

Del frío al exceso de calor: dieta alimenticia y salud en la Mixteca ¹

*Esther Katz**

Introducción

San Pedro Yosotato es una comunidad campesina del sur de la Mixteca Alta, ubicada en la vertiente del Pacífico y poblada por mixtecos y mestizos. La zona se caracteriza, como el resto de la región, por un relieve accidentado y un clima monónico; sin embargo, se localiza sobre un gradiente altitudinal muy amplio (de 850 a 2500 metros sobre el nivel del mar), y recibe una precipitación más alta que el resto de la Mixteca Alta. Esta situación geográfica hace que la comunidad se beneficie con una flora y una fauna muy diversa y con la posibilidad de cultivar un gran número de especies vegetales.

Los principales recursos para la subsistencia se obtienen del cultivo y de la venta del café, introducido en la localidad hace setenta años. Por ello la economía tiende a ser más monetarizada que en otros pueblos mixtecos. No obstante, los campesinos de esta comunidad siguen cultivando diversas variedades de maíz, frijol y calabaza, además del cultivo de alrededor de otras

*Departamento de Etnología, Universidad de París-10, Francia.

MEDICINA TRADICIONAL, HERBOLARIA
Y SALUD COMUNITARIA EN OAXACA

Paola Sesia (ed.)

OAXACA



CENTRO DE
INVESTIGACIONES
Y ESTUDIOS
SUPERIORES EN
ANTROPOLOGIA
SOCIAL

1992

GOBIERNO
DEL ESTADO
DE OAXACA



Fonds Documentaire IRD



010026330

Fonds Documentaire IRD

Cote : Bx 26330 Ex : *unif*

cincuenta especies vegetales. Asimismo se sigue practicando para el autoconsumo la recolección de una veintena de distintas especies de insectos y más de setenta plantas silvestres y arvenses, entre las cuales los "quelites" ocupan un papel importante. Ocasionalmente se cazan más de veinte especies de animales. Se practica también la cría de animales de traspatio (cerdos y aves) y, en menor escala, el libre pastoreo de caprinos, ovinos y bovinos para la venta y el autoconsumo. Por medio del comercio se adquieren otros alimentos que no se producen localmente o que se producen en pequeña cantidad, tales como granos básicos, frutas y hortalizas de "tierra fría" y "tierra caliente", huevos, carne, pan, queso, chile y condimentos.

La dieta cotidiana

Como en la mayoría de las zonas rurales de México, la dieta cotidiana básica se compone de tortillas (en mixteco *shita*), frijoles (*nuchi*) y chile (*yaha*). Esta se complementa con los otros alimentos arriba citados; el consumo de productos animales depende de los recursos económicos de cada familia (Casas *et al.* 1987).

Según los criterios locales, lo que se considera como una "comida" se consume en la casa con horarios fijos, debe de servirse en un plato, estar cocida, caliente, aguada, de sabor salado y picante, y se acompaña con tortillas; el término mixteco *neyu* significa a la vez "comida", "caldo" y "mole".² Comúnmente, la comida es un caldo de frijol con tortillas y chile crudo (*yaha*) o salsa picante (*nute yaha*); junto con los frijoles o en lugar de ellos, se puede comer un caldo de carne (*kuñu*), de quelites (*yuve*), de papas (*tikwiti*), de huevos (*nivti*), o de otro alimento; la carne y los huevos se consumen cuando los recursos son suficientes, mientras que los quelites pueden substituir a los frijoles cuando éstos faltan. Se puede agregar sal (*ñi*) y chile, que

siempre forman parte de la comida. A veces se comen también quelites crudos (de sabor aromático), tales como cilantro (*yuve cilantro*), tallo de hierba santa (*yuve noo*), papaloquelite (*yuve nohsu*).³

Los mismos elementos se comen dentro de una tortilla enrollada sin caldo, llamada "taco", en mixteco *taco* o *shita*, palabra que significa tortilla. La gente dice que el taco "llena", pero no tanto como una "comida"; el taco es lo que se lleva para comer en el campo o en un viaje.

En las comidas de fiesta, se comen frijoles, carne en caldo (*neyu kunu*), en mole (*neyu (uhva) kunu*), o en homo de barbacoa (*kunu itñ*) y/o platillos a base de maíz, tales como tamales (*tikoo*), pozole (*nujía*), masa de barbacoa (*yikñ itñ*).⁴

Alimentos fríos y calientes

Como otros grupos de América Latina, los mixtecos distinguen alimentos simbólicamente "fríos" (*viji*) y "calientes" (*ihni*). Los frijoles, por ejemplo, son "fríos", mientras que las tortillas son "calientes".

Como se ha notado en otras partes de Mésoamérica (cfr. Neuenswander & Arnold 1977),⁵ estas cualidades simbólicas tienen una relación con el lugar de origen de los alimentos (tierras frías o calientes, lugar seco o húmedo) y la estación en la cual se obtienen (lluvia o sequía); en la Mixteca lo seco se considera como "caliente" y lo húmedo como "frío". Como en otras regiones, las cualidades varían según la parte que se utiliza (por ejemplo, las partes aéreas de una planta son más "calientes" que sus partes subterráneas) y según el estado de crecimiento (así, una mazorca es más "caliente" que un elote, una gallina es más "caliente" que un pollo). Además, la cualidad de un alimento varía según el modo de preparación y sus particularidades gustativas y digestivas, lo que otros autores no han notado

sistemáticamente. ⁶ Por ejemplo, en la Mixteca, el chile y el azúcar, considerados como "calientes", al agregarse a los platillos, los "calientan"; mientras que los sabores dulces y picantes son "calientes", los sabores agrios y amargos son "fríos". Un alimento que calienta es "caliente", mientras que un alimento o una bebida refrescante son "fríos". Los alimentos que "dan comezón en la boca" son "calientes", mientras que son "fríos" los que son grasosos, pesados o mal molidos -y entonces difíciles de digerir- lo que la gente describe como "hacer daño al estómago". En la Mixteca, este último criterio es el más pertinente en la distinción entre alimentos "fríos" y "calientes"; todas las personas entrevistadas designaron los mismos alimentos como "fríos", los más comunes son la carne de puerco, la manteca y el aguacate, mientras que los alimentos considerados por ciertas personas como "calientes" fueron designadas por otras como "neutros", precisamente porque "no hacían daño". El estudio que hice sobre la cocina en la Mixteca (Katz 1990) permitió aclarar que la preparación de los alimentos cambia también esas cualidades. Lo que es crudo es más "frío" que lo cocido; se hacen también distinciones entre, por una parte, lo que se cuece quedando blando y húmedo (cualidades que tienen los alimentos crudos), y que se designa en mixteco como *chihyo*, es decir, lo que es hervido, cocido al vapor o en horno de barbacoa, frito o asado quedando húmedo y, por otra parte, lo que se cuece volviéndose seco, es decir, lo que es tostado o que se pasa de cocido (en mixteco *skasu*). La comida está constituida por elementos diversos: unos alimentos "calientes" y otros "fríos", alimentos hervidos, asados y crudos. Dependiendo de la temperatura real, la temperatura simbólica, el tipo de cocción, la consistencia y el sabor, la comida será una combinación de frío-caliente y seco-húmedo, pero con una tendencia hacia lo caliente-húmedo, especialmente en el caso de las comidas festivas, en las cuales no se consumen alimentos crudos ni asados, con la excepción del chile y de quelites aromáticos.

Las categorías frío-caliente y seco-húmedo

Las calidades frío-caliente y seco-húmedo no se encuentran tan sólo en la alimentación, sino también en el clima, la agricultura, la procreación. Los mixtecos consideran la combinación de calor y de humedad como necesaria a la vida y a la fertilidad; el momento ideal tanto para las siembras del maíz como para la procreación humana se ubica en tales condiciones. Para las siembras, tal momento se da cuando la tierra calentada por el sol en la estación de sequía recibe las primeras lluvias; y para la procreación, cuando la mujer está en un estado "caliente" y su matriz es "húmeda". El uso de la clasificación frío-caliente para la medicina es muy conocido en toda América Latina y para el ciclo de vida es común en México. En efecto, en la Mixteca como en otras regiones, la "temperatura" de un ser humano (y también la de un animal y de una planta) varía a lo largo de su ciclo de vida; la persona es "fría" cuando nace, llega al máximo de calor al llegar a la edad adulta y después pierde poco a poco este calor. El calor normal de un adulto puede ser alterado por una enfermedad o un estado considerado como una enfermedad, tal como la menstruación (*uhvi yoo* = "la enfermedad del mes") y el embarazo (*uhvi* = "enfermedad") (estados "muy calientes"), y el posparto (estado "frío").

Varios investigadores, tales como Foster (1960) y Currier (1966), piensan que el sistema de clasificación en frío-caliente, común a toda Latinoamérica, proviene de los conceptos de la medicina hipocrática, llevada al continente por los españoles. Al contrario, López Austin (1980) piensa que este sistema, al menos en México, es autóctono y no funciona según los mismos principios que la medicina hipocrática. Signorini sugiere también que es autóctono, pero que recibió influencias no de la medicina hipocrática propiamente dicha,⁷ sino de los conceptos populares del Mediterráneo. Al estudiar a la vez la alimentación y el uso

del medio ambiente entre los mixtecos, me parece que las nociones frío-caliente están fuertemente relacionadas con la representación del clima y del medio ambiente y son más pertinentes en su relación con lo seco y lo húmedo, aunque pocos autores lo mencionen. Apoyándome en esos datos, considero que estas categorías son autóctonas y se organizan con una relatividad particular, tal como López Austin (1990:241) las describe entre los nahuas antiguos; lo que indica un continuo entre el pasado prehispánico y el presente. Seguramente este sistema recibió influencias del Viejo Mundo, pero parece ser una influencia de las categorías populares mediterráneas más que de la medicina culta.

Las dietas particulares

Vamos a examinar las dietas particulares seguidas por las personas que no están en un estado normal, es decir, los bebés y las recién paridas ("muy delicados" por estar anormalmente "fríos"), los enfermos y los que sufren de padecimientos digestivos.

Enfermedades digestivas

Entre todas las dietas particulares prescritas en la Mixteca para casos de enfermedades, la mayoría tiene la peculiaridad de evitar alimentos "fríos" y tomar exclusivamente alimentos "calientes". En algunos casos, por ejemplo con el sarampión, la dieta es complementada por baños de vapor, que permiten "cocer la enfermedad". Vamos a describir posteriormente las dietas particulares y los baños de vapor para la recién parida. Examinaremos primero más detenidamente las enfermedades

relacionadas con la digestión. Los mixtecos conciben que los padecimientos digestivos están relacionados con lo "frío" y lo "caliente". Según ellos, después que la comida esté masticada, "pasa por el gañote" (*jiaha kihí*), "llega a las tripas" (*ití*) y después "a la panza" (*ití kahnu* = "tripa grande") donde es almacenada; de allí, lo que es aguado pasa a la vejiga y sale en forma de orina, mientras que el resto de la comida sale por el ano (*ití shiyu* = "tripa de las nalgas") en forma de "suciedad" (excrementos) (*yivř*). Creen que, normalmente, los alimentos se "remuelen" (*kashí*) en el estómago; pero si la comida no fue bien masticada o bien "molida", "nada más pasa por las tripas" y no es bien digerida, lo que puede causar una diarrea. Según el vocabulario empleado, la analogía entre el proceso de digestión y la preparación de comida -sobre todo la molienda- es muy clara (Katz 1990). Se ha notado también entre los mochos (Petrich 1985) y parece implícito entre los nahuas antiguos según textos de Sahagún. Tanto la digestión como la preparación de comida son procesos de transformación de los alimentos.

La diarrea

Los mixtecos llaman la diarrea *kweli kuhu* (enfermedad de diarrea). Consideran que es provocada por una mala digestión, por el hecho de "tener el estómago dañado", por el empacho, por el frío (dicen que "si hace frío, el frío se concentra en el estómago"), por el consumo de alimentos "fríos" o "dañosos", por el hecho de tomar demasiada agua, de comer demasiado, de comer demasiado rápido, de "no comer a su hora", de comer con las manos sucias y, en el caso de los niños, de comer cosas sucias. Se cura la diarrea por medio de medicinas o de hierbas, en particular con tes de guayaba, de hojas de guayabo (*Psidium guajava*) o de estafiate (*Artemisia ludoviciana*) y, a veces, por masajes. Mientras tanto, se evita tomar agua cruda y comer tortillas blandas; sólo se consumen agua hervida y tortillas tostadas.

El empacho

El empacho, llamado *ndi'hi* (pegado) en mixteco, es provocado por alimentos "fríos" que "se pegaron" en los intestinos, por alimentos pesados, blandos o mal cocidos (considerados como "fríos"), o por "no comer a su hora". El empacho corresponde sólo en parte con lo que se puede llamar "indigestión". Según los datos colectados por Zolla y del Bosque (1988) en todo México, el concepto recurrente y central del empacho es el hecho de que los alimentos quedan "pegados" en el estómago; estos autores indican que se cura con plantas medicinales y, sobre todo, como en Yosotato, con masajes.⁸

El estreñimiento

El estreñimiento (*nani yuu*) es provocado por el hecho de tomar demasiada agua o de comer demasiado caliente. Es lo contrario de la diarrea: su causa es el exceso de calor en lugar del frío; las heces salen "duras como piedra" (*yuu* = "piedra") en lugar de "blandas y aguadas"; pero una como la otra pueden estar provocadas por la absorción de un exceso de líquidos.

El vómito

El vómito (*nuxñe*) es provocado por un exceso de comida o por tener el estómago dañado. Se cura bebiendo agua hervida y comiendo tortillas tostadas, lo que indica que es considerado frío, al igual que la diarrea y el empacho.

Discusión

Los padecimientos digestivos son provocados ya sea por un desarreglo en el proceso de digestión, ya sea por ingestión de alimentos no adecuados. Diarrea, empacho y vómito son provocados por el "frío", y tienen características "frías" y

"húmedas"; al contrario, el estreñimiento es provocado por el exceso de "calor".

Embarazo, posparto e infancia

El embarazo

Una mujer embarazada, considerada como "caliente", puede comer de todo, con la excepción de mazorcas cuatas y de plátanos gemelos; se piensa que corre el riesgo de tener niños gemelos. También, dicen que más vale satisfacer sus antojos (*ihyo*), si no corre el riesgo de tener un aborto. Pero por su exceso de "calor", la embarazada es peligrosa para los demás; si mira a alguien mientras esa persona guisa, no se cocerá bien la comida, sobre todo si se trata de tamales, que simbolizan el sexo y la fertilidad de la mujer. De hecho, en los conceptos mixtecos, como en muchas sociedades del mundo, las ollas se describen como vientres humanos y se comparan al embarazo, la cocción de los alimentos y la maduración de las frutas, por ser todos procesos de transformación.

El posparto

Al contrario, una recién parida debe cuidar mucho su dieta. Se concibe que ella pierde su "calor" al dar a luz; así queda "fría", "tierna" y "delicada", "queda como herida", "está enferma". Para "sanar", no debe comer alimentos "fríos", crudos o no bien cocidos (tal como tortillas blandas), es decir "fríos" también; los alimentos "fríos" comúnmente mencionados son la carne de puerco, los frijoles, las papas, el aguacate, el nopal, varios quelites, el limón; la dieta de predilección de la recién parida se compone de caldo de gallina con tortillas tostadas y agua hervida y tibia; ella puede comer también carne asada. Además, la mujer no debe de "hacer coraje" (un estado demasiado caliente); si come cosas "frías" al mismo tiempo, "se puede

morir”, puesto que no se pueden combinar el “frío” y el exceso de “calor”. La dieta “caliente” se complementa con baños de vapor, que “cuecen el cuerpo de la mujer”, sobre todo su estómago, más sensible a la diarrea; en mixteco, se usa la palabra *chihyo*, es decir, que su cuerpo “se cuece quedando blando”. En el temazcal, similar a una matriz, se reúnen el calor y la humedad, condiciones ideales -como ya lo vimos- para restaurar la fertilidad de la recién parida. Normalmente, ella sana después de cuarenta días, durante los cuales se baña en el temazcal y sigue estrictamente esta dieta; después puede empezar a comer frijol, pero evitará tomar demasiados alimentos “fríos”, porque amamanta al bebé. Tratará también de consumir atole de maíz, que es caliente, y pulque, aunque sea frío, dado que, por ser líquidos blancos como la leche, favorecen la lactación; además el maíz es la base de la alimentación, lo que permite la vida y la reproducción; al pulque lo comparan con la leche, el esperma y la sangre; lo vierten sobre la tierra en la siembra del maíz; también es símbolo de fertilidad.

El bebé

Al nacer, el bebé está muy frío, se encuentra al principio de su ciclo de vida, de allí que es “muy delicado”. Para “calentarlo”, lo bañan con su madre en el temazcal. En sus primeros meses, el niño se nutre únicamente de la leche de su madre, que trata de evitar alimentos “fríos” para no hacerle daño; la madre evita comer a horas irregulares, hacer coraje, exponerse mucho al sol (que da calor) o trabajar demasiado, para que no se le corte la leche. La madre trata de trabajar más en la casa que afuera, casi siempre carga a su hijo en un rebozo, lo deja con parientes o en una cuna sólo por ratos cortos, el bebé duerme con ella y ella le da el pecho cuando él lo reclama y cuando llora, sin horarios particulares.

Entre los cinco y ocho meses, el niño empieza a tomar otros alimentos; sin embargo, sigue mamando hasta la edad de un año

y medio, a menos que su madre se dé cuenta que esta embarazada de nuevo. De hecho, se considera imposible alimentar al mismo tiempo al feto y al bebé, siempre se le otorga prioridad al feto. La gente cree que el feto se nutre también de leche; así, al destetar al niño que se está amamantando, la leche se queda adentro para el feto. Se piensa que la leche, que proviene de adentro del cuerpo de la mujer, “ya no está sola”, está allí junto con el feto y, como el feto es “muy tierno”, y más “frío” todavía que el recién nacido, la leche “se vuelve tierna”, “se vuelve enferma” (es decir “fría”); entonces, si la madre lo sigue amamantando, el bebé se puede enfermar de diarrea y vómitos, padecimientos “fríos”.

El momento escogido para el destete puede estar influido por eventos exteriores, tales como la necesidad de participar en trabajos agrícolas, por ejemplo la cosecha de café; para destetar a un niño, lo ponen a dormir con otra persona, hasta que ya no busque el pecho.

Hasta la edad del destete, el bebé es “frío” y tiene el estómago “delicado”; entonces no come alimentos “fríos”, que podrían causar una diarrea: carne de puerco, aguacate, frijoles enteros; se dice que el pellejo del grano de frijol puede pegarse en el intestino o estar mal tragado. La dieta más común consiste en “memelitas chiquitas remo jadas en sopita de frijol”. Los bebés comen más o menos lo mismo que los adultos, pero sin chile y con consistencias más blandas o más aguadas. Se les da también caldo de quelites, caldo de carne, sopa de pasta o de arroz, huevos tibios, jitomate machacado, manzana o plátano rallados, atole de masa; algunas personas les dan *tutuni* (tortilla apenas cocida rellena con sal y de la cual se hace una bola), pero otras dicen que se puede pegar en el estómago, por no estar bien cocido. Se dan generalmente los caldos sin los alimentos que suelen contener, porque “se pueden pegar en el estómago”; sin embargo, algunas madres sirven los caldos con frijoles machacados y colados, pequeños pedazos de carne o de quelites.

Después del destete, las familias que se lo pueden permitir compran leche en polvo y la dan en biberón; desde 1987, ha llegado al pueblo leche en polvo gratuita o barata, por medio de subsidios gubernamentales (dentro del programa Desarrollo Integral de la Familia) o del extranjero.

Actualmente, se da de comer a los niños con una cuchara, pero antes la madre les daba de comer con el dedo, remojando la tortilla en el caldo; incluso, algunas la masticaban antes de darla al niño.

Discusión

En el embarazo, la mujer tiene un exceso de "calor", peligroso para los demás (porque ella necesita calor y lo capta). En su vientre, comparado con el mundo subterráneo, el feto está frío, como muerto; sin embargo se está transformando, tal como madura una fruta o tal como los alimentos se cuecen en "el vientre fresco" de una olla. Al nacer, el niño se lleva el calor de su madre, pero, en relación con el mundo exterior, el niño es muy frío y la madre también. Recuperan el calor vital por medio de una dieta "caliente" y de la "cocción de su cuerpo" en el temazcal: a la vez matriz, cueva, homo y olla.

Conclusiones

La dieta normal se constituye de alimentos fríos y calientes, secos y húmedos, pero tiende más hacia lo caliente húmedo, sobre todo en las comidas festivas, lo que simboliza la vida y la fertilidad. Lo caliente se vuelve peligroso en caso de exceso, mientras que el frío es peligroso por sí mismo. El ser viviente debe de tener un cierto calor, si no lo tiene, su vida está en

peligro. Se buscará entonces reestablecer el calor por medio de la dieta, de baños de vapor y en casos de enfermedad, por plantas medicinales, que tienen también una calidad "fría" o "caliente". Es más común la lucha contra el frío: la dieta se compone entonces de alimentos calientes y húmedos y de alimentos calientes y secos; como lo húmedo es frío y lo seco es caliente, los alimentos calientes y secos ayudan a la recuperación de calor. Así se vuelve a llegar al equilibrio del calor sin exceso, normalmente el calor temperado por la humedad.

¹ Los masajes se practican sobre el estómago y la espalda. La persona pega con los puños sobre las costillas del enfermo y jala la piel de cada lado de la columna vertebral, "para que se despegue la comida pegada en los intestinos".

¹ El presente trabajo sobre dietas particulares forma parte de un estudio antropológico más amplio (Katz 1990) sobre la alimentación y el uso del medio ambiente en San Pedro Yosotato. Por predominar en esta población el uso del castellano, la encuesta se llevó a cabo en esta lengua, pero en la mayoría de los casos se trató de recopilar los términos mixtecos correspondientes. El estudio comprendió dos años de trabajo de campo con el apoyo de una beca de la UNAM, y se integró al proyecto franco-mexicano "Biología humana y desarrollo en la Mixteca Alta", enfocado hacia los problemas de salud y desnutrición en la región.

² El término mixteco para "comida" (*neyu*) se diferencia de los términos usados en varias lenguas mayas, que significan "tortilla" (Neuenswander & Arnold 1977; Duquesne & Retière 1984).

³ Cilantro: *Coriandrum sativum*, hierba santa: *Piper sanctum*, papaloquelite: *Porophyllum ruderale*.

⁴ La masa de barbacoa es un platillo típicamente oaxaqueño, hecho con nixtamal quebrado, cocido adentro de un horno de barbacoa, en ollas o pencas de maguey, junto con chile, hojas de aguacate, grasa de animales; la carne se cuece encima de las ollas, con hojas de aguacate.

⁵ Más que artículos específicos, numerosas monografías mencionan la distinción entre alimentos fríos y calientes.

⁶ Pero Messer (1978) lo ha notado también entre los zapotecos de Mitla.

⁷ La historiadora Martha Rodríguez confirma también, por su estudio de la medicina en el México colonial, que la medicina hipocrática, enseñada en aquella época, estaba reservada a una élite española o criolla.