

# Dietas transatlánticas

## El descubrimiento europeo de los alimentos americanos

### La concepción occidental de la dieta en el siglo XV

En 1493, tras su segundo viaje al continente americano tan solo un año después de su llegada inicial al Caribe, Cristóbal Colón se halló en la incómoda necesidad de justificar ante la Corona el poco oro que hasta entonces había enviado a España. La razón, según el almirante, era que la población de colonos que se había asentado en la isla había caído 'súbitamente doliente'. La mayor parte de sus hombres se encontraba en precarias condiciones de salud para emprender las exploraciones tierra dentro y enfrentar los peligros que las acompañaban. Un recurso era urgente para cumplir cabalmente con la prome-

sa de oro que había hecho a los reyes católicos e incluso para asegurar el proyecto colonial: la provisión suficiente de alimentos de la dieta europea. En tierras extrañas, el trigo, tocino, carnero y el omnipresente vino aliviarían el estado 'desbaratado' de sus hombres y garantizarían así el éxito de su empresa.

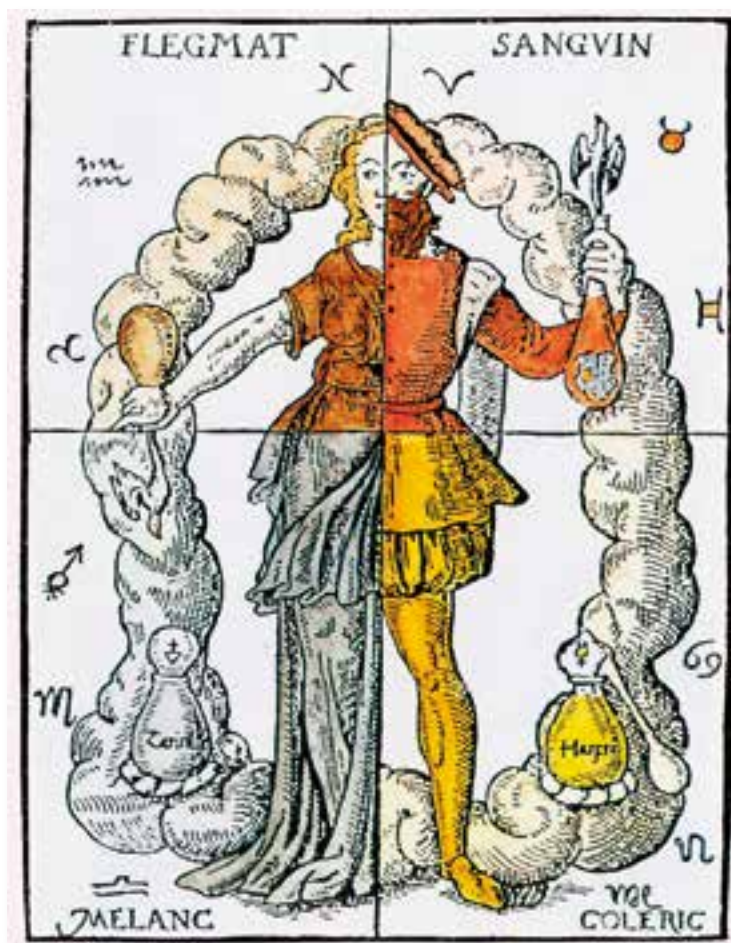
Para entender la urgencia de esta petición es preciso referirnos brevemente a la doctrina de los cuatro humores del cuerpo humano que imperaba en la Edad Moderna, cuyos lineamientos originales se remontaban a Hipócrates (ca. 460-370 a.C.), considerado el padre de la ciencia médica occidental. Según dicha concepción, el cuerpo se regía por cuatro humores (sangre, bilis amarilla, flema y bilis negra) que debían mantenerse en equilibrio para mantener la salud. A ellos les corres-

### ¿DE QUÉ SE TRATA?

La lectura de una obra del siglo XVI, *Historia general y natural de las Indias*, del militar, funcionario y cronista Gonzalo Fernández de Oviedo (1478-1557), proporciona claves para entender la respuesta europea ante alimentos americanos como el maíz y los ajíes, tratados en esta nota, y por extensión otros igualmente importantes, como la papa, el tomate o el cacao.

pondría respectivamente regular las cualidades de calor, frío, humedad y sequedad, que se veían afectadas por factores del ambiente, la actividad física y, por supuesto, la alimentación. Este último punto sería enfatizado por otro de los padres de la medicina europea, Galeno de Pérgamo (129-210). Aunque sus lineamientos teóricos y prácticos fueron crecientemente cuestionados durante el Renacimiento, Galeno constituía la máxima autoridad en materia médica.

Las propiedades de los alimentos y sus capacidades terapéuticas se entendían también en el marco del sistema humoral. Es decir, a cada alimento le correspondían cualidades capaces de contrarrestar los desequilibrios de una persona. Por ejemplo, las mujeres, de naturaleza intrínsecamente húmeda y caliente, debían moderar los alimentos que así lo fueran (como la carne) y priorizar en cambio el consumo de los secos y fríos, como el vinagre. A cada vegetal, fruta o producto animal se le atribuía la facultad de afectar la constitución interna del cuerpo. Esta concepción tenía también una faceta



Representación de la doctrina de los cuatro humores. Grabado de Leonhard Thurneysser zum Thurn, *Quinta Essentia*, Leipzig, 1574.

cromática; es decir, el color de un alimento daba pistas sobre sus características humorales; por ejemplo, el vino blanco se consideraba frío, mientras el tinto era visto como caliente. La asociación del ají rojo (*Capiscum annum*) con lo caliente y lo picante, y la idea de exaltar los sentidos bien podrían tener sus raíces en esta concepción del mundo natural. Según la doctrina humoral, la dieta no era sino una combinación de elementos diseñada con el propósito de responder a los desequilibrios particulares del individuo.

El modelo humoral suponía que el cuerpo humano era vulnerable a factores externos, cuya naturaleza misma era mudable. Más allá de que Colón urgiera a la Corona el suministro de alimentos europeos por temor al deterioro de la salud de sus hombres, su preocupación por hacerles seguir la dieta española sugería que intentaba diferenciar a los cristianos europeos de las poblaciones americanas. En otras palabras, consumir productos americanos y abandonar los europeos podía encerrar el riesgo de asemejarse corporalmente a los sujetos que los españoles buscaban colonizar.



Portada de la edición de 1535 de la *Historia general de las Indias* de Gonzalo Fernández de Oviedo, publicada en Sevilla.



## Gonzalo Fernández de Oviedo y su *Historia general y natural de las Indias*

La doctrina humoral era un sistema flexible para interpretar el mundo natural. Al descubrir la inmensa variedad de productos comestibles del nuevo continente, los españoles se abocaron a clasificar alimentos totalmente ajenos a su experiencia. En ese contexto surgieron las 'historias generales', que realizaron inventarios y descripciones de corte enciclopédico del mundo americano en el marco epistemológico europeo. Los frailes franciscanos Bernardino de Sahagún (1499-1590) y Toribio de Benavente (1484-1569), más conocido por Motolinía, el jesuita José de Acosta (1540-1600) y el militar, funcionario y cronista Gonzalo Fernández de Oviedo y Valdés (1478-1557), entre otros, pretendieron escribir historias comprensivas de las Indias, e incluyeron en ellas desde las costumbres religiosas de sus habitantes hasta descripciones de los entornos naturales.

Los objetivos de estos textos, escritos en su mayoría por religiosos, eran variados: conocer y extirpar prácticas idólatras, recopilar información útil para la evangelización y colonización, salvaguardar conocimiento indígena amenazado por las pandemias y matanzas, divulgar por Europa las riquezas del imperio español y resaltar el potencial comercial que prometían las nuevas colonias. Los capítulos de historia natural contienen extensas disertaciones sobre los alimentos americanos, sus formas de cultivo y su consumo; más allá de una valoración puramente comercial, revelan desavenencias culturales sobre la comida, el sustento básico del cuerpo humano.



Pitaya (*Stenocereus* sp.).



Ilustración de una pitaya (*Stenocereus* sp.) en el libro de Fernández de Oviedo, quien compara los frutos de esas cactáceas con higos (*Ficus carica*), por las pequeñas semillas que hay en su pulpa.

Una de las primeras historias generales del Nuevo Mundo fue la escrita entre 1535 y 1557 por Fernández de Oviedo, designado por Carlos V cronista oficial. Oviedo, nacido en Madrid, de ascendencia asturiana, fue un personaje multifacético: un hombre de letras que actuó en la función pública tanto en Europa como en América, y un militar que se distinguió al servicio de varias cortes europeas. En América, donde estuvo en seis ocasiones, fue veedor de fundiciones de oro, escribano real, gobernador del Darién, alcalde y regidor perpetuo de Santo Domingo. Su *Historia general y natural de las Indias* es un ejemplo paradigmático de cómo los europeos entendieron la realidad natural —y comestible— del continente americano.

En el prólogo de su obra, Oviedo insistió en que escribía no con la autoridad del historiador o experto, sino con la certeza del testigo ocular, y que su experiencia vivencial sustentaba la verdad de sus registros. Recopiló metódicamente un amplio acervo de conocimiento sobre plantas, frutos y animales autóctonos, así como sobre métodos de cultivo y prácticas sociales. Para pre-

sentar este mundo nuevo a sus lectores, hizo conexiones con alimentos, hierbas y frutos de Europa y Asia, familiares para el público europeo, y se refirió a sus colores, sabores, texturas y tamaños. Así, por ejemplo, comparó el mamey (*Pouteria sapota*) con las castañas (*Aesculus hippocastanum*), y las pitayas (*Hylocereus undatus*), que son los frutos de ciertas cactáceas, con los higos (*Ficus carica*). La obra abunda en símiles como estos, que postulan una continuidad entre el mundo natural de ambos lados del Atlántico.

## Las propiedades y sabores de los nuevos alimentos

Oviedo incluye pocas referencias explícitas a las cualidades humorales de los elementos que describe. No era médico, y su texto no es un tratado, por lo que se limitó a descripciones experienciales. No obstante, su obra resultó fundamental para botánicos y médicos humanistas que, sin la posibilidad de cruzar el océano, la utilizaron como marco de referencia. Y aunque Oviedo no se aventurara a incursionar en el discurso médico, sus comparaciones inevitablemente situaban a los alimentos en el sistema humoral.

Un ejemplo notorio de ello es el mencionado ají o chile, 'la pimienta de los indios', del que Oviedo describió dos aspectos. El primero se relaciona con la medicina humoral: indicó que da calor al estómago y 'es cosa muy saludable, en especial en el tiempo del invierno'. Como la pimienta, el ají servía para contrarrestar los alimentos fríos. El segundo aspecto que comenta Oviedo, de carácter estético-culinario, es que los españoles no lo consumían como alimento central –algo que hacían muchos grupos nativos– sino como condimento de carnes, pes-

cados y caldos. Señaló que un exceso de ají era no solo nocivo para la salud, sino indeseable para el paladar español, por lo que debía usarse con moderación.

El encuentro con nuevos alimentos significó también la exploración de un cuerpo de conocimientos autóctonos acerca del entorno natural. Las técnicas agrícolas de los indígenas fueron fundamentales para que los españoles determinaran las propiedades medicinales, mercantiles y alimenticias de los productos, incluso si eran o no eran comestibles. Para Oviedo, la sabiduría de los americanos era valiosa por estar sustentada en siglos de experiencia. Frente a una realidad radicalmente nueva, los españoles necesariamente recurrieron al conocimiento de los nativos para sobrevivir, adaptarse y, finalmente, explotar los recursos del nuevo continente. De otra manera, por ejemplo, no habrían sabido que el consumo de yuca o mandioca (*Manihot esculenta*) cruda era letal o que las raíces de ciertos árboles, como el jobo (*Spondias mombin*), contenían suficiente agua como para saciar la sed en casos de escasez extrema.

## La españolización del maíz

Fueron muchos los alimentos americanos que despertaron fascinación y extrañamiento entre los colonizadores europeos. Algunos les planteaban un dilema particularmente complejo, porque si bien tenían propiedades alimenticias o curativas, también eran centrales en celebraciones religiosas de los nativos. El maíz (*Zea mays*) y el amaranto (*Amaranthus sp.*), fundamentales en la dieta mesoamericana, se utilizaban asimismo como ofrendas en ceremonias o ritos religiosos indígenas. El maíz es un ejemplo especialmente rico por las contradicciones que encarnó su consumo.



Mamey o zapote (*Pouteria sapota*).



Yuca (*Manihot esculenta*), también llamada mandioca o casava, alimento fundamental en la dieta de diversos grupos indígenas del Caribe.





Maíz. Museo Nacional de Antropología, México.

Las connotaciones religiosas de ciertos alimentos preocuparon a los españoles sobre todo durante las primeras décadas de la colonización, cuando los productos europeos eran más escasos. Desde el inicio, los colonizadores equipararon el maíz con el trigo por su centralidad en la vida diaria de la población americana. Además de ser indispensable para la supervivencia de los europeos, fue clave para la alimentación del ganado traído de España y para la de los esclavos. Oviedo proporciona una detallada descripción de los métodos agrícolas que los españoles aprendieron de los indios, y de las maneras en que presuntamente los mejoraron con el uso de arados del Viejo Mundo.

Al mismo tiempo que adaptaron las técnicas nativas de cosecha de maíz, modificaron su preparación según sus gustos culinarios y estéticos. De acuerdo con el testimonio de Oviedo, los alimentos preparados con maíz tenían color y textura desagradables, aunque su sabor no era malo. También sostuvo que el consumo de pan de maíz oscurecía la dentadura de los indígenas y le daba un aspecto repulsivo. Los españoles, en consecuencia, comenzaron a cocer el maíz en hornos a la manera del trigo y a preparar con él roscas, tortas y bizcochos, algo más conforme con el gusto mediterráneo. Es probable que el producto final fuera el blanqueamiento del grano, cuyo pan adquiriría así un color más cercano al de pan de trigo.

El gusto por el pan blanco es más complejo de lo que parece a primera vista. En la temprana modernidad, se lo consideraba el mejor en calidad y sabor, y era consumido por la nobleza, mientras el pan de color oscuro, como el de centeno, se asociaba con las clases bajas. La blancura, asimismo, evocaba el pan eucarístico, que fue sustancial en el proceso de evangelización, y sin duda tenía tam-

bién connotaciones raciales. De la misma manera, llamar pan a los alimentos de maíz sugiere un intento por replicar sus características, incluido su color.

## Conclusiones

La conquista y colonización de América es un fenómeno histórico que dio lugar a un abundante intercambio de alimentos, con las consecuentes transformaciones de la cocina de muchas regiones, incluso, según algunos, del mundo entero. Las historias naturales del siglo XVI resultan así imprescindibles para comprender las consecuencias de la experiencia colonial en su nivel más básico: el del sustento del cuerpo.



Granos de maíz antes (izquierda) y después de ser sometidos a la *nixtamalización*, un proceso que consiste en hervir los granos en agua y cal viva, dejarlos en remojo por algunas horas, y luego lavarlos bien. El nombre proviene de la lengua náhuatl, la más difundida de las lenguas nativas de Mesoamérica.

En la obra de Oviedo hallamos un reconocimiento y un rechazo simultáneos de la sabiduría nativa acerca de lo comestible. Procuró describir la realidad empírica como la observaba para beneficio de un público afincado a miles de kilómetros y, al mismo tiempo, mantener la identidad europea que esa misma realidad ponía en entredicho. No sorprende, entonces, que las historias naturales publicadas en los siglos XVI a XVIII oscilen entre la celebración de la abundancia y la cautela. Esta ambivalencia trascendió las páginas de los libros y se inscribió en los hábitos alimenticios y culinarios de ambos continentes.

De todos los alimentos que encontraron los europeos en América, el maíz está entre los más importantes, junto con la papa, el tomate y el cacao. Modificado por los españoles, llegó pronto a las mesas europeas y, aunque no fue universalmente acogido en el continente, se popularizó en España y en Italia, donde se adaptó a los paladares y las características regionales.

En Mesoamérica, el maíz se consumía después de pasar por un proceso de alcalinización —conocido como *nixtamalización*— por remojo y cocción de los granos en agua con cal o ceniza. Este paso vital del procedimiento culinario mesoamericano se perdió en algún punto del viaje transatlántico y, sin él, el valor nutricional del maíz se vio afectado. En Italia, por ejemplo, en los sectores más pobres de la población, que subsistían mayoritariamente de polenta, sobrevinieron enfermedades alimenticias como la pelagra. En la Argentina existe la idea de que la polenta de maíz es alimento de escaso prestigio social y culinario.

Hoy en México, a pesar de practicarse ampliamente la *nixtamalización*, los procesos industriales del maíz tienen lejanos ecos de Oviedo, pues aplican decolorantes para blanquear su harina. En años recientes han surgido iniciativas que buscan concientizar sobre los beneficios nutricionales de la *nixtamalización*, un proceso prehis-



Afiche político de defensores de los productos autóctonos, también enarbado por los opositores de alimentos genéticamente modificados. Imagen Polo Castellanos / Brigadas Plásticas.

pánico que aún practican tantas comunidades. Así, testimonios como el de Oviedo nos permiten comprender más a fondo las culturas culinarias del presente. Detrás de ellas hay una compleja historia de divergentes concepciones del mundo natural y del cuerpo humano que todavía están muy literalmente sobre la mesa. **CH**

## LECTURAS SUGERIDAS

- COE S**, 1991, *Las primeras cocinas de América*, Fondo de Cultura Económica, México.
- CROSBY A**, 2004, *The Columbian Exchange: Biological and cultural consequences of 1492*, Greenwood, Westport. Traducción castellana: *El intercambio transoceánico: consecuencias biológicas y culturales a partir de 1492*, UNAM, México.
- EARLE R**, 2012, *The Body of the Conquistador: Food, race and the colonial experience in Spanish America, 1492-1700*, Cambridge University Press, Nueva York.
- GENTILCORE D**, 2016, *Food and Health in Early Modern Europe: Diet, medicine and society 1450-1800*, Bloomsbury, Nueva York.
- KRAPOVICKAS A**, 2010, 'Las ilustraciones de la *Historia General de Indias* de Gonzalo Fernández de Oviedo', *Bonplandia*, 19, 1: 91-96.
- LONG J (ed.)**, 1996, *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*, UNAM, México.



### Daniela Gutiérrez Flores

Licenciada en lengua y literatura hispánicas, Instituto Tecnológico de Monterrey.

Doctoranda en estudios hispánicos y luso-brasileños, Universidad de Chicago.

[danielagtzf@uchicago.edu](mailto:danielagtzf@uchicago.edu)