UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA SALUD HUMANA

CARRERA DE ENFERMERIA

COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN-DESARROLLO
MACROPROYECTO DE INVESTIGACIÓN

"RECUPERACIÓN HISTÓRICA DEL PATRIMONIO CULTURAL DE SALUD EN LA REGIÓN SUR DEL ECUADOR (LOJA) Y NORTE DEL PERÚ (PIURA)"

TEMA

"CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS ANCESTRALES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN, EN EL SISTEMA DE SALUD POPULAR EN LA REGIÓN NORTE DEL PERÚ (PIURA) EN EL PERÍODO COLONIAL"

TESIS PREVIA A

LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

LICENCIADAS EN ENFERMERÍA

COAUTORAS

Yadira Coello Coello

Susana Jiménez Cordero

DIRECTORA

Mg. Sc. Lic. Sara Vicente Ramón

2010

CERTIFICACIÓN

Mg. Sc. Lic. Sara Vicente Ramón, Docente-Investigadora del Área de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, Directora de tesis.

Certifico:

Que el presente trabajo de investigación, desarrollado como parte del Macro Proyecto "Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural de Salud en la Región Sur del Ecuador y Norte del Perú", ha sido trabajado en lo concerniente al período colonial, en el componente "conocimientos y practicas ancestrales sobre alimentación y nutrición" desarrollado en Piura, por las Egresadas Yadira de los Angeles Coello Coello y Susana Elizabeth Jiménez Cordero, de la Carrera de Enfermería, con el tema de Investigación "***CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS ANCESTRALES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL SISTEMA DE SALUD POPULAR EN LA REGIÓN NORTE DEL PERÚ (PIURA) EN EL PERIODO COLONIAL***", mismo que ha sido revisado prolijamente, por lo que autorizo su sustentación y presentación, ante el respectivo Tribunal de Grado.

Loja, abril de 2010

…….

Lic. Mg. Sc. Sara Vicente Ramón

DIRECTORA DE LA INVESTIGACION

RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA

Las reflexiones, conceptualizaciones y resultados de la presente investigación son corresponsabilidad de las Docentes-Investigadoras, autoras del Macroproyecto y de las Egresadas de Enfermería, coautoras del Microproyecto.

Loja, Abril del 2010

……

Egda. Yadira Coello

CO- AUTORA

……..

Egda. Susana Jiménez

CO- AUTORA

.....

Lic. Mg. Sc. Sara Vicente Ramón

DIRECTORA DEL MACROPROYECTO Y DIRECTORA DE LA INVESTIGACIÓN

……

Lic. Mg. Sc. Rosa Rojas Flores

INVESTIGADORA PRINCIPAL

.....

Lic. Mg. Sc. Ketty Vivanco Criollo

INVESTIGADORA

……

Dra. Mg. Sc. Lorena Vallejo Delgado

INVESTIGADORA

AGRADECIMIENTO

Hacemos extensivo nuestro más sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, Área de la Salud Humana, Coordinación de Investigación-Desarrollo y Carrera de Enfermería, a sus Autoridades y Docentes por los conocimientos brindados a lo largo de nuestra formación profesional.

A la Mg. Sc. Lic. Sara Vicente Ramón, Directora de nuestra Tesis y del Macro proyecto, por su asesoría y apoyo incondicional en el transcurso de esta importante investigación.

Así mismo queremos agradecer a las Docentes-Investigadoras que participan de este Macro proyecto, quienes nos apoyaron para llevar a feliz término este trabajo.

LAS CO-AUTORAS

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mi Esposo Luis, mi madre Anita y mi hermana Nathaly, quienes me apoyaron incondicionalmente en todo momento para poder llegar a un feliz término; y sobre todo a Dios por permitirme culminar esta carrera.

Yadira Coello

El presente trabajo esta dedicado especialmente a la persona más importante en mi vida, mi madre: Sra. Carmita Jiménez, quien con su sacrificio, amor, entrega y responsabilidad me ayudó a realizar mi sueño de ser profesional.

A mis hermanos Vicente y Luis, familiares y amigas, por haberme brindado su confianza y apoyo incondicional. A Dios por darme vida y motivación para llevar a feliz término mis estudios universitarios.

Susana Jiménez

TEMA

"Conocimientos y prácticas ancestrales de alimentación y nutrición, en el sistema de salud popular en la Región Norte del Perú (Piura) en el período colonial"

PROBLEMA

¿Cuáles son los conocimientos y prácticas ancestrales de alimentación y nutrición que se han mantenido o modificado y su vinculación con el estado de salud de la población, en la región norte del Perú, en el periodo colonial?

ESQUEMA DE CONTENIDOS

i. Portada

ii. Certificación

iii. Autoría

iv. Agradecimiento

v. Dedicatoria

vi. Tema

vii. Problema

viii. Esquema de Contenidos

ix. Presentación

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Contexto

1.2 Los Andes Bajos

1.3 Problematización

1.4 Justificación

1.5 Objetivos de la Investigación

2. METÓDICA Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Diseño y tipo de estudio

2.2 Delimitación de la unidad de análisis de la investigación

2.3 Sujetos interactuantes en la investigación

2.4 Categorías de análisis e interpretación de la investigación

2.5 Técnicas de recopilación y procesamiento de la información

2.6 Procedimientos de interpretación y análisis de la información

2.7 Hipótesis de la investigación

3. ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. PRIMERA CATEGORÍA: La alimentación y nutrición básica de la población de los andes bajos, (Piura), en el período colonial se sustentó en conocimientos y actitudes ancestrales

3.1.1. Existencia de un contexto aborigen afectado por la invasión y fortalecimiento del coloniaje español entre 1532- 1822.

3.1.2. El Sistema de Salud Ancestral y su funcionalidad para fortalecer y mantener las prácticas alimentarias de la población de los Andes Bajos

3.2. SEGUNDA CATEGORÍA: Prácticas ancestrales de producción de alimentos y nutrientes vegetales y animales de la población de los Andes

Bajos, en Piura que se modificaron, pervivieron o generaron en el período colonial

3.2.1. La producción aborigen de alimentos y su modificación en el período de invasión española

3.2.2. Las prácticas de alimentación y nutrición seguras de la población aborigen durante la colonia

3.3. TERCERA CATEGORÍA: Formas de producción, preparación y consumo de alimentos de la población de los Andes Bajos.

3.3.1. Elementos naturales que constituían alimentos básicos de la población de los Andes Bajos en Piura

3.3.2. Diversidad de formas de preparación de alimentos para la nutrición de la población de los Andes Bajos en la colonia.

4. DISCUSIÓN DE LA HIPÓTESIS

5. CONCLUSIONES

6. RECOMENDACIONES

7. RESUMEN

7.1 Sumary

8. BIBLIOGRAFÍA

9. INDICE

10. ANEXOS

PRESENTACIÓN

La presente investigación "Conocimientos y prácticas ancestrales de alimentación y nutrición, en el sistema de salud popular en la Región Norte del Perú (Piura) en el período colonial" es la recopilación de los sucesos más importantes acerca de los saberes y formas de alimentarse y nutrirse, que ocurrieron en la región norte del Perú durante la etapa colonial, misma que tuvo como finalidad recuperar los conocimientos ancestrales que se conservaron, perdieron o modificaron y su relación con el estado de salud de la población. Además formó parte del Macroproyecto *"Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural de Salud en la Región Sur del Ecuador (Loja) y Norte del Perú (Piura)".*

Es así que este trabajo cuenta con la *introducción* la cual incluye el contexto y caracterización de Los Andes Bajos, así como el *análisis de la problemática* sobre las costumbres alimenticias ancestrales, seguida de la *justificación y objetivos.*

A continuación presentamos la *metódica y metodología,* apartado que detalla el diseño, tipo de estudio, la delimitación de la unidad de análisis, los sujetos interactuantes, las categorías de análisis e interpretación y las técnicas de recopilación de información; para ello se requirió de un trabajo minucioso en base a la lectura a profundidad de las fuentes primarias como: archivos históricos, manuscritos y actas de cabildos; fuentes

secundarias o publicadas como las crónicas y además de bibliografía especializada para poder encontrar la información requerida.

Luego presentamos la *discusión de resultados* en base a cada categoría construida, con sus respectivos criterios e indicadores.

También se formuló las *conclusiones y recomendaciones* pertinentes, ya que es fundamental que las personas interesadas en este tipo de trabajos, conozcan y valoren la importancia de las costumbres ancestrales que, poco a poco, se han venido perdiendo.

Finalmente tenemos la *bibliografía* que se utilizó en la elaboración de este trabajo investigativo, rescatando el aporte de diferentes historiadores que a través de sus obras nos permitieron obtener información relevante sobre la historia de esta región, la cual nos permitió culminar favorablemente este estudio.

Las Co-Autoras

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Contexto[1]

Diversos investigadores demuestran que los primeros pobladores del territorio peruano que se asentaron en la costa norte del país fueron los *Illescas y los Cupisnique* que existieron en la época preincaica, en donde cada grupo familiar hablaba un dialecto propio y tenía una forma de gobierno independiente. (Mongrut-2000)

Hace 1000 a. C. aparecieron los *Chimús* conquistando el norte del Perú, estos sometieron a los *Tallanes*. La cultura *Chimú* tiene un largo período de existencia en la región antes mencionada, en donde desarrolla sus actividades y trasmite sus conocimientos a las demás generaciones. (Richardson y Heaps-1974)

Otra de las culturas fue la *Vicús* que se manifestó en el período (200 a - 600 N. E) su famosa cerámica representó personas, animales y plantas con gran realismo y naturalidad. Esta cultura se ubicó en los valles y costas de Piura hasta aproximadamente el siglo VII pero no hay mucha información de la misma, sólo quedó su cerámica, en la que trasmiten su forma de vivir, sus costumbres y prácticas (Mongrut-2000)

[1] Tomado del Estado de la Cuestión, del Macro Proyecto de Investigación, para contextuar el proceso histórico de la Provincia de Loja, ASH, 2007

En la época precolombina los incas, llamados también "hijos del sol", eran originalmente una sociedad guerrera, se trasladaron hacia el valle del Cuzco desde donde fueron invadiendo las tierras vecinas. Estos "impusieron su estilo de vida a los pueblos que conquistaron y a comienzos del siglo XVI, antes de la llegada de los españoles, la mayor parte de la zona andina estaba bajo su dominio"[2].

En 1528 el conquistador español Francisco Pizarro realizó una expedición hasta el río Santa, en el Perú, reparando en la riqueza del Imperio; posteriormente regresó a España para obtener dinero y reclutar hombres para la conquista. En 1532 Pizarro fundó San Miguel de Tangarará, primera ciudad española en el Perú y en 1584 se fundó San Miguel de Piura; posteriormente, avanzó hacia el interior del Imperio Inca. En noviembre de 1532 llegó a Cajamarca y, combinando la astucia y la fuerza de las armas, capturó al inca Atahualpa y puso fin de la expansión Inca. En 1535 Pizarro fundó la ciudad de los Reyes a orillas del río Rímac, el origen de la actual Lima. Sin embargo, pronto surgieron disputas por el poder jurisdiccional entre los conquistadores y en 1541 Pizarro fue asesinado en Lima por partidarios de Diego de Almagro.

Los españoles denominaron a los nativos de la zona de acuerdo a su habilidad con la taclla o herramienta para labrar la tierra, como *tallanes* los mismos que se extendían desde Sechura hasta Manta, los Mochicas

[2] Enciclopedia Microsoft Encarta 2006, 1993-1999 Microsoft Corporation

primero, y luego los Chimús contribuyeron al desarrollo del nativo por la construcción de las vías de comunicación y canales de irrigación. Estos habitantes se caracterizaron por ser buenos guerreros, diestros para la cerámica y hábiles con la agricultura (Mongrut-2000)

En 1542 la corona española promulgó nuevas leyes, destinadas a poner fin a los abusos y crueldades de las que eran víctimas los indígenas. Aquel mismo año se creó el virreinato del Perú. El primer virrey, Blasco Núñez Vela, llegó al Perú en 1544 e intentó aplicar estas leyes, pero los conquistadores se rebelaron y lo asesinaron en 1546. Aunque en 1548 la rebelión fue sofocada por las fuerzas de la corona española, la nueva legislación no llegó nunca a ser aplicada. (Ballesteros-1987)

En 1569 llegó a Perú Francisco de Toledo; el método administrativo del virrey Toledo consistió en dar prioridad a los funcionarios oficiales en los asuntos de gobierno, permitiendo que algunos indígenas ocuparan cargos intermedios y rigieran la actividad del resto de la población nativa. Luego se formaron los virreinatos que constituían una base para gobernar el territorio español, participaron indios y españoles que caracterizaron la vida colonial en los dos virreinatos americanos: Nueva España (México, 1535) y Nueva Castilla (Perú, 1544). Y la separación en dos repúblicas: la República de Españoles que regía sobre la población trasplantada a América y la República de Indios que agrupaba a los originarios, este método administrativo tuvo varias razones.

La principal fue de carácter económico: para una mejor tributación los indígenas debían estar censados y "reducidos". El problema con este registro es que no fue exacto debido a que muchos indios huían de sus reducciones o se hacían pasar por mestizos para evitar el pago. Además de las enfermedades como la viruela, sarampión, disentería, en las zonas costeras, por lo que la tributación fue excesiva en muchos casos, debido a que los sobrevivientes debían cargar con el tributo de los muertos. (Hanke, Lewis, 1978-1980)

En la colonia temprana, el Sistema de Salud Aborigen sufrió el proceso de lucha, dominación, extirpación y sincretismo (1532-1740) por la imposición de la cultura occidental a la ancestral.

"En el período colonial los grupos étnicos del norte del Perú recibieron la influencia de los españoles, sefarditas, negros, perdiéndose una riqueza de prácticas culturales en salud, alimentación, agricultura, organización social, que tenía un fuerte grado de desarrollo basado en la justicia social, lo que se contraponía a los propósitos de los conquistadores españoles, decididos a trasplantar el feudalismo europeo a tierras americanas"[3]

De tal forma que las prácticas de alimentación y nutrición se modificaron e integraron en el Sistema de Salud Popular basado en tradiciones

[3] Tomado del Estado de la Cuestión, del Macro Proyecto de Investigación, "Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural de Salud en la Región Sur del Ecuador y Norte del Perú", CONESUP-UNL, Loja, 2006-2009

aborígenes, e influido por las prácticas españolas, sefarditas, mestizas y africanas (1740-1822) en el Sur del Ecuador y Norte del Perú, (Ramón-2006).

1.2 Los Andes Bajos

"Describir a la región Sur del Ecuador y Norte del Perú como Región de los Andes Bajos, expresa que este enfoque regional aparece a ambos lados de la frontera, nace de la profundas entrañas de la historia, de la geografía y de su gente" [4].

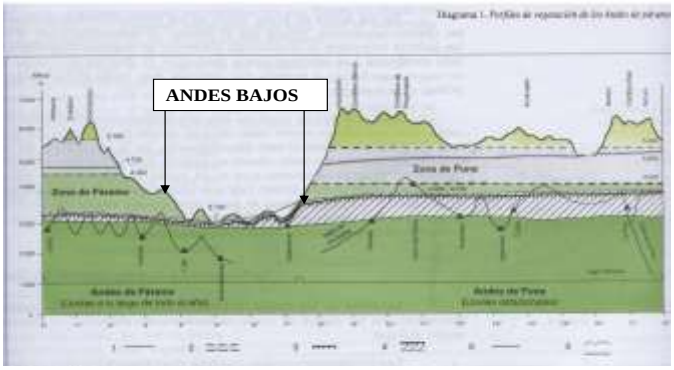
Existe una nueva aproximación que plantea una división del conjunto andino, entre el Cabo de Hornos al sur, hasta las proximidades del Panamá al norte, en cinco grandes regiones: "el Extremo Norte Andino", "los Andes Septentrionales", "los Andes Centrales", "Los Andes Centro Sur" y "los Andes Meridionales"[5]. En esta aproximación, la Región de los Andes Bajos, aparece como parte de los "Andes Centrales", que se extienden desde los 2º 30´ de latitud sur (Nudo del Azuay) hasta los 7º de latitud sur (Cajamarca). (Ramón Galo, 2006)

[4] Ramón Valarezo Galo, los Andes Bajos, "Historia de una Región Binacional" Quito-2006, pág. 5

[5] Ibíd., Ramón Valarezo, Pág. 4

Gráfico: Nº 1

Los Andes Bajos



Fuente: Ramón, Galo, Historia de una Región Binacional, 2006

Por tanto, los Andes Bajos permiten una fácil relación entre sierra, costa y amazonía por la baja altura de las montañas; los cambios del clima son moderados, ausencia de helada y granizada, lo que garantiza una gran biodiversidad de especies, genética y de ecosistemas. Existen diversos pisos ecológicos que facilitan una producción diversificada en pequeña escala; pero cuando hay exceso de lluvias se puede presentar la corriente del niño que arrasa con algunas cosechas. (Ramón-2003)

"Una característica particular de la región norte del Perú es que la humedad y el calor tienen un patrón de distribución muy claro: la costa es más caliente y menos húmeda comparada con la sierra. Sin embargo, el patrón de lluvias sujeto a las oscilaciones de circulación general de la atmósfera, la posición del frente intertropical y las interacciones oceánico amazónicas, crean un riesgo permanente de sequías o de exceso de agua, lo cual, de una parte impidió el desarrollo de grandes

asentamientos humanos, pero de otra estimuló el desarrollo de importantes conocimientos para manejar la humedad"[6].

También cabe destacar que entre Oña y Huancabamba, por el cambio de dirección del ramal occidental se forma una zona llamada de "deflexión transversal" rica en minerales, especialmente en oro, que se ha trabajado desde la época aborigen y que constituye una de las potencialidades de la región. Pero lo más significativo de la zona, es la presencia de una enorme biodiversidad de plantas y animales endémicos, únicos de estos ecosistemas. (Ramón, Galo, 2006)

En lo referente a la etapa colonial, es importante mencionar que los pobladores aborígenes de los Andes Bajos, fueron violentamente impactados por la invasión española que inició en Tumbes, por lo que se produjo un cambio cruel del cual surgió un mundo nuevo, que tenía elementos de continuidad de ambas culturas; no fue una relación simétrica, pero tampoco de imposición sin resistencias. Se produjo una profunda transformación mutua: la de los vencidos, que se batió entre la resistencia y adaptación, y la de los vencedores, que buscaron reproducir su mundo europeo pero debieron criollizarse. Así mismo fueron traídos en calidad de esclavos, africanos negros que formaron parte del nuevo proceso y de un creciente mundo mestizo. (Ramón-2006)

[6] RAMÓN, Valarezo Galo, Los Andes Bajos, "Historia de una Región Binacional" Quito, 2006, pág,10

1.3. Problematización

Para que el individuo mantenga un estado saludable, se necesita principalmente de una alimentación variada, la misma que se encuentra vinculada a factores económicos-culturales y que es modificable. Así como también del proceso orgánico denominado nutrición, indispensable para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de la vida.

Estas prácticas de alimentación han venido modificándose o perdiéndose paulatinamente, estableciendo un problema de gran magnitud, afectado la salud del hombre desde la antigüedad.

Es así que "Ecuador y Perú constituyen parte de los Andes Bajos, los mismos que estuvieron habitados por grupos étnicos preincásicos de origen jibaroano, quienes imprimieron sus propias características en cuanto a la concepción y atención de la salud"[7].

Antes de la llegada de los españoles, los pobladores de la Región mantenían modos de vida saludables, entre los cuales se destacaron las formas de mantener la salud a través del autocuidado que era de acuerdo a sus costumbres, su alimentación, la cual se distinguía por ser variada y rica en nutrientes. "Estos se caracterizaron por ser cazadores nómadas que vivieron en cuevas; aprendieron cómo hacer fuego, se vistieron con

[7] Tomado del Estado de la Cuestión, del Macro Proyecto de Investigación, "Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural de Salud en la Región Sur del Ecuador y Norte del Perú", CONESUP-UNL, Loja, 2006-2009

las pieles de los animales y fabricaron herramientas simples y armas de piedra y huesos"[8].

También plantaron semillas, mejoraron las cosechas y eliminaron las malas hierbas. Se asentaron mayormente en las áreas costeras, que en ese entonces eran más húmedas y se dedicaron a la pesca de mariscos en los manglares y el mar, mientras que los grupos de la sierra a la recolección de productos y caza.

Consumían alimentos como: maíz, papa, ají, yuca, quinua, maca, maní, aguacate, piña, papaya, guayaba, guanabana, entre otros; productos del mar como: pescado, iguana, tortuga, manatí, etc.

Con la producción conseguida de las diferentes actividades que realizaban, elaboraron diversos platos de forma sencilla y natural. Además emplearon la cerámica que les facilitó la cocción de los alimentos, el guardado de productos y semillas y el acarreo del agua.

Se enfrentaron a enfermedades debido al consumo de algunos alimentos desconocidos para ellos, por lo que se vieron limitados a ingerirlos y tuvieron que encontrar la manera de aliviar su malestar.

Posteriormente, con la influencia de los españoles, sefarditas y negros en el tiempo de la colonia, se vieron amenazadas las formas de vida

[8] POLONISIMARD Jacques. Historia de Los Indios en Los Andes, Los Indígenas en la Historiografía Andina. 2005. Disponible en: http://nuevomundorevues.org/document651html.

aborigen, ya que fueron violentadas sus tradiciones, la familia, sus tierras e incluso su libertad, siendo forzados a adoptar las nuevas leyes españolas. Como consecuencia de ello la alimentación se modificó de acuerdo a las costumbres que traían consigo los conquistadores y varios productos como el trigo, zanahoria, nabo, ajo, espinaca, rábano, pepino, remolacha, entre otros, que los comían cocidos o guisados. Además habían alimentos que no les gustaba consumir por su sabor como es el caso de la papaya, perdiéndose así poco a poco su producción y consumo.

Esta influencia foránea sin lugar a dudas determinó procesos de modificación cultural para la región, que es necesario conocerlos en su secuencia histórica y su evolución continua, para lo cual nos planteamos la siguiente pregunta: ¿CUÁLES SON LOS CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS ANCESTRALES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN QUE SE HAN MANTENIDO O MODIFICADO Y SU VINCULACIÓN CON EL ESTADO DE SALUD DE LA POBLACIÓN, EN LA REGIÓN NORTE DEL PERÚ (PIURA), EN EL PERIODO COLONIAL?

1.4 Justificación

La Universidad Nacional de Loja por intermedio de la Coordinación de Investigación y Desarrollo del Área de la Salud con el aval del CONESUP, contribuye a recuperar los saberes y prácticas ancestrales de

alimentación y nutrición, mediante el macroproyecto titulado **"Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural de Salud en la Región Sur del Ecuador (Loja) y Norte del Perú (Piura)"**, mismo que permitió involucrar a varios grupos investigativos, entre ellos, el presente tema:**"CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS ANCESTRALES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL SISTEMA DE SALUD POPULAR DE LA REGIÓN NORTE DEL PERÚ (PIURA) EN EL PERÍODO COLONIAL",** el mismo que se constituyó en el motivo de nuestra investigación.

El interés de este trabajo nació por la necesidad de obtener información específica a cerca de las tradiciones, prácticas, costumbres en alimentación y nutrición, además de los modos de producción, conservación, preparación y consumo que desarrollaron las personas que habitaban en la Región Norte del Perú (Piura), en el período colonial, como también recuperar y revalorizar las coincidencias o diferencias para entender lo que ha sido la evolución histórica en cuanto a la alimentación y nutrición en Piura. Así mismo servirá como un aporte bibliográfico, el cual se constituirá en una guía de consulta para otros investigadores que pretendan indagar o conocer temas como éste.

Al problema materia de investigación podemos otorgarle caracteres de gran importancia histórica, porque constituye una recuperación cultural significativa de las sustancias ancestrales que se consumían en este

período y que son de gran utilidad en la atención del proceso de salud-enfermedad, además corren el riesgo de perderse definitivamente, sino se realizan procesos de recuperación histórica y cultural que ayuden a fortalecer nuestra identidad regional.

1.5 Objetivos

Objetivo General

Rescatar los saberes y prácticas ancestrales de alimentación y nutrición que desaparecieron, se modificaron o pervivieron con la influencia de los grupos foráneos y mestizos en el período colonial (1532-1822), en la Región Norte del Perú (Piura), que se constituyan en referentes para fortalecer una identidad regional propia.

Objetivos Específicos

Conocer las formas ancestrales de producción, conservación, distribución y preparación de los alimentos que pervivieron, se modificaron o se extirparon en el periodo colonial (1532 -1822), en la Región Norte del Perú (Piura).

Sistematizar los conocimientos y prácticas de producción, preparación, consumo, conservación de alimentos en el periodo colonial (1532-1822), en la Región Norte del Perú (Piura).

Difundir los resultados obtenidos en relación con los conocimientos y prácticas ancestrales en alimentación y nutrición en el periodo colonial, en la Región Norte del Perú (Piura).

2. METÓDICA Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN HISTÓRICA

"La historia es un proceso de desarrollo de los pueblos en el espacio de un territorio desde el punto de vista de nuestras culturas, esta definición parte del concepto pacha, tiempo-espacio, donde, el tiempo y el espacio conforman una unidad indivisible. Cuando por alguna interferencia esta unidad se rompe, todo el proceso se detiene, la célula de nuestra organización social, el ayllu, al ser víctima de la ruptura de su pacha, deja de ser histórico, en términos occidentales se diría: deja de ser sujeto histórico"[9]

Por tanto, la Historia es aquí y ahora, la primera condición para el posible saneamiento y resurgir de un espacio geoecológica, social y políticamente determinado (país, región, localidad, comunidad, individuo), porque cada cual sólo puede tener sus propias virtudes (condiciones[10]), y no las de la humanidad en general, sin que deje de participar de ellas. Nuestro espacio, los Andes Bajos, tiene sus propias virtudes y condiciones que son poco conocidas y que, por varios siglos han sido generalizados en un solo planteamiento histórico/geográfico andino. El tener una memoria - corta, media o larga, ello nos permite dilucidar que los problemas de este espacio tienen la complejidad de su tiempo y condiciones, que sólo

[9] MAMANI, Condori, Carlos, Taller de Historia Oral Andina, Ediciones del THOA Chukiyawu, 1989.

[10] De Integridad, Moralidad, Dignidad, Honestidad, Probidad, Justicia, Solidaridad, Conservación Ambiental, Equidad,…..

pueden ser explicados en función de éstos (problemas) para sus soluciones y no desde la simplicidad de historias jóvenes y sin memoria. La historia tiene el tiempo y las virtudes que tienen este espacio y no otras.

La salud es una realidad que nos estimula para ser estudiada desde el punto de vista de la historia, como actividad humana que se ha dado en todas las etapas de la evolución del ser humano, ya sea de modo espontáneo o de modo intencional y sistemático. No cabe duda que el conocer en profundidad el fenómeno exige considerar su evolución histórica, así como todo nuevo saber, corriente o reforma viable precisa del conocimiento general de los hechos y teorías del pasado.

La historia de la salud está ligada a la historia de la cultura o es parte de ella[11], no de otra manera puede desarrollarse este proceso investigativo que por planteamiento hipotético tiene la existencia de un *sistema ancestral de salud* que, originándose en el período aborigen, avanza hasta la primera invasión inca en 1460, se modifica e integra a la cultura Inca, pasa por la segunda invasión Europea en 1532, remodifíca nuevamente e integra a la multiculturalidad española, sefardita, negra y avanza en la colonia, constituyendo un mestizaje que poco a poco fue sincretizando muchas de sus prácticas manteniendo incólume otras en el

[11] SANTILLANA, S.A. Diccionario de las Ciencias de la Educación, Editorial Gráfica Internacional, España, 1983

sector aborigen o indígena que se agazapó en las comunas y en las haciendas, que tuvo que "atravesar los obstáculos de la lengua y la mediación de tinterillos criollos, a quienes tuvieron que recurrir para que redacten sus memorias de solicitud de amparo, deslinde, etc."[12], hasta 1822, terminado el período colonial tardío en gran parte constituido como un sistema de salud popular.

2.1. DISEÑO Y TIPO DE ESTUDIO

Esta investigación histórica requirió de un diseño especial, que se configuró en relación con el enfoque integral de la investigación y de acuerdo con las especificidades del problema a investigar, los objetivos: general y específicos y la hipótesis formulada.

El diseño especial fue aplicado a este campo científico y ámbito en alimentación y nutrición, puesto que su objetivo fue la búsqueda crítica de los acontecimientos definidos en el pasado acuñados como las únicas descripciones de lo que ocurrió en relación con las concepciones, los conocimientos y prácticas en alimentación y nutrición en los pueblos de Los Andes Bajos, en el período colonial, por lo que pudimos interpretar, escarbando en hechos que tienen relación con los aspectos que nos aportaron, a partir de los indicadores construidos, para la explicación de las categorías de análisis-interpretación.

[12] MAMANI, Condori, Carlos, Op. Cit.

Por todas estas consideraciones el tipo de estudio de esta investigación fue **interpretativo-descriptivo**.

2.2. DELIMITACIÓN DE LA UNIDAD DE ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN

En esta investigación histórica, por su carácter contundentemente hermenéutico, explicamos a través de la lectura crítica y la interpretación de los documentos y bibliografía, de qué manera estuvieron constituidas las prácticas en alimentación y nutrición en el período colonial y cómo éstas fueron modificadas, hasta configurarse como un sistema de salud popular, que conservó algunos elementos originales, desvalorizándose otros e introduciendo algunos totalmente diversos a su estructura y funcionalidad, de modo que ya no es, aquí y ahora, el mismo que se vivió en cada etapa delimitada. En todo caso establecimos cuál o cuáles de estos elementos atravesaron todas las etapas, como componentes que recorren toda la investigación, como hilo conductor y pervive en el tiempo diacrónicamente.

2.3. SUJETOS INTERACTUANTES EN LA INVESTIGACIÓN

La investigación que desarrollamos requirió un análisis pormenorizado de los sujetos interactuantes en este proceso, puesto que por el carácter de la metódica se configuraron criterios de selección pertinentes y específicos, como son:

- Historiadores/as connotados/as del Perú, y particularmente de la Región Norte del Perú, quienes hicieron estudios científicos y culturales de los conocimientos y prácticas de los pobladores de la Región de Los Andes Bajos.
- Representantes de instituciones que guardan información histórica: Museos, Bibliotecas, Centros de documentación, Archivos Históricos, Notarias Públicas y Registros Civiles en la Región Norte del Perú.
- Equipo de Investigadoras del proyecto de Investigación Histórica de la Universidad Nacional de Loja.

2.4. CATEGORÍAS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Las Categorías de Análisis e interpretación de la investigación fueron los aspectos teórico-prácticos que, sobre los conocimientos y prácticas en alimentación y nutrición, nos permitieron conocer las realidades para conceptualizarlas a profundidad y así logramos hacer un estudio interpretativo sobre los "procedimientos" en el contexto del período colonial. Las categorías delimitadas para este período fueron:

2.4.1 La Alimentación y Nutrición Básica de la población de los Andes Bajos, Piura, en el período colonial se sustentó en conocimientos y actitudes ancestrales

2.4.1.1 Existencia de un contexto aborigen afectado por la invasión y fortalecimiento del coloniaje español entre 1532- 1822

Indicadores

a) Entorno político, socioeconómico, cultural, ambiental y religioso de Piura en el periodo colonial (1532 – 1822)
b) Redes de conversación que se tendieron en esta etapa de iniciación, fortalecimiento y declinamiento del coloniaje español para suplantar y desarrollar procesos de alimentación y nutrición (subsistencia) básicos que utilizaron los aborígenes para mantener la salud y prevenir las enfermedades
c) Mecanismos utilizados por los invasores para dominar las prácticas de alimentación y nutrición de los aborígenes y las utilizadas por los pueblos de los Andes Bajos para mantener las prácticas de alimentación y nutrición aborigen

2.4.1.2. El Sistema de Salud Ancestral y su funcionalidad para fortalecer y mantener las prácticas alimentarias de la población de los Andes Bajos

Indicadores

a) Conocimiento de la población de Piura sobre las formas ancestrales de alimentación para mantener la salud, en el periodo colonial

b) Alimentación ancestral que fue considerada saludable en la colonia
c) Tipos de alimentos que eran restringidos en la colonia
d) Formas de alimentación y nutrición que introdujeron los españoles y demás foráneos que alteraron la salud de la población en la colonia
e) Prácticas de alimentación y nutrición aborigen que fueron extirpadas, resistieron o se sincretizaron en el periodo colonial
f) Formas de alimentación para mantener y mejorar la salud en el Sistema de Salud Popular

2.4.2 Prácticas ancestrales de producción de alimentos y nutrientes vegetales y animales de la población de los Andes Bajos, en Piura que se modificaron, pervivieron o generaron en el período colonial

2.4.2.1 La producción aborigen de alimentos y su modificación en el período de invasión española

Indicadores

a) Producción de alimentos en la población de filiación protoshuar de Piura en el inicio de la colonia y en las haciendas
b) Proceso de cultivo de los alimentos según pisos ecológicos en la etapa colonial

c) Importancia que tuvo la minga en la producción agrícola, durante la colonia

d) Prácticas de conservación de alimentos y semillas, en el periodo colonial

e) Ritos que realizaban para mejorar la producción de alimentos en tiempos de lluvia o de sequía, durante la colonia

2.4.2.2 Las prácticas de alimentación y nutrición seguras de la población aborigen durante la colonia

Indicadores

a) Plantas alimenticias que utilizaron para mantener y recuperar la salud y cómo lo hacían

b) Animales que criaban y sus derivados que consumían para mantener y recuperar la salud y como los preparaban

c) Enfermedades que se producían por el consumo de alimentos en la época de la colonia

2.4.3 Formas de producción, preparación y consumo de los alimentos de la población de los Andes Bajos

2.4.3.1 Elementos naturales que constituían alimentos básicos de la población de los Andes Bajos en Piura

Indicadores

a) Prácticas de alimentación y nutrición que trajeron y generaron los españoles y demás foráneos en Piura
b) Prácticas ancestrales en alimentación y nutrición que se mantuvieron en el periodo colonial
c) Nuevas preparaciones que surgieron con el mestizaje de la alimentación
d) Alimentos que se cultivaban y consumían en el periodo colonial, en los Andes Bajos
e) Frutos que consumían los habitantes de los Andes Bajos, Piura, durante la colonia

2.4.3.2 Diversidad de formas de preparación de alimentos para la nutrición de la población de los Andes Bajos en la colonia

Indicadores

a) Preparaciones alimenticias ancestrales que consumían los moradores de Piura durante la colonia
b) Los habitantes de la Región Norte del Perú (Piura) eran vegetarianos o carnívoros

2.5 TÉCNICAS DE RECOPILACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Las técnicas de investigación delimitadas para este proyecto tuvieron estricta relación con la metódica y metodología hermenéutica y fueron:

Estudio hermenéutico de documentos y de la bibliografía

Se seleccionó diversidad de bibliografía especializada y fuentes directas como: documentos, archivos, libros y actas de cabildo; fuentes indirectas como: relaciones geográficas de indias y crónicas que contenían la información necesaria y suficiente para investigar el componente de alimentación y nutrición en el período colonial, desde una perspectiva interpretativa.

FUENTES PRIMARIAS:

Manuscritos encontrados en:

- Archivos históricos: Regional de Piura y Nacional de Lima.
- Archivos de Cabildos
- Notarias públicas
- Despachos Parroquiales
- Archivos particulares

FUENTES SECUNDARIAS:

a) Fuentes publicadas
   - Relaciones Geográficas de Indias

b) Libros especializados encontrados en:
   - Bibliotecas convencionales públicas y particulares
   - Bibliotecas virtuales

Construcción de fichas de contenidos

Referidos a las categorías, criterios e indicadores construidos para este trabajo. Para esto tuvimos presente las categorías de análisis/interpretación construidas y los indicadores para ir analizando como se expresan en forma directa o indirecta, e irlos recuperando para construir los discursos necesarios.

Esta información nos permitió elaborar fichas nemotécnicas y bibliográficas.

Visitas

Asistimos a bibliotecas, archivos históricos y museos en: El Suyo, Sullana, Piura, Ayabaca, Huancabamba y Paita para obtener información acerca de las culturas y costumbres alimenticias que se daban en la época de la colonia.

Inventarios históricos

Personas que nos proporcionaron documentos escritos sobre la Región de Los Andes Bajos.

2.6 PROCEDIMIENTOS DE INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

La información obtenida fue analizada mediante técnicas de análisis cualitativo

a. Transcripción

b. Catalogación

c. Guías de contenidos

d. Matrices de interpretación y análisis de la información

e. Interpretación, comprensión y explicación

f. Elaboración del informe de investigación

Técnica de Devolución

Artículo Científico: Síntesis que fue elaborada a partir de los resultados finales de la investigación

2.7 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.7.1 Hipótesis del Macroproyecto

Para el efecto se planteó las siguientes hipótesis de trabajo:

i) Para la época aborigen, la cosmovisión entre los pueblos que habitaron la Región Sur del Ecuador y norte del Perú se concebía a la salud como un proceso de armonía con la naturaleza, la sociedad, la familia y consigo mismo y a la enfermedad como una trasgresión a esa armonía o al conjunto de elementos que entrelazan las percepciones del cuerpo con las del macrocosmos. El acto de curar es transformarse e ir hacia el interior del ser humano (vuelo a su interior) para detectar la trasgresión a la armonía o a las leyes que entrelazan el microcosmos con las del macrocosmos. Por la influencia jibaroana, el tratamiento de las enfermedades se realiza con animales y sus derivados, con diversidad de plantas de la región que combinadas con ritos y mitos, dieron por resultado un sistema terapéutico específico, que engloba concepciones ideológicas y prácticas que tenían que ver con la vida y la salud, así como el desarrollo de especialistas: yachag, curanderos, parteras y otros agentes que saben como aplicarlas;

ii) Para la época colonial hipotetizamos que la visión del proceso salud enfermedad y su atención al recibir la influencia de

concepciones españolas, sefarditas y de los numerosos afrodescendientes que se ubicaron en la Región, se produjo una simbiosis con las concepciones aborígenes, sin embargo, creemos que muchas prácticas autóctonas de salud, alimentación, recreación, se mantuvieron vigentes dado el gran enraizamiento que tuvieron y la eficacia que aún mostraban;

iii) Y para la época republicana hipotetizamos que, se produjo una presencia paralela de dos sistemas de salud, el oficial y el popular, los mismos que son utilizados de manera simultánea por la población, sin que se produzca un adecuado diálogo de saberes, sino como una dialéctica de negación y resistencia entre el saber oficial y el popular

2.7.2. Hipótesis del Periodo Colonial

Para la época colonial hipotetizamos que, con la invasión se produjo una verdadera hecatombe en la región; con la llegada de numerosos forasteros de diferente origen, el sistema ancestral se recompuso como sistema popular de fuerte acento rural mestizo, raigambre regional (chazo) y diversidad de tradiciones entre 1532 -1822.

2.7.3. Hipótesis del Microproyecto

Los conocimientos y prácticas alimenticias y nutricionales de los pueblos que habitaron los Andes Bajos fueron golpeados por la invasión

española, viviéndose un proceso de lucha, dominación, extirpación y sincretismo del Sistema de Salud Ancestral; constituyéndose un Sistema de Salud Popular de fuerte acento rural-mestizo, raigambre regional (chazo) y diversidad de tradiciones, manteniéndose vigentes algunas prácticas y conocimientos ancestrales en alimentación y nutrición por su fortaleza y eficacia mostrada.

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Luego de la recolección de la información en el Departamento de Piura, se presenta a continuación el análisis, discusión e interpretación de la misma, que responden a las categorías, los criterios e indicadores trabajados a profundidad en esta investigación:

3.1. LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN BÁSICA DE LA POBLACIÓN DE LOS ANDES BAJOS, PIURA, EN EL PERÍODO COLONIAL SE SUSTENTÓ EN CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES ANCESTRALES

3.1.1 EXISTENCIA DE UN CONTEXTO ABORIGEN AFECTADO POR LA INVASIÓN Y FORTALECIMIENTO DEL COLONIAJE ESPAÑOL ENTRE 1532- 1822

a) Entorno político, socioeconómico, cultural, ambiental y religioso de Piura en el período colonial (1532 – 1822)

Con la llegada de los españoles a América y conquistado el imperio de los Incas por Francisco Pizarro en 1532, la monarquía española estableció, con fines políticos administrativos, el Virreinato del Perú. En el siglo XVI, el Virreinato peruano estaba compuesto de siete audiencias: Panamá, Lima, Santa Fe de Bogotá, La Plata de Charcas, Quito, Chile y la Audiencia de Buenos Aires.

También es importante indicar que los territorios de dichas audiencias, sirvieron como referente para el establecimiento de los espacios nacionales de algunos de los actuales países sudamericanos, principalmente de Ecuador y Perú.

Gráfico Nº 2

Llegada de los Españoles a América

Fuente, disponible en: perucatalogodelmundo@live.com

Durante los siglos XVI y XVII el Virreinato peruano constituyó un espacio cohesionado económicamente. Así la explotación minera de Potosí actuó como polo de desarrollo y eje articulador de la economía virreinal, impulsando de esta manera un importante comercio de productos regionales utilizados para su alimentación como los de origen animal y vegetal, los empleados en su vestimenta, vivienda, entre otros, que se intercambiaban por la plata que se extraía de sus minas y que se amonedaba con fines mercantiles.

En cuanto a lo socioeconómico, en la colonia, la sociedad piurana se dividió principalmente en dos clases: hispanos e indígenas; pero, al igual que en todo el continente, aparecieron los criollos, los mestizos y luego los esclavos, la mezcla de "estas sangres" dio lugar a una infinidad de castas, algunos la llamaban "La sociedad de Castas". "En la etnia Indígena tenían por autoridad a su curaca o cacique, pero éste, el jefe "indio" obedecía la autoridad de la monarquía. Eran varios los reajustes en Piura: los Sechuras, los Colanes, los de Paita, los Catacaos, también caracterizaban la actividad económica que desarrollaban los indígenas: los Paiteños eran pescadores, los Sechuras balseros, transportaban sal, los de Colan igualmente que llevaban agua y los Catacaos eran agricultores y arrieros"[13].

Así también en Piura el intercambio comercial regional determinó la formación de un importante mercado a su interior, se comercializaban una serie de productos básicos que abastecieron al Virreinato. Por ello la importación de productos europeos fue poco importante.

Los productos que recorrieron el espacio peruano fueron textiles de la Audiencia de Quito; manufacturas hechas a base de vidrio, cuero y madera, de la Audiencia de Chile, de donde también se exportaron a las otras regiones virreinales vino y frutas; maíz, cacao, ají y tabaco de la

[13] ESCOBARI, Laura, La sociedad colonial en Charcas siglo XVI- XVIII, La Paz, 2001, Pág. 22

Audiencia de Lima y Charca; caña de azúcar, olivo y uvas del actual Paraguay; carnes y cecinas de la Audiencia de Buenos Aires.

La agricultura y ganadería eran actividades afines, en las que se llevaba a cabo: "cultivos de algodón, caña de azúcar, frutales y principalmente el cultivo de la Cascarilla, Quina o la Cinchona (para obtener la Quinina) producto natural para la curación de la Terciana (malaria, paludismo) era pues un producto de exportación; igualmente cultivos de Barrilla, Charan o paipai para la obtención de lejía, la sosa para la preparación de los jabones esto en Siglos XVI, y XVII"[14].

La ganadería de entonces, crianza de caprinos y vacuno otorgaba la materia prima para la industria de elaboración de jabones y cordobanes, labor realizada en las casas-haciendas, por los esclavos que trabajaban duramente en jornadas. Estas eran las principales actividades económicas de la colonia en Piura.

Con respecto a lo cultural, en la época del coloniaje español "los recién llegados practicaban danzas ancestrales, arraigadas en su tradición por los pueblos árabes, griegos y romanos, danzas que acostumbraban a ejecutar durante las fiestas a sus Santos Patronos, que como un bagaje de cultura vino a inyectar nuevos estilos a nuestra música, implantando instrumentos musicales como el arpa, la guitarra, la flauta, el violín, el

[14] LOPEZ, Clara, Estructura Económica de una Sociedad Colonial, Charcas en el siglo XVII, La Paz, talleres Don Bosco, 1988, Pág. 62

tambor, las castañuelas y las panderetas"[15]. Sin embargo muchas manifestaciones culturales indígenas Tallanes no perdieron su matiz propio, sino más bien se han vinculado entre sí paulatinamente.

En cuanto a lo ambiental y climático, "Piura se compone de una variedad de zonas ecológicas con su respectiva flora y fauna, sus habitantes aprendieron a aprovechar las condiciones climáticas y ecológicas para su alimentación, desarrollando también procedimientos complicados de conservación los cuales les facilitaron almacenar el excedente agrario durante años"[16].

La gran abundancia de plantas comestibles disponibles para los incas hizo que no fuera imprescindible el cultivo intenso del suelo. Sin embargo, en zonas menos privilegiadas fue necesario recolectar semillas y adecuar el medio para la producción de los alimentos básicos.

En lo referente al ámbito religioso, los evangelizadores hispanos impusieron de varias maneras su catolicismo a los naturales que tenían otro tipo de religiosidad. Se inició la formación de las Cofradías, varias órdenes religiosas llegaron a Piura: primero los Dominicos luego los Franciscanos y después los Merceditas, estos últimos construyeron la Iglesia de la Merced en Paita y fueron dándose inicio a las festividades y

---

15 ZUÑIGA, Josefina, Música y Danzas Folklóricas de Piura, Municipalidad Provincial de Piura, Segunda Edición, 2007, Pág. 33-35

16 VOKRAL, Edita V. QOÑI-CHIRI La organización de la cocina y estructuras Simbólicas en el Altiplano del Perú, 1º Edición, Quito, 1991, Pág. 33

costumbres religiosas cristianas que se superponían a las fiestas aborígenes que estaban ligadas principalmente a la fertilidad, humedad, siembra y cosecha de los alimentos.

b) **Redes de conversación que se tendieron en esta etapa de iniciación, fortalecimiento y declinamiento del coloniaje español para suplantar y desarrollar procesos de alimentación y nutrición (subsistencia) básicos que utilizaron los aborígenes para mantener la salud y prevenir las enfermedades**

El diálogo y la intercomunicación entre los aborígenes y españoles estuvieron regidos por leyes, reglamentos y normas coloniales que se tendieron en una relación de desigualdad e inequidad, entre los dominantes españoles y los dominados aborígenes, para desarrollar modos de vida, procesos de alimentación y nutrición básicos para mantener la salud y prevenir las enfermedades.

La comunicación fue vertical, de imposición de sus concepciones, religión, idioma, intereses personales y codicia por parte de los españoles y de sumisión de los aborígenes impresionados ante los desconocidos. La desventaja aborigen por el despojamiento de sus tierras, religiosidad, costumbres, afectó su vida, su armonía, su alegría, además de la alta mortalidad por las enfermedades traídas por los españoles, por lo que se

dieron nuevas leyes que pretendían frenar el abuso y la disminución vertiginosa de la población aborigen, pero no se las respetó, continuó la explotación con el consiguiente deterioro de la salud y vida de la población.

c) Mecanismos utilizados por los invasores para dominar las prácticas de alimentación y nutrición de los aborígenes y las utilizadas por los pueblos de los Andes Bajos para mantener las prácticas de alimentación y nutrición aborigen

La instauración del dominio español implicó el cambio de la estructura social del Tahuantinsuyo, pues el poder pasó a manos de los conquistadores.

"El sistema de encomiendas y repartimientos, se inició en América con el descubrimiento. Fue Colón, el que distribuyó tierras y encomendó indios, a los expedicionarios que lo acompañaron"[17].

Es decir que al indio se le arrebató todo; la tierra, los ganados, las riquezas personales, la familia y la libertad"[18]. El indio mediante la encomienda, era tratado como un menor de edad, debiendo el encomendero actuar como un tutor, a lo que se revelaron en varias ocasiones con desenlace fatal en unos casos, o en otros expulsaron a los

[17] MOYA Espinoza Reinaldo, La Conquista, Breve Historia de Piura, I Edición 1994, Pág. 203
[18] Ibid. Pág. 203

invasores, como fue el caso de los bracamoros que no se dejaron dominar ni de los incas *"cómo Guayna Capac entró por bracamoros y volvió huyendo"*[19], tampoco de los españoles.

Los indios quedaron supuestamente protegidos por las encomiendas, el encomendero tenía la obligación de instruirlos en la doctrina cristiana, enseñarles el castellano, no separarlos de sus familias como se hacía con los negros esclavos, no podían ser vendidos ni negociados, a cambio de todo esto los indios debían de pagar un tributo al rey y brindar trabajo personal, situación que no se cumplió por parte de los españoles, pero sí y en exceso por parte de los aborígenes.

Gráfico Nº 3

Invasores en América

Fuente, disponible en: perucatalogodelmundo@live.com

Como en el Perú no había animales de labranza, fue el indio el que asumió esas duras tareas de acuerdo al sistema de cultivos que

[19] DE SALINAS, Juan, en Ponce Pilar, Relaciones Histórico- Geográficas de la Real Audiencia de Quito: Relaciones de Yaguarzongo, Quito, 1992, Pág. 145

empleaban los españoles, como hombres que sabían guerrear, pero que no tenían ninguna experiencia en la agricultura.

Aun cuando al indio no se le dio la condición de esclavo, en cambio se le trató como a un siervo, es por eso que en las luchas que entre los españoles se produjeron desde el comienzo, el indio era el auxiliar obligado para transportar todos los abastecimientos. El indio fue entonces desarraigado de la tierra y se convirtió en un servidor entregado a las luchas civiles de los españoles, en este proceso no comían, morían en el trayecto, huían o se suicidaban.

"El sistema colectivo de propiedad, fue remplazado por el sistema de propiedad privada a favor de los conquistadores, que confiscaron tierras y ganados, al mismo tiempo que aplicando el derecho de conquista, hicieron de hombres libres y felices; hombres explotados y reducidos a la servidumbre, lo que aumentó el desaliento de muchos y la rebeldía de los aborígenes, siendo considerados por ello como salvajes"[20]. Los incas jamás hicieron cosa igual cuando conquistaron nuevos pueblos, se respetaron las costumbres y a los gobernantes locales se les ayudó a impulsar la agricultura mediante obras de cultivo, riego y se redistribuyó la alimentación.

[20] MOYA Espinoza Reinaldo, La Conquista, Breve Historia de Piura, I Edición, 1994, Pág. 203

"La llegada del buey, caballo, el asno y las mulas, modificaron totalmente las comunicaciones y el transporte, esto pudo servir para impulsar la agricultura, al remplazar a los indios con ventaja en las duras tareas del campo, pero no fue así, ya que el interés de los españoles por los metales preciosos, los encaminó a la explotación de las minas, en cuya labor intervenía la población indígena"[21], por lo que se negaron a ir, aunque los españoles les hacían ofertas: *"Podrase a pregonar que el indio que de su voluntad se quiera ir a Zaruma, se le hará casa de balde y se le darán tierras y que será libre de tributo 1 ó 2 años"*[22].

Así también se hace mención a "la introducción de cerdos, algunos cereales como el arroz, el trigo, la cebada y multitud de frutas, como la vid de la cual desde su primera cosecha sirvió para hacer vino el que nunca mereció el acatamiento de los indios, caso que no ocurrió con el aguardiente de caña"[23], como se evidencia en las crónicas: *"los indios, aunque ya por este tiempo vale barato el vino, lo apetecen poco, porque se contentaban con su antiguo brebaje, hecho de zara y agua"*[24]

"El *idioma ancestral* fue el medio principal para lograr la dominación de los pueblos y la trasferencia de valores, los incas al hacer sus conquistas, imponían también su idioma, logrando de esa forma que el quechua fuera

---

21 Ibid. Pág. 182

22 CRONISTA ANÓNIMO, en: Ponce Leiva, Relaciones Histórico Geográficas de la Real Audiencia de Quito, Pág. 543

23 MOYA Espinoza Reinaldo, La Conquista... Op. Cit. Pág. 182

24 DE LA VEGA, Garcilaso, Comentarios Reales, Pág. 255

uno de los medios que mantenía la unificación del imperio, igual sucedió con el idioma castellano que latinizó a la población aborigen. Desde el principio, cuando los españoles llegaron a Piura, fueron los encomenderos y los curas doctrineros los que asumieron la tarea de castellanizar a la masa indígena"[25]. El objetivo de la castellanización, se lograba haciendo que los doctrineros aprendieran primero la lengua indígena, no sólo para predicar con ella, sino para enseñarles el nuevo idioma.

Los Aborígenes Ayabacas, Huancabambas y Tallanes resistieron de muchas maneras a los invasores en el inicio de la colonia, posteriormente fueron vencidos y sometidos a modos de vida y concepciones diferentes a su cosmovisión. Para sobrevivir debieron poner resistencia por medio de levantamientos, firmeza ante las normas de los españoles o no acatamiento de las mismas; sincretización de sus prácticas de religiosidad aunque en el fondo seguían adorando a sus dioses, ocultamiento de sus prácticas o se trasladaban a lugares inaccesibles para los españoles.

Sus prácticas de alimentación y nutrición ancestral se mezclaron con las españolas, dando lugar a la alimentación popular de la región. Algunas prácticas y ritos se ocultaron, especialmente en las zonas más recónditas de los Andes Bajos, entre ellas se encontraban las formas de trabajo colectivo conocidas como la minga, para la siembra y cosecha de ciertos

[25] MOYA Espinoza Reinaldo, La Conquista... Op. Cit. Pág. 183

alimentos que los españoles no tenían conocimiento, lo que permitió la pervivencia de ellas.

3.1.2. EL SISTEMA DE SALUD ANCESTRAL Y SU FUNCIONALIDAD PARA FORTALECER Y MANTENER LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LA POBLACIÓN DE LOS ANDES BAJOS

a) Conocimiento de la población de Piura sobre las formas ancestrales de alimentación para mantener la salud, en el período colonial

La población Piurana tenía conocimientos sobre formas de alimentación sencilla, saludable, de modos naturales de producción por piso ecológico y distribución de alimentos que garantizaba una buena nutrición y por tanto una buena salud, entendida ésta como armonía consigo mismo, con los demás y con la Pachamama.

"La población desde tiempos ancestrales tenía saberes profundos sobre las formas de alimentación saludable para su sustento, comían poco, variaban sus alimentos, los preparaban de forma sencilla y natural, por lo que los españoles la calificaron de insípida, pobre, austera o rutinaria"[26].

Su dieta era rica y variada, con algunos elementos comunes, aunque dependiente de los productos de la zona. En la costa y en las poblaciones

[26] Tomado del Estado del Arte del Proyecto de Investigación "Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural de Salud en la Región Sur del Ecuador y Norte del Perú", CONESUP-UNL, Loja, 2006-2009

cercanas a los ríos, era abundante el consumo de pescados, mientras en las tierras del interior y en los montes la principal fuente de alimentación provenía de los animales y del cultivo de granos, frutas y verduras. Como puede verse, los patrones alimenticios indígenas no eran diferentes de los de cualquier otro grupo humano del continente americano. Fueron descubriendo las mejores formas de producir los alimentos, su relación con los factores ecológicos y con la salud de las personas, de manera que "la población precolombina tuvo a su disposición una gama de productos alimenticios, que pudieron asegurar una dieta adecuada".[27]

Las formas ancestrales de producción y distribución social de los alimentos, cambió abruptamente con el comercio de los alimentos en el coloniaje, que carecía de una política que beneficie a toda la población y no solamente a los españoles y sus familias; se perdió la complementariedad, redistribución ancestral de los alimentos y el trueque, afectando la nutrición de los y las aborígenes, con la introducción de alimentos de origen árabe-español.

A los españoles se les presentaba una dieta sustancialmente diferente a la que estaban acostumbrados, pero no por ello menos rica en proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, que eran los elementos fundamentales para la supervivencia y la buena nutrición ancestral.

---

[27] ESTRELLA, Eduardo, El Pan de América Etnohistoria de los Alimentos Aborígenes en el Ecuador, Tercera Edición año, 1990, Pág. 64

b) Alimentación ancestral que fue considerada saludable en la colonia

La población aborigen del norte peruano tenía una riqueza de saberes y prácticas de agricultura, riego y conservación de los alimentos que les permitía su subsistencia. El estado nutricional saludable de los aborígenes al inicio de la colonia es testimoniado por los diferentes documentos históricos.

La base de la alimentación y nutrición aborigen en la colonia estaba en el maíz, el guineo (verde o maduro), el maní, el plátano, la yuca, el camote, el melloco, maca, y los granos en general (fréjol, zarandaja, haba, quinua). Conocían en primer lugar la *papa* que era un alimento energético. El *maíz* era, sin lugar a dudas, el cereal de principal consumo en las tierras americanas, así: "es un cereal con un alto contenido en hidratos de carbono y que presenta mayores ventajas que la yuca, al dar dos o tres cosechas anuales, poder almacenarse, requerir menos trabajo y especialmente poder cultivarse en las laderas de las montañas y valles. Entre las ventajas que el maíz ofrecía a los aborígenes, se encontraba el hecho de que podía tomarse en las distintas fases de su crecimiento, incluso verde tostado en la misma mazorca o cocido"[28]. El maíz era también el ingrediente principal para la elaboración de la *chicha,* "su

[28] ELVÁS, Iniesta, María, Naturaleza, Alimentación y Medicina Indígenas en el Siglo XVI, Sevilla-España, Pág. 5, disponible en: http://www.unisur.edu.pe/publicaciones/memorias/memorias

consumo hacía prácticamente innecesaria la ingestión de agua, evitando así los problemas gástricos derivados de este líquido habitualmente contaminado en la época"[29]. Se empleaba fundamentalmente en los rituales ceremoniales, como bebida energizante y para favorecer una mejor asimilación de los alimentos.

Gráfico Nº 4

Alimento Aborigen: Papa

Fuente: disponible en: perucatalogodelmundo@live.com

El tercer gran alimento básico de la dieta indígena era la *yuca*, con ciertas características que la convirtieron en un alimento primordial resistente a las plagas y con un alto contenido en carbohidratos. "Es una raíz de la que nacen unas cañas nudosas y con hojas verdes, que come asada o cocida. Existen dos variantes: dulce, que se puede asar o cocinar después de quitarle la cáscara; y amarga, que posee una sustancia

[29] PATIÑO R., Víctor Manuel, Historia de la Cultura Material en la América Equinoccial, Tomo I: Alimentación y Alimentos, http://www.lablaa.org/blaavirtual/letrah/historia/index1.htm, 10 de enero de 2005

tóxica, que se elimina rallando la fruta hasta obtener una masa y exprimiéndola para extraer el jugo tóxico"[30].

Entre la variedad de plantas comestibles existentes, los indios hacían uso de la *Achira* para obtener el chuno, que es un almidón usado en la elaboración de bizcochos. También "se consumía *Ají* al que se lo define como la "*pimienta de los indios*". Existían dos clases: dulce y picante, éste último apodado *caribe* por el padre Acosta[31], y se usaban para condimentar la carne y el pescado.

Además conocían las formas silvestres y cultivadas de una gran cantidad de frutas, hortalizas, verduras que constituyó la base alimentaria de la población. "Entre los frutos de árboles más comunes destaca el *anón* de color amarillo y buen sabor, el *cagüey*, parecida a los higos; el *caimito,* bueno de comer y sano; el *guanábano,* de carne tierna, blanca y dulce; la *guayaba,* puede ser blanca o roja, con la pulpa de colores variados, sabor dulce y aromático y rica en vitamina A, B y C; la *piña* de fruta carnosa, mucho zumo y sabor dulce, también consumían *aguacates, lúcuma, tomates*"[32].

Con respecto a las hortalizas, había abundancia de *berros,* con un alto contenido en vitamina A y ácido ascórbico; *calabazas,* cuya pulpa se solía

---

30 ELVÁS, Iniesta, María, Naturaleza, Alimentación y Medicina… Op. Cit. Pág. 11

31 DE ACOSTA, Joseph, Historia Natural y Moral de las Indias, Edición Atlas, Madrid, 1589, Pág.246

32 ELVÁS, Iniesta, María, Naturaleza, Alimentación y Medicina… Op. Cit. Pág. 4

preparar en guisos, ensaladas y golosinas, mientras que las semillas se usaban como condimento para la elaboración de salsas.

Junto a los alimentos mencionados anteriormente, había también tubérculos como la oca, olluco, que permitieron variar la dieta y utilizar mejor los diferentes nichos ecológicos además de tener una importante presencia en la dieta indígena.

Toda esta base alimenticia permitió a los aborígenes una alimentación y nutrición saludable en los sitios donde ellos sembraban comunitariamente (reducciones) o en sitios recónditos en donde se refugiaron luego de la invasión europea, perviviendo de esta manera algunos alimentos y prácticas ancestrales. Con la colonia se introdujeron alimentos europeos, africanos, árabes, mediterráneos, chinos, entre otros, por lo que las prácticas culturales ancestrales de alimentación sufrieron algunas modificaciones en su combinación, cantidad y calidad de los mismos, lo que alteró su patrón alimenticio y estado nutricional.

c) Tipos de alimentos que eran restringidos en la colonia

En el inicio de la colonia, "la población aborigen tenía nociones sobre cuáles alimentos eran saludables y cuáles no, distinguían los alimentos *pesados* de los *livianos,* entendidos éstos como alimentos adecuados o inadecuados en determinadas circunstancias de la vida, o del día y que causan malestar al estómago, en caso de enfermedad se restringían de

alimentos muy apetecidos por ellos como fueron el ají, el cuy, la chicha"[33], solamente se les daba una comida guacha: "el mayor regalo que hacen a este enfermo cuando más debilitado está, es darle una manera de gachas que los españoles llaman mazamorra, hechas de maíz molido sin más recaudo que agua, y no se si sal"[34].

Se conocía de algunas plantas alimenticias, que les causaban molestias, como "*las lagenarias, cuya particularidad era crecer en forma de liana, en este caso la característica básica es negativa, pues produce enfermedad si no se guarda las dietas y recomendaciones que recortan su libre consumo en determinadas etapas de la vida"*[35], así en las embarazadas se prohibía su ingestión.

El ají fue el principal alimento que utilizaban los aborígenes para mejorar el sabor de otros, pero en caso de enfermedad era restringido su consumo; también tenía otros fines: "El ají o rocoto, era utilizado de forma negativa por los maleros, quienes lo singaban sentado por la nariz, para luego voltear y hacer daño o matar a la persona que deseaban"[36].

---

33 ESTRELLA, Eduardo, El Pan de América Etnohistoria de los Alimentos... Op. Cit. Pág.72

34 GARCÍA, Gregorio, Libro Tercero del Origen de los Indios, Capítulo I de la Quinta Opinión en que se prueba como los Indios proceden de los Hebreos de las diez Tribus que se perdieron, Pág. 206-211

35 DE LA VEGA, Garcilaso, Comentarios Reales, La Vivienda y gobierno de los antiguos, y las cosas que comían Libro #1, Capítulo XII, Tomo I, Pág. 135

36 CAMINO, Lupe, Cerros, Plantas y Lagunas Poderosas, La Medicina al Norte del Perú, CIPCA, Primera Edición, Pág. 49

Gráfico Nº 5

Alimento Aborigen: Ají

Fuente: disponible en: perucatalogodelmundo@live.com

También se produjo la restricción forzosa en las formas ancestrales de producción, distribución y acceso a los alimentos, cambios en las formas de preparación y consumo, entre otros aspectos. En las haciendas y minas, a los esclavos e indígenas les daban muy poco o nada de comer, lo que repercutió en su salud y sobrevivencia. Estrella dice: "En tanto que el aborigen pasó al estado de servidumbre y explotación, dependió de los hacendados para su alimentación, debiendo consumir los productos que su amo tenía a bien proporcionarles, imponiéndole sus patrones alimenticios"[37]. Así mismo, la carencia de alimentos en la población aborigen que constituía otra forma de restricción, ocasionaba un debilitamiento general del sistema inmunitario, principal causa de la aparición de enfermedades de tipo endémico en amplias poblaciones y por la alta mortalidad en este período.

[37] ESTRELLA, Eduardo, El Pan de América (Introducción), Primera Edición, Reimpresión, Editorial Belén, Quito, 1982, Pág. 82

d) Formas de alimentación y nutrición que introdujeron los españoles y demás foráneos que alteraron la salud de la población en la colonia

Los alimentos españoles fueron introducidos a ese reino por los árabes y judíos, de igual manera sus formas de preparación que eran muy características de estos grupos moros y sefardíes, quienes vivieron por mucho tiempo en España, pero que al momento de la invasión española a América, ya eran expulsados de esa tierra sino se convertían al cristianismo; se asegura que para librarse de la inquisición se fueron al África y América y fueron llevando sus costumbres, alimentos y preparaciones.

Los alimentos *vegetales* que trajeron los españoles fueron " el trigo y las hortalizas como zanahoria, alcachofas, nabos, lechugas, espinacas, rábanos, calabazas, pepino, berenjena, remolacha, ajos, perejil, acelga y apios. Así mismo, trajeron las semillas para el cultivo de higos, peras, manzanas, ciruelas, duraznos, naranjas, melones, limones y sandías. Todas estas frutas fueron acogidas generosamente por la tierra americana"[38]; también se mencionan el arroz, la cebada, los plátanos, centeno, avena, caña de azúcar, café, que fueron sembradas en los suelos de clima tropical, subtropical, templado o frío.

[38] Revista CRECES Discurso de J.M. Bengoa pronunciado en el Octavo Congreso Latinoamericano de Nutrición en Viña del Mar., Enero de 1989, http://www.creces.cl/.

Los alimentos de origen *animal* que trajeron los españoles fueron las carnes de: ganado vacuno, caballar, porcino, lanar, caprino, mular, asnal y aves de corral, que se constituyeron en nuevas fuentes de proteína animal, para las cuales no estuvo preparado el organismo de los aborígenes. "Ellos llevan a América los corderos, bovinos, caballos, cereales, viñedos, olivos y las plantas tropicales de arroz, ñame, café y caña de azúcar, cambiando casi en su totalidad las costumbres de alimentación que tenían antiguamente los aborígenes, se incorporaron y fueron adoptados como propios por la cultura aborigen"[39].

Además traen derivados como: leche, yogurt o leche cortada, cuajada, queso, mantecas de chancho, mantequillas, tocinos, huevos, refritos de cebolla, ajo en aceite (sefardí).

Ya en la colonia, en las *"haziendas, crían muchas gallinas de las de España y capones, palomas, y otras cosas de las que han podido haber. Legumbres se crían bien en esta nueva ciudad y en sus términos"*[40].

También trajeron a los negros en calidad de esclavos, para que realicen trabajos especialmente en lugares de clima cálido, quienes vinieron con sus productos, preparaciones y gustos. "El negro era de propiedad exclusiva de quien lo adquiría, que se convertía en su amo, para quien

---

39 ESTRELLA, Eduardo, El Pan de América Etnohistoria de los Alimentos… Op. Cit. Pág. 7

40 CIEZA DE LEÓN, Pedro, Crónica del Perú, Primera Parte, Introducción de Franklin Pease G.Y. Nota de Miguel Maticorena E, Segunda Edición, Pontificia Universidad Católica del Perú, Fondo Editorial, 1986, Academia Nacional de la Historia, Pág. 182

tenía que trabajar por vida o hasta cuando resolvía venderlo; con el negro esclavo plantaron extensas huertas de café y cacao en la costa, cuyos productos eran exportados a España"[41]. Cultivaron además la caña de azúcar y el banano, planta de probable origen africano, que aumentaron el potencial productor de esta región; además, elaboraron dulces, alfajores y aguardiente, introduciendo una nueva variedad de alimentos y costumbres en la región de los Andes Bajos que alteraron las formas de alimentación ancestral, se remplazó la nutritiva y energizante chicha de maíz con el aguardiente, desarrollando con el tiempo los aborígenes el alcoholismo.

"El trigo y la cebada, sin llegar a ser comidas importantes en la cocina aborigen, se difundieron ampliamente porque los encomenderos exigieron su producción a modo de tributo"[42]. Es probable que la cebada desplazara los tubérculos andinos (papa, oca, mashua, etc.) y a las chenopodáceas (quinua, cañihua), dejando de ingresar al organismo aborigen sustancias que lo mantenía saludable y a las que estaba acostumbrado; por tanto, debió desarrollar por largo tiempo nuevas formas de digestión y asimilación de las sustancias foráneas, posiblemente ésto trajo aparejado desarreglos e intolerancias digestivas, hasta que el organismo se adapte a las nuevas formas de alimentación, más complejas y condimentadas;

---

41 NAVAS, Mario, Historia del Ecuador, Editorial Camposanto, Guayaquil, 1972, Págs. 166 a 172

42 SALOMÓN, Frank, "Crisis y transformación de la sociedad aborigen invadida", en Enrique Ayala Mora, Edit, Nueva Historia del Ecuador, Vol. 3, Corporación Editora Nacional / Grijalva, Quito, 1988, 108-111

aprendieron a degustar sabores y gustos distintos en las preparaciones alimenticias.

e) Prácticas de alimentación y nutrición aborigen que fueron extirpadas, resistieron o se sincretizaron en el período colonial

El mestizaje de razas y culturas no sólo cambió el color de la piel sino que alteró el sistema de alimentarse de las sociedades en cuestión. En el caso concreto de la colonización se dio un intercambio de prácticas, tecnologías y productos, influenciando de esta forma la dieta y las costumbres alimenticias de la población, tanto la de España como la de América. Según el Inca Garcilaso de la Vega, "*entre los frutos que el Perú tenía, y que se mantenían antes de los españoles, eran de diversas maneras, unos que se cultivaban sobre la tierra y otros debajo de ella. De los frutos que se crían encima de la tierra tiene el primer lugar el maíz o zara y en segundo lugar la quinua; las hojas tiernas comen los indios y españoles en sus guisados, por que son sabrosas y muy sanas*".[43] "*Otras muchas legumbres que se crían debajo de la tierra, que los indios siembran y les sirvan de mantenimiento, principalmente en las provincias estériles de zara. Tiene el primer lugar la papa, que les sirve de pan, hay*

[43] DE LA VEGA, Garcilso, Comentarios Reales 2, Del Maíz y lo que llaman arroz, y de otras semillas Capítulo IX. Pág. 170

otra que llaman oca, también añus, comenlas cocida y asada, y también la echan en los guisados"[44].

En la colonia estos alimentos se continúan sembrando y utilizando. "*Suplen la falta de pan unas raíces que siembran, que llaman papas, las cuales debajo de la tierra se dan, y estas son comida de los indios, y secándolas y curándolas hacen de ellas, lo que llaman chuño, que es el pan y sustento de aquella tierra. También se dan algunas otras raíces y yerbezuelas, que comen. Es tierra sana, y la mas poblada de indias, y la mas rica, por el abundancia de ganados que se crían bien, así de los de europa ovejas, vacas, cabras, como de los de la tierra que llaman guanancos y pacos*"[45]

Las preparaciones alimenticias aborígenes también sufrieron cambios, fueron alteradas muchas de ellas o se mezclaron con las preparaciones españolas como una forma de supervivencia, surgiendo nuevas preparaciones mestizas.

En relación a las ceremonias, ritos y costumbres ancestrales relacionadas con la siembra y cosecha, con la colonización se sincretizaron, así *"de su adoración al Sol y la Luna, surgió el calendario de festividades en el que cada mes tenía un nombre especial y correspondía a un tipo de*

---

44 DE LA VEGA, Garcilso, Comentarios Reales 2, De las legumbres que se crían debajo de la tierra, Capitulo X, Pág. 173

45 DE ACOSTA, Joseph, Historia Natural… Op. Cit. Pag. 176

celebración, como alabanza a su dios. Durante estas festividades, se comía y bebía en abundancia. Se danzaba y mascaba coca, con permiso superior del Inca y se realizaban sacrificios"[46], con la llegada de los españoles las prohíben y persiguen y a estas se superponen las festividades religiosas, como fue el caso del INTIRAYMI con la fiesta de San Juan o Corpus Cristie, la fiesta de la siembra en octubre con el Señor del Cautivo en Ayavaca, la fiesta de la cosecha con la Virgen del Carmen en julio en Huancabamba y de la Merced en septiembre en Paita.

f) Formas de alimentación para mantener y mejorar la salud en el Sistema de Salud Popular

En el Sistema de Salud Popular, en Piura, se utilizaban algunos alimentos para mantener saludables a las personas, para fortalecer el cuerpo ante situaciones fisiológicas como el embarazo, parto o postparto, menopausia, para el crecimiento y desarrollo saludable de los niños y niñas o en caso de enfermedad para sanar.

Las características y connotaciones culturales que tuvo la dieta ancestralmente durante el embarazo, parto y posparto poseyó gran significado, ya que su alimentación era variada y completa, cuidado que lo realizaban para que la madre y el niño estuviesen fuertes como "una piedra". Con la colonia, se impusieron cambios en relación a los

[46] GUAMÁN, Poma, Quipucamayoc, Breve Historia del Peru: El Chasqui, Pág. 1

alimentos, formas de preparación y tipos de alimentos utilizados para la madre y en el niño o niña.

Durante el embarazo no se guardaba ninguna dieta ni se consumían alimentos especiales. "Al nacer la criatura se le administrará miel de palo con aceite para que arroje la sangre que pudiera haber tragado durante el parto. La lactancia del niño comenzará a las veinte y cuatro horas de haber nacido. Generalmente el calostro será desechado y el niño tomará leche materna; la lactancia durará hasta el año o año y medio".[47]

La dieta materna ancestral consistía principalmente en papas, oca y maíz, con la colonia se evita comer pescado, cuy, cerdo, carne de gallina (solo se podrá tomar el caldo) así como limón, ají y todos los condimentos (pimienta, ajos, cebolla, culantro, etc). "Tampoco se deberá ingerir alimentos guiosos, es decir aquellos que crecen en plantas enredaderas tales como frijol, zapallo y sambumba."[48] La ingestión de estos alimentos ponía en peligro tanto la vida de la madre como la del niño. "La madre luego del postparto no deberá comer alimentos "legiados", es decir trigo y mote pelados con cenizas ni queso fresco por ser frío, solamente estaba permitido el queso "seco" o maduro. Creemos que en este caso regían dos principios: el de frío-calor, y el de similitudes (como el pescado que se

[47] CAMINO, Lupe, Cerros, Plantas y Lagunas Poderosas, La Medicina al Norte del Perú, CIPCA, Primera Edición, Pág. 161

[48] Ibidem. Pág. 174-175

va por el río, el niño se puede ir de la madre, etc.)"[49]. La dieta se cumplía en forma estricta durante los cuarenta días posteriores al parto. "La madre evitará también tejer, por la forma como se mueven las hebras, ya que se cree que esta actividad puede "enredar" la vida del niño"[50].

Además, "durante la menstruación se guardaba una dieta similar a la del puerperio y no se bebía infusiones de siete plantas que son "alimenticias" del óvulo (que contribuyen a la fecundidad), entre las cuales se encuentran la alfalfa, menta, yerba buena y yerba luisa"[51]

Las parteras utilizaban alimentos para una buena salud en la mujer con la menopausia: huevos, chocolate, perejil y otras verduras, como el berro, espinaca, nabos, alfalfa, pichones de palomas o de aves. En caso de enfermedades respiratorias, caldo de zorro o guanchaca.

La medicina indígena siempre estuvo marcada por un fuerte carácter mágico o religioso y el concepto de enfermedad se asociaba a la acción de los espíritus, o por la introducción de elementos extraños en el cuerpo humano (ya sean los propios espíritus o cuerpos introducidos por ellos mismos).

En Piura "los agentes de salud (yachacs o maestros) tenían un gran conocimiento de plantas medicinales, y plantas alimenticias que también

---

49 CAMINO, Lupe, Cerros, Plantas y Lagunas Poderosas, La Medicina al Norte del Perú, CIPCA, Primera Edición, Pág. 175

50 Ibid. Pág. 176

51 Ibid. Pág. 177

eran utilizadas con fines terapéuticos, para sanar a las personas que perdieron su equilibrio o armonía o para mantenerlas saludables"[52], su legado lo recogieron algunos cronistas, investigadores y viajeros

Los productos anestésicos empleados para mitigar fuertes dolores más utilizados eran la coca, la chicha y los cocimientos a base de tabaco.

El ayuno también era una práctica saludable que se mantenía al inicio de la colonia, este lo realizaban cuando desterraban de la ciudad las enfermedades y cualesquiera otras penas que los hombres podían padecer, *"el ayuno hacían el primer día de la luna del mes de septiembre, después del equinoccio, tuvieron los incas dos ayunos rigurosos, uno mas que otro: el mas riguroso era de solo maíz y agua, y el maíz había de ser crudo y en poca cantidad; este ayuno por ser tan riguroso, no pasaba de tres días; en el otro mas suave, podían comer el maíz tostado en mayor cantidad, y yerbas crudas, como se comen las lechugas y rábanos, etc., y ají, que los indios llaman uchu, y sal, y bebían de su brebaje, mas no comían vianda de carne ni pescado ni yerbas guisadas, y durante este no podían comer mas de una vez al día"[53].* En este ayuno participaban hombres y mujeres, hasta los niños por lo menos un día de ayuno riguroso.

---

52 PARDAL, Ramón, Medicina Aborigen, Op. Cit. Pág. 47 a 53

53 DE LA VEGA, Garcilaso, Comentarios Reales, Cuarta fiesta; sus ayunos y el limpiarse de sus males, Tomo II, Capitulo VI, Pág. 96

Es así que la alimentación elemental de la población del norte de Perú-Piura, en el período colonial se apoyó en conocimientos y prácticas ancestrales, sin embargo surgió un cambio con los nuevos alimentos traídos desde el viejo continente por los españoles, agradables a su paladar, mas no para el de los nativos.

3.2. PRÁCTICAS ANCESTRALES DE PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES VEGETALES Y ANIMALES DE LA POBLACIÓN DE LOS ANDES BAJOS, EN PIURA QUE SE MODIFICARON, PERVIVIERON O GENERARON EN EL PERÍODO COLONIAL

3.2.1. LA PRODUCCIÓN ABORIGEN DE ALIMENTOS Y SU MODIFICACIÓN EN EL PERÍODO DE INVASIÓN ESPAÑOLA

a) Producción de alimentos en la población de filiación protoshuar de Piura en el inicio de la colonia y en las haciendas

Desde la antigüedad, los Guayacundos, Caxas y Tallanes (Yungas) producían sus propios alimentos mediante la plantación de semillas. Los Tallanes o Yungas se asentaron mayormente en las áreas costeras, que en ese entonces eran más húmedas o en los valles cálidos de la sierra, en ellos cultivaron algodón, ají, fréjol, zapallo y maíz, sabían de técnicas de riego que enseñaron a las otras etnias. Los Guayacundos por su ascendencia protoshuar dominaban la producción por pisos ecológicos, complementando de esta manera los alimentos necesarios para su subsistencia, o con el trueque. La producción ancestral de los alimentos cambió con la introducción de técnicas españolas, así:

La práctica de preparar la tierra manualmente con ayuda de los "instrumentos ancestrales como la chaquitaclla, o arado de pie, tola, palo

sembrador, la huacctana o palo con tiras de cuero para el trillado de la quinua y la qañiwa, la raucana para el aporque de los tubérculos andinos"[54], se reemplazó con la práctica del arado con bueyes y la utilización de varias herramientas de labranza como la barra, pico, pala, traídos por los Europeos. Así, "*de herramientas de España se aprovecha(n) ya, aunque también de las que ellos tenían, que eran de cobre*"[55]. Con la proliferación del ganado, "*los indios comenzaron a ayudarse del arado del buey y de la yegua y del arte de la agricultura, cada indio quiere labrar para hacer gran borrachera*"[56], en alusión a las festividades aborígenes que siempre realizaban, luego de la siembra y cosecha de los alimentos.

Gráfico Nº 6
Labrado de la tierra (chaquitaclla)

Fuente: VOKRAL, Edita V. QOÑI-CHIRI La organización de la cocina y estructuras Simbólicas en el Altiplano del Perú, 1º Edición, Quito, 1991, pág. 60.

---

54 TAPIA, Mario, Agroecológica de los Cultivos Andinos Subexplotados, Condiciones Ecológicas de los Andes para el desarrollo de la Agricultura, Capítulo II, Pág. 57

55 DE SALINAS, Juan, en PONCE Pilar, en Relaciones Histórico Geográficas de la Real Audiencia de Quito: Relaciones de la Ciudad de Loja, 1992, Pág. 139

56 CRONISTA ANÓNIMO en Ponce, Leiva, en Relaciones Histórico Geográficas de la Real Audiencia de Quito: "Relación del Sitio del Cerro de Zaruma y distancia de leguas a Quito y a Loja y Cuenca y Repartimiento de Indios de aquella Provincia, Madrid, 1592, Edición, Quito, 1992, Pág. 539

"El proceso de la siembra varía, dependiendo de si la tierra estaba o no en barbecho. En cuanto cesan las lluvias, generalmente en marzo, se realiza el barbecho (primera preparación del campo) en el primer caso. Entonces la humedad de la tierra permite una suave penetración del arado, a pesar de que el suelo está suficientemente seco. En las laderas se necesita más tiempo para este trabajo, pues se deben retirar también las piedras. El segundo "barbecho" y la preparación de parcelas que no han descansado se realiza a finales de septiembre cuando ha pasado la primera etapa de lluvias"[57]. "*La estación de lluvias ocurre de noviembre a marzo, mientras que la sequía fuerte se presenta entre los meses de mayo y agosto. Durante los meses de lluvia, los campos se cubren de verdor en algunos sectores de ubérrima vegetación. Constituyen precisamente los meses aprovechables para la agricultura de secano; en cambio, durante los meses de sequía, el paisaje es seco. Los manantiales y riachuelos casi se secan, y son momentos de especial dureza para los animales*"[58]. En Piura, *"enseguida que se seca el río, los piuranos comienzan a sembrar en todo el lecho ancho y profundo del río y en sus playas: sandias, melones, maíz, frijoles de varias clases, camotes, camotillos, arracachas, calabazas y hortalizas"*[59].

---

57 VOKRAL, Edita, V. QOÑI-CHIRI La organización… Op. Cit. Pág. 65

58 DE LA VEGA, Garcilaso, Comentarios Reales, Libro #8, Capítulo IX, Tomo II, Pág. 75

59 CICALA Mario, Descripción Histórico-Topográfica de la Provincia de Quito de la Compañía de Jesús, Quito, 1994, Pág. 549

Si bien durante las lluvias los pastos y las gramíneas crecen, se renuevan y nacen otras plantas, con notable abundancia de agua en todos los campos, en la estación de sequía, precisamente por la abundancia de aguas que bajan de la cordillera, y la orografía de relieve suave con recurso vegetal estable, se da una población animal casi permanente. Las lomas y las colinas se secan suavemente, pero nunca llegan a despoblarse completamente. Y a corta distancia se tienen cauces de agua, que van creando áreas verdes, adonde recurren los animales dentro de una rotación natural de ambientes.

En las tierras donde alcanzaban poco agua para regar, la daban por su orden y medida, porque entre los indios no hubiese rencillas sobre el tomarlas. "*Y esto se hacía en los años escasos de lluvias, cuando la necesidad era mayor. Medían el agua y por experiencia sabían que espacio de tiempo era menester para regar una banega de tierra, y por esta cuenta daban a cada indio las horas que conforme a sus tierras había menester holgadamente*"[60].

Para la planificación de la siembra la luna era de especial importancia, se creía que llueve en cada cambio de fase lunar, especialmente en luna nueva o llena. En luna menguante llueve menos. Si parece que la luna estaba inclinada, es decir en luna creciente, seguirá lloviendo. Si llovía

[60] DE LA VEGA, Garcilaso, Comentarios Reales, Como repartían el agua para regar, castigaban a los flojos y descuidados, Libro #5, Capítulo IV, Tomo I, Pág. 132

durante una fase lunar, es decir durante un mes, la próxima no llovería. "En luna nueva no se podía sembrar puesto que las lluvias aún eran débiles y humedecían sólo la capa superior de la tierra. Se creía que las raíces de las papas tenían que desarrollarse en la profundidad y como el suelo en la parte inferior estaba duro las plantas morirían"[61].

Entre las prácticas para el cuidado de la tierra, durante la colonia están: la fertilización natural que la proveía de sustancias para la producción de alimentos. Las técnicas de fertilización las realizaban con el guano de animales o botaban al maíz estiércol de pájaros, porque decían que es el mejor abono: "*en algunas Islas, o farellones que están junto a la costa del Piru se ven de lexos unos cerros todos blancos: dirá quien les viere, que son de nieue, o que toda es tierra blanca, y son montones de estiércol de paxaros Marinos, que van a estercolar. Y es esta cosa tanta, que sube varas, y aun lanças en alto, que parece cosa fabulosa. A estas Islas van barcas, a solo cargar de este estiércol, porque otro fruto pequeño, ni grande en ellas no se da: y están eficaz, y tan cómodo, que la tierra estercolada con el da grano, y la fruta con grandes ventajas. Llaman Guano el dicho estiércol, de do se tomó el nombre del valle que dicen de Lunaguana en los valles de Piru, donde se aprovechan de aquel estiércol: y es el más fértil que ay por allá. Los Membrillos, y Granadas, y otras frutas en grandeza, y bondad exceden mucho, y dicen ser la causa, que el*

[61] VOKRAL, Edita, V, la Organización de la Cocina… Op. Cit. Pág. 72

agua con que riegan estos arboles, pasa por tierra estercolada, y da aquella belleza de fruta"[62]; otros, utilizaron el guano de las llamas y de los cuyes, "*Tienen gran fuerza de cuyes, que nos llamamos conejos de Indias, a donde los sustentan con mucha hierba, cuyo estiércol es tanto*"[63].

Cabe notar que la producción de alimentos en Piura en el inicio de la colonia se mantenía en lo que respecta a la siembra según ciclos lunares labrado de tierra con métodos rústicos, la utilización de excremento animal como abono, etc., pero más tarde la labor realizada por los nativos se vio remplazada por los instrumentos y técnicas de agricultura, introducidos por los españoles restando importancia a la mano de obra de los piuranos y pìuranas.

b) Proceso de cultivo de los alimentos según pisos ecológicos en la etapa colonial

La existencia en la región andina de numerosos valles fértiles muy cercanos a montañas, quebradas y altiplanos, permite no sólo la presencia de una alta densidad de plantas, sino que pudieron darse intensas actividades de intercambio entre estas áreas y lograr de esta manera diversos procesos de domesticación, lo que justificaba la

---

62 DE ACOSTA, Joseph, Historia Natural… Op. Cit. Pág. 286

63 LOPE de Atienza, Compendio Historial del Estado de los Indios del Perú, en Estrella, Eduardo, Pensamiento Médico Ecuatoriano, Primera Parte, Banco Central del Ecuador, Corporación Editora Nacional. Quito, 2004, Pág. 114

presencia de un elevado número de variedades de cada cultivo. En el caso de Piura, por ser parte de los Andes Bajos, la región norte se caracterizaba por una mayor disponibilidad de humedad y una topografía más suave, pues sus montañas eran de baja altitud que no sobrepasaban los tres mil metros s,n.m.

Las condiciones de humedad variaban tanto de norte (más húmedo) a sur, como de oriente (más húmedo) a occidente, sobre todo en los Andes centrales. Razón por la cual se podían diferenciar las cuencas occidentales más secas y las de la vertiente oriental con una mayor humedad. "*En las tierras estériles y frías, donde no daba la tierra frutas, raíces y yerbas, sembraban el maíz y otras legumbres, forzados de la necesidad, y esto hacían sin tiempo ni sazón*"[64].

En Piura, *"tan pronto como se siente soplar el viento todos preparaban las semillas y en la primera llovizna, inmediatamente eligen el área de terreno, de la extensión que necesiten, días después, se ven plantas: de frijoles, maíz, berenjenas, zapallos, yucas, camotes, melones, lechugas, coles y de otras hortalizas"*[65]. Como no había heladas, ni otros contratiempos, las cosechas eran copiosas y hasta desmesuradas.

En las tierras calientes, por ser mas fértiles, sembraban poco o nada, se mantenían de yerbas, raíces, fruta silvestre y otras legumbres que la tierra

---

64 DE LA VEGA, Garcilazo, Comentarios Reales… Op. Cit. Pág. 153

65 CICALA, Mario, Descripción Histórico-Topográfica… Op. Cit. Pág. 551

daba con poco beneficio de los naturales, que, como todos ellos no pretendían mas que el sustento de la vida natural, se contentaban con poco. "*En la tierra muy fría no se daba el maíz ni el uchú o pimiento y se daba en gran abundancia otras semillas y legumbres, que no se dan en las tierras calientes como las que llaman papa y quinua, y se cría infinito ganado*".[66]

Entre los alimentos ancestrales que se cultivaban según pisos ecológicos tenemos que las tierras del maíz las sembraban cada año, las clases, son muchas y todas de buena calidad. "*Es una planta que se desarrolla en los climas cálidos, tibios, templados y fríos, pero no en los, muy fríos".*[67]

Gráfico Nº 7

Alimento Aborigen: Maíz

Fuente, disponible en: perucatalogodelmundo@live.com

La planta del maní propia de América solamente crecía en climas cálidos y húmedos. "*Produce ciertas vainitas o habichuelas o capullos de un*

66 DE LA VEGA, Garcilaso, Capítulo VIII, Pág. 85

67 CICALA, Mario, S.I. Descripción Histórico-Físico de la Provincia de Quito de la Compañía de Jesús, Biblioteca Ecuatoriana Aurelio Espinosa Pólit, Tomo II, Quito, 2004, Pág. 215

dedo de largo, y perfectamente redondas y dentro están llenos. La almendra llamada maní, lo mismo que la almendra de la avellana, con la diferencia que este es redondo y esférico, pero aquel manera de cilindro achatado y plano en los dos extremos por donde se halla estrechamente unido con las otras almendras".[68] El sabor de la pulpa de maní era casi el mismo que el de la avellana, así como también la cáscara y la pulpa.

Gracias a los variados climas que poseía la tierra piurana, hacia posible el cultivo de múltiples alimentos, aun en tiempos de sequía, los mismos que ayudaban al sustento de sus pobladores, así como la crianza de animales ya que existían espesas llanuras de yerba y algarrobos que garantizaba la subsistencia de estos. También se acopló a los ciclos de cultivo las nuevas especies alimenticias introducidas por los españoles, complementando así su alimentación.

c) Importancia que tuvo la minga en la producción agrícola, durante la colonia

La Minka, era "la principal institución de reciprocidad indígena y se constituye como una base fundamental de la organización social. Consiste en el trabajo incorporado y solidario de todos los miembros de un grupo social, con el fin de ejecutar una obra de interés común"[69], tenía

[68] Ibidem. Pág. 419

[69] DE LA TORRE, Luz, Sandoval, Carlos, La Reciprocidad en el Mundo Andino, el Caso del Pueblo de Otavalo, Pág. 29

un carácter festivo y por lo regular, el cacique o quien dirigía el señorío étnico ofrecía comida, chicha y productos a cambio de la prestación de trabajo y de su fidelidad; en el Incario, el estado era el que ofrecía la comida.

En el período aborigen "el tributo era en trabajo -la minga- y no faltó la comida y la celebración para las personas que participaban con alegría y entusiasmo en esta forma de organización aborigen para la producción de alimentos, construcción de la vivienda y otros. La reciprocidad para los aborígenes era muy importante en varios aspectos, para preparar el suelo, sembrar, cosechar, las fiestas de agradecimiento a la tierra se lo hacía solidariamente"[70].

Ancestralmente "la repartición se realizaba dando a cada indio un tupu, que era una banega de tierra, para sembrar maíz. La misma que servía de sustento para él y su esposa"[71]; con la colonia, los españoles despojaron de sus tierras a los aborígenes y cultivaron los alimentos traídos por éstos, asignando pequeños fragmentos de tierra para que sembraran sus alimentos que les servían de sustento.

Es posible que con el coloniaje en determinados espacios de los Andes Bajos (partes altas e inaccesibles o alejadas del español) y en las

---

70 Tomado del Estado del Arte del Proyecto de Investigación "Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural de Salud en la Región Sur del Ecuador y Norte del Perú", CONESUP-UNL, Loja, 2006-2009

71 DE LA VEGA, Garcilaso, Comentarios Reales, Libro #5, Capítulo III, Tomo I, Pág. 33

comunas dirigidas por los caciques si se mantuviera la Minka como una forma de trabajo solidario entre sí, para la siembra, cosecha y otros aspectos cotidianos de la vida de la población, perviviendo de esta manera relaciones "primitivas de trabajo comunitario y solidaridad entre los miembros del Ayllu"[72].

Se concluye que en la colonia, primó la explotación del trabajo humano a cambio de la salud y la vida de las personas; sólo era necesaria la fuerza física del aborigen mas no sus destrezas, conocimientos y la alegría que sentía al participar en este importante forma de organización social; el valor de cambio, la moneda y la ganancia se impusieron en el sistema de comercialización de los alimentos.

d) Prácticas de conservación de alimentos y semillas, en el período colonial

Los aborígenes peruanos tenían formas de conservar los alimentos para llevarlos lejos o para guardarlos por largo tiempo y utilizarlos en épocas de menor producción. Utilizaban la cocción, tostado, secado, salado, ahumado, entre otras, que limitaba la proliferación de bacterias y hongos, así, salaban pescado, tostaban el maíz o pelaban sus granos y los secaban.

[72] ESTRELLA, Eduardo, El Pan de América Etnohistoria de los Alimentos… Op. Cit. Pág. 47

Así mismo preparaban "charqui o carne de llama desecada, salada mediante el salado-asoleo que consistía en aplicar la sal molida sobre la carne que había sido cortada en pequeños trozos, y lo dejaban por unos días a la acción del sol, colgados sobre unas cuerdas, a este tratamiento le llevaba varios días o meses para obtener el producto final"[73], el pescado y otros mariscos también eran sometidos a la misma técnica para su conservación.

Por la gran cantidad de frutos tales como la piña, aguacate, guayaba, guanábana, anones, guamas, se consumían en estado fresco, pero podían elaborarse jugos y mermeladas, con el aporte de la panela que hicieron los españoles.

La conservación y el almacenamiento de las semillas y de los alimentos tenían mucha más importancia que en zonas con una variedad de pisos ecológicos porque sus habitantes, debido a las limitaciones ambientales, dependían de una sola cosecha con una variedad limitada de productos.

Los incas almacenaban alimentos para enfrentar sequías y cambios climáticos intempestivos "después de la cosecha de papas, los indígenas tenían diversas posibilidades para decidir; pueden vender los tubérculos, almacenarlos, cambiarlos o utilizarlos como forraje. El consumo animal de papas dañadas generalmente no se da porque las mismas eran

[73] Ibidem. Pág. 57-58

sometidas a procesos de conservación. Las cáscaras de papas cocinadas y peladas servían como forraje".[74]

"Puesto que en la región se daba una sola siembra y cosecha anual los tubérculos para semillas eran almacenados durante 5 meses y los tubérculos conservados para el consumo, máximo de 9 a 12 meses, Los métodos de almacenamiento de papas para el consumo se guardan separadamente"[75]; el almacenamiento se realizaba en las casas.

Según Edita V. Vokral, ancestralmente se desarrollaban técnicas para la conservación de alimentos lo que facilitó su almacenamiento, transporte y utilización entre las que se destacan:

Asoleo: la exposición al sol permitió secar los alimentos con antelación a su almacenamiento, todas las variaciones del maíz recibían este tratamiento, con el maíz una vez seco se elaboraban harinas; también se tostaba directamente el grano la "camcha" o "tostado". La quinua y las leguminosas se secaban por este sistema.

Congelación- Asoleo: se realizaba "en depósitos rectangulares de adobe se colocaban primero sacos de algodón y luego paja chilliwa o ichu creando una especie de nido. Luego se intercalaban una capa de papas con otra de paja consecutivamente hasta tres veces, La última capa debía

---

74 VOKRAL, Edita, V, la Organización de la Cocina y Estructuras Simbólicas en el Altiplano del Perú, Capitulo V, Almacenamiento y Conservación, Capítulo I, 1º Edición, 1991, Pág. 58

75 Ibid. Pág. 59

ser de paja. Algunos colocaban sobre la última capa de paja otra de barro, para evitar que le entre aire que según ellos afectaba a las papas. Otros esparcen cal pues según ellos esto ayuda a contrarrestar el gusano"[76]. A veces las papas eran almacenadas sobre paja en la esquina de un cuarto y atrancadas con adobe o también guardadas en sacos.

Los granos se almacenaban en grandes cajones de madera y zurrones de cuero de vaca; las harinas en talegas de algodón, los productos como la chicha, el champús, se guardaban en recipientes de cerámica o de vegetales como el mate o el pilche. "Se hacían además sacos de cabuya o de otras fibras. En las casas se construían sitios especiales para el almacenamiento, como trojes o soberados. La "colca" o "collca", es el clásico troje de la Región Andina, que sirve de granero o desván en que se guardaban especies que pueden dañarse por la humedad"[77].

e) Ritos que realizaban para mejorar la producción de alimentos en tiempos de lluvia o de sequía, durante la colonia

El agua, estuvo fuertemente vinculada con la fertilidad de la tierra, por tanto, emparentada con la sensualidad de los dioses y de los seres humanos, como una especie de líquido seminal que embarazaba a la madre tierra para que produzca sus frutos, "los seres humanos debían propiciar la acción de los dioses, generalmente encarnados en las rocas y

[76] Ibid. Pág. 60

[77] ESTRELLA Eduardo, El Pan de América Etnohistoria de los Alimentos… Op. Cit. Pág. 60

cerros, con bailes eróticos y agasajos sensuales"[78]. Uno de los principales mitos, es aquel referido a la diosa Chaupi Ñamca, que era la diosa principal de la fertilidad entre los yungas, la madre de todas las mujeres, hermana y esposa del dios Pariacaca que era el padre de todos los hombres y del Sol. "La diosa era celebrada en dos ocasiones a lo largo del año. La fiesta principal era en junio en el período llamado Auquisna; el segundo momento era a finales de noviembre, asociándose más tarde con la fiesta incaica del Itu, que también pedía por el agua, la salud y el triunfo del inca. La fiesta de noviembre, era celebrada con un baile llamado "Chanco", en el que los hombres llevaban pieles de puma, cubiertos solamente de taparrabos para agradar a la sensual diosa"[79]. La fiesta tenía como objetivo celebrar y propiciar la fertilidad, incluso podía hacer llover en ese mismo momento.

La fertilidad de la tierra se asociaba con el agua, con lo femenino, con la seducción, la sensualidad, el baile erótico, y cierta promiscuidad femenina, hasta seducir a los dioses para que entreguen el agua. "Pero no solo los dioses debían ser seducidos con mujeres hermosas, sino también alimentados apropiadamente. El alimento favorito de los dioses

---

78 RAMÓN Valarezo Galo, Formas Ancestrales de Almacenamiento de Agua en los Andes de Paramo: una mirada histórica, Quito, marzo del 2008, disponible en:garaval@yahoo.com

79 Ibidem. Pág. 13

era la concha spóndylus, denominada en la época "mullu" que se producía en las cálidas aguas, anunciaba las lluvias"[80].

Por esta razón, en los Andes se demandaba grandes cantidades de mullu, de manera que, el agrado a los dioses estimuló un enorme intercambio entre los Andes del norte y del sur, y entre otras razones, motivó la expansión incaica a estos territorios, en búsqueda del alimento de los dioses que propiciaban la lluvia.

Entre otros ritos realizados para atraer la lluvia en las épocas de sequia, Lupe Camino menciona "que los pobladores frotaban ají en los ojos de la imagen principal de la iglesia de Huancabamba, San Pedro Chicuatero, para conseguir la lluvia en épocas de sequía[81]. Además, estos productos tenían un significado simbólico que se relacionaba con ritos y festividades religiosas que también nutrían al espíritu y el alma"[82].

Para la siembra se señalaba en lo posible un día de un santo protector para el cual no estaba indicada ninguna fase de luna. El día del santo protector no debía coincidir con las fechas tradicionales de la caída de heladas. Los pobladores de Piura durante la colonia, tenían presente ciertos ritos para mejorar la producción de alimentos y sobresalir en épocas de sequía, pero esto cambió con la implementación de la doctrina

---

80 Ibídem, pág. 14

81 CAMINO, Lupe, Cerros, Plantas… Op. Cit. Pág. 225

82 DE LA VEGA, Garcilaso, Comentarios Reales, Como repartían el agua para regar, castigaban a los flojos y descuidados, Libro #5, Capítulo IV, Tomo I, Pág. 25

cristiana, la cual estaban obligados a recibir, dejando de lado sus antiguos dioses, perdiéndose los ritos que tenían como objetivo mejorar la cosecha de alimentos. La siembra de productos foráneos y nativos se llevaba a cabo de forma rutinaria sin tomar en cuenta las tradiciones o ritos ancestrales.

3.2.2. LAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SEGURAS DE LA POBLACIÓN ABORIGEN DURANTE LA COLONIA

a) Plantas alimenticias que utilizaron para mantener y recuperar la salud y cómo lo hacían

Originalmente la humanidad ha tenido a su disposición una gran variedad de plantas alimenticias usadas desde la antigüedad para mantener y recuperar la salud. Sin estas no hubiera sido posible la vida animal y menos la humana, pues han sido el sustento básico de la vida, por ello, las plantas se siguen aprovechando en su uso y valor desde la época aborigen, ya que estos representan uno de los conocimientos que no puede desvalorizarse ni relativa ni radicalmente, por su valor irrefutable.

Hay dos especies botánicas básicas en la alimentación andina, comunes en todo el territorio peruano: el maíz y el ají, que también se utilizaron con otros fines, "el uso del maíz es fundamental en los ritos curanderiles e incluso forma parte de las dietas ceremoniales y curativas, también lo

empleaban como una forma de adivinación, además con este se prepara una papilla que al pasarla por el cuerpo del enfermo extrae el aire".[83]

Con el maíz: "el zumo de las hojas verdes para heridas frescas, la chicha también fue utilizada por los aborígenes para los problemas del riñón o urinarios. La colada de morocho para aumentar la leche materna. Estigmas o pelo de choclo y el agua de la cocción del mote para aumentar la diuresis y regulación del flujo menstrual. Harina de maíz como cataplasma tiene propiedad antiinflamatoria"[84].

Mario Cicala menciona sobre las propiedades terapéuticas de la chicha del maíz "*es de notarse un raro fenómeno atribuido por todos a la virtud aperitiva de la chicha, y es, no tanto por tradición, sino que se sabe, que ningún indio haya padecido jamás retención de orina, ni de arenillas, ni de cálculos ni de ningún otro dolor nefrítico; de hecho he visto yo a médicos especialistas recetar a los que han padecido de cálculos, arenillas, etc., el uso de la chicha de maíz y mucho más de la piña, y han experimentado muy notable provecho y alivio para sus dolencias y enfermedad. Nunca dejan de beberla los indios en sus enfermedades, sino que la beben caliente*"[85]. El Inca Garcilazo de la Vega comenta sobre otras propiedades medicinales del maíz, que llaman zara, "*es de mucho provecho para mal de riñones, dolor de la ijada, retención de orina, dolor*

---

83 CAMINO, Lupe, Cerros, Plantas… Op. Cit. Pág. 55

84 ESTRELLA, Eduardo, Pan de América Etnohistoria de los Alimentos… Op. Cit. Pág. 88-89

85 CICALA, Mario, S.I. Descripción Histórico-Físico de la Provincia de Quito de la Compañía De Jesús, Tomo II, Pág. 305

de la vejiga y del caño, y le han sacado el brebaje de maíz, también aplican en emplastos para otros muchos males".[86]

En Piura, en la época de la colonia al ají lo consideraban que era bueno para la visión, siendo uno de los alimentos más consumidos.

"La coca, los indios cogían sus hojas y las secaban al sol y así las masticaban pero no las tragaban, sólo gustaban de su olor y tomaban su jugo"[87], esta les adormecía y no sentían hambre, les daba energía para trabajar. En cambio, la abstinencia del ají representa formas de sacrificio tradicionales; en las zonas cálidas o bajas se usaba este en forma similar a las varas del curandero, que extraen el mal del cuerpo enfermo. "Esta especie se usaba para realizar limpias sobre el cuerpo desnudo del enfermo, pasando los ajíes en número de tres, cinco o siete".[88]

Además las hojas de la coca se machacaban y se mezclaban con polvo de caracoles o cal apagada. Medicinalmente se utilizaba para preservar el cuerpo de muchas enfermedades, para atacar y aplacar las hinchazones de las llagas, para fortalecer los huesos quebrados, para sacar el frío del cuerpo o para impedir que no entre, para sanar las llagas podridas llenas de gusanos.

---

86 DE LA VEGA, Garcilaso, Comentarios Reales, La medicina que alcanzaron y la manera de curarse, Libro #2, Capítulo XXI, Tomo I, Pág. 262

87 DE LA VEGA, Garcilaso, Comentarios Reales, Libro #5, Capítulo V, Tomo I, Pág. 62

88 CAMINO, Lupe, Cerros, Plantas… Op. Cit. Capítulo IX, Pág. 123

El "azafrán: hierba de flores blancas pero que tiene las raíces del mismo color que el azafrán, servía para darle color a las comidas y su zumo era muy eficaz contra la ictericia"[89]

Las "lechuguillas: sus hojas desinflamaban y curaban las llagas; sus raíces cocidas servían para el hígado y quitaban las calenturas[90]".

Para los aborígenes estas plantas eran la principal fuente con la que contaban para poder mitigar los diferentes síntomas y curar las enfermedades que existieron antes y después de la conquista española.

El Inca Garcilaso de la Vega en "los Comentarios Reales de los Incas" hace referencia sobre "*el árbol que los españoles llaman maguey y los indios chuchau, el zumo de sus hojas es muy amargo y sirve para quitar las manchas de la ropa, para curar las llagas canceradas o inflamadas y para extirpar los gusanos de las llagas*"[91]; también se hacía una bebida energizante conocida como guajango y miel de penco, utilizada contra problemas respiratorios.

El uso de estas plantas alimenticias para recuperar la salud se fue perdiendo durante la colonia, por la fuerte presión de los clérigos, pues asociaban el uso de estas con prácticas paganas y por tanto, para

---

89 SCHULTES Richard E, HOFMANN Albert, Plantas de los dioses, México, Fondo de Cultura Económica, 2000, Pág. 124

90 Ibidem. Pág. 124

91 DE LA VEGA, Garcilaso, Comentarios Reales, La medicina que alcanzaron y la manera de curarse, Libro #2, Capítulo XXIV, Tomo I, Pág. 165

evangelizar rápidamente a los aborígenes había que erradicar los cultivos y su uso cotidiano.

b) Animales que criaban y sus derivados que consumían para mantener y recuperar la salud y como los preparaban

La dieta antes de la colonia no solamente era variada, rica en proteínas, minerales y vitaminas de origen vegetal, sino que incluía un componente cárnico de animales de monte, pescado, aves, especies domesticadas e inclusive insectos, sapos, ratones y hormigas.

"Los habitantes de Piura obtenían la carne primordialmente de los animales de monte que cazaban con gran astucia, aunque también ratones, sapos y unas culebras, y unos gusanos gruesos que guisados con mazamorra daban buen sabor, se mencionan puerco espines, conejos, liebrecillas, raposas, venados, dantas, osos hormigueros, pericos ligeros, puercos de monte, tigres y pumas. Dentro de las aves se mencionan las pavas, guacharacas, tórtolas, perdices, gallinas, guacamayas, papagayos, periquitos, tordos, urracas, águilas reales, gavilanes"[92]. Las poblaciones de los valles interandinos comían toda clase de carne de monte que se daba en los bosques, como puercos, venados, armadillos, monos, zorras y otros animales monteses; no obstante, el

[92] AGUAZUQUE, G, Correal, Evidencias de cazadores, recolectores y plantadores tempranos en la altiplanicie de la Cordillera Oriental, Bogotá, FIAN, Banco de la República, 1990, Pág. 78

principal alimento proteínico era el pescado del cual sacaban harina que era su principal comida todo el año.

Además se hace mención al "perro sin pelo del Perú es una raza milenaria a menudo representada en la cerámica precolombina. Esta raza era utilizada para curar enfermedades crónicas e inflamatorias, para lo cual el animal era sacrificado para beber su sangre o para usar sus entrañas como cataplasma para fracturas[93]".

De esta manera, la dieta antes y después de la colonia fue considerada suficiente en cantidad de productos, diversa en cuanto a la inclusión de plantas y animales, y equilibrada en lo pertinente a la distribución de proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

c) Enfermedades que se producían por el consumo de alimentos en la época de la colonia

Los factores ambientales, alimentos, vectores y agentes infecciosos en la América precolombina, indican que el hombre americano estuvo expuesto a diversas causas de enfermedad, peculiares a su medio.

"Existía gran número de plantas y frutos potencialmente tóxicos e inclusive algunos alimentos básicos como la yuca antillana, el pallar, el chocho andino y el manzanillo, cuyo tallo y fruto son venenosos, y los

[93] SALAZAR, Ernesto, Apachita, Boletín del Área de Arqueología, 1850, Pág. 10

indios creían, que bastaba permanecer a la sombra de este árbol para sufrir los efectos venenosos del mismo. También el cazabe o mandioca, cuyas raíces contienen un glucósido tóxico que libera ácido cianhídrico en presencia del agua; si no era eliminado, el tóxico producía nauseas, vómitos, distensión abdominal y finalmente podía ocasionar la muerte, debido a que el ácido cianhídrico interfería con la función respiratoria"[94].

Los indígenas, sin embargo, dominaron la tecnología de su desintoxicación, exprimiendo la substancia tóxica y utilizando los almidones del cazabe como alimento básico. Había además frutos potencialmente tóxicos si se consumían antes de madurar, como es el caso del ackee, podía ocasionar la muerte.

La parasitación interna del hombre americano en la América precolombina por helmintos ha quedado demostrada para diversos cestodos, tales como:

Helmintiasis."La infestación intestinal precolombina por helmintos que además se caracterizaba por presentar anemia, se duda que hayan existido infestaciones precolombinas por otros cestodos, como la solitaria *Taenia solium* o *Taenia saginata,* porque los animales domésticos,

[94] GUERRA F, y SÁNCHEZ Téllez M.C. Las Enfermedades del Hombre Americano, Universidad de Alcalá de Henares, Pág. 20 a 22

portadores habituales de estos parásitos, no existían en América hasta que fueron introducidos por los españoles"[95].

La infestación por anquilostomiasis y necatoriasis, también llamada uncinariasis o anemia de los mineros. Se creía, que era de origen africano e introducida a América por los esclavos negros durante la colonización.

"En cuanto a la *triquinosis* resultante de la ingestión de carne de cerdo contaminada con *Trichinella spiralis* no existió en el período precolombino, pues el cerdo doméstico fue introducido por los españoles. Sin embargo, se debe tener presente que durante el período precolombino los indígenas consumieron en algunas regiones, la forma salvaje del jabalí europeo, susceptible de infestación por la triquina"[96].

Amibiasis. "La disentería amebiana por la *Entamoeba histolytica* en áreas de América donde fue intenso el tráfico de esclavos, se duda acerca de la existencia precolombina de esta enfermedad, pues no hay que olvidar que la amibiasis era la causa de muerte más común durante el transporte transatlántico de los esclavos. También se habla de las «cámaras» de materia fecal mezclada con sangre y utilizaron la raíz de ipecacuana y

95 Ibidem. Pág. 25
96 Ibidem. Pág. 26-27

otros remedios indígenas que les administraban para el tratamiento de la diarrea"[97].

También se encuentran entre las enfermedades precolombinas "los síndromes carenciales por alimentación desequilibrada, como la anemia, resultado de una carencia crónica de ácido ascórbico en la dieta, posiblemente debida a las técnicas de procesamiento de los alimentos, como la cocción, durante las cuales se destruyen los factores accesorios termolábiles"[98].

La dieta de los pueblos precolombinos carecía o era muy pobre en grasas, el indígena precolombino no usó aceite es así que no consumía pescado, carne u otros alimentos fritos. No es de extrañar que entre los indígenas precolombinos existiera la ceguera diurna y nocturna, debido a dietas pobres en carotenos y a la falta de leche en la dieta, alimento que faltó en América debido a la ausencia de mamíferos domésticos; con la colonia se introdujo la leche y sus derivados, lo que posiblemente corrigió este problema.

Las prácticas ancestrales de producción de alimentos vegetales y animales que tenían los pobladores de Piura, en la época colonial, se modificaron, mientras que otras se desarrollaron, debido a los múltiples conocimientos traídos por los españoles en lo que se refiere a las técnicas

---

97 Ibidem. Pág. 27 a 29

98 Ibidem. Pág.37 a 38

de producción, conservación y preparación de alimentos, así también el desarrollo de enfermedades debidas al consumo de alimentos introducidos por los conquistadores, dejando de lado los ritos realizados por los nativos durante tiempo de sequía, la importancia de la minga y las preparación saludable de estos para recuperar y mantener la salud.

3.3 FORMAS DE PRODUCCIÓN, PREPARACIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN DE LOS ANDES BAJOS

3.3.1 ELEMENTOS NATURALES QUE CONSTITUÍAN ALIMENTOS BÁSICOS DE LA POBLACIÓN DE LOS ANDES BAJOS EN PIURA

a) Prácticas de alimentación y nutrición que trajeron y generaron los españoles y demás foráneos en Piura

"Las formas de alimentación y nutrición de la colonia sufrieron un cambio desde el mismo momento en que los españoles pisan tierras americanas, los soldados llegan, después de una larga travesía, con hambre y deseos de saciarla, con sabores y gustos adquiridos en su tierra natal y con experiencias culturales individuales que van a influir más tarde en la aprobación o no de los ingredientes nativos para su sustento."[99].

Los españoles consumían sólo los alimentos traídos de España, que llegaban a América semipodridos o en mal estado por la larga travesía; los alimentos nativos eran para los indios. Los españoles comían tres veces al día, clasificaban los alimentos para pobres y para ricos, lo que se trasladó a América, como alimentos para españoles e indios.

Se realizaba la preparación de los alimentos con refritos (refreír en aceite cebolla, ajo, especies), que es una práctica judía y se implantó en los

[99] OVIEDO, Fernández de Gonzalo, Sumario de la Natural Historia de las Indias, Instituto Caro y Cuervo, Bogotá, 1995, Pág. 112

Andes Bajos-Piura. Su alimentación era a base de carnes de gallina, cerdo, res, en caldos, frituras en tocino, salchichas y morcillas, cecinas de cerdo, legumbres con aceite y vinagres, sopas de harinas o legumbres, vegetales: lechugas, arvejas, habas de España, frutas: dulces, enconfitados, los pristiños.

"El "*locro de gallina*" es un manjar resultante del encuentro de dos culturas, la europea que aportó la gallina y la Inca que entrego a la mejor de sus hijas: la "papa amarilla". La fusión también se dio en el nombre, ya que "locro" proviene del quechua "Rockro" que significa "Guiso" y la gallina la aportaron los españoles"[100]; también tenían la fritada, los diferentes sancochos, el caldo de gallina, el seco de chivo, el chicharrón y las salchichas que son de fuerte influencia europea.

La caña de azúcar y sus derivados: azúcar, panela y miel traídas de España, "con estos nuevos productos aparecieron nuevas formas de alimentarse tales como los bocadillos, turrones, blanqueados, colaciones, conservas y el alfeñique; el aguardiente remplazó a la chicha; también aparecieron diversos platos con la carne de res, de chivo, de chancho, y de gallina"[101].

Algunos cronistas españoles de la época, como Francisco de Jerez, Agustín de Zarate, Bernabé Cobo y Pedro Cieza de León, coincidieron en

---

100 DIAZ Castillo, Jorge, Cocina Peruana "Apuntes de Huari", Biblioteca Nacional del Perú, Pág. 46

101 RAMÓN, Galo, Catacocha Patrimonio Nacional, Quito, 1994, Pág.40

señalar que los "indios", consumían pescado crudo, cortándolo en trozos pequeños y macerándolos en chicha de gran contenido alcohólico; también se mencionaba la preparación de pescado en jugo de tumbo agrio, o en vinagre del maguey, siendo el ingrediente principal el ají en la preparación de este primitivo estilo de cebiche. Luego, los esclavos negros traídos de África, agregaron jugo de naranja primero y luego limón al pescado crudo con ají y algas que preparaban antiguamente los peruanos, ingrediente indispensable en el incomparable *cebiche peruano*.

Gráfico Nº 8

Cebiche Peruano

Fuente, disponible en: perucatalogodelmundo@live.com

b) Prácticas ancestrales en alimentación y nutrición que se mantuvieron en el período colonial

Entre los siglos XVI y XVIII, el período colonial se caracterizó por una progresiva introducción de especies animales y vegetales desde el Viejo Mundo, como el trigo, la cebada, el café, el ajo y la cebolla, Se inició el mestizaje y el intercambio de especies vegetales. Los españoles que

llegaron debieron aprender que la única forma de adaptarse era asimilar el sistema de alimentación local, ya que los ingredientes españoles y europeos escaseaban y el hambre podría convertirse en su peor verdugo. "Durante el virreinato en el Perú en Piura y las principales ciudades del territorio sólo se realizaban dos comidas importantes al día, al igual que en España; en donde no existía el desayuno, únicamente se almorzaba y se comía una cena, estando exceptuados de esta costumbre quienes iniciaban faenas de trabajo muy duras y desde muy temprano"[102].

El almuerzo se llevaba a cabo entre las nueve y diez de la mañana y la comida entre tres y cuatro de la tarde, a la hora de finalizar la jornada. El horario de trabajo se iniciaba a las siete de la mañana, sin distinción de invierno y verano, parando por una hora a las diez de la mañana para tomar el almuerzo, luego se continuaba hasta la cinco de la tarde, hora en que salían de sus labores y se dirigían a comer a sus casas. Entre los alimentos que consumían estaban, la cecina con yucas, pepián, sopa de mondongo, frijoles con carne, camotes, choclos y yucas sancochadas.

En América como en Europa, los españoles comían con los dedos, no se conocían los cubiertos, motivando que al final de la comida se debieran lavar las manos en una vasija común para todos los comensales o se limpiaran las manos con pan.

---

[102] HINOSTROZA, Gloria, Historia de la Gastronomía Peruana Tradiciones Limeñas, Parte I disponible en: http://cocina tradicional.blogspot.com/2008/01/historia de la gastronomía peruana

De igual forma, los pobladores piuranos se caracterizaron por mantener ciertas prácticas de alimentación y nutrición, continuando con el consumo de alimentos ancestrales que fueron aceptados por los españoles, como la papa, el melloco, la oca y la mashua; de granos como la quinua, los chochos y el fréjol; frutos como la chirimoya y el zapallo; preparaciones con maíz tierno, gualo y seco, ají, camote, maní, yuca, la elaboración de harinas, chicha, pan de maíz, cazabe y charqui**.** "Se sustituyeron muchos productos europeos por los ancestrales, como en el caso de los buñuelos que se cambiaron las yemas por zapallo y camote; los bizcochuelos se hicieron con harina de chuño en vez de harina de trigo; al flan se le añadió la vainilla americana. Para el maná se cambiaron las almendras por pepas de zapallo; a las humitas se le añadía carne de cerdo y manteca; la carapulca se hacía con carne de cerdo; el pavo entra en los mejores banquetes, así como el pato peruano"[103]. La chicha, bebida tradicionalmente peruana, también fue aceptada por los españoles, como la chicha de maní, de maíz blanco y maíz morado, hecha con el maíz del mismo nombre, elaborando de este tipo de maíz la famosa mazamorra morada.

[103] HINOSTROZA, Gloria, Historia de la Gastronomía Peruana, Op. Cit.

Gráfico Nº 9

Mazamorra Morada

Fuente: De la Fuente Antonieta, La Conquista y Mestizaje Gastronómico, disponible en: www.google.com

Podemos mencionar que en el Perú se reprodujeron las prácticas ancestrales de alimentación que se mantenían en América; se daba preferencia a alimentos traídos con la conquista, diversos tipos de carnes de ganado y aves, así como platos finamente elaborados o alfajores y empanadas, de igual forma los comensales disfrutaban de carne de caza, jamones, quesos y grandes cantidades de vinos y piscos. El cambio de la alimentación se dio tanto en los nativos de Piura y toda América como en los españoles, teniendo estos al principio que adaptarse a los alimentos existentes en Piura, encontrándose algunos conocidos para ellos, como otros no agradables a su paladar, produciéndose un mestizaje culinario donde siempre dominaba el consumo de alimentos extranjeros, debido a su extenso conocimiento y variedad de productos vegetales y animales;

mientras que varias preparaciones se optó por el uso de fuentes alimenticias ancestrales por su alto valor nutritivo y excelente sabor.

c) Nuevas preparaciones que surgieron con el mestizaje de la alimentación

Durante la Colonia, las prácticas de alimentación en Piura crecieron debido a que los platos autóctonos se mestizaron, a los productos traídos de Europa por Francisco Pizarro y sus huestes, se sumaron la papa, las fresas, la chirimoya, la coca, el cuy, tomates, frijoles, zapallos de diversas especies, la quinua, la llama, la alpaca y algunos otros totalmente desconocidos para ellos, configurando de esa manera un mestizaje muy variado de sabores y texturas.

El proceso de combinación culinaria que se produjo en el Perú fue recíproco, ya que el Tawantinsuyo aportó alimentos y técnicas de cocción, recibiendo también una gran influencia española. De una manera muy poco perceptible se fueron entrecruzando costumbres y gustos, mencionando el caso del charqui, este no era del gusto de los españoles, quienes lo tostaban por ambos lados y luego lo remojaban en agua para darle una textura suave y crocante, y para acompañarlo lo hacían con cancha o mote que comían los incas, asimilando ellos esta forma de conservar la carne con el cerdo, traído por ellos. En el caso de la tradicional Pachamanca andina podemos señalar que esta fue

enriquecida por las carnes de res, cerdo, cabrito y gallina; así como la huatia, tradicional plato peruano con diversas carnes; se le adicionaron habas y quesos, a los locros, chupis y ajiacos se les incluyó cebolla, comino, pimienta, leche, huevos, col, quesos y carne de res, gallina y cerdo. La harina de maíz que llevaban los viajeros incas en los grandes tramos del Qapaq Ñan (camino inca), en pequeñas bolsas conocidas como "pitu", se combinó con canela molida, clavo de olor y/o azúcar, haciéndola mucho mas sabrosa. Los Incas y en general todas las etnias que formaban el vasto Tawantinsuyo aceptaron la leche, la mantequilla y los quesos, incorporándolos de manera inmediata a su rica culinaria.

En esa época existían en los riachuelos que desembocaban en la costa del litoral pequeños pescados de río llamados "Chichi", los que los incas consumían crudo y con ají; adquiriendo los españoles gran gusto por estos, tostándolos, moliéndolos, y luego mezclándolo con ají para preparar una salsa con la que bañaban otras carnes o pescados. A las humitas dulces, hechas de maíz tierno, se les agregaron anís, huevos, mantequilla, canela y clavo de olor; y a las saladas, queso, culantro, queso ricota y alguna carne. Con respecto a la harina de trigo, escasa durante los primeros años de la colonia, se le suplantó por la harina de maíz, elaborando bizcochos, pan, pasteles diversos, así como mazamorras con miel de caña y chancaca, agregándoles azúcar, huevos y en algunos casos leche. Así mismo el maní se empleaba para hacer

turrones al estilo europeo; el yacon se consumía con pimienta y naranja, el chuño se empleaba para buñuelos y bizcochuelos, incluso se elaboraba una mazamorra ligera recomendada para enfermos, convalecientes y niños. Otro vegetal muy aceptado por los españoles era el zapallo, consumido por gente de todos los estratos sociales, y se comía asado con aceite y vinagre; sus semillas se confitaban y se comían en remplazo de las almendras europeas. Entre las frutas, el plátano fue muy consumido, así como los higos, los duraznos, los melocotones, las manzanas, las peras, los melones y los membrillos, estos se propagaron rápidamente y se consumían en todas formas: crudo, asado, desmenuzado, en papillas, o en postres.

Se transformó completamente la gastronomía piurana al unirse los múltiples alimentos con diferente propósito, siendo los productos traídos por los españoles bien recibidos por los pobladores, especialmente las carnes, conservas, derivados lácteos, manteca y aliños, estos últimos eran aceptados porque mejoraban el sabor de los alimentos; de igual manera, los españoles terminaron aceptando los productos americanos.

d) Alimentos que se cultivaban y consumían en el período colonial, en los Andes Bajos

Los alimentos vegetales proporcionan energía, proteínas, vitaminas y minerales para el desarrollo y buen funcionamiento del organismo, los

aborígenes las mezclaban y utilizaban adecuadamente para el trabajo diario y para mantener su salud.

Cereales: entre los principales alimentos que se cultivaban y consumían en el norte peruano se encontraba *el maíz*, "llamado *zara* por los indios, fue equiparado con el trigo de los españoles; este cereal se cultivaba en diferentes pisos térmicos y se preparaba de diversas formas constituyéndose en alimento de los blancos, con el se hacían arepas, panes, bollos, mazamorra y chicha".[104.]

¨*La Quinua*, denominado arroz pequeño por los peruanos, este grano diminuto fue comparado por los españoles con el arroz en su aspecto externo y sus hojas, por lo tanto lo consumían de dos formas. De esta planta se obtiene una fécula con la cual se prepara un tipo de galleta, pan y una bebida que, según su grado de fermentación, puede ser aloja o chicha. Mientras que las hojas las utilizaban tanto los españoles como los indios en sus guisos porque era muy sabrosa y sana¨.[105].

"La col roja, *sus hojas son verdes violáceas, los lados y las fibras todas son de color purpúreo vivo; son además muy tiernos, suaves. Requiere de tierras negras, fuertes y muy frías. No desarrolla bien ni crece en los huertos sino solamente, cuando es plantada en las pendientes se alimen-*

---

[104] SIMÓN, Pedro, Fray Pedro Simón y su Vocabulario de Americanismos, Instituto Caro y Cuervo, Bogotá, 1986, Pág. 92

[105] JIMENEZ, A. "La Comida en el Antiguo Perú", Revista del Museo Nacional, Tomo XXII, Lima, 1953, Pág. 54

ta con el riego del agua de las lluvias"[106].

Tubérculos: en la región "se cultivan especialmente tubérculos, como las diferentes clases de papa, la oca olluco/papalisa e izaña, así como la quinua, la cañihua, la cebada y la avena. Recién a partir del siglo XVII la cebada fue introducida definitivamente en la agricultura del Altiplano. En 1650 se pensó que la cebada no soportaría el intenso frío de la región"[107]. Luego de ser introducida durante la conquista, la cebada se difundió aún más en tiempos coloniales, ya que sirvió además de forraje para las grandes caravanas de carga que viajaban a los centros mineros de Potosí y Oruro.

Gráfico Nº 10

Cosecha de Papa

Fuente: VOKRAL, Edita V. QOÑI-CHIRI La organización de la cocina y estructuras Simbólicas en el Altiplano del Perú, 1º Edición, Quito, 1991, pág. 64

106 CICALA, Mario, Descripción Histórico-Físico de la Provincia de Quito de la compañía de Jesús, Biblioteca Ecuatoriana Aurelio Espinosa Pólit, TOMO II, Quito, 2004, Pág. 418

107 VOKRAL, Edita, V. QOÑI-CHIRI La organización de la cocina… Op. Cit. Pág. 58

Es decir la base de la alimentación y nutrición ancestral estaba en el maíz, papa, oca, guineo, plátano, yuca, camote, melloco, maca y los granos en general (fréjol, zarandaja, haba, quinua); con la colonia se introdujeron alimentos europeos, africanos, árabes, mediterráneos, chinos, que amplió la base alimentaria piurana.

e) Frutos que consumían los habitantes de los Andes Bajos, Piura, durante la colonia

Por la fertilidad de la tierra, existía una amplia variedad de frutas silvestres y cultivadas que los cronistas las describen ampliamente, las que ayudaban a mantener la salud o a recuperarla, así se acostumbraba dar como obsequios a las personas que se encontraban enfermas, muchas han ido desapareciendo, sin embargo, se conservan algunas de ellas hasta la actualidad.

El aguacate tenía la carne muy blanda y de poco sabor, fue comparado por su forma con la pera, por su textura con la manteca y con las nueces tiernas por su sabor, lo que da a entender que fue aceptado gratamente por los españoles. Se lo conocía como paltas en el Perú y en otras partes aguacate o cura.

La piña fue identificada con la alcachofa por su exterior y con el melocotón o durazno por su gusto. "*Es una fruta que dan unos cardos, tan grandes como melones medianos. La denominaron los españoles con el*

nombre de piñas por lo mucho que se parecen a las piñas de los piñones, aunque en todo lo demás no se parecen en nada"[108]. La consideraban la mejor fruta de las Indias y hay abundancia de ellas en tierras calientes.

La guayaba, "*los indios la llamaban sauintu, la detallaban como una manzana a la vista pero con pepas por dentro, al principio no fue muy bien aceptada debido a su mal olor, pero se preparó en conserva y se convirtió en la reina de éstas. Son facilísimas de dañarse y llenarse de gusanos. Se puede obtener de ellas buenas conservas; algunas hay blancas de dos o tres maneras. Algunos dicen que no es esta fruta natural de las Indias sino que la trajeron los primeros españoles*"[109].

Las guanábanas, los anones y las guamas, fueron descritas de muchas formas, no era fácil dada su originalidad, algunos decían que eran como algodón mojado en su interior y su sabor como vinagre con miel, no obstante las incluían en sus manjares.

¨La Guanábana, *su sabor es diverso del de la chirimoya, puesto que tiene poco dulce y aroma en cambio es fuertemente ácido aunque muy grato al paladar. De la guanábana creería que su cualidad es ser muy fresca,*

---

108 CICALA, Mario, Descripción Histórico-Topográfica de la Provincia de Quito de la Compañía de Jesús, Quito, 1994, Pág. 562

109 CICALA, Mario, Descripción Histórico-Físico… Op. Cit. Pág. 412

como la juzgan y creen los americanos, ya que su acidez no es débil ni poca, sino mucha y fuerte"[110].

"Los anones es una fruta que es como manjar blanco, tiene muchas pepitas negras. Era tan saludable que a un enfermo se la daban por regalo. Las guamas o guabas se las denominaba pácay, eran frutas en vainas largas, unas redondas y otras tableadas"[111]. Tienen dentro unas pepitas negras vestidas de una carne blanquísima como algodón, y dulces, que algunos le llaman algodón de azúcar.

*La papaya, c*ausó gran curiosidad ya que era parecida a los melones pero con sabor diferente. Era una fruta del tamaño de un melón y con sus tajadas señaladas, que se daba en unos árboles desaliñados y de no agradable vista, aunque la fruta lo enmienda, que era muy sabrosa y sana. Tiene las pepitas como granos de pimienta, aunque un poquito mayores y más arrugados, que sabía a mastuerzo. Era una fruta de tierra caliente, aunque en tierra fría se daban otras de diferente especie, parecidas en algo, de suavísimo olor, pequeñas y también se comían.

El maní, conocido por los indios como inchic, lo consumían tostado ya que era muy sabroso, con miel hacían un buen turrón, también se sacaba de él aceite que se utilizaba para muchas enfermedades.

---

110 Ibidem. Pág. 423

111 Ibidem. Pág. 415

La calabaza, llamada en el Perú zapallú, solían comerla cocida y guisada, ya que cruda no solían comerla, de ella hacían recipientes. *El ají* podía encontrarse de dos variedades:-"*Rocot uchu: es grueso, sin punta y algo prolongado. Chichi uchu: es redondo, parecido a una ginda, es más fuerte que el otro y se da en menor cantidad"*.[112]

"La chirimoya, es una fruta muy sana, saludable, aunque de condición fría. Siempre que se la come en la mesa, en la comida, hace bien al estómago. La chirimoya es una fruta que nunca madura en el árbol sino fuera de él, envolviéndola en paja o en la alfalfa o en las hojas de higuera y en dos o tres o cuatros días se vuelve madura, mórbida y tierna".[113]

"La uvilla, su sabor es dulce unido con muy gustoso y gracioso dejo de ácido y, al mismo tiempo con un aroma muy agradable. Usan la uvilla en los alimentos más delicados y nobles dándoles un sabor y aroma muy finos; es la uvilla una de las frutas exquisitas para ponerlas en los alimentos y volverlos agradables y sabrosos".[114]

El cultivo y consumo de frutas era variado antes de la conquista, muchas de estas eran consumidas por su valor religioso y curativo, con la colonia la variedad de frutas se incrementó aún más con la manzana, naranja, duraznos, limón, higos, siendo bien aceptados por todos, por su exquisito

---

112 DE LA VEGA, Garcilaso, Comentarios Reales, Libro #5, Capítulo V, Tomo I, Pág. 83

113 CICALA, Mario, Descripción Histórico-Físico…Op. Cit. Pág. 423

114 CICALA, Mario, Descripción Histórico-Físico… Op.cit. Pág. 424

sabor y diferentes formas de preparación; con la llegada del azúcar y especies, realizaban conservas o mermeladas, además que su cultivo fue favorable debido a la fertilidad de sus tierras y a la diversidad de su clima, lo que permitió continuar con su consumo.

3.3.2 DIVERSIDAD DE FORMAS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS PARA LA NUTRICIÓN DE LA POBLACIÓN DE LOS ANDES BAJOS EN LA COLONIA

a) Preparaciones alimenticias ancestrales que consumían los moradores de Piura durante la colonia

Desde la antigüedad las personas producían y preparaban sus propios alimentos ya sea crudos o mediante la cocción, horneado, asado, etc... Conocieron la cerámica que les facilitó la cocción de los alimentos, el guardado de productos y semillas y el acarreo del agua.

"Existe una gran variedad de preparaciones tradicionales que están incorporadas en los hábitos de consumo y forman parte del patrimonio cultural de los pueblos andinos. La tradición culinaria está muy relacionada con los cultivos andinos y los alimentos andinos en general"[115]. Las preparaciones tradicionales en la colonia fueron hechas con uno o varios productos andinos propios del lugar como ingrediente

[115] ALVAREZ, A, Recursos Genéticos del Centro de Investigación en Cultivos Andinos (CICA) de la Universidad del Cuzco, en: III Congreso Internacional de Cultivos Andinos, La Paz, Bolivia, 1982, Pág. 132

principal y otros alimentos introducidos como haba, cebada, trigo, queso, cuajada, hierbas aromáticas como el culantro, perejil, cebolla y el ajo.

En cuanto a la alimentación, se basaba principalmente en vegetales, así a partir del *maíz* se elaboraban diversos alimentos como:

-La Arepa, pan ancestral que se hacía de la masa del maíz, en forma de tortillas delgadas, se cocían en unos tiestos en fuego manso y servía lo mismo que el "pan de trigo". Solían hacerse muy regaladas con huevos, manteca y otras cosas traídas de España y que les añadían durante su preparación.

-El Mazato era la masa de este maíz, molido y guardado para llevar de camino, cuando no hallaban comodidad de molerlo.

-La chicha hecha de maíz, fue aceptada rápidamente por los blancos ya que la consideraban semejante al vino por su sabor y su preparación, además ellos mismos la elaboraban en forma más higiénica y sabrosa, añadiendo especería y chancaca.

Gráfico Nº 11

Vasija donde se almacenaba la chicha de maíz

Fuente: Proyecto de Investigación Histórica en Salud, CONESUP-UNL, 2006-2009

Sobre otras formas de preparación, Cicala nos relata lo siguiente: "de *todas las antedichas clases de maíz sacan el almidón muy delicado, noble y fino; y con dicho almidón de maíz hacen biscochos y bizcochuelos dulces, los que resultan tan suaves, y excelentes que semejan algodón escarmenado así al tacto como en la boca, donde se deshacen por sí mismos produciendo en el paladar una indecible delicadeza y gusto. Es utilizado por los americanos de dos maneras: sirviéndose de ellas como de alimento: primero haciéndolo hervir con simple agua, hasta que revienten todos los granos: y el maíz así hervido se lo llama mote. La segunda tostándolo en tiestos hasta que revienten todos los granos, lo llaman tostado*".[116]

[116] CICALA, Mario, S.I. Descripción Histórico-Físico… Op. Cit. Pág. 271

"*Cuando todavía está tierno, en leche, hacen las choclotandas, y por lo que me acuerdo lo preparan así: desgranan los granos tiernos del maíz desprendiéndolos de la mazorca con mucha diligencia y paciencia, en un gran recipiente o pequeña caldera, luego lo muelen sobre la piedra a modo de cacao, quitan todas las cáscaras y películas de los granos y toda esa médula blanquísima, suave y muy tierna la amasan con azúcar, con yemas de huevo y con un poquito de líquido, una vez convertida en masa todo ese conjunto se lo roda con agua aromática o de ámbar, de flor de naranja o con otra agua de azahar, con la cual la masa se vuelve más mórbida y poco menos que líquida.*

Luego con una cuchara se la pone en las mismas hojas verdes y tiernas que cubrían la mazorca del maíz dos o tres cucharadas de esa masa y con las mismas hojas la envuelven de tal manera que la masa no salga fuera de las hojas, ni una brizna, dándole la figura de un pez salmonete. Dispuesta así la choclotanda la ponen en una olla grande o caldero de agua hirviendo y allí la mantienen hasta que esté bien cocinada y adquiera la consistencia y dureza del requesón; y con todas las hojas todavía calientes se la sirve a la mesa"[117].

"*El maíz blanco y rojo lo hierven bien y le quitan la cáscara, luego en otra determinada cantidad de agua lo hacen hervir hasta que todos los granos se deshacen en varias partes, y por si mismo se deshagan, por lo que el*

[117] CICALA, Mario, S.I. Descripción Histórico-Físico… Op. Cit. Pág. 273

agua se vuelve muy blanca y un poco espesa, como si contuviera el mismo almidón del maíz. Cuando está en ese estado se lo dejan enfriar todo en la misma olla grande y ponen la cantidad de azúcar que se quiera y juntamente algunos pedazos enteros de canela, con algunos clavos de olor, también enteros.

Luego en menos de veinte y cuatro horas comienza a fermentar, con lo que adquiere una acidez muy graciosa, lo ponen en vasos de cristal y lo infunden un poco de agua de azahar, de flor de naranja. Por gracia y broma la llaman comes bebes, porque si bien al beber entran esos pedacitos de maíz que necesitan ser masticados, para que se deshagan por sí mismos. Es una bebida muy refrigerante, pero de mucha sustancia".[118] Además, era de lo más sabrosa, olorosa, delicada, agradable y muy exquisita.

"*Se pone en remojo el maíz blanco y rojo por una noche entera, y por la mañana se lo saca fuera y se lo lava con agua limpia y luego con gran facilidad se quita la cáscara y la corteza, después se lo pone en la olla, con bastante agua, y tan pronto como cada grano se abre en varias partes, se lo pone carne gorda de cerdo hecha pequeños pedazos juntamente con el condimento de ají colorado o misquiucho bien picante. Y así se dejaba hervir bien hasta que quedaba con poco jugo o caldo y cada grano de maíz quede enteramente abierto, grande y grueso, casi*

[118] Ibidem. Pág. 274

como una sorba".[119] Era una comida muy sabrosa pero era necesario tener un buen estómago, o al menos no comerla en mucha cantidad, por más que el maíz blanco y rojo eran delicados, finos y muy sustanciosos.

"*De las cañas del maíz, antes de que madure el grano, se hace muy linda miel, porque las cañas son dulces; las cañas secas y sus hojas son de mucho mantenimiento y muy agradables para las bestias; de las hojas de la mazorca se sirven los que hacen estatuas, para que salgan muy livianas".*[120]

La *yuca,* planta de tierra caliente, también era indispensable para el sustento indígena y formó parte de la dieta española. "Se conocían dos tipos de yuca: la dulce se preparaba en sopas, sancochos y arepas; la amarga la cual requería tratamiento especial para consumirla por su fuerte veneno. Se consumía en un pan denominado cazabe el cual era muy semejante al bizcocho o al pan de sevilla, y por esto tuvo gran aceptación entre los viajeros"[121].

La quinua se la obtenía realizando un buen lavado, eliminando las piedritas y la tierra. La cocían en abundante agua. Una vez cocinada la empleaban en la preparación de platos salados o dulces, entre los cuales tenemos:

---

119 Ibidem. Pág. 275

120 DE LA VEGA, Garcilaso, Comentarios Reales, Capítulo IX, Pág. 171

121 WEBERBAUER, A, El Mundo Vegetal de los Andes Peruanos, Editorial Lumen, Ministerio de Agricultura, Lima, 1945, Pág.74

-Kispiños, eran unos panecillos elaborados con quinua cocida; también harina de quinua, grasa animal, agua de cal y que se cocinaban.

-Mazamorras dulces y saladas, que las obtenían agregando a la quinua el jugo de caña o agua de cal respectivamente.

-El sango, era una mazamorra espesa, con harina tostada y grasa animal.

-El pesqe: quinua bien cocida que se batía con una cuchara de palo hasta que se vuelve cremosa. Le agregaban grasa animal y opcionalmente queso y leche"[122].

Los Incas, al sembrar y cultivar una planta, ponían especial interés en los aportes nutricionales que esta tenía en el ser humano, el consumo adecuado de estos alimentos prevenían algunas enfermedades nutricionales. Es por ello que el uso que se hacía de la achupalla era quitarle el cogollo tierno, que era blanquecino, muy delicado y sabroso y hacer ensalada para los banquetes y comidas de las personas nobles y de rango, la que resultaba muy sabrosa. *"Yo la comí siempre con mucho gusto y agrado y me pareció siempre una ensalada muy sabrosa, delicada y exquisita"*.[123]

---

122 JIMENEZ, B, A, "La Comida en el Antiguo Perú", Revista del Museo Nacional. Tomo XXII, Lima, 1953, Pág. 113-134

123 CICALA, Mario, S.I. Descripción Histórico-Físico… Op. Cit. Pág. 338

"La caña, cuyos internudos son largos, el jugo es acuoso, y el azúcar fuera de ser escaso no es muy blanco, ni muy duro ni muy dulce cuya corteza cuando madura se vuelve amarilla o sea "color de oro" y es la más fina y la más apropiada para hacer azúcar, mas la que tiene corteza verde, o verde amarillo, y de su jugo hacen o miel o azúcar negro, que alla llaman raspadura, o también lo destilan por alambique del que obtienen el aguardiente, el que para beber tiene un saborcito desagradable al paladar de los hombres delicados y gentiles, no en cambio, al paladar de los mestizos e indios. Del jugo de la caña de azúcar hacen también una bebida equivalente al vino, nada perjudicial, al contrario muy provechoso y la llaman guarapo"[124].

Los antiguos peruanos además complementaban su alimentación con inmensas cantidades de animales del mar, como el pescado, iguana, manatí y tortuga; carne de pato, cuy y llama. En las sociedades de la costa norte, además, se consumía la carne de ciertos lagartos y de venado. La carne de llama era considerada la mejor, ya que era tierna, sana y sabrosa; además la ocupaban para darla a los enfermos.

[124] Ibidem. Pág. 340

"*En la sierra hay unos animalejos que parecen liebres y tienen cola son las vizcachas, que comen los indios y hacen un potaje de ellas que llaman en su lengua locro, con ají, que es la pimienta*"[125].

Todas estas preparaciones formaban parte de sus tradiciones alimentarias, las cuales eran diferentes antes de que llegaran los españoles, ya que posteriormente cambiaron en cuanto a su contenido nutritivo y formas de preparación.

"En cerámica, los "huacos" utilizados como alfarería ceremonial, eran enterrados con los difuntos, servidos de alimentos o bebidas, para su consumo en el camino a un mundo inanimado y místico"[126]. A la llegada de los españoles, la alfarería inca perdió su función mágica y se tornó simplemente utilitaria.

b) Los habitantes de la Región Norte del Perú (Piura) eran vegetarianos o carnívoros

Los Tallanes, Caxas y Guancabambas consumían más alimentos de origen vegetal, complementados con algunos de origen animal. Con la colonia se invirtió este proceso de alimentación porque los animales traídos por los españoles se reprodujeron en gran cantidad y proliferó la carne, además, remplazó a la de llama, cuy, conejo y pescado que era

[125] Relación Geográfica Indias, Tomo I, Lima, Pág. 124
[126] GUAMÁN, Poma, Quipucamayoc… Op. Cit. Pág. 3

básicos en su alimentación. Desde tiempos ancestrales el ser humano consideraba como principal fuente de alimentos los tubérculos, granos, raíces, semillas, frutos, hierba, mariscos y peces que existían en mayor cantidad que los mamíferos; éstos eran consumidos en rituales religiosos y en ceremonias.

Fueron diversas las formas de preparación de alimentos que consumía la población de los Andes Bajos en Piura durante la colonia, debido al cultivo de vegetales, tubérculos, árboles frutales entre otros; también se debe resaltar el consumo de carnes y sus derivados, en diferentes formas de preparación incluidas las ancestrales, en combinación con varios alimentos traídos desde Europa, cuya finalidad era agradar a los españoles.

4. DISCUSIÓN DE LA HIPÓTESIS

Concluyendo con el análisis e interpretación de los resultados de la investigación, consideramos que la hipótesis ***"Los conocimientos y prácticas alimenticias y nutricionales de los pueblos que habitaron los Andes Bajos fueron golpeados por la invasión española, viviéndose un proceso de lucha, dominación, extirpación y sincretismo del Sistema de Salud Ancestral; constituyéndose un Sistema de Salud Popular de fuerte acento rural-mestizo, raigambre regional (chazo) y diversidad de tradiciones, manteniéndose vigentes algunas prácticas y conocimientos ancestrales en alimentación y nutrición por su enraizamiento y eficacia mostrada***.", situación que se comprueba con las categorías estudiadas. Así, en la primera categoría se deduce cómo los conocimientos de alimentación y nutrición pervivieron en los pobladores de los Andes Bajos (Piura) por su fortaleza cultural, pese a las nuevas formas de alimentación y nutrición que fueron introducidas por los Españoles y otros foráneos; llevando a la modificación del Sistema de Salud Alimentario Ancestral hacia un Sistema de Salud Alimentario Popular.

La segunda categoría, que hace referencia a las prácticas ancestrales de producción natural y saludable de alimentos y nutrientes según piso ecológico, las cuales se basan en prácticas ancestrales agrarias, algunas se mantienen y otras se modifican, como es el caso del arado, el riego y

la rotación de los cultivos. La importancia de la minga para el trabajo productivo aborigen se mantiene en sus reducciones, no así para los españoles, que lo pagan, lo exigen como tributo, o a cambio de nada, con lo que se excluyen las nociones de complementariedad, solidaridad y alegría del trabajo agrícola, alterando el estado de armonía del aborigen con la naturaleza, el ser humano y consigo mismo.

La tercera categoría demuestra que los alimentos más frecuentes que consumían los aborígenes de los Andes Bajos-Piura durante la colonia, son los nativos, tanto vegetales como animales, aunque al final se amplió la base alimenticia con los productos traídos de Europa, no porque así lo aceptaron los aborígenes, sino porque se les obligó al cultivo masivo de trigo, cebada, caña de azúcar que eran más importantes para el comercio europeo, disminuyendo o desapareciendo los cultivos andinos de quinua, amarantos, chocho y camote, que ancestralmente mantenían alimentados y nutridos a los aborígenes, por lo que su alimentación y nutrición se vio alterada, apareciendo inclusive la desnutrición.

De esta forma, la hipótesis planteada se verifica en gran parte, ya que desde principios de la época aborigen se han producido cambios en los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición; sin embargo, muchas de las prácticas autóctonas se mantuvieron a pesar de la violencia con la que fueron atacadas, mediante ocultamiento y resistencia

por parte de la población aborigen de los Andes Bajos y en toda América en general.

5. CONCLUSIONES

Después del análisis e interpretación de los resultados de la investigación concluimos de la siguiente manera:

- Muchas formas ancestrales de producción, conservación, distribución y preparación de los alimentos en la región Norte del Perú (Piura), pervivieron en la época de la colonia, pese a la desvalorización e influencia que se produjo desde el momento en que los españoles invadieron América e introdujeron entre otros aspectos, nuevas formas de alimentarse y nutrirse.
- La producción ancestral de alimentos durante la etapa colonial continuó según los ciclos lunares, el labrado de tierra con métodos rústicos, la utilización de excremento animal como abono y su forma de trabajo con la minga en las partes altas de Piura y que era desconocida para los españoles.
- Los variados climas que poseía la tierra piurana, hacía posible la siembra de diversos alimentos, los cuales se cultivaban según pisos ecológicos como: la papa, quinua, legumbres y otras semillas en clima muy frío; el maní en climas cálidos y húmedos; mientras que el maíz y pimiento en climas cálidos, tibios, templados y fríos.
- La conservación de los alimentos la realizaban en las casas empleando técnicas de cocción, tostado, salado y secado (charqui), ahumado, que limitaba la proliferación de bacterias y

hongos; almacenaban en los recipientes de cerámica o de vegetales como el mate o el pilche y en sacos de cabuya o de otras fibras; así como en cajones de madera y zurrones de cuero de vaca, perviviendo la colca o troje, la escusa o tangán.

- Las preparaciones alimenticias que pervivieron fueron principalmente los platos elaborados con maíz: la chicha, cancha, mote, mazamorra, sango, tortillas, biscochos y bizcochuelos, choclotandas y miel; también el sango de quinua, y la yuca que se hacía sopa, chicha y cazabe.
- Las principales formas de consumo de alimentos de los habitantes de Piura fueron las preparaciones mestizas que incluían productos ancestrales y foráneos, traídos por los españoles, africanos, árabes y sefardíes.
- Los alimentos foráneos, a los que no estaban acostumbrados los indígenas, alteraron las prácticas culturales ancestrales y los procesos de alimentación y digestión, sufriendo el organismo aborigen cambios y adaptaciones a las nuevas sustancias, que en cantidad y calidad eran diferentes. Este proceso de adaptación posiblemente alteró el estado biológico y fisiológico de los órganos de la digestión, su metabolismo y el estado nutricional de los aborígenes, que unido a la explotación y sobrecarga de trabajo, dieron como consecuencia problemas como la desnutrición.

- Con la llegada de los españoles, sefardíes y afros al Perú (Piura), varios conocimientos y prácticas alimentarias y nutricionales ancestrales fueron suplantadas; otras lograron mantenerse y pervivir, pese a la violencia e imposición.

6. RECOMENDACIONES

- A las instituciones de formación académica superior, especialmente de la salud, tener en cuenta la importancia de formar profesionales no sólo con el enfoque occidental, sino incluir otros enfoques como el andino, lo que permitirá trabajar respetando la identidad cultural del paciente, la familia y la comunidad, fortaleciendo de esta manera la identidad regional.
- A los profesionales del Área de la Salud Humana que se encuentran vinculados a la docencia, deberían, incluir en el proceso enseñanza-aprendizaje de los módulos, a cerca de la temática cultural en salud, específicamente sobre los saberes y prácticas ancestrales de alimentación y nutrición, con el fin de hacer realidad la interculturalidad en salud.
- Que se continúe realizando este tipo de proyectos donde se ha logrado rescatar y revalorizar como eran las formas de vida que tenían los habitantes de Los Andes Bajos.
- A los profesionales de la Salud que continúen profundizando y fortaleciendo los saberes ancestrales en Salud, para lograr

mantener la armonía del ser humano con la naturaleza, consigo mismo y con los demás. Esto nos permitirá un trabajo en salud con identidad.

7. RESUMEN

La presente investigación estuvo enmarcada en el Macroproyecto "Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural de Salud en la Región Sur del Ecuador y Norte del Perú", el cual propuso un diseño metodológico, que fue construyendo el problema a investigar: ¿Cuáles son los conocimientos y prácticas ancestrales de alimentación y nutrición que se han mantenido o modificado y su vinculación con el estado de salud, en la región norte del Perú, en el periodo colonial? y los objetivos planteados.

Esta investigación fue realizada en la región Norte del Perú, recogiendo información de fuentes bibliográficas, de Historiadores/as del Perú, y particularmente de Piura, de instituciones que guardan información histórica como: Museos, Bibliotecas, Centros de documentación, Archivos Históricos de esta Región.

Los resultados nos permitieron comprobar, que los saberes y prácticas de alimentación y nutrición aborigen al recibir la influencia española, sefardita y de numerosos afrodescendientes que se ubicaron en la región, produjo una simbiosis, sin embargo, creemos que muchas prácticas autóctonas de alimentación, se mantuvieron vigentes dado el gran enraizamiento que tuvieron.

Además se demostró que los pobladores que habitaban en la Región Norte del Perú específicamente Piura, mantuvieron algunos

conocimientos y prácticas de producción, preparación y conservación de alimentos.

7.1. SUMARY

The present investigation this framed in the Macroproyecto "Historical Recovery of the Cultural Patrimony in Health in the South Region of the Ecuador and North of the Peru", which has intended a methodological design, is which has left building of agreement with the problem to investigate Which the knowledge are and practical ancestral of feeding and nutrition that have stayed or as amended and their linking with the state of health, in the north region of the Peru, in the colonial period and the outlined objectives.

This investigation was carried out in the North region of the Peru, picking up information of bibliographical sources, Historiadores/as connotations/as of the Peru, and particularly of the North Region of the Peru, representatives of institutions that keep historical information: Museums, Libraries, documentation Centers, Historical Files, you would Notice Public and Civil Registrations in the North Region of the Peru.

The results allowed to be proven, the vision of the process health illness and their attention when receiving the influence of Spanish conceptions, sefarditas and of the numerous afrodescendientes that were located in the region, it produced a symbiosis with the aboriginal conceptions, however,

we believe that many autochthonous practices of feeding, stayed effective given the great enraizamiento that had.

It was also demonstrated that the residents that inhabited the specifically the North Region of the Peru Piura, were characterized by the force of their knowledge and you practice of production of allowances, their preparation and conservation, which suffered modifications due to the encounter of two civilizations, in the one that one to be more evolved, was under better conditions to be imposed, but without destroying to the other one.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. AGUAZUQUE, G, Correal, Evidencias de cazadores, recolectores y plantadores tempranos en la altiplanicie de la Cordillera Oriental, Bogotá, FIAN, Banco de la República, 1990.
2. ALVAREZ, A, Recursos Genéticos del Centro de Investigación en Cultivos Andinos (CICA) de la Universidad del Cuzco, en: III Congreso Internacional de Cultivos Andinos, La Paz, Bolivia, 1982.
3. CAMINO, Lupe, Cerros, Plantas y Lagunas Poderosas, La Medicina al Norte del Perú, CIPCA, Primera Edición.
4. CICALA Mario, Descripción Histórico-Topográfica de la Provincia de Quito de la Compañía de Jesús, Quito, 1994.
5. CICALA, Mario, S.I. Descripción Histórico-Físico de la Provincia de Quito de la Compañía de Jesús, Biblioteca Ecuatoriana Aurelio Espinosa Pólit, Tomo II, Quito, 2004.
6. CIEZA DE LEÓN, Pedro, Crónica del Perú, Primera Parte, Introducción de Franklin Pease G.Y. Nota de Miguel Maticorena E, Segunda Edición, Pontificia Universidad Católica del Perú, Fondo Editorial, 1986, Academia Nacional de la Historia.
7. DE ACOSTA, Joseph, Historia Natural y Moral de las Indias, Edición Atlas, Madrid, 1589.
8. DE LA TORRE, Luz, Sandoval, Carlos, La Reciprocidad en el Mundo Andino, el Caso del Pueblo de Otavalo.

9. DE LA VEGA, Garcilaso, Comentarios Reales, Tomo I y II.
10. DE SALINAS, Juan, en PONCE Pilar, en Relaciones Histórico Geográficas de la Real Audiencia de Quito: Relaciones de la Ciudad de Loja, 1992.
11. DIAZ Castillo, Jorge, Cocina Peruana "Apuntes de Huari", Biblioteca Nacional del Perú.
12. ESCOBARI, Laura, La sociedad colonial en Charcas siglo XVI-XVIII, La Paz, 2001.
13. ESTRELLA, Eduardo, El Pan de América (Introducción), Primera Edición, Reimpresión, Editorial Belén, Quito, 1982.
14. ESTRELLA, Eduardo, El Pan de América Etnohistoria de los Alimentos Aborígenes en el Ecuador, Tercera Edición año, 1990.
15. GARCÍA, Gregorio, Libro Tercero del Origen de los Indios, Capítulo I de la Quinta Opinión en que se prueba como los Indios proceden de los Hebreos de las diez Tribus que se perdieron.
16. GUAMÁN, Poma, Quipucamayoc, Breve Historia del Peru: El Chasqui.
17. GUERRA F, y SÁNCHEZ Téllez M.C. Las Enfermedades del Hombre Americano, Universidad de Alcalá de Henares.
18. JIMENEZ, A. "La Comida en el Antiguo Perú", Revista del Museo Nacional, Tomo XXII, Lima, 1953.
19. LOPE de Atienza, Compendio Historial del Estado de los Indios del Perú, en Estrella, Eduardo, Pensamiento Médico Ecuatoriano,

Primera Parte, Banco Central del Ecuador, Corporación Editora Nacional. Quito, 2004.

20. LOPEZ, Clara, Estructura Económica de una Sociedad Colonial, Charcas en el siglo XVII, La Paz, talleres Don Bosco, 1988.
21. MAMANI, Condori, Carlos, Taller de Historia Oral Andina, Ediciones del THOA Chukiyawu.
22. MOYA Espinoza Reinaldo, La Conquista, Breve Historia de Piura, I Edición 1994.
23. NAVAS, Mario, Historia del Ecuador, Editorial Camposanto, Guayaquil, 1972.
24. OVIEDO, Fernández de Gonzalo, Sumario de la Natural Historia de las Indias, Instituto Caro y Cuervo, Bogotá, 1995.
25. Ramón Valarezo Galo, los Andes Bajos, "Historia de una Región Binacional" Quito-2006.
26. RAMÓN, Galo, Catacocha Patrimonio Nacional, Quito, 1994.
27. SALAZAR, Ernesto, Apachita, Boletín del Área de Arqueología, 1850.
28. SALOMÓN, Frank, "Crisis y transformación de la sociedad aborigen invadida", en Enrique Ayala Mora, Edit, Nueva Historia del Ecuador, Vol. 3, Corporación Editora Nacional / Grijalva, Quito, 1988.
29. SANTILLANA, S.A. Diccionario de las Ciencias de la Educación, Editorial Gráfica Internacional, España, 1983

30. SCHULTES Richard E, HOFMANN Albert, Plantas de los dioses, México, Fondo de Cultura Económica, 2000.
31. SIMÓN, Pedro, Fray Pedro Simón y su Vocabulario de Americanismos, Instituto Caro y Cuervo, Bogotá, 1986.
32. TAPIA, Mario, Agroecológica de los Cultivos Andinos Subexplotados, Condiciones Ecológicas de los Andes para el desarrollo de la Agricultura.
33. Macro Proyecto de Investigación, "Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural de Salud en la Región Sur del Ecuador y Norte del Perú", CONESUP-UNL, Loja, 2006-2009
34. VOKRAL, Edita V. QOÑI-CHIRI La organización de la cocina y estructuras Simbólicas en el Altiplano del Perú, 1º Edición, Quito, 1991.
35. WEBERBAUER, A, El Mundo Vegetal de los Andes Peruanos, Editorial Lumen, Ministerio de Agricultura, Lima, 1945.
36. ZUÑIGA, Josefina, Música y Danzas Folklóricas de Piura, Municipalidad Provincial de Piura, Segunda Edición, 2007.
37. ELVÁS, Iniesta, María, Naturaleza, Alimentación y Medicina Indígenas en el Siglo XVI, Sevilla-España, disponible en: http://www.unisur.edu.pe/publicaciones/memorias/memorias
38. HINOSTROZA, Gloria, Historia de la Gastronomía Peruana Tradiciones Limeñas, Parte I disponible en: http://cocina

tradicional.blogspot.com/2008/01/historia de la gastronomía peruana

39. PATIÑO R., Víctor Manuel, Historia de la Cultura Material en la América Equinoccial, Tomo I: Alimentación y Alimentos, http://www.lablaa.org/blaavirtual/letrah/historia/index1.htm, 10 de enero de 2005
40. POLONISIMARD Jacques. Historia de Los Indios en Los Andes, Los Indígenas en la Historiografía Andina. 2005. Disponible en: http://nuevomundorevues.org/document651html.
41. RAMÓN Valarezo Galo, Formas Ancestrales de Almacenamiento de Agua en los Andes de Paramo: una mirada histórica, Quito, marzo del 2008, disponible en:garaval@yahoo.com
42. Revista CRECES Discurso de J.M. Bengoa pronunciado en el Octavo Congreso Latinoamericano de Nutrición en Viña del Mar., Enero de 1989, http://www.creces.cl/.

9. ÍNDICE

Portada

Certificación……. II

Autoría…….. III

Agradecimiento…… IV

Dedicatoria……... V

Tema y Problema……. VI

Esquema de Contenidos……..……. VII

Presentación……..…….. XI

INTRODUCCIÓN…….…… 1

Contexto…… 1

Los Andes Bajos…….. 5

Problematización……... 8

Justificación…..……. 10

Objetivos…..…….…… 11

METÓDICA Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN HISTÓRICA 14

Diseño y tipo de estudio……... 16

Delimitación de la unidad de análisis de la investigación…… 17

Sujetos interactuantes en la investigación……. 17

Categorías de análisis e interpretación de la investigación…… 18

Técnicas de recopilación y procesamiento de la información……. 23

Hipótesis…….. 26

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS……..… 29

PRIMERA CATEGORÍA

La alimentación y nutrición básica de la población de los Andes Bajos, Piura, en el período colonial se sustentó en conocimientos y actitudes ancestrales……...…… 29

CRITERIOS

-Existencia de un contexto aborigen afectado por la invasión y fortalecimiento del coloniaje español entre 1532- 1822……..……. 29

-El Sistema de Salud Ancestral, y su funcionalidad para fortalecer y mantener las prácticas alimentarias de los pobladores…….. 40

SEGUNDA CATEGORÍA.

Las prácticas ancestrales de producción de alimentos y nutrientes vegetales y animales que desarrollan los pobladores de la región de los Andes Bajos, del Norte de Perú (Piura), se modificaron, pervivieron o desarrollaron en el período colonial……. 58

CRITERIOS

-La producción de alimentos aborigen y su modificación en el período de invasión española……. 58

-Las prácticas de alimentación y nutrición seguras de la población aborigen durante la colonia…… 74

TERCERA CATEGORÍA.

Alimentos y formas de preparación frecuentes que consumía la población de los Andes Bajos se relacionan con producción natural, cultivada y con proteína animal en el período colonial……. 84

CRITERIOS

-Elementos de la naturaleza que constituían los alimentos básicos de la población de los Andes Bajos, Piura…… 84

-Diversidad de prácticas de preparación de alimentos para la nutrición de la población en la colonia……. 99

DISCUSIÓN DE LA HIPÓTESIS……...……. 109

CONCLUSIONES…….…. 112

RECOMENDACIONES……. 114

RESUMEN…….. 116

SUMARY……. 117

BIBLIOGRAFÍA……. 119

ÍNDICE…… 124

ANEXOS……. 128

10. ANEXOS

MATRIZ DE CATEGORÍAS DE ANÁLISIS, CRITERIOS E INDICADORES SOBRE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. PERIODO COLONIAL 1532-1822.

CATEGORÍA	CRITERIOS	INDICADORES	TÉCNICA	UNIDAD DE OBSERVACIÓN
PRIMERA **La alimentación y nutrición básica de la población de los andes bajos, (Piura), en el período colonial se sustentó en conocimientos y actitudes ancestrales.**	Existencia de un contexto aborigen afectado por la invasión y fortalecimiento del coloniaje español entre 1532- 1822	¿Cuál fue el entorno político, socioeconómico, cultural, ambiental y religioso del período colonial (1532 – 1822)? ¿Qué redes de conversación se tendieron en esta etapa de iniciación, fortalecimiento y declinamiento del coloniaje español para suplantar y desarrollar procesos de alimentación y nutrición (subsistencia) básicos que utilizaron los aborígenes para mantener la salud y prevenir las enfermedades? ¿Cuáles fueron los mecanismos utilizados por los invasores para dominar las prácticas de alimentación y nutrición de los aborígenes y las utilizadas por los pueblos de los Andes Bajos para mantener las prácticas de alimentación y nutrición aborigen?	Análisis documental hermenéutico	Archivos documentales históricos
	El sistema de salud ancestral y su funcionalidad para fortalecer y mantener las prácticas alimentarias de la población de los Andes Bajos	¿Qué conocimientos tenía la población de Piura sobre las formas ancestrales de alimentación para mantener la salud, en el periodo colonial? ¿Qué alimentación fue considerada saludable en la colonia? ¿Qué tipos de alimentos eran restringidos en la colonia y por qué? ¿Que formas de alimentación y nutrición introdujeron los españoles y demás foráneos que alteraron la salud de la población en la colonia? ¿Qué prácticas de alimentación y nutrición fueron extirpadas, resistieron o se sincretizaron en el período colonial? ¿Qué conocían sobre las formas de alimentación para mantener y mejorar la salud?	Análisis documental hermenéutico Entrevista a profundidad	Archivos documentales históricos Informantes clave (historiadores, investigadores)

MATRIZ DE CATEGORÍAS DE ANÁLISIS, CRITERIOS E INDICADORES SOBRE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. PERIODO COLONIAL 1532-1822.

CATEGORÍA	CRITERIOS	INDICADORES	TÉCNICA	UNIDAD DE OBSERVACIÓN
SEGUNDA **Prácticas ancestrales de producción de alimentos y nutrientes vegetales y animales de la población de los Andes Bajos, en Piura, que se modificaron, pervivieron o generaron en el período colonial**	La producción aborigen de alimentos y su modificación en el período de invasión española	¿Qué producían las comunidades de filiación protoshuar de Piura en el inicio de la colonia y en las haciendas?. ¿Cómo fue el proceso del cultivo de los alimentos según pisos ecológicos? ¿Qué importancia tuvo la minga en la producción agrícola? ¿Qué prácticas de conservación de alimentos y semillas sabían? ¿Qué ritos realizaban para mejorar la producción de alimentos en tiempos de lluvia o de sequía?	Análisis documental hermenéutico	Archivos documentales históricos
	Las prácticas de alimentación y nutrición seguras de la población aborigen durante la colonia.	¿Qué plantas utilizaron para mantener y recuperar la salud y cómo lo hacían? ¿Qué animales criaban y que derivados de estos consumían para mantener la salud y como los preparaban? ¿Qué enfermedades se producían por el consumo de alimentos en la época de la colonia?	Análisis documental hermenéutico Entrevista a profundidad	Archivos documentales históricos Informantes clave (historiadores, investigadores)

MATRIZ DE CATEGORÍAS DE ANÁLISIS, CRITERIOS E INDICADORES SOBRE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. PERIODO COLONIAL 1532-1822.

CATEGORÍA	CRITERIOS	INDICADORES	TÉCNICA	UNIDAD DE OBSERVACIÓN
TERCERA **Formas de producción, preparación y consumo de alimentos de la población de los Andes Bajos.**	Elementos naturales que constituían alimentos básicos de la población de los Andes Bajos en Piura.	¿Qué prácticas de alimentación y nutrición trajeron y generaron los españoles y demás foráneos en Piura? ¿Qué prácticas en alimentación y nutrición se mantuvieron en el periodo colonial? ¿Cuáles fueron las preparaciones que surgieron con el mestizaje de la alimentación?. ¿Qué alimentos cultivaban y consumían en el período colonial, en los Andes Bajos? ¿Qué tipo de frutos consumían los habitantes de los Andes Bajos, Piura, durante la colonia?	Análisis documental hermenéutico	Archivos documentales históricos
	Diversidad de formas de preparación de alimentos para la nutrición de la población de los Andes Bajos en la colonia.	¿Qué preparaciones alimenticias ancestrales consumían los moradores de Piura durante la colonia? ¿Eran vegetarianos o carnívoros los habitantes de la Región Norte del Perú (Piura)?	Análisis documental hermenéutico Entrevista a profundidad	Archivos documentales históricos Informantes clave (historiadores, investigadores)