



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE BIBLIOTECOLOGÍA

BIBLIOGRAFÍA COMENTADA DE COMIDA PREHISPÁNICA

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN BIBLIOTECOLOGÍA**

PRESENTA:

ARTURO BARRERA TREJO

**ASESORA:
LIC. BLANCA ESTELA SÁNCHEZ LUNA**



CIUDAD DE MÉXICO 2014



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Gracias Dios mío por permitirme el haber concluido este objetivo.

Jefa y don Tino, gracias por su apoyo económico y moral.

Papá, te agradezco el haberme aceptado vivir contigo, aproveché el momento. Yo sé que ya tienes ganado el cielo.

A mi Madre (abuelita) que me apapachó, acurrucó, alimentó, curó y siempre cuidó de mí, gracias por salvarme la vida, estoy en deuda con Usted.

A mis hermanos Javier, Daniel, Juan, Norma, Oscar e Ismael, y todos mis sobrinos, gracias por su apoyo.

A todas mis tías y familiares, porque tanto directa como indirectamente tuvieron que ver en la culminación de este objetivo.

Maestro Carlos García, gracias por la oportunidad, puede estar seguro que no le fallaré.

Por último agradezco a todas aquellas personas y familiares que ya no están presentes, pero cuando comencé este objetivo me apoyaron, gracias y allá nos vemos.

Agradezco profundamente a mi Asesora:

Lic. Blanca Estela Sánchez Luna

Gracias también a mis sinodales:

Dr. César Augusto Ramírez Velázquez

Mtro. Hugo Alberto Figueroa Alcántara

Mtra. María Patricia de la Rosa Valgañón

Lic. Verónica Méndez Ortiz

**Ángeles gracias por encaminarme en el mundo de la
bibliotecología, no tengo con qué pagarte.**

**Melani, mi pequeña, todo lo que hacemos tu mamá y yo, es
por ti y para ti.**

Aunque supiera que el mundo se acaba mañana, yo, hoy todavía catalogaría un libro.

No es que tenga miedo de morir. Lo que pasa es que ahorita no tengo ganas de morirme.

Arturo.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	7
Capítulo 1. La cocina mexicana	9
1.1 Breve historia de la cocina mexicana	9
1.2 Ingredientes principales	10
1.3 Panorama actual	12
Capítulo 2. El México prehispánico y su alimentación	15
2.1 Antecedentes	15
2.1.1 Ubicación geográfica	15
2.2 Principales medios de subsistencia	16
2.2.1 Cazadores	16
2.2.2 Recolectores	19
2.2.3 Costeros	21
2.2.4 Agricultores	22
Capítulo 3 Bibliografía comentada de la comida prehispánica	26
3.1 Introducción	26
3.2 Metodología	26
3.3 Alcance	26
3.4 Elementos de los registros	27
3.5 Cómo usar esta bibliografía	27
3.6 Bibliografía comentada de la comida prehispánica	29
3.7 Índices	49
3.7.1 Por autor	49
3.7.2 Por título	51
3.7.3 Por tema	53
Conclusiones	56
Índice de cuadros e ilustraciones	58
Obras consultadas	59

INTRODUCCIÓN

Desde que el hombre habita el planeta ha tenido que satisfacer diferentes necesidades. En principio se dedicó a recoger frutos y a la cacería para satisfacer una de sus primeras y vitales necesidades, el alimento. No obstante estos alimentos eran degustados sin obtener previamente una cocción, ya que lo primordial era satisfacer el hambre. La alimentación de cualquier raza humana no sólo se concentra en los nutrimentos que aporte para el desarrollo del ser humano, sino que tiene que ver con los factores ecológicos, con la historia al cual pertenece y con su manera de ver e interpretar el mundo. La alimentación es una construcción social que guarda profundos significados (Dime qué comes y te diré cómo te sientes). La alimentación se refleja en toda sociedad, en las tradiciones, en la religión; se encuentran los tabúes y los símbolos, se reconoce el ritual, las preferencias y la inequidad social. La alimentación es producto de lo cotidiano, espacio en el que se crea y convive la sociedad y se expresan los valores de los seres humanos en común. Los antiguos mexicanos fueron unos grandes conocedores de la naturaleza así como también tuvieron una relación armónica con ella. Esto se ve reflejado en los conocimientos de astronomía, botánica, medicina, arquitectura y agricultura, así también en su religión, artes, fiestas y en las costumbres que regían su vida cotidiana. En la milpa desarrollaron las plantas que hicieron posible una dieta equilibrada para la mayoría de los habitantes del México prehispánico. “Además de cultivar maíz, (más de cuarenta razas), calabaza, frijol y chile” (Villar, 2002, p. 4), creció un sinnúmero de plantas, sobre todo quelites, e incluso pequeños insectos comestibles con gran cantidad de proteínas, entre otras.

Esta bibliografía va en camino de recuperar las costumbres y diversas variedades alimenticias para la gente actual, cabe señalar que la dieta prehispánica ha demostrado ser un sano equilibrio nutritivo y da como resultado ser autosuficiente.

Se determinó el tema puesto que al consultar catálogos sobre esta temática me percaté que no existen bibliografías sobre la alimentación de nuestros antepasados prehispánicos.

Por lo anterior, el objetivo de esta bibliografía es compilar en un documento aquellas referencias significativas acerca de la comida prehispánica y su vinculación con la comida actual.

Para la elaboración de esta bibliografía se tomó como fuente principal el catálogo de la Biblioteca Rafael García Granados del Instituto de Investigaciones Históricas, UNAM por poseer una vasta colección en cuanto a obras de esta temática.

El presente trabajo se estructura de la siguiente manera, en el capítulo 1 se habla de la cocina mexicana, sus principales ingredientes y recursos alimenticios con los que contaban nuestros antepasados prehispánicos. En el capítulo 2 se proporciona un esbozo sobre el México prehispánico, sus orígenes, ubicación geográfica, así como sus principales medios de subsistencia. El capítulo 3 es el cuerpo de la bibliografía comentada de la comida prehispánica y su influencia en la comida actual, consta de 40 registros los cuales están ordenados alfabéticamente por autor, título y normalizados con las Reglas de Catalogación Angloamericanas 2ª edición, cada registro consta de su ubicación y resumen.

Finalmente, para agilizar la búsqueda se incluyen 3 índices de autor, título y materia y se agregan las conclusiones del trabajo.

Capítulo 1 La cocina mexicana

1.1 Breve historia de la cocina mexicana

Cuando comemos no pensamos en ello, sólo degustamos, sin embargo, nuestra mesa es como un mapa de sucesos, lugares y acontecimientos históricos y variados. Hoy en día, la cocina mexicana es una mezcla de técnicas e ingredientes originarios de todos los rincones del mundo. No obstante nuestra comida posee un sabor característico que viene desde nuestros antepasados de las culturas indígenas las cuales alcanzaron un alto grado de desarrollo culinario, esto se debió a la gran diversidad de animales y vegetales con los que contaron. Tanto para el desarrollo de la cultura, el arte y la religión del México prehispánico, la comida tuvo gran importancia. Esta necesidad de alimentarse se manifiesta en diversos soportes como murales, esculturas, códices y ofrendas, así como en la gran mayoría de artefactos que se suelen encontrar en las excavaciones de alguna ruina antigua y que tienen relación con los alimentos, no necesariamente tenemos que ver plasmado en algún soporte un plato de comida para su estudio de la alimentación de nuestros antepasados prehispánicos, sino los instrumentos de labranza o de cacería, pedazos de cerámica o imágenes de dioses ya sea de la lluvia o la fertilidad agrícola, que también tienen relación con la alimentación.

Los españoles quedaron asombrados ante la exuberancia de los banquetes palaciegos que les ofertó Moctezuma, con la gran variedad de platillos frente de ellos servidos, sus distintos sabores, aromas y adorno exquisito. “Pero también es de asombrarse que esa gran riqueza gastronómica se había logrado haciendo uso de dos técnicas básicas: asar y hervir, con sus variedades” (Sugiura, 1996, p. 34). En un principio se consumían de esta manera los alimentos, pero con el transcurso de los años mediante su experiencia de ensayo y error fueron sofisticando la técnica obteniendo mejores resultados, fue así como adquirieron conocimientos complejos y las diversas maneras de cocinar, y también a conservar los alimentos.



Figura 1. Una de las maneras más primitivas y comunes de preparar los alimentos era asarlos directamente al fuego.

Fuente: Sugiura, Y. (1996.) *México Antiguo: Clío*. p. 35

“En la historia humana, la manera más antigua y fácil de cocinar fue asar directamente a las brasas los alimentos” (Sugiura, 1996 p. 35), posteriormente se utilizó un medio transmisor de calor entre el fuego y la comida, tal es el caso de el comal: en él se podían tostar diferentes tipos de semillas, chiles, jitomates y miltomates. Este método se practicó en diversas partes del México prehispánico.

1.2 Ingredientes principales

Tanto en el México prehispánico como en la actualidad, así como en las diferentes regiones del mundo, son muy variadas las costumbres humanas referentes a la diversidad de productos naturales que se emplean en las comidas y nutrición de los pueblos. La comida del indígena, en el México prehispánico, era muy diversa puesto que aprovechaba en una forma extraordinaria todos los recursos que tenía alrededor; no obstante se han publicado detalles sobre las comilonas de Moctezuma y acerca de los alimentos que se vendían en el mercado de Tlatelolco, así como también existen representaciones de las comidas en pinturas, murales y códices.

Nuestros antepasados prehispánicos aprovechaban una gran variedad de recursos animales y vegetales mediante la caza y la recolección, esto ha sido señalado en diferentes obras, lo variado y lo suficiente de su dieta diaria; en cuanto a los animales, generalmente sólo se pone énfasis en los vertebrados y, aunque ingerían una gran diversidad de insectos, solo se hace alusión a los

más representativos, los gusanos de maguey, los escamoles, los chapulines, el ahuahutle (huevo de mosco) y los jumiles.

Los insectos constituían una de las fuentes proveedoras de proteína animal en la alimentación del México prehispánico y provenían tanto del medio terrestres como acuático.

En la siguiente tabla se muestran los principales ingredientes utilizados por nuestros antepasados:

Recursos alimenticios del México antiguo		
Productos procedentes de las tierras altas de Mesoamérica	Productos procedentes de las tierras bajas de Mesoamérica	Productos utilizados en ambas partes
Ahuautle	Acuyo (hoja santa)	Aguacate
Acocil	Achiote	Ayocote
Ajolote	Agutí	Armadillo
Apaclo	Anona	Bagre
Biznaga	Cacao	Bonete (kumche)
Capulín	Caguama	Calabaza
Cardo santo	Camarón	Camote
Cilacayote	Cuajilote	Ciruelo
Cebollín (xonacatl)	Chipilín	Codorniz
Charal	Chaya	Conejo
Chía	Chicozapote (chicle)	Chachalaca
Chinicuil	Danta (tapir)	Chayote
Escamoles	Estrombo (caracol)	Chiles
Espirulina	Hocofaisán	Chapulines
Huautli (amaranto)	Icaco	Epazote
Huazontle	Jaiba	Frijol
Jumiles	Jutes	Guamúchil
Maguey (gusanos)	Langostino (acamaya)	Guaje
Mezquite	Mamey	Guacamote
Nopal	Manatí	Iguanas
Pescado blanco	Mojarra	Jícama
Piñón	Monos	Jitomate
Pitahayas	Ostras y ostiones	Maíz
Quelites	Papaya	Nanche
Romeritos	Palmito	Pato
Teocinte	Pataxte (cacao blanco)	Pavo
Tejocote	Pimienta gorda	Perro
Tunas	Piña	Pecarí
Tzatzamol	Ramón	Palomas
Xonocostle	Tepezcuintle	Pochote
Zarzamora	Tiburón	Ranas
	Ueinacaztli (orejuela)	Tortugas
	Vainilla	Tomates
		Zapotes

Cuadro 1. Principales recursos alimenticios del México antiguo. Fuente: Sugiura, Y. (1996). *México Antiguo*. México: Clío. p. 9

1.3 Panorama actual

Quien se introduzca en el México prehispánico se sorprenderá de que la mayoría de los productos alimenticios de nuestros antiguos prehispánicos permanecen todavía. Y en la cocina de las amas y amos de casa actuales, se agrupan como en los antiguos hogares prehispánicos, los mismos ingredientes de aquellos tiempos, tratados con métodos similares. La actual cocina típica mexicana tiene mucho todavía de la cocina prehispánica, pero también un vivo mestizaje conserva las tradiciones culinarias, es por ello que “Diversos son los productos culinarios, tanto bebidas, postres, comidas que se derivan de uno de los principales alimentos de nuestra cocina mexicana, el maíz” (Flores y Escalante, 2004, p. 25), formas que actualmente las culturas populares han mantenido, con nombres, maneras, estilos y características diversas dependiendo del lugar que le corresponda. Por consiguiente perduran muchos guisos entre los que más destacan actualmente: el cuitlacoche con granos de elote, chiles verdes y calabacitas, el pozole, los tlacoyos, los esquites, la sopa de tortilla, los sopes, las quesadillas, tostadas a la mexicana, flautas de barbacoa, chilaquiles, atoles blancos, champurrado, entre otros muchos platillos. En todos los estados de la República Mexicana, pero sobre todo en los pueblos que están a la periferia del Distrito Federal, como “San Gregorio Atlapulco, Xochimilco, Milpa Alta, Míxquix y Tláhuac” (Cervantes, 2006, p. 20), actualmente se degustan platillos como los diversos moles, pato en pasilla, conejo en chile verde o en pipián, metlapil de pescado, ancas de rana en chile verde, hongos, huauzontle en pasilla, tortas de amaranto, tamales de frijol, dulce de camote, tepache, salsa de xoconostle, metlapiques, pescado, charales, chichicuilete en salsa verde, gallina en mole, flores de calabaza. En estas comunidades los rasgos culturales antiguos como la lengua, el vestido, la casa, los utensilios se están perdiendo, sin embargo se ha mantenido por siglos la tradición culinaria, cuya tradición representa lo que antiguamente fue la riqueza y explotación de los recursos para su existencia.

Toda la diversidad ecológica que abarca el territorio mexicano se ha mantenido en algunas regiones por la presencia de población indígena y campesina, son culturas o pueblos que se aferran en conservar las tradiciones culinarias

antiguas, que se traspasan de generación en generación, pero no se puede llevar a cabo sin la transmisión de valores y significados, respeto a las formas sociales de convivencia y hospitalidad, participación, solidaridad, preservación de formas de obtención, preparación y consumo tradicionales, sin embargo la modernización y todo lo que con ello acarrea puede ser un factor importante en el deterioro de estas tradiciones, afortunadamente suele ser más evidente en las zonas más urbanizadas.

REFERENCIAS

Sugiura, Y. (1996). *México antiguo*. México: Clío

Flores y Escalante J. (2004). Breve historia de la comida mexicana. México, D. F.: Random House Mondadori.

Cervantes, M. (2006). El pasado prehispánico en la alimentación y el pensamiento de hoy. *Arqueología mexicana*. 13 (78)

Capítulo 2 El México prehispánico y su alimentación

2.1 Antecedentes

La comida de nuestros antepasados prehispánicos era muy heterogénea ya que aprovechaban todos los recursos que tenían a su alrededor, una gran variedad de recursos animales y vegetales mediante la caza y la recolección, proporcionaban los nutrimentos necesarios para su dieta básica. Cabe señalar que su principal fuente de proteína de nuestros antepasados prehispánicos la obtenían a través de la domesticación de perros y guajolotes, sin embargo es preciso decir que otra fuente principal de proteína animal la constituían los insectos ya fuera del medio terrestre como acuático. “En el tiempo de lluvia era también el tiempo de los insectos y los indígenas sabían hacer buen uso de ellos” (Sugiura, 1996, p. 31). Abundaban en esos tiempos principalmente las langostas y chapulines, los cuales consumían tostados y los podían adquirir en gran cantidad sin que se agotara este recurso. Los insectos eran y siguen siendo un recurso natural renovable que podía y actualmente pueden aprovechar las diversas culturas; además es un alimento abundante, nutritivo y sabroso que preparaban de diversas maneras.

2.1.1 Ubicación geográfica

“Existieron tres grandes regiones de México, cuyas características delimitaron las diferentes clases de dieta de las sociedades prehispánicas” (Sugiura, 1996, p. 9); el norte se caracterizaba por tener tierras áridas, que habitaron grupos seminómadas reducidos y aislados, que no llegaron a establecer una agricultura, ni una tradición gastronómica refinada. Por el contrario el centro y sur del país, conocidas como las “tierras altas de Mesoamérica” con montañas y valles elevados, el clima templado y semiárido, permitió el desarrollo de culturas como la zapoteca, la teotihuacana o la tolteca. Por último el territorio que abarca desde Veracruz hasta El Salvador que es denominado por los arqueólogos como las “tierras bajas tropicales de Mesoamérica” permitió el desarrollo de los olmecas, totonacos y mayas. Estas culturas desarrollaron una tradición culinaria que data al menos de dos mil años. La comprensión profunda de la naturaleza y los ciclos biológicos les permitió beneficiarse de

una gran cantidad de especies comestibles, es por ello que nuestra cocina prehispánica es el resultado de un largo desarrollo que se origina con la llegada de los primeros hombres al Continente Americano.

2.2 Principales medios de subsistencia

2.2.1 Cazadores

Los primeros grupos humanos que se introdujeron en el continente americano basaron su sustento en la cacería de grandes mamíferos, ya que de otra manera no habrían sobrevivido al ambiente glacial de la Norteamérica del Pleistoceno, formada por tundras, estepas heladas y bosques de coníferas, con escasos alimentos vegetales y grandes manadas de animales. “Los restos más antiguos de la presencia del ser humano en nuestro continente americano son atribuidos a Eva de Naharon tenía 45 años cuando murió y medía 1 metro 41 centímetros” (Mujer de Naharon, Wikipedia, consultada 17-07-13). De acuerdo con los especialistas sus restos óseos tienen 13 mil 600 años de antigüedad.

No obstante, México ha contribuido con el hallazgo y fechamiento de los restos óseos más antiguos del continente encontrados en Naharon, Quintana Roo. Esta mujer es el testimonio incipiente, vocación de los primeros mexicanos en nuestro continente Americano. Así como también los tarsos de mamut rodeando un fogón y los restos de equinos consumidos en el Rancho del Cedral, San Luis Potosí. (Pérez Crespo, 2007) Los huesos rotos y quemados en Tlapacoyan, Estado de México; las imágenes de animales grabadas en huesos en Valsequillo, en Puebla, además de los artefactos de piedra toscos, utilizados para cortar, quebrar, raspar y perforar. Todos estos huesos y artefactos datan de por lo menos 10 mil años de antigüedad lo que atestigua sobre los primeros mexicanos en nuestro continente.

En un principio los instrumentos de caza eran rudimentarios y no se lograba con ellos capturar a los grandes mamíferos, la invención de nuevos instrumentos más sofisticados como las puntas de proyectil acanaladas, capaces de perforar la piel gruesa de estos animales, permitió a los cazadores consumir mayores cantidades de carne. Estos nuevos instrumentos sofisticados de caza brindaron un auge a los primitivos americanos: la

población debió aumentar notablemente, de acuerdo a lo que indica la dispersión de estas puntas de proyectil, por todo el continente, ya que algunas de ellas fueron encontradas junto a restos destazados de mamuts.

Estos primeros habitantes del continente eran nómadas, vivían de la caza y la recolección, por lo que tenían que trasladarse constantemente de un lugar a otro en busca de alimentos y así poco a poco fueron emigrando a distintas tierras hasta llegar a establecerse en un solo lugar. Sobre todo en la región conocida como huasteca que “comprende parte de los Estados de Tamaulipas, el norte de Veracruz, entre los ríos Tuxpan y Pánuco; parte de la porción oriental de San Luis Potosí y Noroeste de Hidalgo” (Noguera, 1965, p. 163). Hace unos 4 mil años el clima y el ambiente propiciaron un rápido desarrollo cultural. El cuidado de algunas plantas alimenticias propició la agricultura, que hizo que estos grupos vivieran por periodos más largos en un mismo lugar pues ya no dependían exclusivamente de la caza y la recolección, esto les dio oportunidad de fabricar tanto herramientas más útiles para la siembra así como mejores armas para la cacería y redes para la pesca, también hicieron objetos para la recolección, trituración y molienda de los alimentos vegetales. Asimismo, empezaron a domesticar algunos animales como el perro y posteriormente el guajolote que les servían de alimento.

Ahora bien “las primeras culturas o generaciones que surgieron en nuestro continente americano por consecuencia del sedentarismo y de acuerdo con Sahagún (Sahagún, 1989, p. 595), fueron los tulanés o toltecas, así como también la teotihuacana, la maya, la náhuatl, la totonaca, la zapoteca, la mixteca, la tarasca, entre otras. Fueron los primeros pobladores de estas tierras y con el descubrimiento de la agricultura, estas culturas americanas comienzan el proceso de asentamiento definitivo y pasan del nomadismo milenario al sedentarismo, lo que les abre la vía al desarrollo de culturas más elaboradas que comenzaron con el surgimiento de las primeras más grandes civilizaciones del Continente Americano. Como ya se indicó anteriormente, una de las principales actividades para su existencia fue la domesticación de animales, en primer lugar mencionaremos al perro, ya que estaba ligado a un

gran número de actividades rituales, económicas, sociales y familiares. Este animal llegó a México hace aproximadamente unos 8 000 años y se convirtió en la especie animal más unida a las culturas prehispánicas. El perro domesticado por las diferentes culturas y llamado de diversas maneras, en náhuatl (Sahagún, 1989): itzcuintli, (significa “animal que ataca con piezas de obsidiana”, es decir animal que muerde) xoloitzcuintli, xochoiocoyotl, tetlamin, teuitzol y chichi. En otomí se le llamaba tsat’yo y en maya se le conoce como oc. Desde un punto de vista alimentario el perro fue una fuente importante de consumo de carne para el hombre prehispánico. El Guajolote, llamada uexólotl por los nahuas, damoni por los otomíes y cax, a’cach por los mayas, constituyó otra fuente importante de carne, así como la principal fuente de huevo para estos pueblos. Ciertamente que la lista de animales domésticos para el consumo era reducidísima, sin embargo, como pueblo de estirpe cazadora sabía obtener por tal medio un sinnúmero de bastimentos, y así entre los mamíferos se pueden citar distintas especies de venados, una de cerdo montés, el coyametl, conejo, liebre, tejón, comadreja, marta, agutíes, ardilla, antílopes, coyote, cocodrilo, caimán, nutria, tlacuache, armadillo, mapache, zorrillo, oso negro y pardo, tapir, jabalí, lobo, zorro, lagarto, jaguar, gato montés, lince, ocelote, mono, tigrillo, tuza, serpientes. Por lo que respecta a las aves además del ya mencionado pavo o guajolote, se mencionan algunas especies de faisán, el coxolitli y el tepetototl, el airón, el ánsar, los ánades, becada, codorniz, cotorra, cerceta, chachalaca, gallineta, guacamaya, guaco, ganso, loro, paloma torcaz, pato, perdiz, perico, papagayo, pelicano, chichicuilote, tordo, tórtola. Como podemos ver la avifauna de México es la más rica en el mundo, muchas de estas aves no solo formaban parte de la dieta mesoamericana, sino que tuvieron un lugar importante en la mitología y simbolismo de las diferentes culturas de Mesoamérica.

2.2.2 Recolectores

Con la extinción de los grandes mamíferos y la diversidad de los cambios climáticos, sobre todo a ambientes cálidos y secos, se vieron en la necesidad nuestros cazadores nómadas de disponer de un modo más inteligente de los recursos alimenticios, es decir, la cacería ya no fue tan importante en la dieta con respecto a los productos de origen vegetal. Con el tiempo se equilibró una forma de subsistencia mixta, de caza y recolección, esto era similar al modo de vida de los grupos conocidos como culturas del desierto o simplemente como lo llamaron los cronistas, chichimecas, conocidos también como gente muy feroz y salvaje, que comía carne cruda y bebía sangre de los animales, Sahagún los definía como bárbaros y salvajes, aunque reconoce que eran longevos y sanos, ligeros y forzudos, tal vez por comer sus alimentos crudos. En realidad el aprovechamiento de las plantas silvestres fue un avance sustancial en la historia de nuestros antiguos prehispánicos, pero representó un proceso muy largo, ya que había que conocer qué especies eran comestibles, cuándo producían frutos y en qué cantidad, que tan benéficas o provechosas eran para el ser humano, su abundancia así como su disponibilidad, cuántas de ellas se podían conservar por largo tiempo, cómo afectaban los fenómenos naturales y depredadores. Comparado a la de los cazadores, los cuales preferían permanecer en sus campamentos a la orilla de los ríos a donde arribaban los animales a tomar agua y en ese instante acecharlos, los recolectores elegían lugares cuyos alrededores albergaban a una diversidad mayor de especies vegetales, como se confirma en Guilá Naquitz en el valle de Oaxaca, es una pequeña cueva situada en la cordillera oriental de las montañas en el valle de Oaxaca. El sitio fue ocupado por lo menos seis veces entre 8000 y 6500 a. C., por los cazadores y recolectores, probablemente durante el otoño (de octubre a diciembre) del año. En esta cueva fueron encontrados una extensa gama de alimentos de origen vegetal incluyendo bellota, piñón, frutas de cactus, almeces, y lo más importante, las formas silvestres de la botella de calabaza, calabaza y frijoles, especies procedentes de distintas zonas ecológicas pero que aprovechaban un mismo grupo. Otra forma de recolección fue reconocer con exactitud en qué tiempo o estación aparecerían ciertos alimentos y en qué lugares serían más abundantes o fáciles de cosechar. Para todo esto era

necesario contar con un calendario preciso que les permitiera tanto a cazadores como recolectores planear sus actividades a lo largo del ciclo anual. Ya que durante la primavera, la recolección era una de las actividades primordiales de las familias las cuales se dispersaban en una amplia región. Durante el verano, tiempo de lluvias y abundancia, diversos grupos familiares se reunían en grandes campamentos, donde establecían lazos de parentesco e intercambio. En el otoño, la recolección de frutos los dispersaba en las zonas montañosas de nuevo a las familias y finalmente durante el invierno, las funciones principales eran la cacería y la recolección en pequeña escala. Ahora bien como en la actualidad lo podemos ver, el recolector podía transformar para su provecho las condiciones naturales de su entorno, ya fuera limpiando la maleza, incendiando praderas para beneficiar la aparición de pastos comestibles, o seleccionando las plantas de fruto más grandes y de más semillas. Aunque muy primitivo los pueblos recolectores tenían ya el conocimiento necesario para preparar los alimentos de diversas maneras, asaban la carne sobre las brasas, pero para la fogata elegían maderos de cierta especie que no despedían humo y proporcionaban cierto aroma a la comida. Desarrollaron también instrumentos de molienda como morteros y metates de piedra para pulverizar las semillas en harina y pan, y volverlas digeribles (algunos cronistas mencionan el uso de panes de mezquite entre los chichimecas). En ocasiones era necesario tostar las semillas antes de molerlas, por lo que se ponían directamente en las brasas, o en una batea de madera con tizones o carbones encendidos. También este tostado se utilizaba para extraer mieles y jugos azucarados de cañas, mezquite y pencas de maguey. Estas últimas quizás dieron el origen a las pencas que fueron y son utilizadas actualmente para preparar la barbacoa, cuya invención es atribuida a los bárbaros chichimecas, esto lo confirma una excavación realizada en Yuzanú, en la Mixteca, ahí se localizó un pozo con restos de maguey los cuales eran hornos para cocinar bajo tierra, así lo dice Francisco Hernández naturalista del siglo XVI. “Los indios llamados chichimecas, gente fiera, bárbara e indómita, cuando quieren cocer carne cavan hoyos en la tierra misma, los tapizan con piedras ardiendo, colocan en medio las carnes envueltas en masa de grano de indio, las cubren con otras piedras calientes y tierra y las dejan así, esta

preparación de la barbacoa comenzó a introducirse entre los españoles residentes en México, por suerte no quedo oculto y se ha podido conservar para nosotros esta delicia y gloria a nuestro paladar.



Figura 2. Nuestros antiguos mexicanos aprovecharon los frutos de las abundantes cactáceas. Fuente: Sugiura, Y. (1996.) *México Antiguo*: Clío. p. 12

2.2.3 Costeros

Los abundantes ríos, pantanos, lagos, lagunas costeras y manglares eran ambientes suficientemente ricos en moluscos, peces, crustáceos y lagartos. La diversidad de sus peces son innumerables. “No hay sólo pescado en la laguna, pero es tanta la abundancia que en la costa hay, que casi no curan los indios de lo de la laguna, si no son los que no tienen aparejos de redes, que éstos suelen, con la flecha, como hay poca agua, matar muchos pescados; los demás hacen sus muy grandes pesquerías de que comen y venden pescado a toda la tierra” (Landa, 1938, p. 228). Los pescados que de ahí obtenían acostumbraban a salar y asar y poner a secarlos al sol y también sin sal, ya que así podía conservarse por más días para poder llevarlo a las diferentes cercanías y venderlo. Los pescados que mataban y que aun hay en aquellas costas como lo dice Landa, son lisas, truchas, estas llamadas en su lengua Maya uzgay; robalos, sardinas, lenguados, sierras, caballos, mojarras y

diversidad de otros pescados de menor tamaño, también cazaban pulpos en la costa de Campeche, tollos (tiras resultantes de cortar el cazón, colgadas en liñas y secadas al sol), rayas, tiburón, peces sierra, de las cuales estas sierritas las utilizaban nuestros indígenas para cortar sus carnes, manatís, este lo mataban con arpones y aprovechaban su carne y manteca para guisar la comida, además de pescado también cazaban iguanas, tortugas, lagartos, axolotl o axolote, acociles, almejas, ostras, camarones , cangrejos, etc. Esta riqueza de los ambientes costeros permitía obtener todos estos alimentos en abundancia sin que se agotaran las especies.



Figura 3. Pescador prehispánico

Fuente: Sahagún B. de. (1970). *El manuscrito 218-20 de la colección palatina de la biblioteca medicea laurenziana códice florentino*. México: Gobierno de la república. p. 60

2.2.4 Agricultores

La agricultura mesoamericana es una invención antigua independiente y característica de sus habitantes originales, los cuales crearon formas propias de cultivar la tierra así como de organizar el trabajo y que domesticaron plantas útiles y variadas, productivas y adaptadas a la diversidad de las condiciones climáticas del territorio.

En los tiempos prehispánicos la agricultura era la principal actividad la más generalizada e importante, tal como lo describió el cronista fray Juan de Torquemada: *Estos nuestros indios occidentales mas que otras naciones del mundo han usado este arte de la agricultura, ocupándose en ella casi todos, en general: porque si no eran los Reies, y Señores, y la gente que de ordinario seguía la milicia, todos los demás eran labradores, en el qual exercicio pasaban la vida: por lo cual era grandísima la abundancia, que tenían después, como son testigos abonados de esta verdad, los primeros españoles que*

entraron en la conquista; y por esta causa jamás padecieron hambre, sino en pocas ocasiones, que les faltó el tiempo ...

Un gran número de plantas eran cultivadas. La principal producida en todos los ambientes era el maíz y el frijol. Esta civilización mesoamericana más que cualquiera en América era la civilización del maíz y los antiguos mesoamericanos reconocían la importancia extraordinaria de su alimento básico. El maíz se consumía como actualmente hoy en forma de tortillas preparadas con la masa de maíz maduro, previamente cocido con cal para suavizarlo y molido en el metate, de esta misma masa se preparaban tamales y atole. El maíz tierno lo consumían en elote o preparado también en tortillas, tamales y atoles. También lo consumían desgranado y tostado, entero o molido como harina (pinole), se empleaba también como provisión en viajes y en expediciones guerreras. Un complemento alimenticio como fuente de proteína era el frijol (*Phaseolus vulgaris*, varias especies), que se acostumbraba a comerlo cocido con sal, también una variedad de ayocote o ayecote (*Phaseolus coccineus*). Otra planta importante era el chile (*Capsicum*, varias especies) ya fuera fresco o seco servía para preparar diversas salsas (mole). Además de darle sazón a la comida aportaba a la dieta un complemento de minerales y vitaminas. De igual manera se cultivaba en Mesoamérica otra de las plantas primordiales, la calabaza (*Cucurbita*, varias especies) de la cual se aprovechaba para la alimentación la pulpa, las semillas y la flor. Muy importante también era el huauhtli, o alegría (*Amaranthus*), de cuyas semillas hacían una masa para tamales y atoles, como nutrimento aporta proteínas a la dieta, además empleaban otra semilla de igual uso era la chía (*Salvia hispánica*). También cultivaban el chayote (*Sechium edule*), del cual se come el fruto y la raíz; como verduras, el tomate (o jitomate, *Lycopersicon esculentum*), el miltomate o tomate verde (*Physalis ixocarpa*) y el huazontle (*Chenopodium nuttalliae*); como frutas el capulín (*Prunus serotina*) y el tejocote (*Crataegus pubescens*). De tubérculos eran el camote o batata (*Ipomoea batatas*) y la jícama (*Pachyrhizus tuberosus*); de tierra caliente eran el guacamote (*Manihot dulcis*, *Manihot esculenta*). De las tierras templadas es el cacahuete (*Arachis hypogaea*) conocido en nahua como tlalcacahuatl, que significa cacao de la tierra. Ahora bien tanto en tierras templadas como calientes abundaban

diversas frutas tales como el aguacate (*Persea americana*), diferentes especies de anonas, mamey (*Calocarpum mammosum*) distintos tipos de zapotes negro y blanco (*Diospyros ebenaster*), jocote también conocido como ciruela (*Spondias purpurea*), guayaba (*Psidium guajava*), piña (*Ananas comosus*), nance o nanche (*Byrsonima crassifolia*) y papaya (*Carica papaya*), así como también diversas vainas de árboles como el guaje (*Leucaena*). Una de las frutas muy exclusivas de Mesoamérica era el cacao, es una planta que requiere un clima caliente así como húmedo y sombreado y por lo tanto se desarrolla principalmente en regiones de selva. Otra planta muy importante era la vainilla, uno de los principales ingredientes para preparar bebidas con cacao.



Figura 4. Hombre escardando el surco del maíz

Fuente: Sugiura, Y. (1996.) *México Antiguo*: Clío. p. 17

REFERENCIAS

Landa, D. de. (1938). Relación de las cosas de Yucatán. México: Robredo

Mujer de Naharon. Wikipedia contributors. Wikipedia: The free encyclopedia. [enciclopedia en línea]. revisada el: 09-02-2013, consultada 17-07-13. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Mujer_de_Naharon

Noguera, E. (1965). La cerámica arqueológica de Mesoamérica. México: UNAM, Instituto de Investigaciones Históricas

Pérez Crespo, V. A. (2007) Reconstrucción paleoambiental de una comunidad pleistocénica en México usando isótopos estables. Recuperado el 17 de julio de 2012, de:

<http://itzamna.bnct.ipn.mx:8080/dspace/bitstream/123456789/917/1/VICTORPE REZCRESPO.pdf>

Sahagún, B. de. (1975). *Historia general de las cosas de la Nueva España*. México: Porrúa

Sugiura, Y. (1996). México Antiguo. México: Clío

Torquemada, J. de. (1969). *Monarquía Indiana*. México: Porrúa

Capítulo 3 Bibliografía comentada de la comida prehispánica

3.1 Introducción

Esta bibliografía, como ya se mencionó, se realizó con información localizada en la Biblioteca Rafael García Granados del Instituto de Investigaciones Históricas de la UNAM.

Se determinó esta Biblioteca puesto que en ella se localizó información suficiente para la realización de esta bibliografía comentada de comida prehispánica.

El objetivo de la bibliografía es compilar en un documento aquellas referencias significativas que traten acerca de la comida prehispánica que sea de utilidad a expertos y aficionados en el tema de la gastronomía mexicana.

3.2 Metodología

Para poder realizar esta bibliografía se hizo una investigación exhaustiva en los catálogos electrónicos de la Biblioteca Rafael García Granados. Las búsquedas se hicieron mediante las palabras: **COMIDA PREHISPÁNICA, COMIDA INDÍGENA, HÁBITOS ALIMENTICIOS.**

3.3 Alcance

Materiales que traten sobre Comida Prehispánica en su diferente diversidad. Cabe señalar que no se toman en cuenta documentos sobre comida actual ya que solo señalan un aspecto muy efímero de la comida prehispánica.

La extensión del periodo cubierto corresponde a partir de 1960 a 2013

Los documentos incluidos son única y exclusivamente monografías impresas y algunos recursos electrónicos.

El ordenamiento de la presente bibliografía es en estricto orden alfabético. El idioma es español e inglés.

Para la recuperación de la información se elaboraron 3 índices:

Autor, Título y Materia.

Los registros están estructurados de la siguiente manera: referencia bibliográfica, clasificación LC, ubicación, número de ejemplares (si hay más de uno). También contiene resumen de la obra.

3.4 Elementos de los registros

Se decidió trabajar con las Reglas de Catalogación Angloamericanas 2ª. Edición (RCAA2), principalmente los capítulos 2 y 21, ya que éstas reglas nos permiten agregar toda la información precisa a los registros, además son las que se implementaron durante más de cuatro décadas en el Sistema Bibliotecario de la UNAM.

Por lo que se incluyen los siguientes elementos dentro del registro:

Asiento principal

Título propiamente dicho y mención de responsabilidad

Edición

Datos de publicación

Descripción física

Serie

Clasificación

Ubicación o localización

3.5 Cómo usar esta bibliografía

Esta bibliografía se puede hojear para saber que se ha escrito sobre este tema, o se puede buscar por medio de los índices: Autor, Título y Materia.

Cabe señalar que el índice remite al número de referencia, más no a la página.

Ejemplo de registro bibliográfico:

NO. DE REGISTRO

ASIENTO

PRINCIPAL



**TITULO Y MENCIÓN DE
RESPONSABILIDAD**

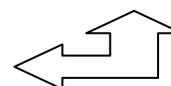


5. Castello Yturbide, Teresa. Presencia de la comida prehispánica / texto y recolección Teresa Castello Yturbide; fot. Michel Zabe. 2ª ed. México : Fomento Cultural Banamex, 1987. 193 p. ; 27 cm.

Descripción física



Pie de imprenta



1. Cocina indígena 2. Indios de México – Alimentos

F1219.3A55 C37 1987

Clasificación



Ubicación: BRGG

Localización



El maíz constituyó la base fundamental de los indígenas de la época prehispánica y sigue siendo la base de la alimentación hasta nuestros días. También podemos apreciar la diversa variedad de insectos, como gusanos de elote, de maguey, hormigas etc. Así como también nos muestra las diferentes especies vegetales y animales incluyendo acuáticas, que la gente prehispánica utilizaba para su consumo. Otra variedad muy rica son los dulces, elaborados con amaranto, cacahuete, palomitas de maíz, mezcladas con miel, que aun se encuentran presentes en los dulces mexicanos.

Resumen

3.6 Bibliografía comentada de la comida prehispánica

1. Arias, Patricia. Comida en serie / Patricia Arias. México : Clío : Fundación Herdez, 1997. 61 p. : il. : 26 cm. (La cocina mexicana a través de los siglos).

1. Cocina mexicana – Historia. 2. Cocina indígena – Historia

TX716.M4 A74

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla de cómo se rompieron las barreras de la incomunicación. De cómo la manera artesanal de elaborar los alimentos, fue pasando al medio y producción fabril. El crecimiento de las ciudades de clases medias y populares que solicitaban y podían pagar productos del país, dio origen a los ingenios, fabricas de aceites, aguas gaseosas, licores, cervezas, conservas, harinas y pastas alimenticias, así como empacadoras de productos del mar y de la tierra.

2. Asensio Ortega, Enrique. Alta cocina / Enrique Asensio Ortega. México : Clío Fundación Herdez, 1997. 61 p. : il. (La cocina mexicana a través de los siglos).

1. Cocina mexicana – Historia 2. Cocina indígena – Historia

TX716.M4A76

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla de los diferentes restaurantes que se abrieron en la Ciudad de México, tanto en el Centro Histórico, como en avenida Reforma. Lugares a los que solo acudía la más prestigiada elite económica y política del país. Todos comen, pero no todos comen bien, para muchos la dieta obligada se limita a tortillas con chile y frijoles y sal; la clase media añade arroz y otras legumbres, verduras huevos y de vez en cuando carne a su base alimenticia. Sin embargo los de la elite no sufren carencias y comen según se le antoje, ya sea en casa o en algún restaurante de moda.

3. Ayora Diaz, Steffan Igor. Foodscapes, foodfields, and identities in Yucatan / Steffan Igor Ayora-Diaz. New York : Berghahn Books, 2012. x, 311 p. : il., maps. (Latin American Studies)

1. Hábitos alimenticios Yucatán
2. Preferencias alimenticias – Yucatán
3. Cocina mexicana – Yucatán
4. Yucatán -- Vida social y costumbres

GT2853.M6

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla de la cocina yucateca de su propia tradición culinaria distinta de las demás. Para los yucatecos, todo gira alrededor de la comida, es un medio para establecer las relaciones, políticas, sociales, religiosas etc.

4. Bax-Geller, Sara. Habitar una cocina / Sara Bak-Geller. Guadalajara, Jalisco : Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades, 2006. 147 p. il.

1. Cocinas – México
2. Cocina México – Historia
3. Hábitos alimenticios – México – Historia
4. Hogares – México – Historia

TX653 B35

Ubicación: BRGG

Este libro analiza el espacio de la cocina, como se ha ido modificando a lo largo del tiempo para satisfacer al individuo y a las sociedades que disponen de él. Se centra en dos cocinas en específico: la cocina de la casa burguesa porfiriana y aquella de mediados del siglo XX.

5. Bedolla, Ana Graciela. La Comida en el medio lacustre : Culhuacan / Texto y recopilación Ana Graciela Bedolla y Juan E. Vanegas. [Iztapalapa, México, D. F.] : Fideicomiso del Fondo de Participación Ciudadana para el Desarrollo Social en Iztapalapa : UAM, Unidad Iztapalapa, 1990. 198 p. il.

1. Cocina mexicana 2. Cocina – México – Culhuacan

TX716.M4 B44

Ubicación: BRGG

En este libro se presenta una muestra de recetas de cocina, que contienen parte importante de las costumbres y memorias del pasado de la comunidad, conservadas y transmitidas por las mujeres desde tiempos inmemoriales. El recetario constituye, por tanto, el registro de una estrategia social de adaptación a un medio natural particularmente rico en recursos y donde podemos percibir dos tradiciones culinarias: una chinampera y lacustre y otra de pie monte. En el Rescate de Tradiciones e Historia Oral que lleva a cabo el Centro Comunitario Culhuacán del Instituto Nacional de Antropología e Historia.

6. Benítez Muro, Ana. Tradiciones regionales / Ana Benítez Muro ; con la colaboración Marco Buen Rostro ... [et al.]. México : Clío, 1997. 64 p. il. (La cocina mexicana a través de los siglos).

1. Cocina mexicana – Historia 2. Cocina mexicana – Manuales

TX716.M4 B45

Ubicación: BRGG

Este libro nos presenta una serie de recetas representativas, seleccionadas y adaptadas de modo que sea fácil adquirir sus ingredientes y elaborarlas de manera sencilla en las cocinas domesticas de la mayoría de las regiones de México.

7. Brokmann Haro, Carlos. Mestizaje culinario / Carlos Brokmann Haro.

México : Clío : Fundación Herdez, 1996. 63 p. : il. (La cocina mexicana a través de los siglos).

1. Cocina mexicana – Historia 2. Cocina europea – Historia 3. Cocina Indígena -- Historia

TX716.M4B76

Ubicación: BRGG

Este libro nos narra de los alimentos más importantes para la subsistencia y la cultura de la Edad Media, fue el trigo, componente principal del pan junto con la cebada, la avena y el centeno. Siendo el pan el producto de mayor consumo en toda Europa. Complementaban su dieta diaria con alimentos diversos según la región y las costumbres de cada lugar como la carne y la más estimada era la de res pero debido a su alto costo por lo general consumían ovejas, cabras, carneros y cerdos, criados en el establo o corral.

8. Cacao al chocolate / Ana M. de Benítez. México : Clío, 1998. 93 p. : il.

(La cocina mexicana a través de los siglos)

1. Chocolate – Historia 2. Cacao – Historia

TX817. C4 D45

UBICACIÓN: BRGG

Este libro nos habla sobre el origen del cacao y el fruto de su cultivo y provecho. De cómo Quetzalcóatl robó a sus hermanos los dioses esta planta, quienes la guardaban celosamente. Plantó en los campos de Tula el arbolito y pidió a Tláloc que lo alimentara con la lluvia, y a Xochiquetzal que lo adornara con flores. Es así como el arbolillo dio sus frutos y Quetzalcóatl recogió las vainas, hizo tostar el fruto, enseñó a molerlo a las mujeres y a batirlo con agua en las jícaras obteniendo así el chocolate.

9. Calendario de la cocinera mexicana : para el año ... arreglado al meridiano de México. México : Imprenta de A. Boix, a cargo de M. Zornoza, 1864. 48 p.

1. Almanques mexicanos 2. Cocina mexicana

AY434 C337523

UBICACIÓN: BRGG

Este calendario nos muestra todos los meses del año, con sus notas cronológicas, ferias anuales, fiestas movibles, cómputo eclesiástico, estaciones del año, eclipses. Pero también nos deleita con diversas recetas de la cocinera mejicana.

10. Carreño King, Tania. El Pan de cada día / Tania Carreño King ; con la colaboración Juana Inés Abreu Santos. México : Clío, 1997. 64 p. il. (La cocina mexicana a través de los siglos).

1. Gastronomía – México 2. Cocina mexicana – Historia

TX716.M4 C375

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla de los acelerados avances de la tecnología en el mundo, como se introdujo la modernidad en la vida domestica. La instalación del sistema de luz eléctrica y el uso de combustibles como el petróleo y el gas revolucionaron el quehacer cotidiano y tocó ser a la cocina en especial el cambio innovador del momento, ya que transformó los hábitos de consumo, las maneras de mesa y las costumbres alimenticias.

11. Carrillo, Ana María. La Cocina del tomate, frijol y calabaza / Ana María Carrillo. México : Clío, 1988. 93 p. : il. (La cocina mexicana a través de los siglos. Segunda serie).

1. Cocina (Tomate) 2. Cocina (Frijol) 3. Cocina (Calabaza) 4. Cocina Mexicana

TX803.T6 C37

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla acerca del jitomate, el frijol y la calabaza los cuales han hecho de nuestra cocina y de nuestros hábitos de vida una unidad indivisible. El jitomate es uno de los productos agrícolas usado con más frecuencia en la cocina del todo el mundo. También se enumeran platillos italianos, austriacos, griegos, portugueses, rusos y libaneses entre otros.

12. Casanova, Rosa. Alimentos, remedios, vicios y placeres : breve historia de los productos mexicanos en Italia / Rosa Casanova, Marco Bellingeri. México : INAH, Dirección de Estudios Históricos, 1988. 251 p. il., lam.

1. Cocina Indígena 2. Cocina italiana 3 Hábitos alimenticios -- Italia

F1219.3A55C35

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla de la introducción y difusión en Italia de algunos productos mesoamericanos: nuevos alimentos, remedios, comidas, bebidas, vicios y placeres. La cocina italiana no sería lo que actualmente es sin el tomate, maíz, frijol, chile, el guajolote. Así también los nuevos colores para teñir las ropas elegantes de aquella época y un nuevo vicio: el tabaco y un nuevo placer el chocolate.

13. Castelló Yturbe, Teresa. Delicias de antaño : historia y recetas de los conventos mexicanos / Teresa Castelló Yturbide, María Josefa Martínez del Río de Redo. México, D. F. : Landuci : Oceano, 2000. 273 p. : il.

1. Cocina – México – Historia. 2. Conventos – México – Historia
3. Monjas – Alimento – México 4. Cocina mexicana – Historia
5. México – Historia – Virreinato, 1535-1821

TX716.M4 C393

UBICACIÓN: BRGG

Las autoras de este libro nos muestran en esta obra como las mujeres mestizas indias y criollas de vocación religiosa, muchas de ellas de ejemplar memoria como Sor Juana Inés de la Cruz y otras de menor fama, pero no menos importantes, pusieron a prueba la singular experiencia del mestizaje culinario. Si bien el patrimonio europeo fue trasplantado a la Nueva España, no es menos cierto que la riqueza autóctona desempeñó un papel fundamental para enaltecer el arte de la cocina virreinal, no solo en cuanto al repertorio natural de nuestra tierra sino asimismo con sus usos tradicionales.

14. Corcuera de Mancera, Sonia. Entre gula y templanza : un aspecto de la Historia mexicana / Sonia Corcuera de Mancera. 2ª ed. México : Fondo de Cultura Económica, 1990. 176 p., lam. (Tezontle).

1. Hábitos alimenticios – México – Historia 2. México – Vida social y Costumbres

GT2853.M6 C67 1990

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla sobre qué hay detrás de los alimentos mexicanos y de su forma de comer, le sigue la pista al largo desarrollo de la dieta mexicana sembrado de selección y rechazo de ingredientes, platillos y ritos de mesa y consecuentemente, logra delinear el perfil de ese continente sumergido de la cultura nacional que la historia de la cocina mexicana representa.

15. Curiel Monteagudo, José Luis. Virreyes y virreinas golosos de la Nueva España / José Luis Curiel Monteagudo. México : Porrúa, 2004. xii, 259 p. : retrs.
1. México -- Vida social y costumbres -- Siglo XVIII
 2. Cocina mexicana
 3. Hábitos alimenticios – México
 4. Cocina – México -- Historia

GT2853.M6 C87

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla sobre la comida mexicana en la época virreinal, combina elementos autóctonos, españoles y árabes. Esta diversidad la hace exquisita e interesante de conocer. Nos acerca a las mesas virreinales y a los personajes que en ellos departían, incluyendo a las virreinas.

16. Formulario de la cocina mexicana : Puebla, siglo XIX / anónimo ; prólogo, Teresa E. Velasco de Franco. México : Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Dirección General de Culturas Populares e Indígenas, 2002. 399 p. (Recetarios Antiguos)

1. Cocina mexicana
2. Cocina – Puebla

TX716.M4 F69

Ubicación: BRGG

Este libro nos presenta a nuestra cocina mexicana, es el resultado de dos culturas culinarias la de nuestros antiguos mexicanos, habitantes de Mesoamérica, y la de los españoles que llegaron al Nuevo Mundo. Es una mezcla de ingredientes o elementos que constituyen grandes aportaciones de México al mundo. Recetas practicadas con gusto e ingenio, elaboradas con gran variedad de chiles, maíz, frijol, insectos, especias como el axiote y la ixtlixochitl o vainilla dieron lugar a una nueva cultura gastronómica.

17. García Acosta, Virginia. Los Señores del maíz : tecnología alimentaria en Mesoamérica / Virginia García Acosta ; ilustraciones Ignacio Pérez -Duarte. México, D.F. : Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Dirección General de Publicaciones : Pangea, 1990. 59 p. : il.

1. Indios de México – Alimentos 2. Indios de América Central – Alimentos

F1219.3A55 G37

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla de los diferentes alimentos con los que contaban nuestros mesoamericanos. Sobre las diversas técnicas que usaban para la transformación de sus alimentos, así como las diferentes herramientas utilizadas para los mismos.

18. Gastronomía mexicana del siglo XVIII : manuscrito Ávila Blancas / introd., transcripción, léxico e índice de Guadalupe Pérez San Vicente. México, D.F. : Restaurante "El Cardenal", 2001. 401 p.

1. Cocina mexicana 2. Cocina mexicana – Historia – Siglo XVIII

TX716.M4 G396 2001

Ubicación: BRGG

Este libro es un facsímil manuscrito, donde ya se guisa con los tres tipos de grasa: la manteca del cerdo, el aceite de oliva y la mantequilla de la vaca. Como característica distintiva ya se mezclan los sabores dulce y salado y aprovecha por igual, el vinagre y el vino. Nos deleita con 169 recetas de las cuales, 106 pertenecen a los guisados y 63 a lo dulce.

19. Gastronomía prehispánica en México [recurso electrónico] : tradiciones heredadas / Fundación Cultural Armella Spitalier. México, D.F. : Fundación Cultural Armella Spitalier, 2008. 1 recurso en línea (82 páginas) : il. (Enciclopedia electrónica mesoamericana ; 35) (Gale virtual reference library)

1. Hábitos alimenticios -- México -- Historia 2. Indios de México -- Alimentos -- Historia 3. Cocina mexicana -- Historia 4. Cocina indígena -- México -- Historia

Ubicación: BRGG

Este recurso electrónico nos habla sobre los platillos prehispánicos, los cuales han sobrevivido hasta el día de hoy. Nos lleva a la raíz de lo que ahora comemos. Una basta riqueza de ingredientes y preparaciones que felizmente hemos heredado. Las manos de las mujeres ejerciendo la magia cotidiana, transformando los elementos más humildes en manjares sublimes.

20. Gerónimo de San Pelayo, fray. Libro de cocina del hermano fray Gerónimo de San Pelayo : México Siglo XVIII / introducción, glosario y obras consultadas Teresa Castelló Yturbide ; fotografías Tecla Ulloa. México, D. F. ; Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 2000. 179 p. : il. (Recetarios antiguos).

1. Cocina mexicana

TX716.M4 G47

Ubicación: BRGG

Este libro tiene como característica adicional la de ser un recetario conventual, lo que permite reconstruir en parte la vida religiosa con los platillos que se servían a lo largo del calendario católico y en ciertas fiestas específicas como el día de San Fernando, patrono del convento. Además tiene la clara intención de transmitir a otros las recetas, pues se ordena en un índice y hay mayor precisión en los tiempos, en los tantos y en las técnicas.

21. González Chévez, Lilián. Alimentación y cultura nahuas de Guerrero = Tlacualli huan huehuemexicayotl mo Guerrero / Lilián González Chévez, Paul Hersch Martínez ; con la colaboración de Raymundo Rufino Morales .. [et. al]. Guerrero : Secretaría de Salud del Estado de Guerrero, 2005. 208 p. : il. (Serie patrimonio vivo).
1. Hábitos alimenticios – Guerrero
 2. Nahuas – Alimentos – Guerrero
 3. Nahuas – Cultura – Guerrero

TX360.M4 G65

Ubicación: BRGG

En este libro se analiza desde una perspectiva cultural, social y de salud la alimentación y nutrición entre los nahuas del norte de Guerrero. También se destaca la importancia de la participación local de diferentes sectores requeridos para una respuesta efectiva ante los problemas de la alimentación.

22. González de la Vara, Martín. Tiempos de guerra / Martín González de la Vara. México : Clío : Fundación Herdez, 1997. 63 p. : il. (La cocina mexicana a través de los siglos).

1. Cocina mexicana – Historia
2. México – Vida social y costumbres

TX716.M4 G65

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla de cómo el ejército en la Nueva España se alimentaba, a estos soldados no se les pagaba en dinero sino en especie. Debido al crecimiento de la institución militar se tuvo que crear un sistema de abasto para distribuir los alimentos en todo el virreinato. En general a los soldados acuartelados se les permitía vivir con sus familias, de manera que sus esposas cocinaban en pequeños cuartos dentro de los cuarteles, como si estuvieran en casa.

23. González y González, Luis. Michoacán a la mesa / Luis Gonzalez, Carlos Blanco ; [colaboración] Raúl Arreola Cortés [et al.]. Zamora Mich. : El Colegio de Michoacán, 1996. 406 p. : il.

1. Cocina mexicana 2. Cocina -- Michoacán

TX16.M4 G65

Ubicación: BRGG

Este libro está dedicado al descubrimiento de una civilización por tan presente ignorada. Recorre todos los senderos de las regiones michoacanas para recolectar raíces y yerbas, frutas y legumbres, peces, carnes y lácteos, para abrir boca y conciencia a la valoración de la tradición gastronómica del Estado.

24. Guerrero Guerrero, Raúl. Toneucáyotl : el pan nuestro de cada día / Raúl Guerrero Guerrero. México, D. F. : Instituto Nacional de Antropología e Historia, 1987. 270 p. : il. (Colección divulgación. Serie testimonios).

1. Pan – México 2. Maíz como alimento

TX769 G84

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla de algunos aspectos acerca del trigo y de su principal producto, el pan; del maíz y de los muchos derivados que ofrece, también nos da una descripción de algunos platillos salados y dulces que se elaboran con pan o con productos de maíz.

25. Iturriaga, José N. Confieso que he comido : de fondas, zaguanes, mercados y banquetas / José N. Iturriaga. México, D. F. : Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Dirección General de Publicaciones, 2011. 286 p.

1. Hábitos alimenticios 2. Cocina mexicana

GT2853 I78

Ubicación: BRGG

Este libro profundiza en antojitos mexicanos tan cotidianos como los tacos de carnitas, explorando delicias que sólo el pueblo pobre conoce, como es el bofe y la nana, los tacos de cabeza de res, los de ojo, los tacos de insectos y el universo de los tamales. El placer del amor puede llevar a la lujuria y el placer de la comida a la gula.

26. Juárez López José Luis. La Lenta emergencia de la comida mexicana : ambigüedades criollas 1750-1800 / José Luis Juárez López. México D. F. : Miguel Angel Porrúa, 2000. 139 p.

1. Hábitos alimenticios – México – Historia – Siglo XVIII
2. Cocina mexicana – Historia

GT2853 .M6 J83

Ubicación: BRGG

Esta obra nos presenta alejada de terrenos monjiles en los que regularmente se asocia la cocina colonial para analizar las propuestas e ideas culinarias y alimentación de los criollos. Estos criollos dejaron una amplia producción escrita muy poco tomada en cuenta, sin embargo los europeos la revalorizaron como comida de pobres e irónicamente fue tratada con el objeto que sirviera como pasto para los grupos necesitados.

27. Keneddy, Diana. The Tortilla book / Diana Kennedy ; drawings by Sidonie Coryn. New York : Harper & Row, 1975. 158 p. il.

1. Tortillas

TX770 K45

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla cómo se hacen las tortillas a mano, el impacto que ha tenido la tortilla en los Estados Unidos, de las diversas maneras que degustamos las tortillas, así como diferentes recetas y de los utensilios necesarios para elaborarlas.

28. Lameiras, Brigitte B. de. Comer y vivir en Guadalajara : divertimento histórico culinario / Brigitte Boehm de Lameiras. Zapopan, Jal. : El Colegio de Jalisco : Secretaría de Cultura de Jalisco : Sociedad Siglo 21, 1996. xvii, 193 p. il.

1. Cocina mexicana 2. Gastronomía 3. Guadalajara (Jalisco) — Vida social y costumbres

TX716.M4 B64

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla de las recetas de la abuela Luisa Kebe, de origen alemán, curiosamente solo existen algunas recetas ya que son de gusto europeo. Sin embargo existen más de 200 recetas de la misma abuela que reproduce de manera muy personal y que la autora pone a disposición de cocineras y cocineros interesados en recrear los guisos de antaño.

29. Long Towell, Janet. El Placer del chile / Janet Long Solís, Manuel Álvarez y Aranzazú Camarena. 2ª ed. México : Clío, 1999. 91 p. : il. (La cocina mexicana a través de los siglos. Segunda serie).

1. Cocina mexicana 2. Alimentos – México

TX716.M4 L65

Ubicación: BRGG

Este libro nos da a conocer la asombrosa historia de los orígenes botánicos y la domesticación de esta planta (el chile) hace casi 3 mil años, la sorpresa de los europeos al conocerla y el creciente gusto por este condimento en la actualidad. También trata de cómo el nombre de los chiles, ya sean jalapeños, chipotles, de árbol, piquines, manzanos, poblanos, habaneros, costeños, mulatos o moritas, cambian según sean frescos o secos o deshidratados; la razón de sus sabores y la causa y medida de su picor o dulzura; su uso en remedios para aliviar dolencias que van desde el dolor de parto hasta las caries, pasando por las crudas y gastritis.

30. Long Towell, Janet. Food culture in Mexico / Janet Long Solís and Alberto Vargas. Westport, Connecticut : Greenwood, 2005. il. maps. (Food Culture the world).

1. Hábitos alimenticios – México 2. Preferencias alimenticias – México
3. Comidas y banquetes – México 4. Cocina mexicana

GT2853.M6 L65

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla de la dieta de los mexicanos desde los antiguos tiempos hasta nuestros días, que ha sido el maíz, frijoles, calabaza, tomates y chile. Estos ingredientes tienen un papel importante en el desarrollo cultural de México los cuales se han dado a conocer alrededor del mundo.

31. Maldonado de la Fuente, Celerina. Recetario tradicional : Celaya, fines del XIX / Celerina Maldonado de la Fuente. México, D. F. : Consejo Nacional Para la Cultura y las Artes, Dirección General de Culturas Populares, 1999. 72 p. (Recetarios antiguos).

1. Cocina mexicana 2. Cocinas – México

TX716.M4 M345

Ubicación: BRGG

Estas recetas de cocina de fines del siglo pasado y principios del presente, pertenecientes a la mamá de la autora, son producto de su curiosidad o inventiva, al copiarlas a mano o guardar los recortes donde aparecían, apuntar algunas que alguien le pasaba o anotar sus propias creaciones.

32. Manual de cocina : Puebla, 1911 / recetas recopiladas por María Isla ; prólogo Marco Buenrostro. México, D.F. : Dirección General de Culturas Populares e Indígenas, 2002. 389 p. (Recetarios Antiguos)

1. Cocina – Puebla 2. Cocina mexicana

TX716.M4 M347 2002

Ubicación: BRGG

Este libro nos muestra recetas que cada persona guarda con celo, como si se tratara encontrar la fuente de la juventud. En este sabroso recetario podemos encontrar una innumerable cantidad de datos que nos darán el gusto adicional al deleite de cocinar, de encontrar información que nos permite reconstruir la vida del tiempo en el que fue escrito.

33. Monroy de Nemer, Carolina. Las Recetas de la abuela / Carolina Monroy de Nemer, Gilda Montaña Humphrey. Toluca, México : Universidad Autónoma del Estado de México, 2001. 151 p. : il.

1 Cocina mexicana 2. Cocina – México (Estado)

TX716.M4 M6532

Ubicación : BRGG

Este libro recoge las expresiones de la cocina mestiza de esta región mexicana, semejante a otras y al propio tiempo diferente, refinada como todas en sus salsas barrocas pero con el toque peculiar que le dan sus ingredientes. Se han valido las autoras de los testimonios vertidos por los cronistas municipales, hombres y mujeres, estas últimas que hurgaron del cajón de los recuerdos y nos regalan las recetas de la abuela de cada uno de sus hogares.

34. Novo, Salvador. Cocina mexicana, o, historia gastronómica de la Ciudad de México / por Salvador Novo. México : Pórtico de la Ciudad de México, 1993. 367 p. : il.

1. Cocina mexicana – Historia

TX49 N68

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla sobre la alimentación de los nahuas, también nos menciona el origen del maíz, así como de las diferentes legumbres utilizadas por nuestros antepasados para su alimentación. El autor va desarrollando toda una trama sobre el origen de los lujosos lugares donde comer y beber, pero sobre todo la interacción social de la gente.

35. Pío Martínez, Juan. Conquista hambre y Salvación : los indios de la provincia de Ávalos, / Juan Pío Martínez. Lagos de Moreno, Jalisco, México : Universidad de Guadalajara, Campus Universitario de los Lagos, 2003. 161 p.

1. Indios de México – Alimentos – Historia 2. Hábitos alimenticios – Historia 3. Jalisco – Vida social y costumbres

F1219.3F64 P56

Ubicación: BRGG

Este libro nos interpreta la cultura alimentaria indígena, demuestra la continuidad desde la colonia y las últimas décadas del siglo XX desde un punto de vista historiográfico. Si bien la alimentación prehispánica se vio más deliciosa y nutritiva con los alimentos traídos por los españoles, especialmente los de origen animal.

36. Rabell Jara, René. La Bella época / René Rabell Jara. México : Clío : Fundación Herdez, 1996. 63 p. : il. (La cocina mexicana a través de los Siglos).

1. Cocina mexicana -- Historia 2. México – Vida social y costumbres
3. México – Historia – Siglo XIX

TX716.M4 R33

Ubicación: BRGG

Este libro no habla de la comida y convivencia de las personas, de cómo se fueron desarrollando los establecimientos ya fueran de comida, ya fueran de bebida y establecer las relaciones sociales. Estas nuevas maneras de convivir llegaron a México en el siglo XIX impulsadas por diversos cambios sociales. Estos cambios ayudaron al fortalecimiento de las nuevas clases sociales, las cuales exigían lugares más adecuados con la elite de la gente. Se implantaron cafés, restaurantes al estilo europeo, donde los clientes, además de consumir lo que ahí se vendía habitaban un nuevo mapa de identidad y ubicaciones sociales.

37. Sánchez García Alfonso. Toluca del Chorizo : apuntes gastronómicos / Alfonso Sánchez García. Toluca, Estado de México : Gobierno del Estado de México, 1976. 114 p. : il. (Serie de arte popular y folklore).
1. Cocina mexicana
 2. Embutidos – Estado de México Toluca
 3. Industria y comercio de la carne – Toluca

TX716.M4 S34

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla acerca de los productos alimenticios y bebidas que han dado fama a la capital del Estado de México, sobre todo a los incomparables embutidos, el chorizo rojo y verde, así como también el tocino, patas de cerdo, la gran familia del chicharrón, la moronga o morcilla, la proletaria longaniza, quesos leches y mantequillas, los tradicionales dulces, moscos chingueras y chumiates y el famoso taco de plaza.

38. Solís Olguín, Felipe. La Cultura del maíz / Felipe Solís. México : Clío, 1998. 93 p. il. (La cocina mexicana a través de los siglos. Segunda serie).

1. Cocina indígena – Obras ilustradas
2. Maíz – Folclore

Este libro nos habla de la importancia del maíz como factor para el desarrollo de las culturas mesoamericanas, la forma de cultivo y su aprovechamiento en el periodo prehispánico, los métodos y maneras en que se cocinaron los granos de elote y el método de nixtamalización inventado por nuestros antepasados para poder procesar el grano del maíz.

39. Stopen, María. El Universo de la cocina mexicana / texto de María Stopen. México : Fomento Cultural Banamex, 1988. 123 p. : il.

1. Cocina mexicana

TX716.M4 S86

Ubicación: BRGG

Este libro da a conocer, difundir y exaltar los valores del país. Aborda la historia de la gastronomía nacional y sus vínculos con otros aspectos de la cultura y dando a conocer las nuevas creaciones de alta cocina producidas en las últimas décadas, dignifica nuestra buena mesa.

40. Velázquez Ernesto. El Nopal y su historia / Ernesto Velázquez ; coord. Editorial Antonieta Cruz ; ed. Ana Benítez Muro. México : Clío, 1998. 93 p. : il. (La cocina mexicana a través de los siglos. Segunda serie).

1. Nopal – recetas 2. Nopal – Historia 3. Cocina mexicana

TX803.N66 V45

Ubicación: BRGG

Este libro nos habla de historias e insinuaciones culinarias, con referencias clásicas y caprichos populares que reintegran la calidad divina del nopal. El nopal se muestra curandero, artífice, bufón, pintor y soberbio anfitrión de un banquete inigualable. Acompañado de diversas recetas, como los nopalitos navegantes, las crepas de nopal con queso, el infaltable mole de romeritos con nopales, etc, etc.

3.7 Índices

3.7.1 INDICE DE AUTOR

Arias, Patricia, 1

Asensio Ortega, Enrique, 2

Ayora Diaz, Steffan Igor, 3

Bax-Geller, Sara, 4

Bedolla, Ana Graciela, 5

Benítez Muro, Ana, 6

Brokmann Haro, Carlos, 7

Cacao al chocolate, 8

Calendario de la cocinera mexicana, 9

Carreño King, Tania, 10

Carrillo, Ana María, 11

Casanova, Rosa, 12

Castelló Yturbe, Teresa, 13

Corcuera de Mancera, Sonia, 14

Curiel Monteagudo, José Luis, 15

García Acosta, Virginia, 17

Gastronomía mexicana del Siglo XVIII, 18

Gastronomía prehispánica en Mexico [recurso electrónico], 19

Géronimo de San Pelayo, fray, 20

González Chévez, Lilián, 21

González de la Vara, Martín, 22

González y González, Luis, 23

Guerrero Guerrero, Raúl, 24

Iturriaga, José N., 25

Juárez López, José Luis, 26

Keneddy, Diana, 27

Lameiras, Brigitte B., 28

Long Towell, Janet, 29, 30

Maldonado de la Fuente, Celerina, 31

Monroy de Nemer, Carolina, 33

Novo, Salvador, 34

Pío Martínez, Juan, 35

Rabell Jara, René, 36

Sánchez García, Alfonso, 37

Solis Olguín, Felipe, 38

Stoopen, María, 39

Velázquez Ernesto, 40

3.7.2 INDICE DE TÍTULOS

A

Alimentación y cultura nahuas de Guerrero = Tlacualli huan huehuemexicayotl mo Guerrero, 21

Alimentos, remedios, vicios y placeres : breve historia de los productos mexicanos en Italia, 12

Alta cocina, 2

B

Bella época, 36

C

Cacao al Chocolate, 8

Calendario de la cocinera mexicana : para el año ... arreglado al meridiano de México, 9

Cocina del tomate, frijol y calabaza, 11

Cocina mexicana, o, historia gastronómica de la Ciudad de México, 34

Comer y vivir en Guadalajara : divertimento histórico culinario, 28

Comida en el medio lacustre : Culhuacan, 5

Comida en serie, 1

Confieso que he comido : de fondas, zaguanes, mercados y banquetas, 25

Conquista hambre y salvación : los indios de la provincia de Ávalos, 35

Cultura del maíz, 38

E

Entre gula y templanza : un aspecto de la Historia mexicana, 14

G

Gastronomía mexicana del siglo XVIII : manuscrito Ávila Blancas, 18

Gastronomía prehispánica en México [recurso electrónico] : tradiciones heredadas, 19

F

Food culture in Mexico, 30

Foodscapes, foodfields, and identities in Yucatan, 3

Formulario de la cocina Mexicana : Puebla, siglo XIX, 16

H

Habitar una cocina, 4

L

Lenta emergencia de la comida mexicana : ambigüedades criollas, 26

Libro de cocina del hermano fray Gerónimo de San Pelayo : México Siglo XVIII, 20

M

Manual de cocina : Puebla 1911, 32

Mestizaje culinario, 7

Michoacán a la mesa, 23

Monjas – Alimentos – México, 13

N

Nopal y su historia, 40

P

Pan de cada día, 10

Placer del chile, 29

R

Recetario tradicional Celaya, fines del XIX, 31

Recetas de la abuela, 33

S

Señores del maíz : tecnología alimentaria en Mesoamérica, 17

T

Tiempos de guerra, 22

Toluca del Chorizo : apuntes gastronómicos, 37

Toneucáyotl : el pan nuestro de cada día, 24

Tortilla book, 27

Tradiciones regionales, 6

U

Universo de la cocina mexicana, 39

V

Virreyes y virreinas golosos de la nueva España, 15

3.7.3 ÍNDICE DE TEMAS

A

Alimentos – México, 29

Almanaques mexicanos, 9

C

Cacao – Historia, 8

Chocolate – Historia, 8

Cocina – México – Culhuacán, 5

Cocina – México (Estado), 24

Cocina (Calabaza), 9

Cocina (Frijol), 9

Cocina (Tomate), 9

Cocina europea – Historia, 7,

Cocina indígena – Historia, 2, 7

Cocina indígena – Obras ilustradas, 38

Cocina Indígena, 12

Cocina indígena – Historia, 1, 2, 7,

Cocina indígena – México – Historia, 19

Cocina italiana, 12

Cocina mexicana, 5, 9, 10, 11, 15, 16, 18, 20, 23, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 37, 39, 40

Cocina mexicana – Historia, 1, 2, 6, 7, 10, 13, 19, 22, 26, 34, 36

Cocina mexicana – Manuales, 6

Cocina mexicana – Yucatán, 3

Cocina mexicana – Historia – Siglo XVIII, 18

Cocina (Calabaza), 11

Cocina (Frijol), 11

Cocina – México (Estado), 33

Cocina -- México – Culhuacan, 5

Cocina -- México – Historia, 4, 13, 15

Cocina (Tomate), 11

Cocina – Michoacán, 23

Cocina – Puebla, 16, 32

Cocinas – México, 4, 31

Comidas y banquetes – México, 30

Conventos – México – Historia, 13

E

Embutidos – Estado de México Toluca, 37

G

Gastronomía – México, 10

Gastronomía, 20, 28

Guadalajara (Jalisco) — Vida social y Costumbres, 28

H

Hábitos alimenticios, 25

Hábitos alimenticios – Historia, 35

Hábitos alimenticios -- Italia, 12

Hábitos alimenticios – Guerrero, 21

Hábitos alimenticios – México – Historia – Siglo XVIII, 26

Hábitos alimenticios – México – Historia, 4, 14, 19

Hábitos alimenticios – México, 15, 30

Hábitos alimenticios Yucatán, 3

Hogares – México – Historia, 4

I

Indios de América Central – Alimentos, 17

Indios de México – Alimentos, 17

Indios de México – Alimentos – Historia, 19, 35

Industria y comercio de la carne – Toluca, 37

J

Jalisco – Vida social y costumbres, 35

M

Maíz – Folclore, 38

Maíz como alimento, 24

México – Historia – Siglo XIX, 36

México – Historia – Virreinato, 1535-1821,13

México – Vida social y Costumbres, 14, 26

México -- Vida social y costumbres -- Siglo XVIII, 15, 22, 36

N

Nahuas – Alimentos – Guerrero, 21

Nahuas – Cultura – Guerrero, 21

Nopal – Historia, 40

Nopal – recetas, 40

P

Pan – México, 24

Preferencias alimenticias – México, 22

Preferencias alimenticias – Yucatán, 3

T

Tortillas, 27

Y

Yucatán -- Vida social y costumbres, 3

Conclusiones

Actualmente los ingredientes utilizados en la mayoría de las recetas que se preparan en la cocina mexicana persisten, y siguen siendo en su mayoría los mismos que nuestros antepasados prehispánicos consumían y nos legaron.

Algunos alimentos como los insectos o sabandijas llamados así por los conquistadores: acociles, escamoles, chapulines, chinicuiles, shamues, arañas, etc., son considerados comidas exóticas y que alcanzan en la actualidad precios exuberantes, es un aporte exquisito a nuestra cocina mexicana e internacional, fue la principal fuente de proteína consumida por nuestros antepasados en su dieta cotidiana y que en la actualidad no se ha perdido la tradición de consumirlos e incluso hay una sobreexplotación de estos ingredientes por su alto contenido energético.

Cabe señalar que realmente no existe algún documento o recetario prehispánico, sino con la llegada de los españoles, pero sobre todo de los frailes cronistas, éstos observaron cómo nuestros antepasados indígenas elaboraban sus alimentos y a su vez cómo las mujeres madres enseñaban sus recetas culinarias a sus hijas, de esta manera se fueron transmitiendo de generación en generación hasta nuestros días. Toda esta información de nuestros antiguos prehispánicos se la debemos a Sahagún, quien fue uno de los principales cronistas y el que narra más específico los ingredientes para la elaboración de estos alimentos.

No podemos dejar pasar desapercibido, que cuando se descubre algún vestigio arqueológico ya sean objetos como cerámicas, huesos humanos, tarsos, etc., proporcionan diversa información sobre el tipo de alimentos que se consumían en la época prehispánica, lo cual fortalece más a nuestra cocina mexicana.

Por otra parte, esta bibliografía va a permitir que los interesados en el arte culinario conozcan parte de los documentos que muestran los aspectos de la cocina prehispánica y su influencia en otras cocinas.

Por lo anteriormente expuesto se puede concluir que el objetivo principal de esta bibliografía, fue compilar en un documento aquellas referencias significativas acerca de la comida prehispánica, cuyo objetivo se cumplió satisfactoriamente.

Las bibliografías desde el punto de vista bibliotecológico, por lo general suelen pasar inadvertidas, sin embargo para su elaboración se requiere estudio, dedicación y análisis. La importancia para su elaboración y uso reside en la recuperación de información, puesto que al compilar información de diversas temáticas y sus autores proporcionan el conocimiento de su existencia y localización.

El aporte de bibliografías por parte del bibliotecólogo a través de sus conocimientos permite y demuestra que tiene las herramientas necesarias para la cooperación interdisciplinaria.

ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Figura 1 Preparación antigua de alimentos a fuego	10
Figura 2 Aprovechamiento de los frutos de las cactáceas	20
Figura 3 Hombres de la pesca	21
Figura 4 Hombre escardando el surco de maíz	23
Cuadro 1 Recursos alimenticios del México antiguo	11

Obras consultadas

Benzoni, G. (1967). *La historia del mundo nuevo*. Caracas: Academia Nacional de la Historia

Cervantes, M. (2006). El pasado prehispánico en la alimentación y el pensamiento de hoy. *Arqueología mexicana*. 13 (78)

Ciudad Real, A. (1976). *Tratado curiosos y docto de las grandezas de la Nueva España*. México: UNAM, Instituto de Investigaciones Históricas

Clavijero, F. J. (1945). *Historia antigua de México*. México: Porrúa

Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos. (2003). México: UNAM, Instituto de Investigaciones Históricas

Dávalos Hurtado, E. (1954). *La alimentación entre los mexicas*. *Revista mexicana de estudios antropológicos*, (14), 103-118

Dávalos Hurtado, E. (1966). *Alimentos básicos e inventiva culinaria del mexicano*. México, D. F.: Secretaría de Educación Pública

Flores y Escalante, Jesús. (2004). *Breve historia de la comida mexicana*. México, D. F.: Random House Mondadori

González de la Vara, F. (1996). *Época prehispánica*. México: Clío

Landa, D. de. (1938). *Relación de las cosas de Yucatán*. México, D.F.: Pedro Robredo

Lista de encabezamientos de materia para bibliotecas. (1998). Santafé de Bogotá : R. Eberhard

López Austin, A. y López Luján, L. (1996). *El pasado indígena*. México, D.F.: Fondo de Cultura Económica

Mujer de Naharon. Wikipedia contributors. Wikipedia: The free encyclopedia. [enciclopedia en línea]. revisada el: 09-02-2013, consultada 17-07-13. Disponible en:

http://es.wikipedia.org/wiki/Mujer_de_Naharon

Noguera, E. (1965). *La cerámica arqueológica de Mesoamérica*. México: UNAM, Instituto de Investigaciones Históricas

Palerm A. y Wolf, E. (1972). *Agricultura y civilización en Mesoamérica*. México, D. F.: Gernika

Pérez Crespo, V. A. (2007) Reconstrucción paleoambiental de una comunidad pleistocénica en México usando isótopos estables. Recuperado el 17 de julio de 2012, de

<http://itzamna.bnct.ipn.mx:8080/dspace/bitstream/123456789/917/1/VICTORPE REZCRESPO.pdf>

Rojas Raviela, T. (1988). *Las siembras de ayer*. México, D.F.: Secretaría de Educación Pública

Sahagún, B. de. (1975). *Historia general de las cosas de la Nueva España*. México: Porrúa

Sahagún B. de. (1989). *Historia General de las Cosas de la Nueva España*. México: Porrúa

Serra Puche, M. C. (1988). *Los recursos lacustres de la Cuenca de México durante el formativo*. México, D. F.: Universidad Nacional Autónoma de México

Sugiura, Y. (1996). *México antiguo*. México: Clío

Torquemada, J. de. (1969). *Monarquía Indiana*. México: Porrúa

Valadez Azúa, R. (1996). *La domesticación animal*. México, D. F.: Plaza y Valdés

Villar K., Mónica del (2002). Comida prehispánica. *Arqueología mexicana*. Edición especial. 12