



El mito de los alimentos fríos o calientes y su realidad nutricional

The Myth of Cold or Hot Food and the Nutritional Reality

Mayán Cervantes

Dirección de Etnología y Antropología Social, INAH / mayancer@gmail.com

Gabriela Zapién

Dirección de Etnología y Antropología Social, INAH / gabrielazapiencialixto@outlook.com

RESUMEN

En la primera parte del trabajo se presenta la teoría de Robert Hertz acerca del dualismo atribuido a todos los aspectos de la vida comunitaria, así como la teoría de Lawrence Krader sobre el mito secular o popular, la cual propone que el mito no sólo es el clásico o el religioso, o los fundacionales o políticos, sino que existe un mito de la gente común al cual los grupos se adhieren y se comprometen. Estas perspectivas teóricas fueron la base para el análisis de los alimentos fríos y calientes en Coatetelco, Morelos. A partir de ello, se discute que las categorías de frío y caliente otorgadas a los alimentos son producto del pensamiento dual, polar, al tiempo que las consideramos como mito popular y, por tanto, como concepciones simbólicas y culturales. Se adjunta una investigación sobre los valores nutricionales de los alimentos consumidos con mayor frecuencia por las familias en Coatetelco; en ella se observó que los alimentos considerados calientes contienen, nutricionalmente hablando, mayores porcentajes de proteínas y de carbohidratos que los considerados fríos.

Palabras clave: alimentación; sistemas de valores nutricionales; lo frío; lo caliente; Coatetelco; Morelos.

ABSTRACT

The first part of this work presents Robert Hertz's theory on the dualism given to all aspects of community life, as well as Lawrence Krader's theory on secular and popular myths, which proposes that myths are not only classic or religious, foundational or political, instead communities maintain and are committed to common people's myths. These theoretical perspectives were the basis for the analysis of hot and cold foods in Coatetelco, Morelos. Categories of hot and cold given to food products are the result of a dual, polar thought, which we also regard as popular myths and, therefore, as cultural and symbolic conceptions. Research on the nutritional values of the foods most commonly consumed by families in Coatetelco showed foods regarded as hot had—nutritionally speaking—higher percentages of protein and carbohydrates than those considered cold.

Keywords: food; nutritional value systems; coldness; hotness; Coatetelco; Morelos.

Fecha de recepción: 17 de septiembre de 2018

Fecha de aceptación: 14 de octubre de 2018



La teoría de Hertz

Robert Hertz¹ (1909) fue el primer antropólogo que comprendió cuán fundamentales eran las oposiciones en el pensamiento de lo que él denominó hombre primitivo; lo observó en diversos pueblos tradicionales y señaló: “El dualismo, que es la esencia del pensamiento primitivo, domina la organización social primitiva [...] Todas las oposiciones exhiben el dualismo fundamental, luz y oscuridad, día y noche, este y sur, oeste y norte [...] alto, bajo, cielo, tierra [...] la ley de la polaridad gobierna todo, la sociedad y todo el universo”.² A estas oposiciones pueden añadirse lo frío y lo caliente de los alimentos.

Y, de acuerdo con una segunda teoría, la del mito secular o popular de Lawrence Krader,³ las propiedades de frío y caliente adjudicadas a los alimentos se interpretan como un mito secular o popular. A continuación se describen los principios de la teoría del mito secular o popular formulada en 2003.

La teoría de Krader del mito secular o popular

Además de los mitos políticos, religiosos, fundacionales, históricos o científicos, existe el mito popular, el mito de las personas en el que se expresa una serie de valores sociales de la gente común.⁴

En general, el mito puede asumir diversas formas; es una creencia o puede ser un mandamiento o principio, pero tiene en común que los miembros de un grupo social lo adoptan y se comprometen con él.

El mito popular es anónimo, es expresión colectiva de un grupo y sus miembros actúan de manera conjunta y comparten conocimientos, sentimientos, visiones, símbolos y leyes que se propagan en la forma de cuentos o creencias. Algunos se relacionan con la salud, la religión,

los asuntos sociales o la alimentación, y se reconocen en las diferentes comunidades, antiguas y modernas, en las zonas urbanas, entre los intelectuales y la gente común.⁵

Para Krader, el mito es una expresión en la cual subyace un profundo compromiso por parte de los individuos que lo incorporan y se ligan a él. “El grupo que toma el mito lo abraza acriticamente. El mito es la expresión de la visión del mundo de la gente”.⁶ Más aún: “El mito marca el pasado, el presente y el futuro, lo viviente y lo muerto, mediante el mito organizamos nuestro mundo social y lo dividimos entre quienes pertenecemos a él y quienes son extraños, entre quienes abrazan el mito y quienes no lo hacen; por tanto el mito ocupa una posición decisiva en la organización del mundo social”.⁷ Además, “El mito expresa, pero no representa la realidad social, pero si hurgamos en él, encontramos, al menos, parte de esa realidad”.⁸

Lo frío y lo caliente de los alimentos

Mucho se ha escrito acerca de las cualidades fría y caliente atribuidas a los alimentos; algunos de los autores que se han ocupado de estas propiedades son William Madsen,⁹ Laurencia Álvarez Heidenreich,¹⁰ Alfredo López-Austin,¹¹ David Lorente¹² y Mario Rojas Alba.¹³ Aunque en principio todos están de acuerdo en que la naturaleza fría y caliente, con sus variantes, corresponde a cualidades simbólicas, tales también han de tener una parte

⁵ *Idem.*

⁶ *Ibidem*, 165.

⁷ *Ibidem*, 170.

⁸ *Idem.*

⁹ William Madsen, “Hot and cold in the universe of San Francisco Tecospa, Valley of Mexico”, *The Journal of American Folklore* 68, núm. 268 (abril-junio de 1955), 123-139.

¹⁰ Laurencia Álvarez Heidenreich, *La enfermedad y la cosmovisión en Hueyapan, Morelos, México* (México: Instituto Nacional Indigenista, 1987).

¹¹ Alfredo López-Austin, *Textos de medicina náhuatl* (México: Instituto de Investigaciones Históricas-UNAM, 1975).

¹² David Lorente, “El ‘frío’ y el ‘calor’ en el sistema médico nahua de la sierra de Texcoco. Una aproximación”, *Revista Española de Antropología Americana* 42, núm. 1 (2012), 243-266.

¹³ Mario Rojas Alba, “Clasificación tradicional de los alimentos frío-caliente en un pueblo de origen náhuatl”, *Tlahui-Medic*, núm. 2, 1996.

¹ Robert Hertz, *Death and the Right Hand* (Illinois City: The Free Press Glencoe, 1960), 89-163.

² *Ibidem*, 90.

³ Lawrence Krader, *Mito e ideología*, trad. de Mayán Cervantes (México: INAH, 2003).

⁴ *Idem.*

de realidad, dado que es posible reconocer en ellos esos atributos, al menos de manera parcial. Ése es precisamente el objetivo de este artículo.

En relación con la afirmación de Lorente referente a que “hablar de lo ‘frío’ y lo ‘caliente’ puede tener un interés renovado si se asume otro punto de vista, se abandona el estudio de su génesis u orígenes y se exploran con detalle, a través de la etnografía, los casos concretos”,¹⁴ el trabajo de campo realizado contribuyó a identificar las creencias o mitos atribuidos a los alimentos fríos y calientes en Coatetelco, Morelos, como ocurre en realidad en muchas de las comunidades tradicionales de México. En esta presentación se consideran producto mítico, simbólico y cultural, y, por tanto, concepciones particulares de los diferentes pueblos, las cuales pueden o no coincidir entre sí.

Reviste interés comentar que lo frío y lo caliente, para el caso, son conceptos sin relación con la temperatura real de los alimentos, pueden percibirse como mito popular y social, además de como producto del pensamiento dual y polar; en consecuencia, las personas de las diferentes comunidades que todavía atribuyen estas cualidades alimenticias creen en ellas de manera acrítica. Por otra parte, el presente estudio se enfocó también en investigar si lo frío y lo caliente de los alimentos se vincula con ciertas cualidades nutricionales, en hurgar en el mito y en buscar elementos de la realidad, es decir, si los alimentos considerados fríos poseen en verdad menos valores nutricionales que los calientes, ya que estos últimos se reconocen como mejores para la salud. Este estudio se llevó a cabo con la finalidad de analizar cuáles elementos correspondían a la realidad y cuáles a lo simbólico.

Alimentos fríos o calientes en Coatetelco y su composición química y nutricional

En esta presentación, además de apegarse a la concepción teórica del mito popular y buscar las

realidades del mito, la información recabada se organizó en cuadros que muestran los alimentos consumidos diariamente; los datos se obtuvieron mediante entrevistas hechas a un grupo de mujeres de 50 a 60 años. A ellas se les preguntó acerca de los alimentos más consumidos en la comunidad y se les pidió que le asignaran a cada alimento la propiedad fría o caliente que posee según su propia consideración.

De modo conjunto, con asesoría de una nutrióloga, se analizaron los alimentos en cuanto a su composición química y nutricional; los elementos que se midieron fueron carbohidratos, fibra, proteína, grasa total, vitaminas y minerales. El propósito era reconocer alguna relación o correspondencia entre lo que se consideraba frío o caliente y las cualidades nutricionales de los alimentos, además de constatar si lo considerado caliente tiene mayores propiedades alimenticias, en cuanto a carbohidratos y proteínas, y lo frío menores propiedades, o bien, si se trataba tan sólo de concepciones simbólicas sin relación con la realidad alimentaria. En el anexo 1 puede verse la clasificación de los diversos alimentos consumidos en Coatetelco, junto con sus valores nutricionales.

Se halló un trabajo que coincide con la idea de analizar la composición química de los alimentos y compararla con las categorías de frío y caliente atribuidas a ellos. Rojas¹⁵ estudió la composición química de los alimentos en Xoxocotla, Morelos, un pueblo cercano y similar a Coatetelco, en donde se consumen alimentos también semejantes. Este investigador observó que una mayor concentración de proteínas y carbohidratos hace que se considere caliente al alimento, y señala que los alimentos con mayor concentración de carbohidratos suelen tomarse como calientes, ya que, en la experiencia de las personas, son los que les proporcionan mayor energía para las labores en el campo y la pesca, y por lo tanto son buenos, mientras que aquellos que no in-

¹⁴ Lorente, “El ‘frío’ y el ‘calor’ en el sistema médico nahua de la sierra de Texcoco. Una aproximación”, 251.

¹⁵ Rojas Alba, “Clasificación tradicional de los alimentos frío-caliente en un pueblo de origen náhuatl”.



funden fuerza son fríos. No obstante, la manipulación culinaria puede cambiar la cualidad de un alimento y el uso del fuego en su preparación puede modificar la cualidad original de los alimentos.¹⁶

En la presente investigación, el análisis de los valores nutricionales y las propiedades de los alimentos estuvo a cargo de la nutrióloga Gabriela Ruiz Portocarrero.¹⁷ No se tomaron en cuenta todos los elementos que integran un alimento; la finalidad era contrastar las cantidades de carbohidratos y proteínas en vista de que, según se ha comentado ya, éstas conforman alimentos de mejor calidad, es decir, calientes.

En la figura 1 se muestran los grupos de alimentos que propusieron las informantes y las propiedades simbólicas y nutricionales atribuidas a ellos:

Los alimentos marcados son aquellos que representan la propiedad caliente en el grupo de verduras, hortalizas y otros vegetales. El ajo, chile y epazote, que se clasifican como calientes, tienen los porcentajes más altos en cuanto a proteínas y carbohidratos: ajo, con 5.30% de proteínas y 29.30% de carbohidratos; chile, con 1.90% de proteínas y 8% de carbohidratos; epazote, con 3.80% de proteínas y 7.60% de carbohidratos. Estos últimos tres alimentos se consideran calientes. Por otra parte, el aguacate, un producto frío, contiene 2.0% de proteínas y 8.53% de carbohidratos; la cebolla también es fría y contiene 1.40% de proteínas y 9.60% de carbohidratos.

En la figura 2, donde se agrupa la mayoría de las frutas analizadas, puede observarse que se consideran calientes la ciruela, el mamey, el

Alimento	Porción (g)	Propiedad atribuida	Proteínas (%)	Carbohidratos (%)	Fibra (%)	Vitaminas y minerales	Grasa total (%)
Ajo	1 cabeza o bulbo	Caliente	5.30%	29.30%	0%	P, Ca, Fe, Na, K, Zn	0.20%
Aguacate	100 g	Frío	2.0%	8.53%	6.70%	K, C, B ₅ , B ₆ , E, Ca, Zn, Mg, P, Fe, Na	14.66%
Chile	100 g	Caliente	1.90%	8.00%	0%	K, Na, Zn, B ₁₂ , B ₆ , vit. C	0.60%
Calabaza	100 g	Frío	0.60%	7.60%	0.50%	K, Na, Zn, B ₆ , vit. C, B ₁₂	0.20%
Camote	100 g	Frío	1.0%	24.00%	2.50%	P, Fe, vit. C, Na, Zn, Mg, B ₆ , B ₁₂ , K, vit. C	0.14%
Cebolla	100 g	Frío	1.40%	9.60%	0%	Ca, P, Fe, vit. C, K, Na, Zn, B ₆	0.20%
Chayote	100 g	Frío	0.62%	5.09%	2.80%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, Mg, B ₆	0.48%
Epazote	100 g	Caliente	3.80%	7.60%	0%	Ca, Fe, vit. C	0.70%
Hongos	100 g	Frío	2.17%	5.29%	0.99%	Ca, P, Fe, vit. C, K, Na, Zn, Mg	0.47%
Jitomate	100 g	Frío	0.88%	4.60%	1.20%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Mg, B ₆	0.30%
Papa	100 g	Frío	1.71%	20.01%	1.80%	Ca, P, Fe, vit. C, Na, Zn, Mg, B ₆	0.10%
Perejil	50 g	Frío	2.97%	6.33%	3.30%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Zn, Mg	0.39%
Pepino	100 g	Frío	0.59%	2.16%	0.36%	Ca, P, Fe, vit. C, K, Na, Zn, B ₆	0.16%
Tomate verde	100 g	Frío	1.20%	4.60%	1.10%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, Mg, B ₆	0.20

Figura 1. Verduras, hortalizas y otros vegetales.

¹⁶ *Idem.*

¹⁷ Cédula profesional 97918778, egresada de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco.

mango, el nanche y el plátano. Este último posee el mayor porcentaje de carbohidratos, y el nanche, el más alto de proteínas; ambos son calientes en comparación con la piña y el tamarindo; este último, si bien concentra el 62.80% de los carbohidratos, tiene el porcentaje de proteínas menos elevado, y con la piña ocurre lo mismo.

En la figura 3 predomina lo frío en lo referente a las carnes, aunque tales tengan los mayores porcentajes de proteínas. El pez de laguna y el huevo concentran el porcentaje más alto en carbohidratos y se los señala como calientes, incluso sin cocinar. En cuanto a las otras carnes, las crudas se consideran frías, pero al freírlas y ponerlas en salsa con jitomate, cebolla y ajo se

tornan calientes, con excepción del guajolote y la iguana, que permanecen siempre fríos.

El grupo de leguminosas, nueces y semillas, expuesto en la figura 4, muestra una tendencia a la propiedad caliente; el cacahuete es el mayor concentrador de proteínas, con un porcentaje de 28.03%; el frijol aporta la mayor cantidad de carbohidratos, pero se considera frío. El cacao y el chocolate derivado son calientes.

En la figura 5, el pan y las tortillas son calientes; en cambio, todos los elementos de la figura 6 son excepcionalmente fríos, aunque tengan valores elevados de proteínas y carbohidratos, quizá porque estos alimentos no se consumen de forma regular.

Alimento	Porción (g)	Propiedad atribuida	Proteínas (%)	Carbohidratos (%)	Fibra (%)	Vitaminas y minerales	Grasa total (%)
Ciruela	100 g	Caliente	0.60%	11.42%	1.40%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Zn, Mg	0.28%
Limón	100 g	Frío	0.38%	8.63%	0.40%	Ca, P, Fe, vit. C	0%
Mamey	100 g	Caliente	0.50%	12.50%	3.0%	Ca, P, Fe, vit. C, K, Na, Zn, Mg, B6	0.50%
Mango	100 g	Caliente	0.80%	9.00%	8.00%	Ca, Fe, vit. C, Vit. A, K, Na, Mg	0%
Nanche	100 g	Caliente	26.80%	54.0%	7.30%	Mg, Fe, P, Zn, B6, B12, vit. A	0.71%
Naranja	100 g	Frío	0.94%	11.75%	2.40%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Zn, Mg, B6	0.12%
Nopal	100 g	Frío	1.10%	16.60%	3.60%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, B6	0.40%
Papaya	100 g	Frío	0.61%	9.81%	1.80%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, Na, Zn, Mg, B6	0.14%
Piña	100 g	Frío	0.58%	18.59%	3.60%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, B6	0.19%
Plátano	100 g	Caliente	1.30%	1.80%	2.30%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, Mg, B6	0.37%
Sandía	100 g	Frío	0.61%	7.55%	0.40%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, Mg, B6	0.15%
Tamarindo	100 g	Frío	2.80%	62.80%	5.10%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, Mg, B6	0.60%
Tuna	100 g	Frío	1.10%	16.60%	3.60%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, B6	0.40%

Figura 2. Frutas.



Alimento	Porción (g)	Propiedad atribuida	Proteínas (%)	Carbohidratos (%)	Fibra (%)	Vitaminas y minerales	Grasa total (%)
Carne de res cruda	100 g	Frío	18.68%	0%	0%	Fe, Zn, P, Ca, K, Mg, B ₆ , B ₁₂	17.15%
Carne de cerdo cruda	100 g	Frío	19.90%	0%	0%	Ca, P, Fe, vit. A, K, Na, Zn, Mg	14.01%
Guajolote, siempre frío	100 g	Frío	20.42%	0%	0%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, B ₆ , B ₁₂	8.02%
Huevo	1 pieza	Caliente	13.63%	0.88%	0%	Ca, P, Fe, vit. A, K, Na, Zn, Mg, B ₆ , B ₁₂	5.31%
Iguana siempre fría	100 g	Frío	24.00%	0%	0%	Ca, P, Fe	0.90%
Pollo crudo	100 g	Frío	24.68%	0%	0%	Ca, P, Fe, Na, Zn, Mg, B ₆ , B ₁₂	12.56%
Pez de laguna crudo o frito	100 g	Caliente	18.0%	0.1%	0%	Ca, Fe, Na, vit. B ₁₂ , vit. A	2.3%

Figura 3. Productos de origen animal y derivados.

Alimento	Porción (g)	Propiedad atribuida	Proteínas (%)	Carbohidratos (%)	Fibra (%)	Vitaminas y minerales	Grasa total (%)
Cacao	100 g	Caliente	12.0%	34.70%	0%	Ca, P, F, vit C, Na	46.30%
Cacahuates	100 g	Caliente	28.03%	15.26%	9.40%	Ca, P, Fe, vit C, K, Mg, B ₆ , B ₁₂	52.50%
Frijol	100 g	Frío	22.70%	61.60%	18.37%	Ca, P, Fe, vit C, Na, K, Zn, B ₆	1.60%
Semillas de guaje	100 g	Caliente	9.81%	15.61%	2.82%	Ca, P, Fe, vit A	0%
Haba	100 g	Frío	6.90%	13.30%	0%	Ca, P, Fe, vit C, K, Na	0.50%
Pepitas de calabaza	100 g	Caliente	24.54%	17.81%	3.9%	Na, K, P, K, Na, Zn, B ₆ , B ₁₂ , vit A	45.81%

Figura 4. Leguminosas, nueces y semillas.

Alimento	Porción (g)	Propiedad atribuida	Proteínas (%)	Carbohidratos (%)	Fibra (%)	Vitaminas y minerales	Grasa total (%)
Pan (bolillo)	1 pieza	Caliente	3.87%	22.59%	1.4%	Ca, Fe, Na, B ₆	1.94%
Pan dulce	1 pieza	Caliente	9.70%	59.16%	2.87%	Ca, P, Fe, Na, K, Mg, Zn	10.01%
Tortillas	100 g	Caliente	5.20%	45.40%	1.50%	Ca, P, Fe, vit A	1.0%

Figura 5. Pan y tortillas.

Alimento	Porción (g)	Propiedad atribuida	Proteínas (%)	Carbohidratos (%)	Fibra (%)	Vitaminas y minerales	Grasa total (%)
Queso (fresco)	100 g	Frío	17.50%	3.30%	0%	Ca, P, Fe	20.10%
Requesón	100 g	Frío	12.30%	10.00%	0%	Ca, Fe, vit A, K, Na, Zn, Mg, B ₆ , B ₁₂	3.00%

Figura 6. Quesos.

La comida cotidiana en Coatetelco y sus combinaciones

En relación con el uso de las categorías frío y caliente y la forma de utilizarlas como rasgos de clasificación en la comida cotidiana y ritual, se observó que la preparación de un platillo exige siempre la combinación de elementos fríos y calientes. No es bueno consumir alimentos solos: lo importante es su combinación. La comida, en consecuencia, es buena para la alimentación sólo si está equilibrada. En estas combinaciones reside la esencia de la comida tradicional mexicana, que busca en todo momento el equilibrio entre lo frío y lo caliente.

Respecto de la comida cotidiana, las informantes respondieron que comen dos veces al día. Temprano toman café y algún pan o tortilla; cerca de las 11 de la mañana almuerzan gorditas de haba, requesón o frijol; nopales con salsa de chile preparada con cebolla, jitomate y limón; algunos cacahuates y algo de fruta como nanches. En este caso, la tortilla con que está hecha la gordita es caliente y el relleno (las habas, el requesón y el frijol), frío. De igual modo, se come el nopal con cebolla, que son fríos, pero se combinan con nanches y cacahuates, que son calientes. También se ingieren chilaquiles o algún otro platillo preparado con tortillas; la salsa y la tortilla son calientes.

En la tarde, entre seis y siete, toman arroz hecho con caldillo de jitomate con ajo y cebolla. El arroz crudo es frío, razón por la cual se combina con jitomate con cebolla y ajo, que son calientes. Como guisado se prepara por lo general una salsa, elaborada también con jitomate, ajo, cebolla y chile criollo, que sirve de base para la carne de res; ésta es fría si está cruda, pero al freírla en aceite o manteca y añadirle el chile y el ajo (calientes) se vuelve buena para comer. La carne de cerdo, pese a que se fríe en aceite o manteca, siempre es fría y no tan buena para comer. El pollo frito es caliente y el pescado de la laguna (tilapias) es caliente aun crudo; por eso se comen con salsa frita, que es caliente.

A manera de guisado, también se ingieren huevo o verduras: calabacitas, chayote o garbanzos en la misma salsa de jitomate, cebolla, ajo y chile. El huevo es caliente, pero las calabacitas, el chayote y los garbanzos son fríos, y éstos se equilibran con la salsa, que tiene chile y ajo, calientes; además del jitomate, frío. Algunas veces, la comida se acompaña con frijoles (conocidos en el lugar como peruanos, chinos y coconitos, según sea la variedad de temporada); éstos son fríos, pero se equilibran con la salsa de las verduras o la carne, que tienen ajo, chile y jitomate.

Dice Doña María: “Casi nunca se saca caldo”; pero cuando se obtiene, el caldo blanco es frío, y nunca se toma solo, sino que se compone con chile y ajo, que son calientes, y también se le añade jitomate.

La comida se acompaña siempre con tortillas. Casi no se come la fruta —sólo nanches, mango y sandía en las temporadas correspondientes—, pues en general es muy cara. Los nanches y el mango son calientes; la sandía es fría. En la noche no se ingiere nada.

En cuanto a las combinaciones entre frío y caliente, es relevante el caso de la nixtamalización del maíz. El grano de maíz maduro es frío y, si se consume nada más cocido o tostado, como en algunas partes de África y Europa, no es útil para la nutrición humana. No obstante, si se le añaden al agua con que se cuece tequesquite, ceniza o cal, que son elementos alcalinos (calientes), se pierde su naturaleza fría. De ese proceso resulta la masa, que es caliente y pueden elaborarse tortillas, que también son calientes y buenas.

Otro ejemplo de combinaciones se relaciona con la comida ritual; por ejemplo, en la región se consume una versión de mole verde, cuya receta se tomó del *Recetario nahua de Morelos*:

Ingredientes: 2 sardinas¹⁸ de pepita larga (de calabaza); 1 puñito de chile seco criollo y guajillo; sal al gusto; ½ kilo de pollo.

¹⁸ *Sardina* es la medida de una lata ovalada de sardinas, comunes en México.



Preparación: se tuesta la pepita con todo y cáscara en el comal de barro, después se muele junto con el chile en el metate (o en formas de madera con ayuda de un metlapil). Posteriormente se cuele de tal manera que la cáscara y semilla del chile se separen y quede el puro polvito. El pollo se cuece aparte. En una cazuela de barro se pone el polvo con el caldo de pollo batiéndolo durante 10 minutos hasta que quede espeso; finalmente, se agrega el pollo para que se impregne de mole.¹⁹

En este caso, las pepitas de calabaza y el chile son calientes; el pollo y su caldo son fríos, y de esa manera se equilibra el platillo.

Reflexiones finales

Se analizaron las cualidades frías y calientes atribuidas a los alimentos más consumidos en Coatetelco, considerados como producto de la cosmovisión de los pueblos tradicionales que tienen como principio la polaridad de los elementos de la vida. Además de estas polaridades, se consideró que lo frío y lo caliente son elemen-

tos del mito popular, creencias de los pueblos tradicionales que comparte la gente común.

De manera conjunta se han explorado los elementos reales de ese mito y se ha observado que las concepciones de frío y caliente tienen un origen nutricional real muy antiguo; en principio, los alimentos calientes poseen mayores cantidades de carbohidratos y proteínas y son más provechosos para las personas que los considerados fríos. De igual manera, hay elementos simbólicos que subyacen a dicha clasificación, como presuponer que los alimentos fríos son dañinos y que deben comerse con precaución. Por otra parte, resulta evidente en la comida cotidiana de los habitantes del pueblo que lo importante es siempre la combinación de ambos alimentos; es decir, es mejor no ingerir los alimentos fríos o calientes solos, sino siempre en combinación.

La definición de frío y caliente de la gente común no se relaciona con la realidad nutricional; para ellos, los alimentos son tan sólo fríos o calientes, y son buenos los calientes o peligrosos para la salud los fríos. Es una creencia abrazada acríticamente por la gente y definitoria de una cultura ancestral.

Anexo 1. Propiedades y composición química de los alimentos más utilizados en la comida cotidiana de Coatetelco, Morelos

Alimento	Porción (g)	Propiedad	Proteínas (%)	Carbohidratos (%)	Fibra (%)	Vitaminas y minerales (mg)	Grasa total (%)
Aceite	100 g	Caliente	0%	0g	0g	Fe	100%
Aguacate	100 g	Frío	2.0%	8.53%	6.70%	K, C, B ₅ , B ₆ , E, Ca, Zn, Mg, P, Fe, Na	14.66%
Ajo	1 cabeza o bulbo	Caliente	5.30%	29.30%	0%	P, Ca, Fe, Na, K, Zn	0.20%
Cacao	100 g	Caliente	12.0%	34.70%	0%	Ca, P, F, vit. C, Na	46.30%
Calabaza	100 g	Frío	0.60%	7.60%	0.50%	K, Na, Zn, B ₆ , vit. C, B ₁₂	0.20%
Camote	100 g	Frío	1.0%	24.00%	0%	P, Fe, vit. C, Na, Zn, Mg, B ₆ , B ₁₂ , K, vit. C	0.14%
Chile	100 g	Caliente	1.90%	8.00%	0%	K, Na, Zn, B ₁₂ , B ₆ , vit. C	0.60%

¹⁹ *Recetario nahua de Morelos* (México: Conaculta / Dirección General de Culturas Populares-Instituto Nacional Indigenista, 1999), 60.

Chocolate	250 ml	Caliente	6.67%	83.73%	3.60%	K, C, B ₅ , B ₆ , E, Ca, Zn, Mg, P, Fe, Na, B ₁₂ , B ₆	4.00%
Café	250 ml	Caliente	12.60%	63.40%	0%	C, P, Fe	14.80%
Cebolla	100 g	Frío	1.40%	9.60%	0%	Ca, P, Fe, Vit. C, K, Na, Zn, B ₆	0.20%
Chicharrón	100 g	Caliente	20.80%	16.80%	0%	Ca, P, Fe	56.10%
Cilantro	100 g	Frío	3.30%	8.00%	2.80%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, B ₆	0.70%
Ciruela	100 g	Caliente	0.70%	11.42%	1.40%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Zn Mg,	0.28%
Cacahuates	100 g	Caliente	28.03%	15.26%	9.40%	Ca, P, Fe, vit. C, K, Mg, B ₆ , B ₁₂	52.50%
Chayote	100 g	Frío	0.62%	5.09%	2.80%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, Mg, B ₆	0.48%
Caldo de pollo	100 g	Frío	0.20%	0%	0%	Ca, P, Fe	9.80%
Frijol	100 g	Frío	22.70%	61.60%	18.37%	Ca, P, Fe, vit. C, Na, K, Zn, B ₆	1.60%
Epazote	100 g	Caliente	3.80%	7.60%	0%	Ca, Fe, vit. C	0.70%
Carne de res cruda	100 g	Frío	18.68%	0%	0%	Fe, Zn, P, Ca, K, Mg, B ₆ , B ₁₂	17.15%
Carne de cerdo	100 g	Frío	19.90%	0%	0g	Ca, P, Fe, vit. A, K, Na, Zn, Mg	14.01%
Garbanzo	100 g	Frío	19.30%	60.65%	17.40%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, B ₆	6.04%
Galletas	100 g	Caliente	5.10%	67.90%	0.80%	Ca, P, Fe, K, Na, vit. A, Zn, B ₆ , B ₁₂	21.10%
Guajolote	100 g	Frío	20.42%	0%	0%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, B ₆ , B ₁₂	8.02%
Gorditas de masa y haba	1 pieza / 150g	Caliente	9.34%	45.23%	5.5%	Na, K, Ca, Fe, Na, Zn, Mg	10.8%
Guaje semillas	100 g	Caliente	9.81%	15.61%	2.82%	Ca, P, Fe, vit. A,	0%
Hongos	100 g	Frío	2.17%	5.29%	0.99%	Ca, P, Fe, vit. C, K, Na, Zn, Mg	0.47%
Haba	100 g	Frío	6.90%	13.30%	0%	Ca, P, Fe, vit. C, K, Na	0.50%
Huevo	1 pieza	Caliente	13.63%	0.88%	0%	Ca, P, Fe, vit. A, K, Na, Zn, Mg, B ₆ , B ₁₂	15.31%
Iguana	100 g	Frío	24.00%	0%	0%	Ca, P, Fe	0.90%
Jitomate	100 g	Frío	0.88%	4.60%	1.20%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Mg, B ₆	0.30%
Leche	250 ml	Frío	3.22%	4.52%	0g	Ca, P, Fe, K, Na, Zn, B ₆ , B ₁₂	3.25%
Limón	4 piezas	Frío	0.38%	8.63%	0.40%	Ca, P, Fe, vit. C,	0%
Lechuga	50g	Frío	1.35%	2.23%	1.10%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, Mg, B ₆	0.22%
Maíz	100 g	Frío	9.42%	74.26%	7.30%	Ca, P, Fe, K, Na, Zn, Mg, B ₆	4.74%
Masa	100 g	Caliente	3.50%	31.80%	0g	Ca, Fe	1.90%
Mole rojo	1 porción	Caliente	7.0%	45.0%	11.0%	Ca, P, Fe, Na, K, Zn, B ₆ vit. A	20.0%
Mole verde	1 porción	Frío	7.0%	42.0%	10.0%	Ca, P, Fe, Na, K, Zn, B ₆ vit. A	42.0%
Mamey	100 g	Caliente	0.50%	12.50%	3.00%	Ca, P, Fe, vit. C, K, Na, Zn, Mg, B ₆	0.50%



Mango	1 pieza	Caliente	0.80%	9.00%	8%	Ca, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Mg	0%
Nanche	100 g	Caliente	26.80%	54.0%	7.30%	Mg, Fe, P, Zn, B6 B12 vit. A	0.71%
Naranja	100 g	Frío	0.94%	11.75%	2.40%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Zn, Mg, B6	0.12%
Nopal	100 g	Frío	1.10%	16.60%	3.60%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, B6	0.40%
Pan (bolillo)	1 pieza	Caliente	3.87%	22.59%	1.4%	Ca, Fe, Na, B6	1.94%
Pan dulce	1 pieza	Caliente	9.70%	59.16%	2.87%	Ca, P, Fe, Na, K, Mg, Zn	10.01%
Papa	100 g	Frío	1.71%	20.01%	1.80%	Ca, P, Fe, vit. C, Na, Zn, Mg, B6	0.10%
Pápalo	100 g	Frío	2.90%	4.80%	0%	Ca, K, P, Fe vit. A, Zn, Mg, vit. C, B12 B6	0.08%
Papaya	100 g	Frío	0.61%	9.81%	1.80%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, Na, Zn, Mg, B6	0.14%
Pepino	1 pieza	Frío	0.59%	2.16%	0.36%	Ca, P, Fe, vit. C, K, Na, Zn, B6	0.16%
Pepitas de calabaza	100 g	Caliente	24.54%	17.81%	3.9%	Na, K, P, K, Na, Zn, B6 B12 vit. A	45.81%
Perejil	50g	Frío	2.97%	6.33%	3.30%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Zn, Mg	0.79%
Pez de laguna	1 pieza	Caliente	18.0%	0.1%	0%	Ca, Fe, Na, vit. B12 vit. A	2.3%
Piña	100 g	Frío	0.58%	18.59%	3.60%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, B6	0.19%
Plátano	1 pieza	Caliente	1.30%	31.89%	2.30%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, Mg, B6	0.37%
Pollo	100 g	Frío	24.68%	0%	0%	Ca, P, Fe, Na, Zn, Mg, B6 B12	12.56%
Queso	100 g	Frío	17.50%	3.30%	0%	Ca, P, Fe	20.10%
Requesón	100 g	Frío	12.30%	10.00%	0%	Ca, Fe, vit. A, K, Na, Zn, Mg, B6 B12	3.00%
Sandía	100 g	Frío	0.61%	7.55%	0.40%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, Mg, B6	0.15%
Tamal	1 pieza	Caliente	3.70%	22.80%	1.0%	Ca, Na, Mg, Zn, vit. A	8.34%
Tamarindo	100 g	Frío	2.80%	62.50%	62.50%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, Mg, B6	0.60%
Tequesquite	15 g	Caliente				Na Cl	
Tomate verde	100 g	Frío	1.20%	4.60%	1.10%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, Mg, B6	0.20%
Tortilla	100 g	Caliente	5.20%	45.40%	1.50%	Ca, P, Fe, vit. A	1.0%
Tuna	3 piezas	Frío	1.10%	16.60%	3.60%	Ca, P, Fe, vit. C, vit. A, K, Na, Zn, B6	0.40%