

# EL PROBLEMA DE LA ALIMENTACION AUTOCTONA EN AMERICA ECUATORIAL, TROPICAL Y SUBTROPICAL \*

por

Javier Pulgar Vidal

## Resumen

**Pulgar-Vidal, J.:** El problema de la alimentación autóctona en América Ecuatorial Tropical y Subtropical. Rev. Acad. Colomb. Cienc. 17 (67): 691-701, 1990. ISSN 0370-3908.

Se plantean soluciones al problema de la pobreza en América Ecuatorial mediante la recuperación de la alimentación autóctona y de las técnicas tradicionales de conservación (deshidratación, congelamiento, fermentación y transformación) de los alimentos. Se describen ocho regiones geográficas y se analizan las canastas alimentarias correspondientes a cada una de ellas.

Es sabido, hasta el exceso, que en el mundo no faltan alimentos sino que están mal administrados; pero no solamente en el orden de la mala distribución de lo que se cosecha, sino también, y preferentemente, porque hemos olvidado aprovechar y conservar lo producido. Venimos desdeñando los métodos tradicionales de almacenar, deshidratar, congelar, fermentar y transformar los frutos de la tierra, convirtiéndolos en alimentos permanentes, capaces de durar por muchos años, sin alteración ni nutritiva ni organoléptica pese a las plagas, a las guerras, a las epidemias, a los siniestros de la naturaleza y hasta las tragedias biológicas que hemos vivido y sufrimos todavía en esta parte del Nuevo Mundo.

Los antiguos peruanos, y en algunos casos también los antiguos colombianos, había aprendido, en lentos procesos, a hacer acopio de alimentos utilizando las características de los distintos climas; las diversas estructuras del suelo; el aprovechamiento

del humo, el empleo de diversas sales minerales; la acción directa de los rayos solares, combinados con la oscilación diurna. Así las antiguas naciones conquistaron la posibilidad de convertir en conservas, de difícil alteración, a la mayor parte de los alimentos perecederos que se utilizan desde la Prehistoria.

Conservar y almacenar los alimentos perecederos fue una de las más intensas preocupaciones de las gentes del pasado y en muchos casos tales conquistas, se practican todavía en la actualidad, con todo éxito, aunque el afán de novedades y el prurito de copiar todo lo que viene de la tecnología extranjera, preferentemente del norte o del oriente, que ahora llamamos occidente, van dando al traste con un cúmulo de prácticas óptimas para guardar alimentos, sin alteración, por largos meses y hasta por muchos años y décadas.

En algunos casos era suficiente enterrar comestibles dentro de la arena caldeada del desierto, durante el día, enfriada durante la noche. También se inventaron los gormayes o huarmeyes subterráneos y se adquirió la maravillosa técnica de la guachipa que consistía en almacenar alimentos en verdaderas

\* Estudio científico pronunciado en el recinto de la Academia el 10 de mayo de 1990 con ocasión de su posesión como académico correspondiente extranjero.

“cavernas o subterráneos al vacío” excavados dentro del seno de la tierra, en sitios resecos y libres de inundaciones y derrumbes.

Otras prácticas de conservación de alimentos aparte de las antes indicadas, iremos explicando, sucintamente, en el decurso del análisis de los alimentos que podemos utilizar, aún dentro de las más insignificantes posibilidades alimentarias de nuestros países. Así mismo, analizaré algunas técnicas, aparentemente no agrícolas, que repercutirán poderosamente en el mejoramiento del cultivo de los campos, tales como construir lagunas o cochas, hacer canales o huayanchas para el riego oportuno; crear condiciones proclives a practicar la agricultura en tierras afectadas por heladas y escarchas, evitar la erosión y fomentar la contraerosión por medio de la construcción de pallas o andenes; edificación de colcas, huarmeyes, huachipas y almacenes diversos para acopiar los frutos de las cosechas, sin el riesgo de su alteración fisiológica normal o por la agresión de plagas, hongos, putrefacciones, etc.

Es indispensable entender el complejo proceso de recuperar y usar los alimentos autóctonos y para ello es indispensable tener presente la unidad geográfica de los países de América del Sur; la unidad cultural pretérita actual y la identidad étnica que por el ancestro y por el mestizaje, cobija por igual a todas las repúblicas integrantes del Acuerdo de Cartagena o Grupo Andino, incluyendo además a grandes porciones territoriales de Argentina, Brasil y Chile.

Por otro lado debemos esclarecer, en todo lo posible, la urgencia de precisar, fijar y multiplicar nuestras canastas alimentarias latinoamericanas hasta llegar a por lo menos siete distintas y complementarias. Esto es, una canasta por cada región natural y piso ecológico agrícola con características alimentarias y nutritivas similares.

Resumiendo lo antes dicho debemos proceder a tipificar y establecer cuales y cuantas son las regiones naturales o pisos ecológicos comunes al continente sudamericano que incluye a la América Tropical, Ecuatorial, Subtropical, Andina y Selvática, con amplias áreas frías y muy frías, por causa de la altitud y de la latitud, a lo que debemos añadir el uso común del Océano Pacífico, el Océano Atlántico, el Mar Caribe y los grandes ríos, “cuasi mares”, del Orinoco y el Amazonas y sus gigantescos afluentes.

Por todo ello es indispensable llegar a una síntesis apretada y comprensible de las regiones naturales homogéneas que se presentan similares a pesar de estar ubicadas en distintas orillas marinas, en diversas vertientes andinas y a pesar también de no ser contiguas.

Con las anteriores consideraciones aclaratorias estamos en condición de afirmar que las regiones naturales o pisos ecológicos, en función de los ali-

mentos aprovechables, que aunque ya no todos se producen pero podrían producirse fácilmente, son las que pasamos a analizar.

### Las ocho regiones naturales, pisos ecológicos o grupos de ellos coincidentes en América Latina en sus características estructurales

#### Primera Región o gran grupo de pisos ecológicos similares

La tierra más baja de América Latina puede denominarse también con algunos de los siguientes nombres: Región Chala, Camanchala, Región de los Hombres Cholos o Chalacos, Región Costa. Omagua o Selva Baja, que incluye a la Amazonía, a la Orinoquía y a los Llanos Orientales.

Corresponde al litoral marino del Océano Pacífico, del Mar Caribe y del Océano Atlántico. Comprende las tierras boscosas o desérticas, de reducida altitud, y el mar territorial que se inicia a 200 millas mar adentro, sube desde cero metros hasta 300 m.s.n.m. o algo más, a lo largo de las cuencas de los ríos que penetran muy adentro en el territorio continental, según las latitudes.

Es la tierra de la pesca marina y en aguas territoriales de los ríos, las rías, las ciénagas, las cochas, las tipishcas, las albuferas, los esteros, etc. Es proclive a la ganadería extensiva o controlada, en potreros cercados o estabulada, de vacunos corrientes, de brahmas, de búfalos de agua o carabao, de ovejas de pelo, etc. Tierra buena para el arroz, la avena, el aguaje o moriche, el seje, la palma de vino, el tacay, el merey, el cocotero, el *Coix lachryma-jobi*, el plátano, la yuca, el ñame, la cocona, etc.

#### Segunda región o grupo de pisos ecológicos similares

Recibe los nombres de Tierra Caliente, Rupa-Rupa, Selva Alta, Yunga Húmeda, Yunga Arida, Chaupi Yunga.

Se eleva desde los 300 hasta los 700 m.s.n.m.

Es la tierra de árboles frutales más diversos, de plantas ornamentales, de bambúceas, de cítricos venidos del Viejo Mundo, de aguacate, maní, algarrobo, produce bien el arroz, la yuca, la pituca o malanga, el bore, la papaya monóica, el maíz, varios frijoles, batatas, aullamas, tuna, tumbo, mito, etc.

#### Tercera región

Se denomina Yunguillo, Región del Café. Clima Medio.

Se eleva de 700 a 1800 m.s.n.m.

Como dice su nombre es la tierra del café africano aclimatado en el Nuevo Mundo. Prosperan frutas muy diversas: cítricos, guayabas, vid, plátanos, ushon, chontaduro, mararay, guabas, lulo y granadilla, fique, cabuya azul, etc. Así mismo orquídeas, anturios, bambúceas variadas, caña de azúcar, caña panelera, soya, fríjoles diversos, plantas "condimenticias" y medicinales.

#### Cuarta región

Región Templada, Región de las Heladas Esporádicas (Tuntinamarca), Región Quechua o Quichua, Región del Frío Amigo.

Se eleva de 1800 a 2800 m.s.n.m. en los declives Oriental y Occidental de los Andes y en todos los Ramales de los mismos.

Como dice don Juan de Castellanos es "tierra para hacer perpetua casa". Aquí la salud humana se conserva inalterable, el frío no entumece, ni el calor enerva. Es la patria del maíz de caña dulce, de la papa criolla, la papa chaucha, la quinua o suba, la quihuicha, el taure o lupinus, la papayuela, el ají rocoto, el chincho o ruda de indio, tierra de numerosas orquídeas y entre ellas la aguadija cuyos pseudo-bulbos comen los borugos. Entre los frutales silvestres se destacan las frutillas, las moras, la uva de anís, los llorones, la arracacha, el llacon, la curuba o pucumpuy, el capulía o cereza, el agraz y los mortiños. Tierra del muña salutífero y balsámico, el anís silvestre, de la dalia y los novios aclimatados del Viejo Mundo, de claveles, rosas, crisantemos y pompones primorosos. Aquí el kikuyo ha sentado sus reales, va excluyendo a casi todas las hierbas de la flora y convive con los eucaliptos de varias especies. Tierra generosa salutífera, favorable a la vida del hombre, cuya inteligencia agudiza y cuyas virtudes exalta.

Una muestra de la belleza y bondades de esta región se ofrece esplendorosa en la meseta Cundi-boyacense y principalmente en la Sabana de Bogotá.

#### Quinta región

Tierra fría, Paramillo, Sumi o Sone. Tierra de la chusquea o chusque o Chaglla o chacla. Tierra de las flores perfumadas, de las papas selectas, de la ibia, el olluco, las rubas y el cubio. Es la tierra del curi o cuy, en la cual se le domesticó y pasó del campo a la casa humana, en la que se convirtió en el más precioso don de la fauna que permite a todas las gentes producir en su propia heredad, la proteína animal que exige el desarrollo del vigor humano. Es también la tierra del venado, otra importante fuente de proteínas y picles.

Se eleva de 2800 a 3500 m.s.n.m, con leves variaciones cuando se acentúa la latitud. Es tierra on-

dulada y escarpada en donde la erosión se torna intensa cuando se olvida sembrar chusque. Más si se siembra esta preciosa gramínea se forman setos vivos que operan como captadores de la lluvia, condensadores de la neblina y almacenadores de agua pluvial. El chusque detiene la fuga destructora de las aguas salvajes, las guarda y origina una escorrentía lenta, graduada, que permite un suministro permanente de agua potable a lo largo de los ciclos sin lluvias. Por el chusque desaparece la erosión y se guarda el precioso tesoro del suelo humífero, apto para el cultivo de flores perfumadas y para tuberosas altamente nutritivas. Es adecuado para el pastoreo de vacunos, ovejas y camélidos sudamericanos.

Permitiría a Colombia ampliar la frontera agrícola ahora detenida hacia la cota de los 3100 m.s.n.m. La actividad agrícola en el Paramillo daría pábulo a la producción de las tuberosas ya dichas, del *Lupinus mutabilis*, de la quinua, las habas y todas las hortalizas introducidas del Viejo Mundo. En el Paramillo encontrarían un hábitat propicio, la mora, la fresa, el sauco americano. Se podría acrecentar la oferta de tallos o berzas, de zanahorias, coles, cebollas, apios, incluyendo el perfumado apio silvestre aborigen. La arborización con el género *Eucalyptus* ahora satanizado y postergado, aseguraría el suministro de madera y leña, aumentaría la captación del agua pluvial y el doble uso de las áreas disponibles, con árboles que no dan sombra muy intensa y con gramíneas forrajeras que conviven con ellos. Al ampliarse la frontera agrícola, tierra arriba; en el Paramillo se podrían liberar amplias áreas ahora cubiertas con flores en la región templada a quichua las que podrían ser sembradas con cebada para reemplazar la malta que ahora se importa.

#### Sexta región

El Páramo o tierra muy fría pero agrícola. La palabra páramo en Runa-Simi o quechua significa lugar donde nace la lluvia, donde hay vegetación achaparrada y donde campea el graminetum. Aquí se podrían cultivar varias especies de papas amargas con las cuales se elabora el chuño; también es posible cultivar algunas gramíneas altas, venidas del Viejo Mundo, tales como avenas, "ryegrass" para fines forrajeros, también el upe o chenopodiacea de hojas comestibles, alimenticias y saludables; el rumex potaca, el cactus que fructifica a mayor altitud en el mundo tiene varias especies: *Opuntia lagopus* y *Opuntia ignescens*, cuyos tallos perfectamente protegidos contra las bajas temperaturas le permiten producir un pequeño fruto comestible el guagoro cargado de pectina.

Se eleva de 3500 a 4100 m.s.n.m. en las vertientes de las cadenas central y oriental de los Andes y en la Sierra Nevada de Santa Marta.

Esta región debidamente utilizada permitiría ampliar ciertamente la frontera agrícola y no solo

el área agrícola. Así se alcanzaría a producir chuño que es el recurso natural que se obtiene después de fermentar, congelar y deshidratar la papa amarga la cual por tal procedimiento se convierte en papa no amarga y brinda blanquísima harina, muy nutritiva y con aminoácidos como los de la leche de vaca. El chuño en los andes peruanos constituyó la base del otongo o pan propio de la puna peruana, hecho a base de papa amarga que se cultiva hasta casi 4400 m.s.n.m.

Además se podrían cultivar la maca (*Lepidium meyenii*) tuberosa herbácea, cuyas raíces globulosas se parecen a las del rabanito de 30 días. Es un buen alimento y tiene la propiedad de ser un poderoso fecundante para el hombre. Recomendable para ser usada por aquellas parejas que después de varios años (7-10) de casados sin hijos, desean tenerlos, decidan someterse al consumo adecuado de tubérculos de maca. En casi 30 casos experimentados los efectos fecundantes han sido positivos.

### Séptima región

Llamada puna en el Perú y Páramo Bravo o zona de las arenas en Colombia.

Se eleva desde los 4100 m.s.n.m. hasta el límite superior de la vegetación continua y discontinua que varía entre 4600 o algo más arriba.

En Colombia es absolutamente anti-agrícola, lo que no ocurre en el Perú, por causa de la latitud. Se llama puna porque produce soroche o mal de altura al hombre procedente de las tierras bajas. En *runa-simi* la voz puñuy significa dormir; y puna la región que produce sueño a los no aclimatados en los casos leves de la "agrasión", que en la Antigua Colombia se llamaba chaure o mal de montaña.

### Octava región

Se llama Janca, Razu, Riti, Jonco o Blanco, Sara-Sara, Gate, etc. Recibe también el nombre de Cordillera Nevada o Cordillera Blanca o Sierra Nevada. En Colombia han ocurrido algunas modificaciones de los nombres antes indicados. Así la cumbre ahora llamada Ruiz o del Ruiz, fue simplemente Ras que significa volcán, alguna persona transfirió su apellido español a la montaña nevada y se castellanizó el topónimo trastocándose en Ruiz en vez de Ras. Así también ocurrió con Pu-Ras-E, que ahora se llama Puracé, con absoluto olvido del nombre Ras que quedó desvirtuado con el uso de la letra C en vez de la S. Así también ha ocurrido con el nombre de Gala Ras que ahora se nombra Galerías. La palabra galerías traída del español oculta y desvirtúa la palabra Ras ahora convertida en galerías. De la misma manera ha ocurrido en Ecuador con el orónimo Chimbo Ras ahora transformado en Chimborazo.

La región Janca se eleva desde los 4700 m.s.n.m. hasta las más altas cumbres, las cuales a partir de 4700 suelen dar paso a los glaciares y a las cumbres cubiertas por hielo y nieve persistentes. Los más altos picos helados pasan de 5000 m.s.n.m. y algunos de ellos se acercan a los 7000 (en el Perú el más alto es el pico sur del Huascarán con 6768 m.s.n.m.). En Colombia el Nevado del Ruiz alcanza a 5300 m.s.n.m., en la Sierra Nevada de Santa Marta el Nevado Chinundúa alcanza la mayor altitud colombiana en la Horqueta con 5775 m.s.n.m. conocida también en los nombres de los picos Bolívar y Colón; en el sistema del Cocuy la cumbre más eminente es Ritacuva con 5493 m.s.n.m. Conviene explicar que la palabra Rita es modificación de Riti que en una antigua lengua sudamericana significa hielo; pero para quien no conoce tal etimología, más fácil es apelar al nombre castellano Rita. Por otro lado debemos observar que en la Sierra Nevada del Cocuy además de Ritacuva hay otros nombres denominados Rita que no han sido recogidos por el Diccionario Geográfico de Colombia, ejecutado por el Instituto Geográfico Agustín Codazzi.

El volcán Puracé tiene 4800 m.s.n.m. y el volcán Galerías sólo alcanza a 4.276 m.s.n.m. El Nevado del Huila es la cumbre mayor de la Cordillera Central de Colombia conocida también con el nombre de Cordillera de las Guanacas, apelativo refrendado por la presencia de varios topónimos que llevan la voz guanacas.

Los antiguos pobladores, vecinos de los nevados los adoraban por los beneficios que producen al suministrar agua todo el año y también hielo que era acarreado a espalda humana o a lomo de llama, costumbre que sobrevivió durante la Colonia Hispana y hasta el descubrimiento de la fabricación del hielo artificial. También eran temidos los nevados, porque de ellos procedían inesperados aludes causados por fenómenos sísmicos o erupciones volcánicas, como todavía ocurre hasta nuestros días. Como ejemplo del pavor que producían los volcanes podemos indicar que algunos de los ríos procedentes de los conos volcánicos, llevan el nombre de Gualí, que evoca la característica de agrio o venenoso, maligno y siempre peligroso.

Si después de lo expuesto llegáramos a admitir que casi todas las Repúblicas de Sudamérica tienen, todos o algunos de los ocho pisos ecológicos en altitud antes indicados someramente, estaríamos de acuerdo también en que tenemos la posibilidad de obtener una canasta alimentaria con los productos propios de cada una de las siete regiones agrícolas descritas, además de la región pro-agrícola que es la Janca, como guardadora y dadora de agua potable, doméstica e industrial.

### Las siete canastas alimentarias

El propósito de este escrito es el de inducir al uso de las siete canastas alimentarias existentes en la mayor parte de las Repúblicas Sudamericanas.

Colombia al presente trabaja con base en una canasta a la cual se le llama simplemente "la canasta alimentaria", pero podría aprovechar, de inmediato, cinco de las seis canastas que posee.

#### Canasta Alimentaria de la Región Chala o Costa

La Chala o Costa que incluye al mar adyacente hasta las sesenta millas tiene autosuficiencia para alimentar a plenitud a sus pobladores y a los de algunas otras regiones. En efecto el mar produce la proteína animal, a base de peces, moluscos, crustáceos, etc. En el Océano Pacífico los más importantes son: anchoveta, bonito, atún, cojinova, sardina, jurel, caballa, róbalo, pargo, lorna, pejerrey y muchos más. De los nombrados, la anchoveta (*Engraulis* y *Cetengraulis* son planctívoros a lo largo de toda su vida: convierten el alimento invisible del plancton en carne superior; así es el primer eslabón de una cadena biológica que alimenta a casi todas las demás especies, que modernamente llamamos "peces para consumo humano" siendo así que *Engraulis*, durante milenios fue de consumo humano, hasta hace pocos años en que habiendo dejado de secarse al sol y a la resolana, junto al mar, ya no es enviada a todas las demás regiones naturales del Perú. En consecuencia, lo más importante es recuperarla y con ella nunca debe hacerse harina de pescado. Debe ser el forraje de todas las demás especies incluyendo en el Perú a las aves guaneras y también el alimento directo para el hombre. Con *Engraulis ringens*, sal y el sol o la resolana debe elaborarse el charquicán o sea pescado deshidratado incluyendo las vísceras. Este alimento aporta de manera estable proteína animal y varias sales minerales a lo largo del año.

Si se recuperaran el bonito, casi erradicado en el Perú y la cojinova; si lográramos pescas normales y estables de lorna, jurel, sardina, caballa, atún, cherna, camarón, etc. para el consumo diario, no habría ningún problema para el suministro de proteína animal al chalaco, chala o cholo de la Costa del Pacífico y a todos los otros grupos humanos de Chile, Perú, Ecuador, Colombia y Venezuela.

Debemos desarrollar la acuicultura de la mayor parte de las especies marinas; no podemos seguir pescando lo que no hemos producido y hemos depredado sin contribuir a producir y conservar. Los ingenieros deben volver a ser lo que principalmente debían haber sido: acuicultores del mar y de las aguas lénticas y lólicas de ríos, lagunas, lagos, estanques, etc.

Los hidratos de carbono más fáciles de producir, amén de sus hojas, que pueden utilizarse como verduras, son el camote y la yuca. Recuerdo todavía los años treinta, cuando en Lima había venta higiénica de pescado frito con camote o batata sancochado y ello constituía la alimentación más barata para obreros y estudiantes con un gasto insignificante al alcance de todos. A los camotes asados o

sancochados se les llama "pavos", por su delicadeza y por su poder nutritivo.

La causa de la abundancia alimentaria era el bonito (*Sarda chilensis*) y ahora podría, ser la sardina, el boquichicó y otras especies del mar, lagunas, estanques y ríos.

Si cultiváramos los crustáceos y moluscos podríamos añadir a la dieta diaria una fuerte dosis de proteína y de grasas. Así mismo podríamos enriquecer la alimentación de los costeños o cholos o chalacos con algas y con cultivos de pallares, frejoles o frijoles diversos, maíz, hortalizas diversas, nativas e importadas y con frutas variadas.

En resumen, la canasta alimentaria de la región natural chala o costa estaría constituida por pescado y mariscos, camote, yuca, frejoles o frijoles, pallares, choclos o mazorcas, zapallo o ahuyama, plátanos, banano, chontaduro, frijol de palo, palmitos o chonta, atago, ají dulce, ñame, etc. aparte de carne de mamífero y carne y huevos de aves.

#### Canasta Alimentaria de la Yunga Desértica o Húmeda

Los suelos ricos de la yunga se complementan con terrenos cascajosos y pedregosos, en los cuales, a pesar de las piedras, si hay riego, se desarrollan perfectamente los frutales. Entre ellos: guanábanas, paltas, chirimoyas, lúcumas, papayas, todos los frutales cítricos importados del Viejo Mundo, tales como las naranjas, limas, limones dulces y agrios, cidras, qumquat, toronjas, etc. Así mismo, el tumbo grande o badea, las ciruelas de fraile, el palillo, las tunas. Estas últimas plantas ofrecen muy grandes expectativas puesto que brindan extraordinarias cosechas de exquisitos frutos almibarados. Además la malanga o pituca suministra hojas tiernas para ensaladas, guisos y sopas.

Hasta la yunga puede llegar fácilmente el pescado fresco de la chala, por vía de intercambio a corta distancia; pero además, es posible la crianza de cuyes o curies, (*Cavia porcellus*), aprovechando las hierbas verdes de la región entre las cuales tienen gran significación las hojas y tallos frescos de carrizo europeo o carrizo hueco (*Arundo donax*) que debiéramos sembrar en amplias áreas para usarlo como material de cestería, acabado de casas, forraje para cuyes y para confeccionar esteras para construcción de casas acabadas con arcilla o yeso.

Los hidratos de carbono pueden ser suministrados por las variedades de camote o batata de sal y dulce y por achira. Completa la lista de alimentos de la yunga, un frejol conocido con los nombres de puca-toro, bocona, zarandaja o pushpo, muy nutritivo, de fácil digestibilidad y de producción permanente y que además es buen forraje para vacunos.

La yunga se presta para la crianza de aves, como la gallina, los pavos y los patos. Debido al clima

no se requieren dispositivos especiales y caros; basta con simples galpones y en consecuencia los rendimientos son más económicos y es posible disponer de huevos y carne de aves que allí mismo encuentran forrajes en el maíz duro, el sorgo, el polvillo del arroz, etc.

En resumen, la canasta familiar de la yunga podría estar constituida por: camote o batata dulce o de sal, achira, frijoles diversos, frutas exquisitas, carne de aves, cuy, pescado seco o fresco de mar, río y ciénaga, huevos de aves y también carne de mamíferos y hortalizas, entre las cuales tienen significación el ají de varias calidades, el berro, el chincho, el melocotón, lacayote y la caygua que además de sus frutas dan hojas y cogollos o brotes comestibles.

### Canasta Alimentaria de la Quechua

El huerto quechua, es sin duda uno de los huertos mejor surtidos de la tierra, porque en él se han aclimatado tanto los productos de las regiones más altas, cuanto los propios de las regiones bajas y, a causa de ello, hay variedades de plantas de origen foráneo que rinden cosechas en meses diversos a lo largo de casi todo el año calendario.

La abundancia de especies, con sus diferentes ciclos vegetativos y el hecho de sus varias procedencias regionales determina que la maduración de los frutos, las hojas, las flores, los tubérculos, etc. se efectúen dentro de una gran amplitud temporal. Ello permite disponer de alimentos frescos, de origen vegetal todos producidos en esta región, a lo largo de más de nueve meses del año y de alimentos conservados o simplemente almacenados, durante casi los tres meses restantes, con lo cual se obtiene buena dotación de comida todo el año. Tal es el saneado caudal alimenticio de la región quechua o región templada que como dejamos dicho, en Colombia se considera "zona fría".

La planta más notable de esta región es el maíz de caña dulce, cuyos frutos tiernos llamados choclos o mazorcas en Colombia, son exquisitos en el Perú y con los granos secos del maíz maduro se prepara cancha, mote, chochoca, etc. Sigue en importancia la papa chaucha o jauja, estirpe que posee la particularidad de producir sabrosos tubérculos precoces y de quedar sembrada en el campo el mismo día de la cosecha, razón por la cual, al darse el primer cultivo a las otras sementeras sembradas en el mismo campo, es posible cosechar papa nueva, espontánea. Así la papa chaucha es el símbolo de la abundancia, idea que ha pasado a la leyenda universal del "país de jauja" en donde se trabaja poco; pero se cosecha mucho.

No menos notable es la arracacha, planta "sui generis" de origen colombiano, de la cual se pueden comer las hojas cuando son tiernas y cuando llega la hora de cosecha se pueden aprovechar también las ramas, el tallo y las raíces. Esto es, una

planta alimenticia de la cual se come todo. La achita o achis o quihuicha o coimi, (*Amaranthus caudatus*), valioso falso cereal del cual también se comen las hojas y el grano cuyo nombre chibcha significa: alimento del hombre. Es el amaranto, tan de moda en el mundo actual. Yo lo cultivé en Bogotá y lo estudié en 1953 en mi libro sobre la quinua o suba.

La proteína animal aparte de la carne de mamífero y aves puede llegar por la vía del intercambio con el pescado de la chala. De hecho tal intercambio existió hasta los años sesenta de este siglo; en las ferias del Valle del Mantaro se expendía pescado seco llevado de Huacho, Carquín y Vegueta. Y al presente carros frigoríficos suministran pescado fresco, seco-salado y congelado, el cual tiene muy buena aceptación por parte del público ancestralmente habituado a una dieta de anchoveta seca.

Los frutales de la quechua son muy variados: tumbito o pucumpuy o curuba, tomate de árbol o guancash o tamarillo, papaya de olor o chilacuán o chamburo, duraznos, manzanas, guinda o capulí, pepino dulce o llorones, ciruelas, peras, fresas, moras, gongapa semejante al agráz de Bogotá, pucasato parecido a la uva de anís, piña del monte, feijóla, sauco, uchuva, cereza o capulí arbóreo, etc.

Recientemente se están aclimatando lúcumas y paltas o aguacates que crecen hasta los 3100 m.s.n.m. y me propongo traer a la Sabana Cundiboyacense. Hay abundantes tunas o higos chumbos (*Opuntia spp.*) que en la región quechua peruana alcanzan el más alto grado de fertilidad, dándose el caso de que algunas hojas-tallo (cladodios) lleven más de veinte frutos cada una. Completando la riqueza alimentaria de la quechua se ha aclimatado una leguminosa arbórea, llamada pashullo o pajuro o baluy o abaluy (*Erithryna edulis*), cuyas semillas son del tamaño de huevos chicos de gallina, los cuales pueden ser consumidos tiernos a medio madurar o maduros y secos, estado en el cual se tornan dulzones. Un frijol o frejol muy importante es el poroto o pushpo (*Phaseolus sp.*) nombre genérico de varias especies de frijoles que se siembran junto con el maíz, al cual otorgan el nitrógeno que acumulan en sus raíces. El más notable de los frejoles o frijoles de la quechua es la numia o nuña *Phaseolus limensis* cuyos frutos se comen tostados, estado en el cual pueden compararse con ciertas almendras, con reducido contenido de aceite y alto tenor de proteínas, por lo cual es el compañero inseparable de los fiambres a base de maíz tostado y es principalmente alimento para niños que no tienen madre que los lacte. Este asunto debe ser experimentado científicamente por su trascendental importancia para la humanidad.

Las hortalizas adquieren en la quechua el mayor desarrollo, la mayor perfección, pues el clima fresco y hasta frío durante la noche, con algunas heladas a lo largo del año no permite las plagas y pestes que afectan a las hortalizas en las regiones más bajas. Por ello pueden cultivarse la alcachofa, la

calabaza que en Cajamarca, Perú se llama "chibcha", la cebolla, el ajo, el orégano, el perejil, el culantro o cilantro, el muña, el ají rocoto, la ruda de indio o chincho colombiano y varias hortalizas silvestres tales como: shita o mostaza o ñapus, pato o mastuerzo del cual se comen las hojas, flores y frutos, pagoniño o huascas, atago o atagua, pichiuquita, chisacá, huacatay, paico, verdolaga. Además el molle que ahora esta de moda con el nombre de pimenta rosada, etc.

En cuanto a la cría de animales en la Región Quechua o Templada hay la posibilidad de criar cuyes o curíes en cuyeros familiares, en casi todas las casas rurales y en muchas suburbanas, porque la actividad hortícola y el cultivo de maíz suministra panca, huiro y hojas o llaqui del maíz, alimentos muy nutritivos para el cuy. También se pueden criar el borugo o majás, todas las aves y otros mamíferos pequeños. Además de ello hay plantas silvestres como la magra, el quiche, el kikuyo, el chusque que constituyen otros tantos alimentos selectos para el cuy.

En resumen, la canasta alimentaria de la quechua o tierra templada, podría estar constituida por: carnes de cuy, huevos, leche de vaca y sus derivados, pescado seco o seco-salado, congelado y fresco, maíz, papas, arracacha, calabaza, frejoles o fríjoles, numia, pashullo o abaluyes, toda clase de verduras y hortalizas, hierbas aromáticas y muy variados condimentos nativos. Además, puede recibir tuberosas de las regiones más altas y charqui del Paramillo y todas las frutas propias de la región además de las frutas del Viejo Mundo; peras, duraznos, cerezas, ciruelas, cidras, grosellas y frambuesas, etc. que ahí se producen bien.

#### Canasta Alimentaria de la Suni o Jalca o Paramillo o Páramo Bajo

La base de la alimentación proteínica de la suni o paramillo la da el cuy o curí, pues es allí donde este animalito ha sido domesticado, gracias entre otras cosas, a las hojas y tallos tiernos de la caña brava llamada suni o sone o chusque; también se consume el charqui o carne deshidratada de vacuno u ovino o camélidos. Pero lo más importante es la posibilidad de disponer de alimentos vegetales inmensamente ricos en proteína con aminoácidos comparables a los de las proteínas animales. Así, la quinua o suba (*Chenopodium quinoa*), la cañigua (*Chenopodium pallidicaule*), el taure o tarwi (*Lupinus mutabilis*). Este grano por sí solo bien podría constituir la parte mayor de la canasta alimentaria de esta región. A todos los demás alimentos ya indicados hay que añadir las papas paramunas de variedades selectísimas, insuperables por su sabor, por su textura, valor nutritivo, etc. También hay ocas, ollucos y mashuas que en Colombia se llaman ibias, rubas o ruguas y cubios, respectivamente.

Los frutales son escasos en la suni pero se encuentran moras, piñas "sui generis", perfumadísi-

mas, muy dulces y en particular las "uvas de la suni", que son los frutos del arrayán peruano o yalán (*Sambucus peruviana*) cuyos racimos maduran roji-negros y están cargados de vitamina C. Con ellos se elaboran mermeladas de grato sabor y con la posibilidad de ser exportadas a otras regiones naturales y al extranjero. Debiera ser introducido a Colombia cuanto antes.

La suni es de clima frío, con intensas heladas algunas noches, por lo cual es fácil proceder a la congelación, fermentado y asoleado de los tubérculos. Este sistema, con algunas variaciones, según las especies, permite hacer moray de papa, al cual también se le denomina tunta, que no es otra palabra que tanta, que significa pan en quechua. Se prepara panu, con la oca o ibia, se elabora shumlla, con la mashua o cubio y finalmente, se obtiene chulec con el olluco o ruba. Todos estos productos resultantes de la acción combinada del congelamiento, la fermentación y el asoleamiento, permiten convertir en estables a frutos percederos a corto plazo. Además, con la papa se elabora tocosh, que es una papa especialmente fermentada en agua semiestancada, por varias semanas hasta obtener la acumulación de microorganismos posiblemente antibióticos, que sirven para suministrar como alimento-medicina a las parturientas en trance de fiebres puerperales y a los enfermos de "susto" o tuberculosis, con resultados curativos, muy eficaces.

En la suni o jalca o páramo bajo o paramillo crecen muchas verduras que, aunque no alcanzan la hermosa apariencia de la quechua, son buenas para el consumo y no tienen plagas destructoras; pero la fuente más saneada de verduras es la quinua, cuyas hojas tiernas, llamadas llijcha, se emplean en diversas formas, en guisos y sopas, muy nutritivas, portadoras de proteínas, vitaminas y calcio.

De acuerdo con el sistema de siembra de la quinua al voleo, nacen muchísimas más plantitas que las que pudieran desarrollarse en el área agrícola y en consecuencia, desde las primeras semanas, ya se puede entresacar las plantas excedentes y así tener hortalizas tiernas.

En resumen, la canasta alimentaria de la suni o jalca o paramillo puede estar formada de carne de cuy, charqui de camélidos y otros mamíferos, pescado seco; cañihua, tarwi, papas harinosas, papas amarillas, "papas-regalo", quinua, ocas, mashuas, ollucos. Se consumen muy variadas hortalizas y condimentos entre los cuales figuran el shill-shill, similar al guacatay; el anís y el pachamuña. Completan la canasta, las frutas del yalán, el burroshillanco, las piñuelas y el cachucachu, que sirve como masticatorio perfumante, similar al chicle.

#### Canasta Alimentaria de la Puna o Páramo Bravo

Es creencia generalizada que la puna es una región escasa en alimentos por ser muy fría y carecer de una activa agricultura; pero la realidad es dife-

rente. La puna tiene en primer lugar una saneada provisión de proteína animal, procedente de la carne de las llamas, de las alpacas y otros camélidos sudamericanos; así mismo de las ovejas, los cerdos y las vacas que allí se han aclimatado perfectamente. Podrían ser buena fuente adicional de proteína animal si se criaran peces en los espejos de agua, que con el nombre de cochas, se desperdigan por toda la puna.

En ellas se podría criar peces de varias especies, así como ranas, patos y otros animales que se aclimatan en la puna y cuyas carnes son exquisitas como las perdiceras de varias especies y los cuyes silvestres, que con el nombre genérico de cari cubren amplias extensiones de la puna y también de los totorales que crecen en torno a las lagunas.

Finalmente, hay que añadir la carne de venado, animal que debidamente administrado podría ser otra fuente de carne para los habitantes de la puna.

Los hidratos de carbono tiene como fuente principal las papas amargas, de varias especies: luqui, mauna, shiri, entre las más importantes. Si bien es cierto que al natural no se pueden consumir; después de sometidas al congelamiento, la fermentación y el aseoleamiento, se convierten en chuño que suministra una harina de papa que no es amarga y cuyos aminoácidos son comparables con los de la leche de vaca. Dicho de otra manera, el Antiguo Perú no tenía animales lecheros, aún cuando ya se empezaba a ordeñar a las alpacas; disponía de chuño, harina que se usa en la elaboración de un pan llamado otongo, el cual ha experimentado una modificación y al presente se elabora en Jauja con harina de trigo, aunque no se hornea y se cocina en olla, siguiendo prácticas ancestrales. El otongo verdadero es un alimento de primera calidad porque en él se reúne la harina del chuño con los elementos nutritivos y fertilizantes de la maca, (*Lepidium meyenii*).

La puna fue agrícola en grandes extensiones que todavía ahora se perciben, a pesar de haber sido abandonadas por centurias y milenios. Hay también, pequeñas elevaciones, sobre el área inundable. Se infiere que fueron destinados a fines agrícolas o forestales con el nombre de sharpos o charpos.

En dichos campos creados por el hombre de la puna se cultivaba papa amarga y también variedades resistentes a las grandes altitudes de papa no amarga, de las cuales se había seleccionado una estirpe que producía además de tallos subterráneos comestibles, hojas comestibles y rucumpes comestibles, esto es bayas dulces o agridulces de grato sabor, muy ricas en vitaminas.

Al lado de los frutos de las papas se obtenían los frutos ahora muy menguados de una cactácea, acondicionada para soportar las bajas temperaturas: la ulluyma o huagoro (*Opuntia lagopus*) que

produce pequeños frutos agridulces a la mayor altitud en el mundo, hasta los 4600 m.s.n.m. Cuando esta bella planta recibe atención agrícola se acrecienta la porción comestible, que por lo regular es reducida, aunque muy rica en pectina y en semillas que comen las aves.

Hay en la Puna una planta singular panperuana aclimatada por la obra del hombre desde la Chala o Costa hasta la Puna: es la totora o tocora o planta de agua que produce permanentemente porciones comestibles, tanto en sus raíces como en las hojas en formación. A dicho alimento se le conoce con diversos nombres aborígenes, su uso está generalizado en Puno, en la región aledaña al Lago Titicaca y también en otras lagunas o lagos de la Puna, como ocurre en la Laguna de Chinchaycocha, en donde se han sembrado amplísimos totorales, para refugio de aves, ranas y cuyes silvestres. Así mismo, se comen los tallos tiernos de la potaca (*Rumex potaga*) y el mucílago que almacena en sus paquetes foliares, las hojas de upa, se comen también como "hortaliza de la Puna" (*Amaranthus* sp.) que crece entre los sembradíos de maca o de papa.

Completa la canasta de la Puna una arcilla llamada chago que se ingiere junto con otros alimentos. En Puno se le llama también quesillo, posiblemente por su coloración y apariencia. Se sabe que suministra algo de cal y de magnesia y no causa perturbaciones estomacales sino gran bienestar porque reduce la presión del diafragma sobre el corazón en altitudes superiores a 4000 m.s.n.m.

En resumen, la canasta alimentaria de la Puna puede estar constituida por charqui y carne fresca de camélidos, de ovejas, de chanco y de vacuno. Así mismo, por pescado de laguna o de riachuelo que recibe el nombre genérico de challgua, por carne de cuy silvestre o doméstico. Papas amargas convertidas en chuño, papas no amargas, maca, totora, upa, berros, cushuro (*Nostoc* sp.), potaca, frutos de huagoro y eventualmente bayas y hojas de una variedad de papa no amarga.

#### Canasta Alimentaria de la Rupa-Rupa o Selva Alta

Esta región es muy variada en productos alimenticios; hay en ella muchísimos animales de exquisitas carnes, tales como sajinos, huanganas, venados, majaces o borugos, sachavacas, monos de muchas especies, paujiles, pavas, perdiceras, tortugas terrestres llamadas motelos (morrocoy), también caracoles y hormigas de abdómenes muy cargados de proteína y grasa comestible. Es cierto que al presente la excesiva cacería y la parasitaria explotación de dichos recursos ha conducido a una disminución muy acentuada, pero es posible alcanzar la recuperación de las especies, con los métodos conservacionistas que se están poniendo en marcha. Más, para su recuperación total, es indispensable instalar zocriaderos y que cada animal sea produ-

cido directa o indirectamente por quien lo vaya a consumir.

En la rupa-rupa o selva alta se da el caso climático más beneficioso del país; las lluvias están distribuidas de tal modo que hay una época con mucha lluvia y otra con menos lluvias, pero en esta época, que podemos llamar seca, no transcurren más de once días sin que caiga un buen aguacero, que al empapar el suelo transmite vida a las hierbas forrajeras y por ello hay siempre pastos verdes. Dada esta circunstancia es procedente la cría perenne de ganado vacuno, que se viene experimentando desde hace muchos años y al presente ya se ha fijado un tipo que recibe el nombre de ganado criollo para la selva alta. Descendiente de los antiguos toros traídos por los españoles, que en cuatro siglos han adquirido resistencias y buenas características para producir carne. A dicho tipo se le han añadido cruces con vacas lecheras del pardosuizo o del holstein y se han obtenido vacas que rinden más de diez litros de leche por día, en un solo ordeño.

Se crían ovejas y cabras, las primeras pierden la lana y en algo se asemejan a las cabras y rinden muy buena carne, sin almizcle. La cabra no ha sido atendida debidamente pero hay en ella una significativa posibilidad: criarla estabulada, de estirpes lecheras y lograr así que llegue a ser la "vaca del pobre", con capacidad para dar leche diariamente y cuatro cabritos por año, en dos partos.

Los cerdos se desarrollan admirablemente en la rupa-rupa o selva alta y producen carne y manteca en abundante cantidad, por cada animal. Hay que pensar en alimentarlos con los frutos que caen al madurar, tal como ocurre con la guayaba, el árbol del pan, quinilla, el oje, el ubos y muchas otras especies y géneros de árboles y estípites que regalan grandes cosechas de frutos comestibles para el hombre y los animales. Hemos visto en Colombia, en lo que es ahora el Departamento de Córdova, campos de paltos, cuyas frutas maduras, caían y eran comidas por los cerdos, con el consiguiente beneficio de carnes y grasas.

Los hidratos de carbono tienen en la selva alta su principal fuente en la pituca, llamada también huitina o uncucha o bore, cuyos rizomas y raíces rizomatosas están cargadas de harina de agradable sabor; las pitucas después de cocidas y secadas al sol se muelen y se obtiene una harina lista para ser consumida que puede guardarse por largo tiempo. De algunas variedades de esta planta también se comen las hojas, lo cual es muy valioso si recordamos que la abundancia de insectos y otros animales destruyen con facilidad las hortalizas comunes. Se añade la mandioca (que no es la yuca) y el árbol del pan cuyos frutos están cargados de semillas que después de cocidas son similares a las castañas del Viejo Mundo, en su apariencia y hasta en su sabor. Crece también la yuca cuyas raíces cocidas se pueden comparar con el pan ya elaborado y cuando se convierte en fariña potencializa su poder nutritivo lle-

gando a ser un alimento perdurable con más de 10% de proteína. El inguire y el banano son musáceas que se comen sancochadas o crudas. Produce en ciclos sucesivos de ocho meses, grandes racimos con más de medio centenar de frutos cada uno, aún cuando con frecuencia pasan de 100 frutos.

Como queda dicho las hortalizas están en número reducido, no porque no crezcan sino porque es muy difícil su cultivo, dada la abundancia de parásitos y hongos. En este ambiente difícil para hortalizas adquiere gran mérito la "col de España" (*Carica monoica*) "papaya del Perú" que por ser tan buena mereció de los castellanos el nombre con que ahora se le conoce. Produce frutos que se comen cocidos y sus hojas agregadas a los guisos y sopas operan como verduras muy agradables.

Los condimentos son muchos, destacándose el ají, de varios sabores y colores y también el ají dulce, esto es, no picante. Crecen la cúrcuma, el palillo del palito, el achiote, la vainilla, etc.

En resumen, la canasta alimentaria de la rupa-rupa o selva alta podría estar constituida por carne de monte (llamada así a la que procede de toda suerte de animales del bosque), por carne de vacuno, de oveja, de cabra, de chanco, de aves domésticas que se desarrollan muy bien a expensas del clima cálido. Además, podría tener leche, queso y cuajada, manteca de cerdo, carne de cuy, pescado de río, pituca, yuca, fariña, mandioca, casabe, frejol todo el año o frejol chuncho, frejol de palo, arroz, mijo, maíz, cacao, maní, etc.

En cuanto a las verduras y hortalizas tenemos: hojas de papaya monóica, de pituca michucsi, de verdolaga silvestre (herbácea alta), quimbombo u okra, cayota, caygua, atago, etc.

Los condimentos podrían ser achiote, cúrcuma, palillo de palito, ajíes diversos, vainilla, etc., las infusiones de té, matico, pucherí, sharamasho, etc.

#### Canasta Alimentaria de la Omagua o Selva Baja

Casi todos los alimentos que hemos indicado para la selva alta son comunes a la selva baja u omagua; pero además, hay en la Omagua la posibilidad de aprovechar las playas barreales que forman los ríos todos los años, después de las crecientes. Dichas tierras son amplias áreas (se calculan unas 200.000 hectáreas de Playas de Omagua a lo largo del río Ucayali) abonadas, ricas en nutrientes, en materia orgánica y en humedad; libres de malezas y niveladas de suave textura, resultante de una mezcla equilibrada de limo, cieno, arena fina y humus. Para cultivarlas basta con arrojar la semilla de arroz, frejol, maíz, zapallo, calabaza, melón, sandía, etc. y luego de hundirlas por diversos medios, incluso por el corretear de los niños juguetones. Las semillas germinan, crecen libres de hierbas que les hagan

competencia y a su tiempo fructifican y maduran. Lo único que se debe cuidar es que las estirpes o clones sean precoces, con el fin de poder retirar la cosecha antes de que vuelvan las aguas de la próxima creciente. El ideal son plantas que maduren en ochenta días, cuando más en 100. Por eso "el charapa" u hombre de la Omagua, ha procurado seleccionar frejoles que maduren en 40 días y los llama cuarentanos; los hay cincuantanos y sesentanos. Todos estos tres cultivares aseguran el éxito, pues muy rara vez se presentan inesperadas antes de sesenta días. Para emprender una siembra en gran escala en los barreales de la selva baja, hay que trabajar también los "altos" agrícolas pues en caso contrario habría riesgo de hambruna a causa de una creciente repentina de los ríos, que acabaría con los alimentos sembrados en las playas, sin tener la posibilidad de obtener una cosecha simultánea en las tierras no inundables.

A orillas de los ríos crece en grandes festones, casi continuos, el gramalote; y en los bajailes o tierras bajas que se inundan todos los años, entre los cuales están la mayor parte de las islas fluviales, crecen diversas hierbas y arbustos y hasta árboles como el cetico (*Cecropia* sp.), cuyos brotes y hojas son comidos por el búfalo de agua. Este versátil animal, ya ha sido incorporado a la Omagua y ha demostrado que puede supervivir perfectamente con los forrajes naturales de las orillas y de las islas. No lo afectan las pirañas, ni el temblón, ni la yacumama, tampoco las sanguijuelas; cruza los ríos, busca las restingas para dormir y con sólo una ligera vigilancia del hombre y con el trabajo de ordeñar a las vacas, se pueden obtener más de 10 litros de leche por búfala, por día, con el 12% de crema. Leche riquísima en mantequilla y en nutrientes comparables con los de la leche de vaca. La carne de búfalo de agua, cuando tierno, es muy agradable y la de los animales viejos pueden convertirse en jugos o concentrados de carne. Su piel es muy buena para hacer cueros y suelas.

Se ha introducido la gallina de Guinea con buenos resultados, así como conejos y cuyes. Los peces son muy abundantes en el Río Amazonas y sus afluentes, a tal extremo que cuando ellos suben contra la corriente en busca de lugares propicios para desovar y fecundar, llenan de cardúmenes las aguas de algunos ríos afluentes y apreciables sectores del propio río. Amazonas; éste es el famoso fenómeno llamado mijano en el Perú y subienda en Colombia. No ha sido todavía bien estudiado en la Amazonía y da lugar a una pesca parasitaria porque los métodos de atrapamiento no siempre son conservacionistas sino, francamente agotadores. Pescan día y noche contribuyendo a que decline el número de ejemplares de peces y crustáceos. Una buena organización protectora de las especies contribuiría a recuperar el mijano en su plenitud y así se mantendría el potencial alimenticio de las aguas fluviales. Las principales especies de peces son: el paiche, de carne número uno en el mundo; la gamitana, el boquichico, el tucunaré, la doncella, la dorada, la

palometa, la carachama, la piraña, el bujurqui, etc. (hay más de 500 especies fluviales, entre peces, moluscos y crustáceos).

Entre las fuentes de hidratos de carbono ya indicados debemos destacar la yuca que se desarrolla fácilmente, con gran pujanza y llega a producir raíces de varios kilos cada una. La yuca debidamente fermentada y procesada se convierte en fariña o casabe, esto es una harina que se presenta en gránulos tostados, muy resistentes a la hidratación y al ataque de hongos y levaduras, razón por la cual la fariña es el alimento preferido del hombre que viaja por la selva, sin comodidades, sin adecuado acondicionamiento de lo que lleva para comer. En cualquier lugar en el que acampe, mezcla porciones de fariña con agua y ya tiene preparado su alimento precocido que recibe el nombre de shivé.

Así como la yuca son también muy valiosos el plátano, el ñame o sachapapa, el maní, el frejol de las playas, el chiclayo, el arroz y la pituca que por razones aún ignoradas está declinando y no se ofrece en los mercados de la Omagua o Selva Baja. A todos estos alimentos se añaden bebidas nutritivas como el chapo que se hace de plátano maduro cocido y el masato que se hace de la yuca cocida. El guarapo, la miel y la chancaca de caña de azúcar se han convertido en el alimento complementario de las selvas. Este hábito ha declinado en las cinco últimas décadas, por causas legales dictadas para beneficio de las haciendas de la chala o costa que no consultaron con la realidad nacional; pero debe recuperarse el cultivo de la caña de azúcar para volver a consumir huarapo, miel, chancaca y azúcar, alimentos preferidos de otros países, como Colombia en donde el agua de chancaca se llama "agua de panela" y en Venezuela donde esta misma bebida recibió el nombre de "agua Paez", en recuerdo del gran guerrero de la Independencia Americana, que con ella alimentó a sus huestes victoriosas.

Los frutales son abundantísimos; hay aguajales en siete millones de hectáreas; los pijuayos cultivados no son muy abundantes pero sí muy ricos en grasa. Los coquitos de la chambira son agradables y nutritivos; el ungarahui está cargado de aceite, así también el umarí. El caimito, el taparibá, la charichuela, son otros tantos frutales muy agradables al paladar. Recientemente se están desarrollando los cítricos, en especial la mandarina y el limón rugoso, a los que podemos añadir el árbol del pan, el mango, el maracuyá, el tumbo grande o badea, la cocona y la coconilla, la ñejilla y las uvillas. En fin, un mundo muy amplio cargado de gratos sabores y de almíbares ofrecen los arbustos, los árboles y las palmas de la Omagua.

En resumen, creemos que la canasta alimentaria de la Omagua o Selva Baja podría estar formada por carne de monte, carne de ganado amazónico, carne de búfalo de agua, de oveja sin lana, la gallina común y la gallina de Guinea, de pescado de río y de cochas y tipishcas, de tortugas de río y de tierra,

de yuca, pituca, plátano, guineo, sachapapa o ñame, ashipa, topinambur, melones, sandías, cincuenta frutales más muy diferentes y las hortalizas cultivadas con especial cuidado u obtenidas por el intercambio, como carga de compensación para los aviones que transportan la carne a otras regiones naturales del país.

La Omagua está perfectamente abastecida con alimentos muy nutritivos. Sólo cuando los hombres

abandonan el campo en busca de altos salarios se produce el absurdo de que nadie cultiva alimentos y aunque se gane mucho se gasta mucho más aún, resultando una desilusión el haber salido del campo para convertirse en peón asalariado y consumidor improductivo, con nuevos hábitos bromatológicos que lo alejan de su tradicional ambiente agrícola, montaraz y pesquero.