

LA SOCIEDAD PREHISPÁNICA MUY BIEN ORGANIZADA, DE RELEVANTE CULTURA GASTRONÓMICA Y DE ALTOS VALORES ÉTICO MORALES, PERMITIÓ VIVIR A SUS HABITANTES ENTRE 150 A 200 AÑOS

WITH QUINOA, MACA, QUIWICHA ANCIENT PERUVIAN LIVED 200 YEARS

Fuente: www.machupicchu-tours-peru.com

Recibido: 23/09/2014

Revisado: 24/09/2014

Aceptado: 06/10/2014

Ricardo Bustamante Abad¹

¿Por qué los antiguos peruanos vivieron de 150 a 200 años? ¿Por qué no conocieron el hambre y la miseria? ¿Cómo vivieron y en qué consistió su dieta gastronómica?

RESUMEN

Objetivo: La toma de conciencia de la población peruana con respecto a los hábitos alimenticios y nutritivos se ha dejado influir por la comida rápida de origen externo, proveniente de países capitalistas, lo cual está originando la obesidad y enfermedades cardiovasculares, diabetes, etc. Es importante revalorar los alimentos orgánicos que los peruanos consumieron (quinua, maca, quiwicha) llegando a vivir hasta los 200 años. **Materiales y métodos:** Descriptivo de carácter bibliográfico (crónica y textos de historiadores del Perú autónomo y realidad nacional). **Resultado:** La sociedad peruana desde el siglo XVI, abandonó la alimentación sana y nutritiva para dar paso a los alimentos de carácter mercantilista que conforme han pasado los años han perjudicado su salud y también han disminuido el promedio de vida. **Conclusión:** La niñez, la juventud y la población, tienen que decidir si continúan con los alimentos chatarra rápida o revaloran los alimentos nutritivos de los antiguos peruanos, quienes vivieron sanos y robustos por 200 años.

Palabras clave: Población, subsistencia, fuerza de trabajo, económico social, Estado.

How did they live and what their food consisted diet?
¿Knew ancient Peruvians poverty and misery?

ABSTRACT

Objective: Awareness of the Peruvian population with respect to food and eating habits that has left the food and nutritional habits have been influenced by the fast food of external origin of capitalist countries is causing obesity and cardiovascular disease, diabetes, etc. It is important to reassess the organic foods were fed Peruvian quinoa, maca, quiwicha and came to live 200 years. **Material and method:** Bibliographic description (chronic and texts of historians and autonomous national reality Peru); **Result:** Peruvian society from the sixteenth century, left the healthy

and nutritious food for the passage of food mercantilist character as the years have passed have been detrimental to their health and decreased life span. **Conclusion:** We conclude that children, youth and people have to decide whether to continue with fast junk foods or nutrients reassess the ancient Peruvians who lived 200 years, healthy and robust.

Keywords: Social population, subsistence, workforce, economic, State

INTRODUCCIÓN

José Carlos Mariátegui nos dice que hasta la conquista, se desarrolló en el Perú una economía que brotaba espontánea y libremente del suelo. En la sociedad de los Incas, agrupación de comunidades agrícolas y sedentarias, lo más interesante era la economía. Todos los testimonios históricos coinciden en la aseveración de que el pueblo incaico-laborioso, disciplinado, panteísta y sencillo vivía con bienestar material. La subsistencia abundaba y la población crecía.

Al referirse a la organización y economía inca, Lumberas no dice que la pobreza, tal como la conocemos en el mundo capitalista, no existía. Un pueblo no era

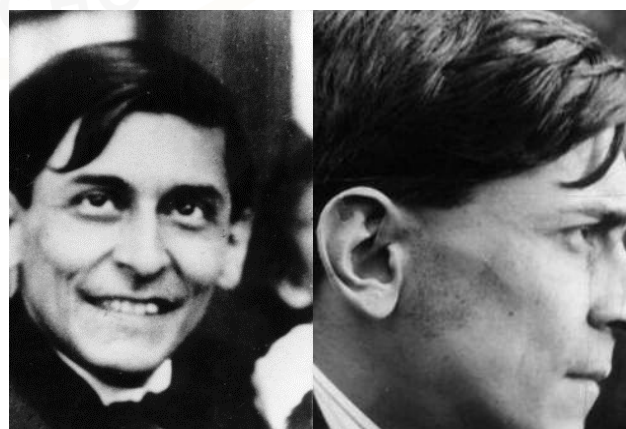


Figura 1. José Carlos Mariátegui

¹Facultad de Educación, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión



Figura 2. Dr. Luis Guillermo Lumbreras

conquistado para ser empobrecido; al contrario, los incas cuando conquistaban una región, programaban inmediatamente su producción si era pobre, buscaban los mejores recursos para enriquecerla; si faltaba fuerza de trabajo, llevaban de otras partes y si sobraba población la redistribuían.

Alimentación

El Dr. Waldemar Espinoza Soriano en su libro "Los Incas", al tratarse de la alimentación nos dice: Los conceptos y prácticas nutricionales fueron abundantes. Era un sistema ejemplar el que conocían con el fin de extraer al máximo los nutrientes de las plantas que sembraban para su alimentación, aparte de otra gran cantidad de especies salvajes.

El número de plantas andinas cultivadas pasan de 80 variedades, sembrando sólo las que conocían por tradición siempre y cuando sean beneficiosas para la dieta, farmacopea y tintorería.



Figura 3. Dr. Waldemar Espinoza Soriano

En el ayllu que ya se conoció hace más de 5 500 años a. d. n. e., la gente no sucumbía de hambre. Los antiguos hombres del Perú prehispánico aprovechaban las proteínas de mariscos y peces de mar, ríos y lagos; muchos de ellos deshidratados, soleados o soasados. El pejerrey extraído de lagos, ríos era uno de los platos exquisitos.

Comían carne, destacando patos y perdices. En segundo lugar, se alimentaban de venado, lobo marino, zorros, vizcachas y en especial de llama. En la costa Norte comían iguanas y cañanes. Pero sobre todo degustaban carne de cuy.

Entre los principales productos alimenticios de los antiguos peruanos destacan: papas, quinua, porotos, maíz, ají, camotes, yuca, calabazas, maní, palta, ollucos, ocas, mashua y quinua.

Entre los productos de enorme preferencia era la papa, conocida hoy como un nutriente de la más alta calidad a nivel mundial, ya que actualmente es el alimento que se siembra en los cinco continentes y está nominada según los

expertos, como la planta que será sembrada por los colonizadores en el planeta Marte.

Su valor nutritivo es único ya que proporciona carbohidratos, hierro, magnesio, potasio, vitaminas esenciales como la C y muchas del Complejo B. Gracias a este tubérculo, la población andina, que no conocía de la deficiencia nutricional, incluyó a la papa dentro de su dieta, constituyéndose como alimento básico de los pobladores de la costa y sierra.

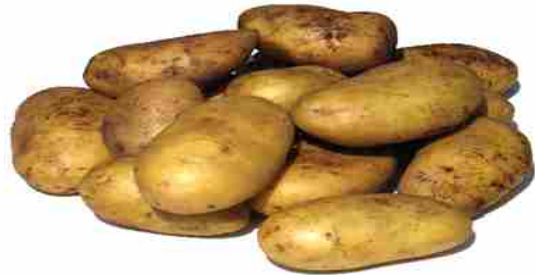


Figura 4. La papa peruana

Sobre los derivados de la papa hay que señalar el tocosh, un alimento de alto contenido nutricional que fue alimento predilecto de los antiguos peruanos. Otro producto extraordinario fue la quinua con un altísimo valor proteico, superando al trigo y al arroz. Se sembraba tanto en la costa y la sierra hace 5 000 años a. d. n. e., es considerado actualmente como el grano de oro de los Incas y que en la actualidad es el correlato mundial de demanda en los mercados norteamericanos y europeos.

Ha merecido su atención luego que los científicos de la NASA descubrieron su valor nutritivo, y la incluyeron dentro de la alimentación de los astronautas; así mismo, se aprestan a llevarla consigo para sembrarla en Marte. Eso quiere decir que nuestro producto de oro será parte de la colonización interplanetaria.



Figura 5. La quinua es una planta peruana de alto valor nutritivo

Los antiguos peruanos tuvieron una dieta balanceada desde hace 5 000 años a. d. n. e., comían pallares, porotos, tauri o chocho, cañigua, achita, maíz y preparaban bebidas fermentadas llamada chicha. También se alimentaban de arracacha, ashipa, camote, maca, oca, olluco, llacón, oca, maní, así como de aguaje, granadilla, lúcuma, papaya, palta, tumbo. Su sazónador fue la muña, ají, huacatay.

La vida de los antiguos peruanos

La vida de los antiguos peruanos tuvo una larga duración entre 150 y 200 años, así nos refiere el cronista Felipe Guamán Poma de Ayala:

- Manco Cápac murió a los 160 años.
- Sinchi Roca murió a los 155 años.
- Lloque Yupanqui murió a los 130 años.
- Mayta Cápac murió a los 120 años.
- Cápac Yupanqui murió a los 140 años.
- Inca Roca murió a los 139 años.
- Huiracocha murió a los 124 años.
- Pachacutec murió a los 88 años.
- Túpac Inca Yupanqui murió a los 200 años.

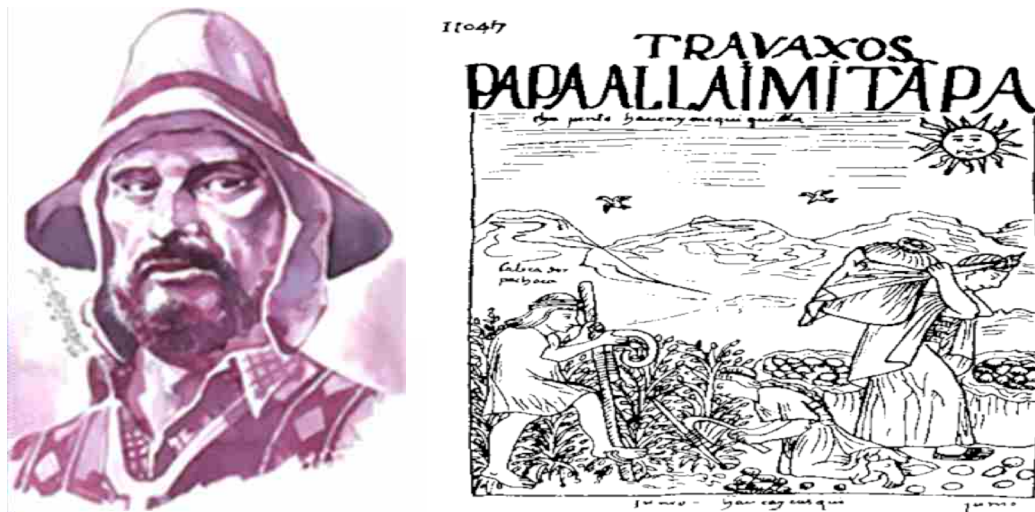


Figura 6. Felipe Guamán Poma de Ayala y uno de sus dibujos sobre el trabajo incaico.

Según el Dr. Ciro Hurtado Fuertes en su libro "Geografía Nueva del Perú" anota que en el siglo XVIII todavía vivíamos más de 100 años, según el médico CHIROSATYCHIO estos eran de Cajamarca y vivían como Matusalén.



Figura 7. Dr. Ciro Hurtado Fuertes

MATERIAL Y MÉTODO

La investigación se realizó en una muestra estratificada en 50 personas entre alumnos y docentes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho, 20 alumnos de la especialidad de Ciencias Histórico Sociales de la Facultad de Educación y 30

docentes de (CST) para integrar nuestra investigación en proceso de recolección, análisis de datos cuantitativos y cualitativos. En un mismo estudio se usó el enfoque mixto. Se utilizó estadística descriptiva básica y se realizaron comparaciones para describir las variables.

Tabla 1. La alimentación de los antiguos peruanos

ITEMS	VE	1		2		3		4		5		6	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
SI	4	4	13,3	3	10,00	18	80,00	4	13,3	2	6,66	6	6,66
NO	3	20	66,76	24	80,00	8	26,8	16	53,43	21	70,0	7	76,76
POCO	2	3	10,00	1	3,43	2	6,6	6	20,00	7	23,43	1	13,33
MUCHO	1	3	10,00	2	6,66	2	6,6	4	13,33	-	1	3	33,33
TOTAL		30	100,00	30	100,00	30	100,00	30	100,00	30	100,00	30	100,00

Tabla 2. Interpretación porcentual es importante para revalorar los conocimientos de los antiguos habitantes del antiguo Perú

ITEMS	VE	1		2		3		4	
		F	%	F	%	F	%	F	%
MUY BUENO	4	2	10	1	5	3	15	13	65
BUENO	3	12	60	16	80	14	70	4	20
REGULAR	2	5	25	3	15	1	5	2	10
MALO	1	1	5	-	-	2	10	1	5
TOTAL		20	100	20	20	20	100	20	100

- Se entrevistaron a un total de 20 alumnos del V ciclo de la especialidad de Ciencias Histórico Sociales y Turismo de la Facultad de Educación para conocer si tenían información sobre la alimentación de los antiguos peruanos.
- Según el porcentaje de los grupos entrevistados, 6,66% indicó que sí conoce, el 76% no tiene información acerca de la nutrición en el antiguo Perú, el 13,33% señaló que poco y el 3,33% respondió mucho.
- Se entrevistaron a un total de 30 docentes de la Facultad de Educación de la especialidad de Ciencias Histórico Sociales para conocer si es importante revalorar los conocimientos de la alimentación de los antiguos habitantes del Perú.
- Del porcentaje de los grupos entrevistados, el 65% considera muy bueno, el 20% bueno, el 10% regular y el 5% malo.

DISCUSIÓN

La investigación sobre el régimen alimenticio de los antiguos peruanos por parte de los docentes y estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión 2014, tuvo el propósito de determinar el régimen de alimentación, considerando la cultura gastronómica. Los resultados indicaron que la mayoría de los docentes y estudiantes tienen un nivel de conocimiento bajo sobre la cultura gastronómica, evidenciándose el desconocimiento sobre la alimentación orgánica que tuvieron los antiguos peruanos. Esto significa que nos hemos dejado influenciar mucho por los alimentos chatarra que están afectando a la población peruana y por ende a los docentes y alumnos de la Facultad de Educación; con ello vienen una serie de enfermedades como la obesidad, aumento de triglicéridos, diabetes y enfermedades cancerígenas.

Por lo tanto, todo lo mencionado lleva a la reflexión de carencia de cultura alimenticia y exige la necesidad de que las autoridades universitarias, en especial de la Facultad de Educación asuman un rol protagónico y de compromiso de implementación y reestructuración curricular de la Facultad de Educación, incluyendo un curso de Gastronomía alimentaria, donde se revalore el régimen alimentario de los antiguos peruanos, la cual fue sana y nutricional.

Estos resultados son coincidentes con el Dr. Waldemar Espinoza Soriano que al tratarse de alimentación nos dice: "Los conceptos de prácticas nutricionales fueron abundantes (2002), comieron papa, quinua, poroto, maíz, ají, camote, yuca, calabaza, maní, palta, olluco, oca y mashua".

La quinua tiene un alto valor proteico, superando al trigo y el arroz. Se alimentaron tanto en la costa como en la sierra y hoy es considerada como el grano de oro de los incas, y en la actualidad es el correlato mundial de demanda en Europa, Asia, etc.

La dieta balanceada de los antiguos peruanos les permitió vivir entre 150 a 200 años tal como nos refiere el cronista Guamán Poma de Ayala. Sinchi Roca murió a los 155 años y Túpac Inca Yupanqui falleció a los 200 años.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (1988). *Psicología, Pobreza y Subdesarrollo*.
 Atychio, C. (1792). *Cartas Escritas de la Sociedad sobre la Longevidad de algunos peruanos*. Mercurio Peruano.
 Basadre, J. (1936). *La Ley del Inca*. *Revista de Universidad Católica del Perú*. Lima.
 Espinoza, W. (1990). *Los Incas*. Lima: Amaru
 Hurtado, C. (2002). *Geografía Nueva del Perú*. Lima: San Marcos
 Lumbreras, L. (1982). *Los Orígenes de la Civilización en el Perú*. Lima: Milla Batres
 Lynch, N. (2014). *La Miseria de los Pobretólogos*. *Diario la República* 17/05/14. Lima.
 Mariátegui, J. (1952). *Siete Ensayos de Interpretación de la Realidad Peruana*. Lima: Biblioteca Amauta.
 Pease, F. (2004). *Los Últimos Incas del Cuzco* - Lima: INC.

Correo electrónico: rbustamante@unjfsc.edu.pe

