



Ilustración 2. Efigie de Hun Hunahpú con mazorca retoñando de la cabeza

Resumen

El maíz es una de las comidas que ha cambiado la historia del mundo. Desde las etapas antiguas, la nixtamalización de esta cosecha ha abastecido los nutrientes más importantes de la dieta mesoamericana. Por ella habían originado varias sectas religiosas, movimientos de arte, y globalización. La investigación siguiente contextualiza el impacto de, y los cambios al, maíz americano.

Nixtamalización y cultivación

- *Nixtamal*: cocer, remojar con cal, retirar el *najayote*, moler
- *Chinampa*: irrigación avanzada compuesta de camellones y canales; árboles proveen estructura y filtran el agua (Ilustración 1)
- Mejorados vs. criollos: los maíces criollos-nativos superan el rendimiento de los maíces híbridos



Ilustración 1. Recreación de una chinampa

Arte y escultura

Como producto de las tradiciones de una sociedad, el arte refleja los valores y temas imprescindibles del momento. Aunque existe murales y bocetos que ilustran el maíz, las estatuas de piedra son mejor preservadas y representan las figuras claves.

- *Ilustración 2* La primera mazorca creció de un dios martirizado; cada bendición tiene su propio sacrificio en la cultura mesoamericana, en este caso, la muerte de un dios en el inframundo
- *Ilustración 3* La elaboración de estas estatuillas es una síntesis de la fertilidad: del maíz y la matriz
- *Ilustración 4* La Piedra del Sol subraya dos meses (*Etzalcualiztli* y *Ochpaniztli*) que obliguen sacrificios para proteger la cosecha



Ilustración 3. Especie preclásica del monolito con rostro de niño



Ilustración 4. Piedra del Sol encontrado en Templo 22 del Templo Mayor, Ciudad de México; calendario azteca

Mitología y religión

Quizás la más famosa de la mitologías mesoamericanas, el *Popol Vuh* habla de la Creación; el hombre era esculpido de maíz amarillo y blanco. Los *chortí*, un subgrupo del *maya*, veneraban al dios solar y del maíz, una práctica que pone el valor del maíz al nivel del sol. Practicaban una ceremonia para retornar los espíritus del maíz al cielo antes de cosecharlo; estos ritos prevenían una irreverencia a las deidades. En el culto azteca, *chicomexóchitl* refiere al maíz sagrado, como manifestación solar. Sus ritos religiosos–dirigidos por sacerdotisas–unían el *tenanzintli* (vieja cosecha) y *konenzintli* (nueva cosecha); la unión de los elotes aseguraba la fecundidad del maizal.

La dieta mesoamericana

Los mexicas y mayas llegaron a la cumbre de sus imperios porque del abastecimiento de sus sistemas agrícolas. Derivados del maíz–como el tamal–eran imperativos para los guerreros-campesinos. Un conjunto de las frutas y verduras disponibles y estas comidas proporcionaban una alimentación completa. Hoy en día, este estilo de comer ha desaparecido. La influencia de comida moderna–como azúcar puro, refrescos y derivados del trigo–y su alto consumo afectan la región. Y estos productos han disminuido el rol del maíz como base de la dieta mesoamericana. Entre 2012 y 2016 el número de adultos con obesidad aumentó 25%, y esta refleja una correlación directa con un aumento del consumo de productos de bajo costo, bajo contenido nutritivo, alta energética. El sobrepeso y la desnutrición crónica empeoran la salud de Mesoamérica.

Conclusión

La rica historia y cultura asociada con el maíz enseña la profundidad de su importancia en Mesoamérica. El *nixtamal* y las tradiciones alimentarias han cambiado al superficie del continente. Con la modernización de la dieta, la salud de Mesoamérica sigue transformando mientras la nutrición de la gente empeora. Podría ser que una reversión a la dieta tradicional y diversidad de alimentos curare este trastorno; no obstante, la recuperación de tales prácticas y alimentos requiere una amplificación de estudios.

Referencias

- Bourges, R. H. (2004). Abasto y consumo de alimentos: una perspectiva nutricional. Encontrado en *El desarrollo agrícola y rural del tercer mundo en el contexto de la mundialización*. María del Carmen del Valle Rivera (coordinadora) Universidad Nacional Autónoma de México Instituto de Investigaciones Económicas.
- Girard, R. (1962). La joven deidad solar y del Maíz en la mitología, la arqueología y la etnografía mayas. *Anthropos*, 57(3), 494-497. Acceso por <https://www.jstor.org/stable/40455818>
- Paredes López, O., Guevara Lara, F., & Bello Pérez, L. A. (2008). La nixtamalización y el valor nutritivo del maíz. Universidad Nacional Autónoma de México, ciencias, 92(1), 60-70. Acceso por <http://revistas.unam.mx/index.php/cns/article/view/14831>
- Rangel Meza, E., Muñoz Orozco, A., Vázquez Carrillo, G., Cuevas Sánchez, J., Merino Castillo, J., y Miranda Colín, S. (2004). Nixtamalización, elaboración y calidad de tortilla de maíces de atlán, Puebla, México. *Agrociencia*, 38(1), 53-61.
- Shank, W. (2019, septiembre 11). Los mexicas. Dirección en el programa de Indígenas y conquista, Eastern Mennonite University, Harrisonburg, VA.
- Tiesler, V. (2010). "Olmec" head shapes among the preclassic period maya and cultural meanings. 21(3), 290-311. *Latin American Antiquity*.