DE INVESTIGACIONES  
HISTÓRICAS