

ESTUDIO SOBRE LA ALIMENTACION EN EL POBLADO DE ACACOYAHUA

ISABEL HORCASITAS DE POZAS

Este estudio fué preparado con los materiales recogidos en la investigación organizada por el Instituto Indigenista Interamericano, en la zona oncocercosa del Estado de Chiapas, durante el primer semestre de 1945. La investigación tenía por objeto buscar soluciones prácticas para eliminar el peligro de contagio y la propagación de la oncocercosis.¹

LA LOCALIDAD

Acacoyahua es un poblado que se encuentra situado entre los límites de la planicie costera y las estribaciones de la vertiente suroccidental de la Sierra Madre de Chiapas (fig. 1). Está asentado entre dos ríos: el Cintalapa a 2 km. al oriente y el Doña María a 4 km. al poniente. Lo surcan, además, otras corrientes de escasa profundidad en la época de sequía, pero de caudal considerable en la estación lluviosa.

Tiene una altura de 80 m. sobre el nivel del mar; la temperatura media anual es de 30°C., con máxima de 36°C. durante los meses de marzo y abril, y mínima de 28°C. en diciembre y enero.

Políticamente forma parte del municipio de Escuintla, de cuya cabecera, que lleva el mismo nombre que el municipio, dista 4 km.; por el nú-

¹ Los materiales sobre la alimentación en el poblado de Acacoyahua fueron abundantes y escrupulosamente recogidos, ya que se pensaba en una posible relación entre los hábitos de la cultura, y en particular los de la alimentación, con la adquisición y el desarrollo de la oncocercosis.

Estas dos estaciones, el "invierno" lluvioso y el "verano" seco, no sólo determinan dos grupos diferentes de productos alimenticios, sino que también condicionan todas las actividades económicamente productivas de la población.

LOS RECURSOS NATURALES

El "verano" es rico en productos alimenticios. Durante este período, en los ríos Cintalapa, Doña María y Cacaluta, la gente pesca bagres, juilines, cangrejos y mojarras; en los bosques se caza venado, tepezcuintle, armadillo, puerco espín, tuza y pizote, representando estas actividades una oportunidad más, de reforzar sus dietas, a las que hay que añadir la caza de la iguana que se lleva al cabo en los manacales situados al otro lado de la vía del Ferrocarril Panamericano y muy cerca de la costa del Pacífico; para la caza se organizan grupos de cazadores que llevan al poblado las iguanas por carretadas.

Entre los frutos, variados y abundantes, merece especial atención el mango criollo por la cantidad en que se produce y porque no es objeto de cultivo, ya que crece en todo el ejido y a lo largo de los caminos para dar sombra. Es el fruto que alcanza mayor consumo entre la población y se utiliza, además, para reforzar la alimentación de los cerdos durante todo el tiempo que dura en producción.

Se recogen también los frutos del jinicuil, del papause, del mamey, del aguacate, del jobo, del cocotero, del chicozapote, de la anona, de la chirimoya, del guayabo, de la pomarosa, del naranjo, de la lima, del limón, del limón real y de la mandarina; algunos de estos productos se siembran y cultivan en los huertos, pero la utilización de otros no son objeto de cultivo.

Los bosques están poblados de cedros, primaveras, magnolias, guanacastes, chichipates, ceibas, pochotes, caobas, palos de rosa, árboles de hule y otra gran variedad de maderas que aprovechan como combustible o en la construcción de las casas y muebles.

Hay una zona de pastos formada artificialmente, que da alimento a un número considerable de cabezas de ganado vacuno.

El "invierno" es pobre en recursos naturales y la gente sufre escasez de alimentos, ya que sólo se cuenta con alguna verdura, producto de la recolección, como las verdolagas, el chipilín, la yerba santa, la yerba mora, y otras de cultivo como la calabaza, el chayote, el elote y el maíz camava.²

² Maíz en completo desarrollo, pero no totalmente seco, que se consume mientras el maíz se seca.

Las pocas oportunidades que ofrece la caza se reducen a ciertas aves, como pericos, palomas, gorriones y faisanes. La pesca se hace imposible, ya que las avenidas de los ríos arrastran los peces hacia el mar.

La situación se hace aún más difícil porque con el aumento del caudal de los ríos, la población queda incomunicada del resto de los pueblos que le rodean, y el comercio se interrumpe con la cabecera municipal, los pueblos establecidos a lo largo de la vía férrea por el sur, y con los pueblos mames y las fincas ganaderas y cafeteras por el norte. Esta situación dura más o menos tres meses.

LA POBLACION

Acacoyahua está constituida por 150 familias concentradas en el pueblo, y 56 que viven dispersas cerca de sus campos de cultivo. Según el censo levantado al iniciarse el estudio del lugar, el número de habitantes ascendía a 1052, de los cuales 514 eran hombres y 538 mujeres.

Todos sin excepción hablan español, aún los más ancianos (de 103 años), y no tienen el recuerdo de que se haya hablado lengua indígena en el pueblo.

La indumentaria que se usa es de tipo mestizo; el hombre lleva pantalón de dril, mezclilla o casimir; camisa de corte europeo, calza huarache para las labores del campo y zapato de cuero para los domingos y días festivos. Para los viejos no hay diferencia en la indumentaria.

La mujer, si es joven, usa vestido completo y delantal, va descalza y sólo lleva zapatos cuando va a los bailes. Las mujeres adultas y las más viejas usan camisa de vuelo y falda de percal atada a la cintura, pero no usan calzado en ninguna ocasión.

Las construcciones son de paredes y techo de palma con dos vertientes, piso de tierra apisonada, una sola puerta y sin ventanas. Cada familia vive en dos piezas separadas: el dormitorio y la cocina. Algunas familias habitan en casas con paredes de bajareque, y techo recubierto de teja, piso de tierra apisonado y una o dos ventanas en la habitación principal. Sólo los más ricos habitan en casas de tabique, con techo de teja, piso de cemento, constituidas por dos o más piezas con ventanas, además de la cocina.

Los habitantes de Acacoyahua tienen relaciones económicas con dos grupos de cultura distinta a la suya: los indios mames, a los que consideran inferiores y llaman despectivamente "caseros", que habitan en la zona que se extiende al norte de Acacoyahua y que es la zona oncocerosa propia-

mente hablando; y los colonos japoneses, propietarios de fincas ganaderas y cafeteras, para quienes los de Acacoyahua trabajan como asalariados.

Además, mantienen relaciones económicas con los pueblos que se extienden por el sur, a lo largo de la vía del Ferrocarril Panamericano y con los pueblos de pescadores establecidos en los esteros de la costa del Océano Pacífico, cerca del mar abierto. Estos pueblos son de cultura semejante a la suya; sus relaciones económicas más importantes las sostienen con los habitantes de la cabecera del municipio, a donde van a parar todos los productos que destinan al mercado y donde se surten de todos los artículos que les hacen falta.

LAS OCUPACIONES

Durante el verano, la gente se ocupa en la pesca, en la caza y en la recolección de frutos, raíces y yerbas; en el hilado y tejido del henequén para la elaboración de redes y hamacas; en la alfarería, actividad esta última muy importante, ya que proporciona a la mujer una de las fuentes más seguras de ingreso y, además, porque surte de artefactos de cocina a una amplia zona; en la producción de teja y ladrillo; en la elaboración de panela para el consumo local y el de los poblados próximos; en el acarreo de la leña para usos domésticos y comerciales; en la extracción de hule; en el corte de las maderas de construcción; y en el trabajo asalariado en las fincas cafeteras y ganaderas cercanas a la localidad.

Es también actividad del “verano” el comercio ambulante, que puede ser local o en los poblados y ranchos cercanos, recibiendo este último el nombre de “bayunca”; ambos son privativos de la mujer, con la diferencia de que el primero es propio de las muchachas entre 8 y 16 años y el segundo de las mujeres casadas; la cría de cerdos y aves de corral, que representa para las familias una posibilidad más para reforzar sus ingresos y sus dietas.

En el “invierno” se suspenden todas las industrias; las lluvias inundan los barriales y no se puede extraer el barro. La humedad no deja secar las piezas, por lo que se suspende la producción de alfarería, teja y ladrillo. La leña escasea por la humedad de los bosques, impidiendo también el trabajo del henequén y absteniéndose la gente de producir redes y hamacas. El comercio de todo género se interrumpe porque el pueblo ha quedado incomunicado a causa del aumento del caudal de los ríos que lo circundan; el trabajo en las fincas cercanas se termina y aparecen las plagas que agostan las aves de corral, y los cerdos se liquidan por la falta de

maíz; quedan como únicas ocupaciones los cultivos propios de la temporada de lluvias.

LOS CULTIVOS

Aun cuando los productos de la pesca, caza y recolección son muy abundantes, es en los cultivos donde descansa la seguridad de la alimentación.

El cultivo de mayor importancia es el maíz, del que se practican tres cultivos: el que se siembra en la temporada de lluvias, y al que le llaman maíz de temporal, cultivo que lleva al cabo la casi totalidad de la población; otra siembra es la del maíz que llaman de "segunda", que tiene lugar en los terrenos que han quedado húmedos después de la temporada de lluvias; la tercera siembra es la del llamado "chawite", que se hace en los terrenos bajos que se extienden al otro lado de la vía férrea, donde la humedad de la tierra persiste suficientemente, aun después de la temporada de lluvias, para que el grano alcance su plena madurez.

Tanto este último cultivo, como el de "segunda", sólo los lleva al cabo una parte de la población.

Otro de los cultivos muy extendidos es el del arroz, que se siembra en el mismo terreno del maíz, junto con el melón, la calabaza y el pepino. El frijol se siembra en el rastrojo del maíz de temporal; el cultivo del ajonjolí, que alcanza buenos rendimientos, empieza a tener gran aceptación entre la mayor parte de los campesinos. La caña de azúcar es cultivo privado de aquellas familias que cuentan con trapiche o que pueden alquilarlo; el plátano, que se siembra poco, pero que se dá en abundancia y de muy buena calidad, es un cultivo poco generalizado, lo mismo que la piña. La yuca, la yuquilla, el camote, el teshcamote y el ñame se reservan dentro de la tierra para cubrir las deficiencias alimenticias del "invierno".

Además, se cultivan el jitomate, el tomate, el chile verde, los ejotes arciales, alcanzando estos últimos una longitud hasta de dos metros; el tabaco y el cacao sólo se siembran en mínimas proporciones, con la mira de satisfacer el consumo doméstico; el henequén es cultivado por las pocas familias que saben aprovecharlo.

PREPARACION DE LOS ALIMENTOS

Con tan variado número de productos de la recolección, caza, pesca y cultivos, se prepara un gran número de alimentos. Sin embargo, hay que observar que en gran parte se carece del hábito de preparar los alimentos

con anticipación a las comidas, improvisándose éstos o comprándose hechos al terminar el torteado del maíz, labor que distrae la mayor parte del tiempo hábil de la mujer. La ausencia de ese hábito obedece, además, a la falta de conocimientos más amplios para aprovechar mejor los elementos que la naturaleza y el trabajo les ofrecen.

USOS Y PREPARACION DEL MAIZ

El maíz se consume diariamente en forma de tortilla e "ishuaque", "pozol", en ocasiones como "piltes", tamales y atole, y en las fiestas como pinole o totoposte.

El siguiente proceso de preparación del maíz es común a la preparación de tortillas, ishuaques, piltes, tamales, atoles y pozol.

a) *Desgranado*

Se hace con la mano, cuando se trata de mazorcas de maíz blanco, porque es blando para desgranar; pero si es amarillo se hace con la ayuda de un olote que sirve como desgranador.

b) *Cocción con cal*

Se pone el maíz desgranado en una olla de barro o un bote alcoholero de hojalata; se le pone agua suficiente, a la que se agrega cal, y se pone a hervir por espacio de dos horas, moviéndose durante ese tiempo con un palo.

c) *Lavado*

Para ésto se usan unos cestos de otate, a los que llaman "canastos lavadores de maíz", que se adquieren en Escuintla entre los juchitecos o se compran a los "caseros". El lavado se hace todas las mañanas antes de cruzar el río para ir al molino de Escuintla. Sumergen el canasto entre el agua y frotan el maíz fuertemente con ambas manos hasta dejarlo completamente blanco. La prolongada cocción del maíz con la cal, así como el lavado cuidadoso, hacen que las tortillas queden blancas y en extremo flexibles, presentando cierta resistencia al endurecimiento.

d) *Molido*

El procedimiento más comúnmente usado en el "verano" es el de llevar el maíz hasta el molino de Escuintla; en "invierno" se tiene que hacer el molido en casa, porque el pueblo está incomunicado. En esta época algunas familias usan el molino metálico de mano, en donde dan dos o tres pasadas al maíz hasta que éste forma una masa suave y tersa. En el metate es donde la mayoría de las familias hace el molido del maíz, operación

que se realiza de pie, sobre un molendero hecho con otates que permite mantener una buena posición y ejercer fuerte presión sobre el maíz que muelen por dos veces.

e) *Amasado*

El maíz molido se mezcla con agua y se amasa sobre el metate para hacerlo más plástico; terminada esta operación, se convierte en una bola y se coloca a un lado, sobre el metate, de donde se van tomando las pequeñas porciones para hacer tortillas, ishuaques o tamales.

f) *Tortillado*

Se efectúa sobre el metate, sobre una mesa, o sobre un torteador hecho exprofeso, que consta de un eje cilíndrico, de un metro de largo, generalmente un tronco de árbol enterrado en el suelo, con una tabla de madera de forma rectangular colocada en posición horizontal en el extremo superior y unida al eje por medio de un grueso clavo, de tal manera que le permita girar en ambas direcciones.

Para el tortillado es indispensable la "hoja blanca" o la hoja de bano que previamente se asa. Se coloca encima de la hoja un poco de masa y se empieza a extender haciendo presión con las yemas de los dedos e imprimiendo a la tortilla un movimiento circular de derecha a izquierda; se extiende hasta darle el tamaño apetecido, se levanta del torteador, se coloca entre las manos y se palmean imprimiendo un movimiento giratorio hasta alcanzar el grueso deseado.

g) *Cocción*

Terminada la tortilla, se tiende en el comal, previamente bañado con agua de cal para evitar que ésta se pegue; se deja cocer de un lado, cuidando siempre que no se reseque demasiado; se voltea, y cuando se forma entre las dos capas una cámara de aire, se saca y se deposita en un "tol" que cada familia tiene destinado a este uso.

Los Ishuaques

Es un tipo de tortilla tostada de maíz, cuya preparación difiere de la habitual en que ésta debe ser más grande y más delgada; para cocerse se deja en el comal hasta que ha secado perfectamente bien de un lado, para evitar que se formen dos capas, volteándose después para que cueza del otro; terminada la cocción de todos los ishuaques, se tuestan, acomodándose sobre una vara que les sirve de sostén para evitar que se quemem al contacto directo con la superficie del comal. El tostado se regula volteando constantemente los ishuaques.

Es costumbre comer el ishuaque en la primera comida de la mañana

y en la cena con café. No le mezclan nada a la masa cuando se prepara para el consumo diario, pero en ocasiones de fiesta le mezclan ya sea sal, manteca, frijol cocido y molido, queso, mantequilla, azúcar o coco.

Es el alimento preferido para llevar cuando se hacen largos viajes; aún cuando ocupa mucho espacio, se conserva durante mucho tiempo en perfectas condiciones.

El Pozol

Bebida que se prepara con maíz. Después de cocido con la cal, se lava y se somete a una segunda cocción hasta que revienta; se muele en el metate, dándole sólo una pasada para que quede a medio moler. Al pozol que se consume diariamente no se le agrega nada, pero al de fiesta se le muele cacao, patate y zapoyol (hueso de mamey) bien tostados; se le agrega además canela molida y se endulza con azúcar o panela.

Los Pihtes

Cuando el tiempo apremia, se simplifica la elaboración del maíz haciendo pihtes. Estos se preparan poniendo bolas de masa dentro de fragmentos de hoja blanca y cociéndolos al vapor en una olla de barro con bastante agua. En algunas ocasiones se les mezcla sal, y en otras frijoles enteros, recibiendo entonces el nombre de "toros pintos", los que generalmente se ingieren con las comidas secas, y como substitutos de las tortillas.

El Atole

Se hace de maíz reventado, es decir, cocido dos veces, perfectamente bien molido en el metate y mezclado con bastante agua. Se pone al fuego sin colar y cuando está bien cocido se le agrega gengibre y se toma sin endulzar. Es costumbre tomarlo al medio día en lugar de café.

El Pinole

Se hace de maíz blanco por ser éste más blando; se tuesta en el comal teniendo el cuidado de no quemarlo, se muele en el metate y se le agrega zapoyol, cacao, patate, gengibre y canela. Se almacena en un bote de lámina y cuando se desea tomar se mezcla con agua y se bebe en jícara.

Para hacer tanto totopostes como tamales, el maíz, después de cocido y lavado, se descabeza y se muele en seco, es decir, sin mezclarle agua, de tal manera que en lugar de formar una pasta, forma una harina que hay que asolear antes de usar.

Los totopostes

Son pequeñas tostadas muy delgadas que se hacen con harina de maíz, panela y manteca de cerdo. Para lograr laminar la masa que resulta de la mezcla de los tres ingredientes antes dichos, se usa un metate especial y un metlapil muy fino. Se hace el molido entre dos personas, moliendo una, y recibiendo la lámina de masa sobre un papel, con sumo cuidado, la otra. Es una labor que requiere una habilidad especial, a más de resistencia física, ya que se prolonga por todo el día y parte de la noche.

El totoposte es un artículo típico del poblado; se prepara para las fiestas y como artículo de comercio, distribuyéndose por todos los poblados cercanos a la vía férrea, como Escuintla, Acapetahua, Soconusco, Pijijiapan, Mapastepec, Huixtla y Tapachula.

Los tamales

Se preparan con harina de maíz, a la que se le agrega manteca de cerdo, agua y sal. La masa se bate perfectamente bien con ambas manos, colocándose porciones de ella en tiras de hoja de plátano u "hoja blanca". En el centro de cada tamal se pone una pequeña porción ya sea de mole con carne de puerco o de res, vísceras de res o cerdo, pescado de río asado, pollo, guajolote o faisán. Se envuelven perfectamente bien en la hoja y se prepara una olla de barro o un bote alcoholero con una cama de varas en el fondo para que los tamales no lo toquen; se le pone agua hasta el nivel de la cama de varas, se colocan los tamales, se cubren con hojas y se pone una olla en la boca para impedir la salida del vapor. Se dejan hervir por todo el tiempo necesario hasta que estén cocidos.

EL ARROZ Y SUS USOS

Al maíz sigue en importancia el arroz, que es un verdadero sustituto de aquel en época de escasez de maíz o cuando las mujeres no tienen tiempo de tortillar. Es frecuente oír las decir: "Vamos a comer arroz a cuenta de tortilla", lo cual significa tomar una cucharada de su comida del día y una cucharada de arroz cocido con sal o morisqueta.

La Morisqueta

Es la forma más usual de comer el arroz; fué introducida en el poblado por los japoneses, y en la actualidad está muy generalizado su uso. El arroz que se destina al consumo familiar se almacena con todo y cascabillo, y

para prepararlo se empieza por majarlo en mortero, se sopla, se lava perfectamente bien y se pone a cocer durante treinta minutos en agua sin sal, en una olla de boca ancha; una vez hecho ésto ya puede consumirse.

La Sopa de Arroz

El arroz en sopa se prepara frito con manteca, caldo de res o de puerco, y achiote; sólo se consume en las grandes fiestas.

El Atole de Arroz

Para su preparación se lava perfectamente bien el arroz, se seca al sol para que blanquee, se muele en el metate, se mezcla con agua fría, se pone a cocer con canela y se endulza con panela o azúcar. Generalmente lo destinan para los enfermos o convalecientes.

El Manjar

Se hace con harina de arroz, la que se mezcla con agua fría y se cuele en un lienzo húmedo; se le agrega azúcar y canela y se pone a cocer; cuando ya está cocido, se le agrega leche y yemas de huevo, quedando de consistencia gelatinosa. Algunas veces se pinta de color. Se prepara generalmente para las fiestas religiosas.

El Marquesote

Para prepararlo se pulveriza en el metate el arroz, bien lavado y asoleado; a un kilogramo de harina se le agregan 40 huevos enteros, 1 kilo de azúcar y un ejote de vainilla. En una olla de barro se ponen los 40 huevos, se baten muy bien, lentamente se le agrega la harina, cuando está a punto; se le agrega el azúcar y la vainilla, se vacía en cajitas de papel y se meten al horno. Se prepara para celebrar fiestas religiosas, matrimonios, o para el comercio.

La Horchata

Se hace con harina de arroz, se le agrega miel de azúcar, canela y hielo raspado. Esta es una bebida de consumo general en las fiestas religiosas y en las bodas.

EL FRIJOL Y SUS USOS

De las muchas variedades de frijol que existen en el poblado, son dos las que alcanzan un consumo preponderante, el negro y el escumite. El fri-

jol escumite se acostumbra comerlo cocido y frito con hoja de chipilín y cebolla quemada. Este es el platillo más modesto que puede consumirse.

Preparación del Frijol para Viajes Largos

Se tuesta perfectamente en el comal y se muele en el metate hasta convertirlo en harina. Cuando se quiere consumir, se mezcla con agua y se pone al fuego para que hierva durante corto tiempo; se le agrega sal y está listo.

Otras maneras de consumir el frijol son: cocido con yerba mora y yerba santa, o mezclado a la masa para hacer tamales o ishuaques.

El frijol verde se come cocido en caldo, con carne de res o carne de puerco.

En el poblado se observa que el frijol no es un artículo de gran consumo, pues generalmente se prepara una vez por semana.

EL PESCADO

El verano es fecundo en recursos pesqueros; con el fin de proveerse de buena cantidad de pescado para las fiestas religiosas y funerales, o simplemente para el comercio y consumo familiar, se organizan grupos de pescadores llamados "conformidades", que emprenden viajes de 3 ó 4 días hacia los lugares que presentan mejores ventajas para la pesca.

Para salar el pescado se abre previamente, se limpia muy bien, se lava en el río, se impregna de sal y se pone a secar al sol.

El asado se hace sobre un "tapesco", que está formado por una parrilla hecha con varas de bambú, atadas con bejuco, que se coloca a cierta altura de las brasas del fuego que se preparó de antemano. La parrilla se sostiene sobre cuatro soportes de bambú colocados verticalmente y enterrados en el suelo, de tal manera que la parrilla queda a 80 cm. de altura. Se escogen los bagres de mayor tamaño, se abren, se limpian y se acomodan sobre el tapesco, ensartándolos por la cola de tal manera que queden de cabeza al fuego; después se acomodan horizontalmente sobre las varas, volteándolos uno a uno.

Cuando se ha terminado la pesca, con "hojas blancas" se hacen bultos de pescado asado, salado y fresco, a los que llaman "tanates"; estos tanates permiten la conservación del pescado durante todo el tiempo que dura la travesía hasta llegar al poblado.

Pescado asado

Es la forma más usual, sencilla y económica de consumirlo. Se escogen pescados pequeños, frescos o salados, se ensartan por la cola en un alambre resistente y se ponen cerca de las brasas del fogón. Cuando han dorado se retiran del fuego y se consumen.

Shumul de pescado

Se escogen mojarras pequeñas, juilines o bagres, que no hayan sido salados; se limpian muy bien, se colocan tres o cuatro en un fragmento de hoja de plátano, se les pone cebolla cruda, yerba santa y jitomate; se envuelven muy bien y se cuecen al vapor en una olla de barro.

Pescado baldado en huevo

Para este guiso generalmente se escogen pescados pequeños, mojarras o bagres, los que se envuelven en huevo batido y se fríen en manteca.

Tamal de pescado

Para su preparación se prefiere pescado asado en el tapasco. Se prepara la masa con manteca, agua y sal, de tal manera que su consistencia sea muy blanda; se extiende sobre la hoja de plátano, en el centro se le pone mole y pedazos de pescado asado; se envuelven muy bien y se ponen a cocer en una olla con agua.

El pescado de mar se consume pocas veces, pues su preparación está fuera de las posibilidades de la mayor parte de la gente; cuando lo consumen, generalmente lo toman asado o cocido con mole.

El camarón seco es un artículo que muy a menudo forma parte de la dieta; se consume frito, cocido, con tomate o con huevo.

LAS CARNES

La de res o de puerco, generalmente se come asada en asador, como el pescado. La carne de res suele prepararse en caldo con yuca, papa, plátano verde y repollo. Se come seca en forma de cecina, muy salada y asada en el comal. Cuando hay matanza de cerdo en alguna casa, la gente hace "frito de coche", es decir, fríe la carne y las vísceras, a las que se agrega pimienta, comino, achiote y chile ancho. También se consume el cerdo en tamales, con mole, como chicharrón o carnitas,

La carne de venado se consume en tamales, con mole, cocida o simplemente asada.

Puerco espín ("Coche de Monte")

Se come asado, en tamales o en mole. Para prepararlo se pela con agua caliente, se lava muy bien con jabón, se sacan las lonjas y la carne se destaza; se pone a asar en asador de pie de gallo, con sal o sin ella, cuidando que el asado sea uniforme. Después de asada, se parte en pequeños pedázos y se pone a cocer en una olla con agua, un diente de ajo, una rama de epazote y sal, dejándola hervir hasta que está bien cocida. Se prepara en mole o se hace en tamales.

La iguana y otros animales

La iguana, en forma muy semejante al pescado de río, ocupa un lugar muy importante en la dieta de "verano", ya que en el mes de abril en todo el poblado se consume, de preferencia a cualquier otro platillo. Se come generalmente en mole con todo y huevos, o en tamales. Se acostumbra venderla ya preparada, siendo el platillo más popular, pero del que la gente se avergüenza en presencia de extraños.

El pollo se come generalmente cocido, en mole o en tamales; las otras aves que forman parte de la dieta, como pericos, palomas, gorriones, faisanes y cotorras, se comen asadas.

La tuza se come de dos maneras: frita si está gorda, adobada en caso contrario.

El tepezcuintle, armadillo, pizote, coatuza y tortuga, se consumen en mole, cocidos, en caldo o asados.

*Preparación del mole que forma parte del condimento de las carnes
y de los tamales*

Se muele el chile ancho en el metate, con pimienta negra, comino, achiotte, ajo, cebolla y sal. Esta pasta se mezcla con caldo de res o agua, y antes de ponerlo a hervir se le deslíe un pedazo de masa para que espese. Cuando ha hervido suficientemente se le agrega un poco de manteca quemada con cebolla y queda listo para tomarse.

VERDURAS

A pesar de que las condiciones ambientales son en todo propicias para el cultivo de hortalizas, en este pueblo se observa que la gente no ha apren-

dido a cultivarlas y que los japoneses, que sí las cultivan, a este respecto no han ejercido ninguna influencia entre los campesinos. Por tales motivos, son muy pocas las verduras que se consumen.

El repollo es la verdura preferida de toda la población, aún cuando se tiene que comprar en el mercado de Escuintla o en los huertos de las fincas de los japoneses. Se consume cocido, en caldo o con carne de res.

Los ejotes arciales o largos, única variedad que existe y que sí se cultiva en el pueblo, se consumen cocidos y fritos, con huevo, carne de res o cerdo.

El chayote "wisquil" se acostumbra comerlo cocido en el caldo de la carne de res, o cocido con panela a manera de postre.

El elote se toma cocido, en caldo de carne de res, o asado con todo y hoja, cocido con piloncillo o en forma de pihtes con manteca y sal. Algunas veces se come con mantequilla, pero generalmente se come cocido sin sal ni azúcar. Para las fiestas o regalos se hace en torta, con manteca, azúcar, huevo y canela, cocida en el horno.

El jitomate, cuyo cultivo está poco generalizado entre la población, se da en tamaño bastante pequeño, pero representa para la mayor parte de las familias un buen recurso para improvisar el almuerzo, cuando no se tiene comida preparada de antemano. En estas circunstancias se consume asado, molido y mezclado con queso fresco de vaca. Es frecuente consumirlo en "chilmole", salsa que se prepara con cebolla, chile verde y sal, frito con huevo o formando parte del condimento de otros platillos.

El tomatillo es una variedad silvestre del jitomate, muy semejante en tamaño y uniformidad al tomate de bolsa; se consume asado y frito, con huevo, carne de res o de cerdo.

Las hojas del chipilín y de la yerba mora se consumen cocidas con el frijol escumite, siendo este el platillo más modesto que puede consumirse. La yerba mora sólo forma parte del condimento de los tamales y shumules de pescado.

Las semillas de jinicuil se consumen cocidas con sal, molidas en la masa de las tortillas o de los ishuaques; en cambio, las semillas del guaje sólo se comen cocidas.

RAICES Y TUBERCULOS

La yuca. Se debe cosechar en "verano", pero se reserva entre la tierra hasta la entrada del "invierno". Las formas más comunes de consumirlas son: cocida en el caldo de la carne de res, asada en el rescoldo del fogón,

cocida con panela, o en memelas con frijol. Las memelas se preparan pelando la yuca, moliéndola en el metate, exprimiéndola para que salga la mayor cantidad de agua, y exponiéndola al sol para que se seque un poco. Después, con la consistencia de una masa, se tuesta sobre "hoja blanca", se le pone frijol cocido y molido dentro, se dobla como quesadilla y se cuece en el comal muy caliente.

La yuquilla. Acostumbran hacer harina y almidón de muy buena calidad. Con la harina se prepara atole que dan a los niños en el período del destete, o para enfermos o convalecientes.

El ñame. Se come cocido, con sal, cuando está tierno, o cocido con la carne de res cuando está maduro.

El teshcamote. Se come cocido con caldo de res, en dulce con miel de panela, o en atole.

El camote. Se prepara cocido sin sal, cocido con azúcar, panela, o en atole.

Las papas. Son de muy poco consumo, ya que se tienen que comprar en Escuintla o a los indios mames. Se comen cocidas o fritas con cebolla.

La calabaza. Se cultivan tres variedades de calabaza, la "china", la "tamalayota", y la "cáscara dura"; las dos primeras se comen cocidas con panela, pero la "cáscara dura" se come cocida en el caldo cuando está tierna, o simplemente con sal. Cuando se está preparando la panela, acostumbran agujerar una calabaza "tamalayota" y echarle panela hirviendo por los agujeros hasta que se cuece.

El pepino. Se consume en "ensalada" sin aceite, vinagre o limón; sólo se le monda y se le agrega sal.

BEBIDAS

Café. Entre las bebidas, la más generalizada es el café; se toma como primera bebida por las mañanas, siempre negro y endulzado con panela, pero algunas de las familias de buenos recursos económicos lo toman con azúcar. Es la primera bebida que se ingiere por la mañana, inmediatamente después de levantarse; también acompaña al almuerzo y la cena, o como última bebida momentos antes de acostarse.

En ocasiones se agrega huevo, azúcar y alcohol al café ya preparado, dándole el nombre de ponche.

Chocolate. Lo hacen la mayor parte de las familias, ya que en su mayoría cultivan el cacao para usos domésticos. Para prepararlo lavan los granos de cacao, los asolean, los tuestan, los descascaran, los soplan y los

muelen con azúcar y canela. Le dan la forma de pastillas y lo almacenan en botes de hojalata.

Chocolate de chile. Esta bebida se prepara con pataste, grano semejante al cacao. Una vez limpio el grano, se tuesta con maíz blanco, se muele en metate junto con gengibre y hueso de mamey quemado, y se le da la forma de pastilla. Para consumirlo se pone a hervir en agua diez minutos.

Infusiones. Se preparan con canela, yerbabuena, hojas de naranjo, ruda, orégano o verbena. Sólo se toman en casos de enfermedad.

Bebidas refrescantes no embotelladas. Se preparan con agua, hielo raspado, azúcar, el jugo de alguna fruta como la guanábana, la chincuya, el tamarindo, la piña, la naranja o el limón. En Escuintla generalmente se toman en la fiesta titular del pueblo, o en las que se organizan con motivo de matrimonios o funerales.

EL PAN

En el poblado no hay ninguna panadería establecida. La elaboración del pan es una industria familiar que tiene la mujer, como actividad complementaria para aumentar sus ingresos. En la época en que se hizo esta investigación, esta industria empezaba a cobrar importancia en el poblado y eran muchas las mujeres que mostraban afición por la panadería. Como oficio, sólo tres mujeres se dedicaban a ejercer regularmente esta actividad y bajo cuyo control estaba el suministro diario de pan.

Se hacen dos clases de pan, el de agua y el de yema; el primero se prepara con harina, manteca de cerdo, levadura y sal; al segundo se le agrega, además, yemas de huevo y leche. Se le da siempre la forma semi-esférica y el mismo peso. Se desconoce la preparación del pan blanco.

Diariamente se lleva de Escuintla pan dulce y blanco para revender en Acacoyahua, pero con motivo de la fiesta titular acuden al poblado muchos vendedores de pan procedentes de los pueblos establecidos a lo largo de la vía férrea, principalmente de Huixtla y Tapachula, de donde acuden comerciantes llevando grandes canastos colmados con pasteles que la gente consume con singular avidez.

Las familias que consumen pan de trigo lo hacen siempre en su primera comida, por la mañana, como complemento del café negro, y por excepción por la noche, ya que entonces el ishuaque es el que acompaña al café. Pero en ningún caso se observó que el pan de trigo se consumiera como sustituto del maíz.

LA LECHE Y SUS DERIVADOS

La leche, el queso, la mantequilla, y la crema, no son alimentos cuyo consumo se haya generalizado en forma regular entre la población. Sólo son alimentos de consumo normal entre los japoneses o sus hijos, que se han establecido en el pueblo como propietarios de casas de comercio, y de algunas familias que han inmigrado procedentes de otras localidades.

El único derivado de la leche de vaca, que es de consumo general y regular entre la población nativa, es el queso fresco, hecho con leche entera.

LOS FRUTOS

Entre los frutos que se producen en el poblado (coco, jinicuil, piña, papuce, papaya, anona, chirimoya, naranja, mandarina, lima, limón, limón real, mamey, aguacate, plátano, guayaba, mango pomarrosa nanche, melocotón, contuwa, sandía, melón, coapinol, chicozapote, chincuya, guanábana y jobo) se puede decir que son de consumo general, el plátano, el mango y el jinicuil; los demás frutos se destinan al comercio y no es frecuente ver que la gente los consuma.

El plátano. El que mayor consumo alcanza es el plátano macho. Es costumbre comerlo verde o maduro, asado o cocido en caldo, en atole o en dulce.

El plátano tabasco, llamado guineo, se consume en poca cantidad porque no todas las familias tienen bananales, teniéndolo que comprar.

El mango. El fruto que hace época en la vida del poblado es el mango, del que existen muchas variedades: amarillo, de manila, de oro, amate, manzano y criollo o de "coche". Este último alcanza consumos extraordinarios, sobre todo entre los niños cuando van al campo a desempeñar las tareas que les han sido encomendadas; a su regreso llevan cargando mangos verdes o sazones, que consumen en cantidades poco normales. Las otras variedades son de cultivo, están dentro de los patios de las casas y se destinan al comercio.

El jinicuil. Sigue en importancia, por su consumo, el jinicuil, del que hay dos variedades, una de tamaño grande y otra pequeña. Crece en las riberas de los ríos y en el ejido. Los niños gustan mucho de comerlo y lo recolectan con gran afición.

El limón. Se da en abundancia, se usa para el lavado de la ropa y algunas veces para preparar limonadas.

El coco. Del coco se aprovecha el agua cuando está tierno, y de la pulpa, cuando está seco, se hace dulce para el comercio.

INFLUENCIA JAPONESA EN LA ALIMENTACION

Los japoneses que conviven en el pueblo con los habitantes de Acacoyahua no han ejercido una gran influencia en la alimentación de esta gente, pues con excepción de la "morisqueta", no se consume otro platillo de tal origen. Hay algunas familias que por haber vivido mucho tiempo con japoneses, han aprendido a comer algunos platillos de su dieta, como el palmito (corazón de palma), el wafur, el frijol germinado, el miso y la morisqueta con queso, carne fría, crema, mantequilla, pescado asado y tostado con huevo, plátano frito, sal y tomate crudo y sus típicas salsas, todo ésto en un solo plato.

HABITOS RELATIVOS A LA ALIMENTACION

Horas y número de comidas. En el pueblo es costumbre levantarse muy temprano, entre 5 y 6 a.m., y tomar como primer alimento una taza de café negro con ishuaque, con pan de trigo, o solo. Esta comida no tiene denominación especial.

A las 8 se toma la segunda comida del día, a la que llaman desayuno.

A las 12 se toma el pozol, ya sea en casa la mujer y los niños, o en el campo el marido, cuando el trabajo va a ser prolongado. Los hombres llevan al campo su pozol en huacal (jícara), o envuelto en una hoja blanca y dentro del morral que siempre cargan al hombro.

Entre las 12 y las 14 se toma la comida principal del día, a la que llaman almuerzo, y la última, o sea la cena, se hace entre las 17 y 19 horas. Algunas familias acostumbran tomar café antes de acostarse.

Manera de tomar los alimentos. La mujer es la primera en levantarse, inmediatamente junta el fuego y hace café, sirve a su esposo y luego toma ella y los niños.

El desayuno se sirve primero a los pequeños, en ausencia del padre; toma después la madre, pero si el padre está presente a él se le sirve primero; en caso contrario, cuando llega se le da su desayuno.

El almuerzo es la comida más importante del día; es frecuente observar a toda la familia reunida a esta hora, pero si el padre falta, no existe la costumbre de esperarlo para almorzar en su compañía. Lo que marca el límite

de la espera es la preparación de los alimentos; en muchas ocasiones, el hombre ha llegado del campo y la comida no está lista, en cuyo caso espera pacientemente en la hamaca, sin protestar, hasta que se le sirve.

La cena se da primero a los niños más pequeños, se les acuesta y después cenan los esposos.

Todas las familias, sin excepción, tienen mesas, sillas, bancas, platos y cucharas. La cuchara se usa para preparar y servir la comida; la mesa, para que coman los padres y hermanos mayores; a los niños se les sirve en platos de peltre que colocan en el suelo, en el ángulo que forman sus piernas abiertas; colocan las tortillas sobre una de sus piernas o sobre un pedazo de hoja blanca colocada en el suelo. Los pequeños comparten sus alimentos con las gallinas, perros y cerdos que andan sueltos por la cocina, o de lo contrario tienen que entablar fiera lucha para que éstos no mengüen sus raciones.

El taco no se conoce; cuando la comida es seca usan por plato una tortilla o un ishuaque, sirviéndose de pequeñas porciones de otra que hace las veces de cuchara.

El lugar más importante de la casa es la cocina; ahí se desenvuelve toda la vida familiar, donde permanecen todo el tiempo libre en torno al fogón, sentados en diminutos bancos de menos de 15 cm. de altura. En ese sitio se conversa acerca de los sucesos del poblado, de lo que ocurre en el día, y se trata de dar solución a los problemas hogareños.

Dietas diarias

Para dar una idea de los menús que forman la dieta diaria, se citan unos cuantos de los que fueron recogidos, entre distintas familias, en la estación de verano.

No. I.

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1ª Entre 6 y 7 hs.: | Café con panela y canela; pan de trigo. |
| 2ª Entre 8 y 9 hs. Desayuno: | Tomate asado con huevo frito, tortillas, café negro con panela. |
| 3ª Entre 11 y 12 hs.: | Pozol. |
| 4ª A las 13 ó 14 hs. Almuerzo: | Frijol escumite con chipilín, plátano cocido, tortillas, café negro con panela. |
| 5ª A las 19 hs. Cena: | Queso fresco, tortillas, café negro con panela. |

No. II.

- | | |
|--------------------|--------------------------------------|
| 1ª Entre 5 y 6 hs. | Café negro con panela, pan de trigo. |
|--------------------|--------------------------------------|

- 2ª A las 8 hs. Desayuno: Yerba mora frita con cebolla, plátanos fritos, tortillas, café negro.
- 3ª Entre 10 y 11 hs.: Pozol.
- 4ª A las 13 ó 14 hs. Almuerzo: Shumul de bagre, huevo frito, toros pintos, atole de maíz con gengibre.
- 5ª A las 19 hs. Cena: Repollo con camarón, toros pintos, café negro.

No. III.

- 1ª Entre 6 y 7 hs.: Café negro endulzado con panela, pan de trigo con manteca.
- 2ª A las 8 hs. Desayuno: Frijol escumite cocido y frito, queso fresco de vaca, tortillas, café negro con panela.
- 3, A las 12 hs.: Pozol sin endulzar o agua con azúcar.
- 4ª A las 14 hs. Almuerzo: Iguana con huevos en mole, tortillas, café endulzado con panela.
- 5ª A las 20 hs. Cena: Café negro con panela, ishuaque tostado.

Dieta de una familia japonesa

No. IV.

- 1ª Entre 5 y 6 hs. Desayuno: Arroz cocido con sal, carne de res asada, sardina frita, plátano, café negro con panela.
- 2ª Entre 12 y 13 hs. Almuerzo: Arroz cocido con sal, tomate asado con huevo frito y camarón; caldo de pescado de mar.
- 3ª Entre 18 y 19 hs. Cena: Arroz cocido, tallarín con camarón, sardina tostada con queso, café con azúcar.

No. V.

- 1ª A las 5 hs. Desayuno: Arroz cocido con tomate, queso, macarrón con camarón, café con panela.
- 2ª A las 13 hs. Almuerzo: Iguana con huevos en mole, ensalada de repollo y tomate, agua para tomar.
- 3ª Comida: Huevo con carne, verduras y tomate, salsa picante, café con panela.

Obsérvese que no acostumbran acompañar sus comidas con pan ni tortilla.

Para dar una idea precisa de la cantidad de alimentos que consume una familia nativa, a continuación se presenta la relación de los miembros de la familia (Cuadro 1), de los alimentos ingeridos durante una semana (Cuadro 2), de las actividades de cada miembro de la familia durante el día en cuestión (Cuadro 3) y de las cantidades de alimentos que cada miembro consumió durante el primer día de dicha semana (Cuadro 4).

CUADRO 1

RELACIÓN DE LOS MIEMBROS QUE INTEGRAN LA FAMILIA ESTUDIADA *

- I. Jefe de familia, 35 años de edad, oncocercoso, agricultor y comerciante en productos agrícolas
- II. Mujer, de 35 años de edad, oncocercosa, ama de casa, costurera de oficio, comerciante ambulante, fuera del poblado en artículos alimenticios y dentro en ropa hecha y artículos propios para la indumentaria.
- III. Mujer de 12 años, encargada de la preparación de los alimentos, lava la ropa de la familia, lleva a moler el maíz a Escuintla, vende artículos alimenticios en el pueblo, va a la escuela y hace mandados.
- IV. Hombre de 10 años, caballero de la familia, abastece de leña la casa, hace mandados y va a la escuela.
- V. Mujer, de 7 años, tiene a su cargo el aseo de la casa, el lavado de los trastes y el cuidado del niño pequeño. Va a la Escuela.
- VI. Hombre, de dos años.
- VII. Hombre, de un año.

* El nivel económico de esta familia es de los más altos del pueblo. Sus ingresos anuales por concepto de cosechas se ven notablemente aumentados con los ingresos que obtiene la mujer por sus trabajos en costura, por las ganancias del comercio en productos agrícolas y por los del comercio ambulante.

CUADRO 2

ALIMENTOS QUE INGIERE POR SEMANA UNA FAMILIA DE BUENOS RECURSOS ECONÓMICOS

<i>No. de Orden</i>	<i>Especificación</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Precios en pesos mexicanos (1945)</i>
1.—	Maíz	15.000 k.	\$ 2.87 lo tiene
2.—	Plátano macho	4.840 „	0.90 lo tiene
3.—	Pan de trigo con huevo y manteca	2.610 „	4.40 lo hace
4.—	Plátano tabasco	2.500 „	0.30 lo cultiva
5.—	Azúcar de caña	3.350 „	2.15 la compra
6.—	Arroz criollo majado en mortero	1.750 „	1.40 lo tiene
7.—	Frijol escumite	1,050 „	0.50 lo tiene
8.—	Sal	1.000 „	0.25 la compra
9.—	Tamales de cerdo	0.900 „	0.30 los compró
10.—	Carne de res	0.800 „	1.80 la compró
11.—	Café molido con todo y cascabillo	0.720 „	1.20 lo compró
12.—	Carne de cerdo	0.440 „	1.10 la compró
13.—	Pescado de mar	0.500 „	1.80 lo compró
14.—	Cal para el cocimiento del maíz	0.350 „	0.05 la compró
15.—	Galletas	0.350 „	0.30 las compró
16.—	Pescado de río	0.300 „	0.40 le obsequiaron
17.—	Jitomate	0.300 „	0.50 lo compraron
18.—	Teshcamote	0.250 „	0.05 lo tiene
19.—	Manteca de cerdo	0.210 „	0.70 la compra
20.—	Papas	0.200 „	0.40 las compra
21.—	Ejotes	0.150 „	0.20 los compra
22.—	Col	0.080 „	0.40 la compra
23.—	Camarón seco	0.070 „	0.10 lo compra

<i>No. de Orden</i>	<i>Especificación</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Precios en pesos Mexicanos (1945)</i>
24.—	Huevos de gallina	5 piezas	0.65 los tiene
25.—	Chocolate	50 gramos	0.10 lo tiene
26.—	Mantequilla de vaca	1/8 lt.	0.30 la compra
27.—	Cebolla	2 piezas	0.19 la compra
28.—	Ajo	2 dientes	0.02 lo compra
29.—	Pimienta	10 piezas	0.02 la compra
30.—	Achiote	1/8 piezas	0.01 lo compra
31.—	Patate	5 granos	0.01 lo compra
32.—	Mangos criollos	22 piezas	0.22 los tiene
33.—	Mamey	1 pieza	0.10 lo recolecta
34.—	Limón	2 piezas	0.01 lo tiene
35.—	Refrescos preparados. No embotellados	1 lt.	0.50 los compra
36.—	Cerveza	1 pieza	0.80 la compra
37.—	Chicles	1 pieza	0.10 los compra
			<hr/> \$25.10

CUADRO 3

ACTIVIDADES DE CADA UNO DE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA DURANTE EL DÍA,
CUYOS CONSUMOS SE ESPECIFICAN

- I. El jefe de la familia. Se levantó a las 6 hs., lavó su cara y manos, desayunó, arregló su caballo, salió al campo a las 7. Caminó durante una hora y media a caballo para llegar a su labor, limpió media cuerda de banano, ocupación que duró hasta las 11. Tomó su almuerzo. Al terminar se dedicó a dar caza a la tuza y puso veneno en todos los agujeros manifiestos. Acomodó en la red 480 mazorcas e hizo su viaje con todo y mazorcas a su casa. Al llegar comió, se fué a bañar, y preparó su viaje a la Cabecera Municipal para arreglar un negocio de granos; trajo un saco de harina. A su regreso de Escuintla acomodó 250 tabiques, descansó en la hamaca, cenó y se fué a acostar como a las 20 hs.
- II. La esposa. Se levantó a las 6 hs., se lavó las manos y desayunó; se fué al río a bañarse, vino a tortear el maíz, almorzó y se fué a Escuintla con su esposo. Caminó a pie 8 km. Descansó un rato. Dió los datos del gasto diario, cenó y se fué a acostar como a las 20 hs.
- III. Hija mayor. Se levantó a las 4 hs. (es su hora habitual de levantarse), juntó el fuego e hizo el café, coció el maíz, lo fué a lavar al río, se fué a Escuintla a pie (4 km. de ida y 4 de vuelta) a molerlo, trajo dos pesos de carne de res para vender al menudeo. A su regreso fué al río a lavar 12 piezas de ropa, entre grandes y chicas; regresó a su casa a preparar la comida, almorzó y se fué a la escuela. A la salida de la escuela trajo agua del río, e hizo algunos mandados. Se acostó a las 19 hs.
- IV. Hijo que sigue. Se levantó a las 4 hs. Desgranó el maíz de 20 mazorcas, tomó su desayuno y se fué a traer el caballo a un kilómetro de distancia. Regresó y se fué a la escuela. A su regreso se fué al monte a traer un "viaje de leña", volvió y fué a dejar el caballo al mismo sitio de donde lo trajo en la mañana. A su regreso tiró el maíz al tapanco (480 mazorcas), volvió a desgranar maíz para los cerdos (25 mazorcas), cenó y se acostó a las 19 hs.
- V. La niña que sigue en edad. Se levantó a las 4 hs. Sacó los muebles de la cocina que guardan todas las noches para que no los destruyan los animales que andan sueltos; barrió el patio de la casa y la cocina. Fué a lavar los trastes al río. A su regreso desayunó, barrió el dormitorio y se puso a cuidar al niño más pequeño, se fué a bañar al niño al río. Al regreso hizo café, y tomó su almuerzo. Fué a lavar los trastos al río. Cuando se fueron sus padres a Escuintla, quedó al cuidado de la casa y de los niños pequeños. Ayudó a su padre antes de la cena a acomodar los tabiques. Cenó a las 19 hs. y se acostó.
- VI y VII. Todavía son pequeños para desempeñar tareas.

CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA FAMILIA

<i>Miembro de la familia</i>	<i>Café con azúcar</i>	<i>Tortilla</i>	<i>Plátano macho asado</i>	<i>Carne de res</i>	<i>Carne de cerdo</i>	<i>Pan de trigo con huevo y manteca</i>
	<i>lt.</i>	<i>gr.</i>	<i>gr.</i>	<i>gr.</i>	<i>gr.</i>	<i>gr.</i>
I	1	528	300	80	80	150
II	$\frac{3}{4}$	200	300	40	—	60
III	$\frac{3}{4}$	200	—	40	—	30
IV	$\frac{3}{4}$	266	—	70	—	30
V	$\frac{1}{2}$	132	—	50	—	80
VI	$\frac{1}{2}$	132	—	30	—	60
VII*	$\frac{1}{2}$	33	70	—	40	15

* Mama durante el día y la noche sin más límite que su deseo.

NOTA.—Durante el desayuno comieron un pedazo de tesheamote cocido con sal, co

CUADRO 4

ESTUDIADA DURANTE EL DÍA 19 DE MARZO DE 1945

<i>Arroz cocido</i>	<i>Papas con tomate</i>	<i>Queso de vaca</i>	<i>Mantequilla</i>	<i>Plátano tabasco</i>	<i>Leche</i>	<i>Cerveza embotellada</i>	<i>Refrescos</i>
<i>gr.</i>	<i>gr.</i>	<i>gr.</i>	<i>Cuch. sopera</i>	<i>gr.</i>	<i>lt.</i>	<i>lt.</i>	<i>lt.</i>
150	130	125	1	280	—	1/4	—
—	—	25	1	70	—	—	—
—	—	15	1	70	—	—	1
—	—	15	1	70	—	—	—
—	50	25	1/2	70	—	—	—
—	40	25	1/2	70	—	—	—
125	30	—	—	70	de pecho, cantidad sin límite	—	—

con 250 gr. de peso. No se hizo el cálculo de lo que ingirió cada individuo.

