

La alimentación en México. Entre la tradición y la modernidad

Cristina Barros*

El tema de la alimentación aparece con frecuencia en las sociedades contemporáneas, pues la concentración en las ciudades nos ha enajenado en relación con la manera en que se produce lo que comemos, de dónde viene, qué contiene, qué tan sano es para nuestro cuerpo. Algunos antropólogos precisan que la desconfianza de los consumidores se exacerbó entre las décadas de 1960 y 1980. En palabras de Jesús Contreras: “Del complejo sistema internacional de producción y distribución alimentaria, los consumidores sólo conocen los elementos terminales: los lugares de distribución y los productos. El resto es una verdadera caja negra, que entraña un miedo tanto más grande en la medida en que la subsistencia está asociada a la alimentación” (Contreras, 2004: 374).

En este contexto se ha acuñado el término “alimentación inteligente” como aquella que favorece la salud. Se dice que un alimento inteligente tiene un efecto benéfico sobre determinada función del organismo más allá de los efectos nutricionales habituales, y reduce el riesgo de desarrollar alguna enfermedad. Los componentes de los alimentos que se sugiere tomar en cuenta son ácidos grasos esenciales, esto es omegas 3, 6 y 9; vitaminas y minerales; antioxidantes como los carotenoides que se encuentran en las verduras de color naranja y rojo, así como los polifenoles y los flavonoides presentes en los cítricos. La fibra, los prebióticos y los probióticos serían otros elementos necesarios para una buena alimentación.

De acuerdo con una de las compañías más conocidas por la producción de alimentos industrializados (lo que no deja de ser contradictorio), una dieta debe contener todos los nutrientes necesarios y éstos deben guardar la debida proporción entre sí; debe ser suficiente, variada al incluir verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal; adecuada para el consumidor e inocua, esto es, que no implique riesgos para la salud (Nestlé, *Good Food, Good Life*, Alimentos funcionales, fascículo N° 8). A su vez, al referirse al derecho a la alimentación, la FAO indica que la disponibilidad de alimentos debe estar garantizada en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de los individuos, sin sustancias nocivas, y aceptables para una cultura determinada; además, la accesibilidad de esos alimentos debe estar presente en formas sostenibles y que no dificulten el goce de otros derechos humanos.

En las últimas décadas, sectores integrantes de las clases medias urbanas se han convertido en “expertos” en alimentación, y la industria de las vitaminas, los probióticos y demás han ele-

*Maestra en Letras por la Universidad Nacional Autónoma de México. Especialista en conservación de la cocina y alimentación tradicionales. marcri44@yahoo.com.mx

vado de manera sustancial sus ganancias. Lo mismo ha ocurrido con la llamada producción orgánica de alimentos y con las tiendas llamadas naturistas.

En México hay poca investigación respecto de los cambios en la alimentación a partir de estos antecedentes. Sin embargo, un interesante ejemplo en ese sentido es el libro de David Oseguera Parra (2003). Ahí se tocan tres momentos de conflicto: el siglo XVI con la invasión española; la segunda mitad del siglo XX, con la modificación alimentaria local, y los últimos 25 años con los diversos movimientos de lo que el autor llama sectarismo alimentario, como el vegetarianismo y los grupos de Tragones Anónimos. Las conclusiones para la época actual son resultado de 118 encuestas a familias de la clase media, que nos permiten conocer la actitud de los colimotas respecto de la comensalidad, la extensión del menú, la tradicionalidad y la estructura de la comida principal del mediodía.

Los resultados de Oseguera coinciden en parte con las características que enumera Sydney W. Mintz para las nuevas costumbres en Estados Unidos:

[...] comer fuera con frecuencia, escogiendo muchas veces comida rápida, así como pedir comida para llevar que se consume en la casa; comer muchos alimentos preparados y empacados, que sólo requieren si acaso, calor intenso para estar listos, seguir consumiendo dietas altas en proteína animal, sal, grasas y azúcares procesados, bajas en frutas y verduras frescas; beber más refrescos que agua y consumir cantidades importantes de alimentos etiquetados (bajo-en-grasa-sin-colesterol-libre-de-grasas-mucha-fibra-sin-aceite-de-palma-sano-le-hacen-bien), envasados para hacer que el consumidor se sienta menos culpable por lo que realmente decide comer (Mintz, 2003:159).

Concluye Oseguera que a finales del siglo XX (y podríamos extender esto hasta el momento actual), el viejo orden alimentario sufre un proceso de reconstrucción:

[...] para resumirlo con humor: la vieja gramática alimentaria, ésa que encumbra el pozole, los sopitos, los chicharrones o el caldo de res, ha disminuido su legitimidad, validez o pertenencia; mientras las nuevas gramáticas que favorecen la presencia de ensaladas, productos integrales y *light* y los platos de otras culturas, están ganado mayor plausibilidad" "Mientras que los "modernizados" están buscando comer de modo más barato, rápido y

fácil, por el contrario, otros tradicionalistas persiguen comida laboriosa, morosa, variada y fresca (Oseguera Parra, 2003: 363).

Una de las consecuencias más evidentes de los cambios en la dieta es la obesidad. Es un hecho que los mexicanos tenemos una tendencia genética a subir de peso; está característica se equilibró por centurias con una dieta "inteligente" de origen indígena, que mantuvo a la población en un punto de equilibrio saludable. Las menciones de los cronistas en relación con la salud de los habitantes del México antiguo son frecuentes. Se refieren tanto a quienes habitaban en las ciudades como a los cazadores recolectores, que desarrollaron numerosas estrategias en el norte del país.

Así, Alvar Núñez Cabeza de Vaca refiere que en su ruta desde que ocurrió el naufragio en Florida, pasando por el norte de México hasta llegar a la capital, él y sus acompañantes vieron "gente a maravilla bien dispuesta, muy enjutos y de muy grandes fuerzas y ligereza" (Núñez, 1997: 14) De las mujeres expresa que "son para mucho trabajo" (*ibidem*: 28). Uno de los grupos que encontraron fue "la gente de mejores cuerpos que vimos, y de mayor viveza y habilidad y que mejor nos entendían y respondían a lo que preguntábamos" (*ibidem*: 61).

La alimentación de aquella gente consistía a grandes rasgos en maíz, frijol, pescado cocinado y harina de sus espinas, así como mariscos, venado, liebre, búfalo, pájaros, codornices, huevos de hormiga, víbora, perros, palmitos y tunas —de las que hacían un aprovechamiento integral, pues las comían frescas en temporada y hacían orejones, jugo y harina—. También aprovechaban las pencas de nopal, hacían harina de vainas de mezquite y pasta de piñones, tanto verdes como maduros; comían nueces y diversas raíces.

Conocían técnicas de conservación, fermentado, asado en horno de tierra; y a falta de ollas cocían frijoles y calabazas de una manera novedosa para el cronista: "hinchén media calabaza grande de agua, y en el fuego echan muchas piedras de las que más fácilmente ellos pueden encender, y toman el fuego; y cuando ven que está ardiendo tómanlas con unas tenazas de palo, y échanlas en aquella agua que está en la calabaza, hasta que la hacen hervir con el fuego que las piedras llevan" (*ibidem*: 62). Es entonces cuando echan ahí lo que van a cocer; el agua se calienta una y otra vez con el mismo procedimiento. Esta técnica se utilizaba todavía en Usila, Oaxaca, para cocer acamayaz, y el resultado es un sabor muy delicado.



Niños y hombres en puesto de comida, ca. 1908, México, D.F. Fondo Casasola, Sinafo-FN-INAH, inv. 6098.

En la *Historia general de las cosas de Nueva España*, Bernardino de Sahagún y sus informantes se refieren a las condiciones físicas de los habitantes del territorio mexicano en términos no menos elogiosos. De los toltecas escriben que

[...] eran altos, de más cuerpo que los que ahora viven, y por ser tan altos corrían y atrancaban mucho, por lo que les llamaban tlancuacemilhuique, que quiere decir que corrían un día entero sin cansarse. Además tenían muchas cualidades como artistas, astrónomos, matemáticos y eran hábiles en las artes mecánicas. Destacaban por su educación y gentileza. Comían, se nos informa, el mismo mantenimiento que ahora se usa, del maíz, y le sembraban y beneficiaban, así lo blanco como el de las demás colores del maíz con que se sustentaban, y compraban y trataban con ello por moneda (Sahagún, 2002, Libro décimo, cap. XIX: 953).

De los teuchichimecas mencionan que su sustento eran pencas de nopal y tunas, la raíz que llaman *címatl* (del ayocote o frijolón) y otras raíces, así como mezquite y palmito, miel que sacaban de palmas, maguey y abejas, carne de conejo de liebre, de venado, de culebra y de muchas aves. Concluyen que “por comer estas comidas que no iban guisadas con otras cosas, vivían mucho y andaban sanos y recios, y por maravilla muría uno, y el que muría iba ya tan viejo y cano que de viejo muría” (*ibidem*: 958). Y más adelante: “También por causa de su poco comer y poco vestir, allende de ser sanos y recios y tener grandes fuerzas, eran muy ligeros; subían por las sierras arriba muy recia y ligeramente, que parece que volaban por su gran ligereza, que no criaban bazo ni grosura demasiada que se los impidiese” (*idem*).

Estos teuchichimecas eran grandes lapidarios que labraban pedernales para hacer navajas y puntas de flecha; co-

nocían de maravilla las “cualidades y virtudes” de las “yerbas y raíces”, sabían trabajar la piel y “eran oficiales de plumas, y hacían obras de pluma pulida” (*ibidem*: 957). En las relaciones geográficas hay también un buen número de referencias al estado de salud de los indios, y hacen la comparación entre el antes y después de la llegada de los españoles. De la gente de Tezcoco, el relator Juan Bautista de Pomar comenta que le pareció digno de admiración que los indios “en el tiempo de su infidelidad, vivieron sanísimos, sin jamás saber qué cosa era pestilencia; sino que los que se morían, habían de ser muy viejos o muy niños y tiernas criaturas: tanto, que se tenían por prodigio y mal agüero cuando moría alguno fuera de esos dos extremos” (Acuña, 1986: 98).

No ocurrió lo mismo luego de la invasión española, pues de quince mil vecinos que eran no quedaron sino seiscientos. Como resultado las tierras de labranza, que eran muchas, estaban desiertas en el tiempo de la relación (1582). De las razones que los llevaron de ser saludables a tener “tan grandes y tan generales mortandades, aunque se han investigado por muchos españoles doctos y hábiles en Medicina, y por los propios indios[...] no ha sido posible saberse alguna que del todo cuadre y satisfaga” (*ibidem*: 99). Sabemos que entre las causas estuvieron las nuevas enfermedades, “el muy grande y excesivo trabajo que padecen en servicio de los españoles”, y seguramente cambios en la alimentación y una depresión generalizada debida a la brutal ruptura de su religión, su vida cotidiana y sus costumbres.

En relación con la alimentación, es interesante saber que aún comían maíz de diferentes colores, chia, huauhtli y michihuauhtli (amaranto), así como chile, “apetito principalísimo y jamás fastidioso, por ordinario y perpetuo que se coma [...]”. Conejos, venados y diversas aves también formaban parte de la dieta. Hoy, escribe el relator, aun la gente común come vaca y carnero, “especialmente los que más tratan y conversan con los españoles”. Respecto del pan de harina de trigo, lo “comen por regalo y fiesta, o por necesidad” (*ibidem*: 98)

Curiosamente, en otra relación de la provincia de México, la de Minas de Zumpango, el relator declara “que antes los indios vivían más sanos que ahora, por causa, según se entiende, [de que] las comidas eran menos, y lo mismo el trabajo” (*ibidem*: 198). Es así que podemos afirmar que los cambios en la dieta seguramente afectaron la salud de los antiguos mexicanos; no era tanto la abundancia o la carencia, sino que los nuevos alimentos no les eran culturalmente afines. En esa provincia se comían diversas frutas como las de la vaina del guamuchil, ciruelas nativas, capulines, ano-

nas o chirimoyas, así como vainas de mezquite. También se alimentaban con frijol, calabaza, chile, tomates grandes y pequeños, camotes, miel de abeja. La proteína animal provenía de especies de monte como venado, conejo, puercos silvestres, perdices y otras aves.

No otra cosa sucedía en lugar tan distinto en paisaje como Yucatán. En las *Relaciones histórico geográficas* de dicha gobernación, se asienta que la disminución de los indios en la población de Guayma (Uayma) se debe a que los frailes los han juntado en la cabecera de la doctrina, separándolos así del suelo y las condiciones en que vivieron. Además los mismo frailes habían hecho obras “suntuosas y de mucho edificio”, se entiende que a costa del trabajo indígena. Finalmente, el añil —importante fuente de riqueza para los españoles— se beneficiaba “al tiempo que hacen y benefician los naturales sus sementeras de maíz[...] lo que les ha causado y causa mucho daño”.

En esa tierra se daba bien el maíz, el frijol y el chile; había “muchas frutas silvestres de muchas maneras que comen los naturales; hay asimismo mucha caza de venados, conejos, perdices, codornices, tórtolas, pavas, puercos del monte que llaman los indios quitanes (kitam)”, y otros “muchos géneros del monte de que se sustentan los naturales” (De la Garza, 1983: 170). Ocurría lo mismo en otras poblaciones de la región.

Vayamos ahora a Oaxaca. En la “Relación de Guatulco”, que forma parte de la provincia de Antequera, Gaspar de Vargas, alcalde de ese puerto, asienta que a sus preguntas como relator los indios respondieron que han oído decir a sus antepasados que antes de que llegaran los españoles “solían vivir sanos y recios, y mucho más tiempo, y que después que vinieron los españoles comenzaron a morirse todos” (Acuña, 1984: 190). Atribuían este hecho a que los apartaron de sus dioses y a que ya no tuvieron quien los curase.

En la antigüedad era su sustento tortillas, maíz tostado y chile, así como “agua clara que bebían”. Algunas veces “comían carne de venados que cazaban, e iguanas, que es un género de lagartos, que la carne de ellos sabe a carne de conejos que cazan en los montes y cantidad de pescado que tomaban de los esteros y lagunas de la costa de al mar” (*idem*). También comían calabazas y camotes y “otros géneros de yerbas y frutas que solían tener y al presente tiene”. En lugar de agua clara “han dado en beber cacao” y además pozole (agua con cacao y masa de maíz desleída en agua).

Aquí se percibe un importante factor para la pérdida de salud y fortaleza, que es el aspecto cultural y religioso. Esto nos lleva a un tema de la mayor importancia para las cultu-

ras mesoamericanas, e incluso para el resto de las culturas asentadas en América por aquel tiempo. Ellos tenían una visión holística, donde la naturaleza, el hombre y la divinidad forman parte de un todo. La recolección, la caza, la producción agrícola y el hecho mismo de alimentarse y compartir los alimentos integraban, e integran, en muchas comunidades un universo complejo, que al trastocarse rompe delicados equilibrios.

El hombre y la tierra eran colaboradores, y el conocimiento que tenían de la naturaleza les permitía vivir incluso en entornos y circunstancias difíciles. Esta sabiduría acumulada por siglos hizo posible una de las más importantes proezas biológicas: la creación del maíz, un producto cultural por excelencia, en la medida en que las diferencias entre el arroz o el trigo arqueológico y los actuales no son notables, mientras el salto cualitativo que va del teocintle al maíz actual es enorme. Además, el maíz requiere necesariamente de la mano del hombre para su desarrollo, pues hay que desgranarlo antes de sembrar.

El maíz dio lugar a la milpa, una manera de cultivo que significó un importante paso en la historia de la humanidad (Buenrostro, 2009: 30-32). A diferencia de los monocultivos de Oriente o del Mediterráneo, en la milpa se reproducen en parte las condiciones presentes en la naturaleza, pues ahí conviven diversas plantas que se prestan servicios en diferentes formas. El frijol, por ejemplo, dota a la tierra del nitrógeno que requiere el maíz; la caña de esta planta sirve de apoyo al frijol; el follaje de la calabaza conserva la humedad del suelo y sirve como insecticida natural. Esta unidad agrícola de subsistencia, además de reconocerse hoy como la más sustentable, permite al campesino autosuficiencia y autonomía.

Antes de la Conquista, afirma Bernardo Ortiz de Montellano, “se mantenía a una gran población mediante un sistema agrícola muy productivo basado en el multicultivo, las chinampas, la irrigación, el terraceo y el cultivo de un grupo de plantas superiores” (Ortiz de Montellano, 2003: 117). Cita a K.A. Truman, quien plantea que los agroecólogos están descubriendo “que los sistemas ‘amarrados a la tradición’ no sólo son sumamente productivos, sino también suelen erigirse sobre principios biológicamente complejos que los investigadores actuales han comenzado a tratar muy recientemente” (*ibidem*).

Estas plantas superiores a las que se refiere Ortiz de Montellano son el maíz y el amaranto, que en el primer caso recorre el país de norte a sur, y cuya eficiencia en la transformación de la energía solar en energía alimentaria es no-

table. Además ambas prosperan en zonas semiáridas, pues consumen menos agua que los otros dos cereales básicos: trigo y arroz. Es importante referirse además a las plantas del semidesierto: nopal, maguey y mezquite, que se aprovechan íntegramente. No nos detendremos en la riqueza del maguey, que ha sido multicitado desde la época del contacto y sigue maravillando por los beneficios que produce.

Historiadores de la medicina como Carlos Viesca Treviño consideran que América estaba relativamente libre de enfermedades antes de la llegada de los españoles. En el caso de los aztecas, Ortiz de Montellano vincula la resistencia a las enfermedades con la buena nutrición. Si bien se considera que eran frecuentes las infecciones gastrointestinales, “la dieta azteca, baja en grasas saturadas, y el alto nivel de actividad física de la población, debían contribuir a minimizar los padecimientos cardiovasculares” (*ibidem*: 154). Se considera que eran poco frecuentes los tumores cancerosos, y que si bien había reumatismo no estaba presente el raquitismo, lo que se atribuye a prácticas culturales como “la lactancia prolongada, el adecuado calcio dietético, en las tortillas hechas de maíz cocido con álcali [ceniza, cal], y la exposición al sol durante todo el año, debido al tipo de vestimenta y al clima tropical” (*ibidem*: 156).

Expertos en nutrición como el doctor Héctor Bourges consideran que la cuarteta básica de la milpa: maíz, frijol, chile y calabaza (añadamos tomates y jitomates) permite una alimentación con los nutrimentos necesarios. Si a esto se le agregan otros productos de la milpa como los quelites —que en ocasiones llegan a ser hasta de sesenta variedades, acordes con el clima, la altitud y el tipo de suelo—, la riqueza se amplía. Se ha de considerar además que en numerosas comunidades, a pesar de la continua destrucción de su entorno ecológico, se recolectan, cazan y/o pescan a lo largo del año diversas especies de temporada.

De esta manera, la variedad de productos que se consumen es notable, sobre todo si se toma en cuenta que actualmente menos “de 120 especies cultivadas de plantas proporcionan al sistema alimentario mundial 90 por ciento de los alimentos, y sólo 12 especies vegetales y cinco especies animales suministran más de 70 por ciento de los alimentos. Únicamente cuatro especies vegetales (papa, arroz, maíz y trigo) y tres especies animales (vacas, cerdos y pollos) aportan más de la mitad” (Boege, 2008: 23). Frente a este panorama, el sistema alimentario indígena tradicional proporciona sin duda una dieta “inteligente” y mucho más amplia que la consumida por la mayoría de habitantes de las ciudades en el mundo. Es la que está en riesgo.

Cuando nos referimos a la pérdida del patrón mexicano tradicional hay que remitirse no a la dieta “miserable y monótona, restringida por la pobreza, que hoy predomina en los sectores de ingreso más bajos de la población”; se trata de esa dieta “ejemplar, completa, suficiente, equilibrada, excepcionalmente diversa y atractiva, producto de milenios de cultura y experiencia”. Es esa dieta basada en el nixtamal y el frijol, que “no exagera el consumo de grasas, colesterol y azúcar y productos de origen animal”, y que “tiende a ser más saludable, así como económica y ecológicamente más eficiente” (Bourges, 2004).

Añadamos que la medicina que se utilizaba se basaba sobre todo en plantas, de las que tenían un amplísimo conocimiento, como se hace evidente en la *Historia natural de Nueva España* de Francisco Hernández y en la ya citada *Historia de las cosas de la Nueva España*, donde se mencionan decenas de ellas clasificadas como xiuhatli, esto es, medicinales.

Después de la invasión española, como hemos visto, se rompió en buena medida el sistema alimentario de los antiguos mexicanos. Sin embargo, con el tiempo se retomaron muchas de las antiguas prácticas, de manera notable el cultivo de la milpa en sus múltiples variedades conforme a las condiciones ecológicas de cada región, aunque en cierto sector de la población —como ha mostrado Jeffrey M. Pilcher— el maíz y otros alimentos identificados con las culturas indígenas se han visto en dificultades para ser abiertamente aceptados a lo largo del tiempo. La Revolución Mexicana jugó un importante papel para que las clases medias y altas aceptaran de manera abierta que muchas de sus costumbres culinarias estaban vinculadas con la cocina tradicional indígena. Los intelectuales y artistas que propiciaron el nacionalismo reivindicaron esa manera de comer. El afrancesamiento del siglo XIX y principios del XX fue dejado atrás para dar paso a la cocina tradicional.

Sin embargo, como hemos visto al inicio de este escrito, hacia la década de 1960 tuvo lugar otro rompimiento importante con la dieta tradicional. Si a partir de la invasión la colonización impuso nuevas formas de vida, es esa misma actitud colonizada la que se ha rendido ante la llamada “modernidad”, que en la comida está representada por los alimentos industrializados, la comida chatarra, la comida rápida y los fenómenos que analizamos antes.

Las consecuencias que esto ha tenido para la salud de la población mexicana se evidencian cuando sabemos que somos el segundo país en obesidad en el mundo y el primero en obesidad infantil. Es así que la desnutrición convive

con las enfermedades de los países industrializados. Un ejemplo del error de romper con la dieta tradicional se evidencia en el caso de los pimas de México y los de Estados Unidos. Mauro E. Valencia realizó un estudio comparativo entre los pimas mexicanos que viven en Maycoba (Sonora) y Yepachic (Chihuahua), y los pimas de la Reserva de Sacatón en Arizona, Estados Unidos. Los pimas mexicanos habitan en zonas rurales donde no hay agricultura mecanizada. Continúan cultivando maíz, frijol, papa y algunas frutas y hortalizas en los mahuechis, pequeñas parcelas equivalentes a la milpa localizadas en las laderas de la montaña. Crían ganado en pequeña escala y por su trabajo recorren a pie grandes distancias. Su dieta se basa en productos naturales en los que predominan los de origen vegetal, con buen contenido en fibra, hidratos de carbono complejos y bajo contenido en grasa.

Los pimas de Arizona, por su parte, siguen la dieta que corresponde a las ciudades de Estados Unidos y llevan una vida sedentaria. El resultado es que “tiene la tasa registrada de obesidad y diabetes tipo 2 más alta del mundo”. Los de México, en cambio, “tienen un peso promedio normal[...]” y una incidencia de diabetes tipo 2 “casi siete veces más baja que los de Estados Unidos, a pesar de tener la misma susceptibilidad genética o componente hereditario” (Barros, 2004: 95-96).

Pero vivimos en un país esquizofrénico, y mientras las autoridades del sector salud daban a conocer diariamente estadísticas alarmantes, la ex secretaria de Educación Pública, Josefina Vázquez Mota, se defendía de prohibir la venta de comida chatarra en las escuelas: “la prohibición de cierto tipo de alimentos no es el mejor camino para evitar el sobrepeso y la obesidad [...] Los productos industrializados forman parte de la vida y hay que aprender a escoger dentro de la vida, están ahí, hay que escogerlos bien” (*La Jornada Michoacán*, 19 de agosto de 2008).

Mientras las empresas nacionales y tradicionales que producen alimentos industrializados se despachan a sus anchas al anunciar refrescos embotellados y otros productos que atentan contra la salud, no se hace nada por impedirlo o por equilibrar la información que reciben los niños y el público en general. Además se menosprecia el trabajo campesino y se castigan los precios del maíz, del frijol, de las hortalizas y las frutas. Esta nueva ruptura cultural parece tener consecuencias severas. Es claramente atribuible al sistema económico imperante, que busca homogeneizar y tener atrapados a los consumidores. De otra parte pareciera que desde el inconsciente colectivo, y quizá como un asunto de sobrevivencia, hay un movimiento social importante que reivindica

el poder del consumidor y las prácticas alimenticias tradicionales. Con el tiempo veremos cómo se restablece el equilibrio y si éste resulta positivo para la salud, la identidad cultural y la economía de la mayoría de la población nacional.

Bibliografía

- Barros, Cristina, “El expediente Pueblo de maíz. La cocina ancestral de México”, en *Ritos, ceremonias y prácticas culturales de la cocina de los mexicanos* (Expediente técnico para la postulación como Patrimonio Inmaterial Oral de la Humanidad de la UNESCO), México, Conaculta, 2004, pp. 87-97.
- Boege, Eckart, *El patrimonio biocultural de los pueblos indígenas de México*, México, INAH/CDI, 2008.
- Bourges Rodríguez, Héctor, “Abasto y consumo de alimentos: una perspectiva nutricional”, en María del Carmen del Valle Rivera (coord.), *El desarrollo agrícola y rural del Tercer Mundo en el contexto de la mundialización*, México, Instituto de Investigaciones Económicas-UNAM, 2004.
- Buenrostro, Marco, “Las bondades de la milpa”, en *Ciencias*, núm. 92-93, octubre de 2008-marzo de 2009, pp. 30-32.
- Contreras, Jesús, “Sabores y sinsabores de la alimentación contemporánea”, en *El sabor del sabor: hierbas aromáticas, condimentos y especias*, Córdoba, Universidad de Córdoba, 2004, pp. 371-386.
- Mintz, Sydney W., *Sabor a comida, sabor a libertad*, México, Ediciones de la Reina Roja/Conaculta/CIESAS, 2003.
- Núñez Cabeza de Vaca, Alvar, *Nafragios y comentarios*, México, Porrúa (Sepan cuantos..., 576), 1997.
- Ortiz de Montellano, Bernardo, *Medicina, salud y nutrición aztecas*, México, Siglo XXI, 2003.
- Oseguera Parra, David, *Herederos diversos y conversos. La formación de la cultura alimentaria colimense*, México, Dirección General de Culturas Populares e Indígenas-Conaculta/Gobierno del Estado de Colima/Universidad Autónoma Chapingo, 2003.
- Pilcher, Jeffrey M., *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana*, México, Ediciones de la Reina Roja/Conaculta/CIESAS, 2001.
- Relaciones histórico-geográficas de la gobernación de Yucatán* (Mercedes de la Garza, coord.), México, UNAM, 1983.
- Relaciones geográficas del siglo XVI. Antequera* (ed. de René Acuña), México, UNAM, 1984, t. 2.
- Relaciones geográficas del siglo XVI. México* (ed. de René Acuña), México, UNAM, 1986, tt. 7 y 8.
- Sahagún, Bernardino de, *Historia general de las cosas de Nueva España* (estudio introductorio, paleografía, glosario y notas de Alfredo López Austin y Josefina García Quintana), México, Conaculta, 2002, t. II.
- Valencia, Mauro E., “Los pimas y yaquis de Sonora: reflexiones sobre herencia, dieta y ejercicio”, en *Cuadernos de Nutrición*, vol. 25, núm. 5, septiembre-octubre de 2002, pp. 226-229.