



<b>GRADO:</b>	1°, 2°, 3°	<b>ASIGNATURA:</b>	VIDA SALUDABLE	<b>PERIODO</b>	DEL 2 AL 6 DE MAYO	<b>FECHA DE ENTREGA</b>	6 de Mayo
<b>TEMA:</b>	Alimentos de origen imuy mexicano!, Botanas ancestrales					<b>SEMANA</b>	Semana 16
<b>PROPÓSITO/APRENDIZAJE/ENFASIS</b>							
Aprendizaje esperado: Valorar los aportes nutrimentales de alimentos autóctonos.							
<b>ACTIVIDAD</b>							
Instrucciones:							
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lee con atención la siguiente información</li><li>2. Después se elige una comida típica que conozcas de tus orígenes o que conozcas que contengan estos ingredientes u otros de tipo prehispánico - autóctono.</li><li>3. Llena la llena la siguiente tabla clasificando los alimentos autóctonos según sea el caso. (Al menos 5 de cada uno)</li></ol>							
Bebidas ancestrales			Comidas ancestrales			Botanas ancestrales	

# La alimentación en el México antiguo

Norah Estrada Márquez

La historia de la alimentación, las formas en las que se producen, se elaboran y se consumen los alimentos; están ligadas con las costumbres y cultura de una sociedad que nos da cuenta de la historia de un pueblo. Los antiguos pobladores de nuestro país fueron profundos conocedores de la naturaleza y tuvieron una relación armónica con ella, así lo demostraron en los amplios conocimientos reflejados en la astronomía, la botánica, la agricultura y la arquitectura, entre otros.

En algunos relatos interesantes sobre la Nueva España, encontramos la descripción precisa del tipo de alimentos que se consumían y se exhibían en los grandes mercados como el de Tlatelolco (cuyo nombre en náhuatl es Tlaltetelli), el de Monte Albán o el de Juchitán, destacando la variedad y colorido.



## Alimentos animales.

Numerosos pescados y mariscos, manatí, caracol de río, más de 247 especies de insectos, gallinas, gallos de papada (guajolotes), faisanes, perdices, codornices, patos, venado, jabalí (puerco de la tierra), pájaros de caña, palomas, ardillas, liebres y conejos, perros (llamados tlalchichi), topos, ratas de campo, ranas, armadillos, monos, tepezcuintles, iguanas, tortugas y serpientes.

## Alimentos vegetales y granos.

Quelites, quintoniles, maíz, cacao, frijoles, semilla de amaranto o alegría (huauhtli), chile de diferentes especies, pepitas de calabaza, papas de varios tipos, aguacates, chilacayotes, huauzontles, nopales, alga espirulina, yerba santa o acuyo, achiote, la herbácea conocida como chipilín, epazote, palmitos, vainilla, chaya, jitomate, tomate, cebollín, ejotes, hongos, algas, verdolagas, malva, mezquite, flor de colorín, xoconostles y chayotes.



## Frutas

Piña, plátano, chirimoya (anona), mamey, guayaba, peruétano, zapote amarillo, negro y blanco, papaya, guanábana, chicozapote, chirimoya, más de 20 variedades de ciruela, nanche, pitahaya, uva silvestre (totoloche), tuna, mora, cacahuate y capulín.



La cocina prehispánica, incluía varios guisos cotidianos y comidas de temporada que se servían en las principales fiestas en honor a los dioses, así como a los diferentes cultivos agrícolas que se relacionaban con el clima de las estaciones del año.

Tenían varias formas de endulzar los alimentos por medio de mieles de maíz, de maguey, de abeja y de otros vegetales. Entre las bebidas consideradas en rituales, destacaban el chocolate y el pulque, respectivamente.

Los antiguos mexicanos cocían sus alimentos de diversas maneras: asados directamente a las brasas y con leña, como el caso de animales; o sobre comales de barro, como las tortillas; hervidos, en el caso de algunas verduras; o cocidos al vapor, como los tamales, los cuales incluso se asaban con todo y hoja. Otra forma muy característica es el caso de la barbacoa que hoy en día se sigue preparando envuelta en hojas vegetales y cocida en un hoyo bajo el suelo, cubierto de tierra, calentado con leña, y piedras que absorben y mantienen el calor.

Los habitantes del México prehispánico desarrollaron las plantas que hicieron posible una dieta equilibrada, destacando las más de 40 especies de maíz, (en náhuatl "Tlaolli") que fue una de las principales aportaciones de nuestro continente al llamado viejo mundo (Europa).

Se dice que es el alimento básico de la mayor parte de los pueblos antes de la conquista, que además de ser considerado sagrado, se convirtió en la tortilla, base de nuestra actual alimentación.

Entre otros alimentos preparados con maíz, destacan: atole, pinole, tlacoyo, tamal, pozole, chicha y ezquite, de éste, no sólo se utilizan sus granos, además como derivado del maíz encontramos el huitlacoche, hongo altamente apreciado; las hojas de la mazorca para envolver tamales, quesos y requesones, miel de tuna, pescados, etcétera, práctica que permanece casi intacta hasta nuestros días.

Muchos de estos alimentos, se consumen hasta nuestros días y dan muestra de la continuidad cultural alimenticia de México, en donde el pasado es parte de un presente en el que este riquísimo legado puede prevalecer y ampliarse con las investigaciones, descubrimientos y avances tecnológicos o quedar olvido suplantado por las nuevas formas de alimentación.



en el

## UTENSILIOS



Comal. Sirve para calentar, tostar o tatemar maíz o cacao, hacer tortillas.



La tortilla servía de "cuchara comestible" ya que no era común utilizar cubiertos.



Jícara o Bule. Proviene de un fruto, una vez seco, se utiliza para almacenar líquidos.

## TÉCNICAS PARA LA COCCIÓN DE ALIMENTOS



Nixtamalización. Consiste en cocer maíz en agua con alguna sustancia alcalina para ablandar el grano y molerlo.



Piib o Ximbó. Es un horno subterráneo, se entierra el alimento envuelto en pencas de maguey.



Caldo de piedra. Las piedras de río se calientan durante horas, después se pone en la jícara hasta que se cuecen los ingredientes.

Fuente:

[http://www.cursosinea.conevyt.org.mx/recursos/publicaciones/con\\_mas\\_ciencia/001/alimentacion\\_mex\\_antiguo.html#:~:text=Quelites%2C%20quintoniles%2C%20ma%C3%ADz%2C%20cacao,%2C%20epazote%2C%20palmitos%2C%20vainilla%2C](http://www.cursosinea.conevyt.org.mx/recursos/publicaciones/con_mas_ciencia/001/alimentacion_mex_antiguo.html#:~:text=Quelites%2C%20quintoniles%2C%20ma%C3%ADz%2C%20cacao,%2C%20epazote%2C%20palmitos%2C%20vainilla%2C)