

TECNOLOGÍA ALIMENTARIA PREHISPÁNICA

JANET LONG

La primera tecnología alimentaria practicada por las culturas mesoamericanas antiguas se basó en las técnicas usadas por los nómadas en la cacería y la recolección. Se calcula la llegada del hombre a Mesoamérica desde el noroeste del continente norteamericano hace unos 35 000 años. Llegaron con conocimiento del fuego, ciertas técnicas para cazar animales, como el arco y la flecha, puntas de proyectil y algunos instrumentos de pedernal. Estas técnicas siguieron en uso durante toda la época prehispánica y hasta la llegada de los europeos en el siglo XVI.

Los instrumentos para la recolección consistían en un palo de madera para ayudar a excavar en busca de raíces y tubérculos, un recipiente para cargar los frutos recogidos y una especie de red en forma de cabestrillo, hecho de fibras entretrejidas, para cargar un niño y dejar las manos libres para hacer la recolección. Algunos arqueólogos, como Adrienne Zihlman,¹ opinan que la recolección precedió a la cacería en el esquema del comportamiento humano. Los alimentos conseguidos a través de la recolección requerían menos energía, pues encontrar y recolectar éstos es más fácil que seguir la pista de animales en movimiento; una consideración importante para una mujer con hijos pequeños.

Cada sexo desarrollaba y fabricaba los implementos usados en sus propias tareas. La literatura histórica le da más importancia al papel del hombre como el "gran cazador" en esta migración, pero en realidad la base de la dieta estaba formada por los vegetales recolectados por la mujer. El antropólogo Ashley Montague² opinaba que la cacería y la recolección representaban la primera división del trabajo entre el hombre y la mujer, ya que, por regla general, los hombres se dedicaban a la cacería, mientras que las mujeres se encargaban de la recolección. Esto no es una regla infalible: en ocasiones las mujeres y los niños ayudaban a acorrallar a los animales y había temporadas, cuando no

¹ Adrienne Zihlman, "Women as Shapers of Human Adaptation", en Frances Dahlberg (ed.), *Woman The Gatherer*, New Haven y Londres, Yale University Press, 1981, p. 93.

² Ashley Montague, *Man, His First Two Million Years, A Brief Introduction to Anthropology*, Nueva York, Columbia University Press, 1969.

estaba programada alguna cacería, en las que la comunidad se dedicaba a la recolección organizada en grupos familiares. No obstante, cuando George P. Murdock preparó su base de datos de las actividades culturales de 175 sociedades mundiales, a mediados del siglo pasado, de los grupos clasificados, la cacería era una ocupación masculina en el 97% de los casos, y en el otro 3% mostró ser una actividad mayormente masculina. En cambio la recolección de plantas silvestres, frutos, tubérculos, raíces y nueces resultó ser una actividad únicamente femenina en el 60% de las sociedades, mientras que en el 32%, la recolección se registró principalmente como una actividad femenina.³

El *homo sapiens* lleva unos dos millones de años habitando la tierra y durante 99% de este tiempo vivió como cazador y recolector.⁴ A través de estudios paleoecológicos sabemos que el medio ambiente a fines del Pleistoceno superior en Mesoamérica era diferente al actual. Existía una gran cantidad de animales de cacería y abundantes vegetales a recolectar; en cambio, los grupos humanos eran reducidos. En los campos se recogían hongos, capulines, verdolagas, muchos tipos de quelites, frutas silvestres y otros productos, según la temporada del año. Fue un ambiente ideal para la recolección y la cacería. Cuando la recolección era abundante, las mujeres tenían tiempo para dedicarse a otras actividades como la cestería, que hacían con hierbas, fibras o juncos torcidos o entrelazados, ya que tenían resuelto el problema básico de la subsistencia.

La recolección surgió como una actividad aún más importante hace unos 10000 años, cuando la fauna pleistocénica estaba prácticamente extinta en Mesoamérica, por la sobreexplotación del hombre y por los cambios climáticos.

Los inicios de la agricultura mundial tuvieron lugar en el Cercano Oriente y después en la India, Mesoamérica, la zona andina y otros sitios. En total hay siete u ocho centros de desarrollo independiente de la agricultura en el mundo. Algunos autores se han referido a ese paso como una revolución agrícola, pero estuvo muy lejos de ser una revolución; fue más bien una evolución lenta y gradual del cultivo de unas cuantas plantas, junto con la continuación de la recolección, la cacería y la pesca para obtener los alimentos necesarios. Como las plantas formaban una parte importante del mundo de la mujer, por su papel como recolectora principal, ella habrá tenido información sobre los sitios en donde crecían, cuándo nacían, cuándo se maduraban

³ Kathleen Gough, "The Origin of the Family" en Rayna R. Reiter (ed.), *Toward an Anthropology of Women*, Nueva York y Londres, Monthly Review Press, 1975.

⁴ Adrienne Zihlman, *op. cit.*, 1981, p. 75-120.

y las épocas de su cosecha. Además, sabían cuáles plantas eran venenosas y cuáles comestibles. Estos conocimientos le habrán dado prestigio y estatus social como aportadora de conocimientos valiosos a la comunidad. Además, podemos suponer que ella jugó un papel importante en la domesticación de las plantas.

Implementos fabricados en piedra

Una de las principales materias utilizadas en la fabricación de utensilios alimentarios fue la piedra. Abundantes ejemplos de manos, metates, molcajetes, tejolotes y tazones tallados en roca volcánica, como basalto y andesita, han sido encontrados en las excavaciones de los sitios más tempranos de Mesoamérica. Había varias formas y tamaños del metate, algunos apenas transformados de la piedra en bruto; pero la forma más común era rectangular, ligeramente cóncava, que se ha conservado hasta hoy en día. Algunos metates tenían patas que producían una ligera inclinación para facilitar la molienda. Las formas y tamaños se fueron modificando a través del tiempo, pero conservaron su misma función de moler el maíz, las hierbas y los chiles. Hacían la molienda con la ayuda de una piedra cilíndrica, engrosada en la parte media y adelgazada en los extremos. Siendo materiales no perecederos, resultaron ser valiosos marcadores de la evolución de las culturas antiguas. El molcajete y el tejolote fueron usados para triturar semillas y hierbas y para hacer las salsas picantes con chiles y tomates. Hay restos de molcajetes de arcilla que datan de la época preclásica, pero cayeron en desuso durante varios siglos, cuando las cocineras prefirieron utilizar molcajetes de piedra. El metate y el molcajete resultaron ser los implementos más útiles en las cocinas prehispánicas y su uso ha perdurado hasta hoy en día.

La cocción

Pocos alimentos fueron consumidos crudos en la época antigua, y otros, como la carne, podían haber sido asados sobre las brasas mediante el uso de una parrilla. Una variación de esta técnica era la costumbre de ensartar pescados y animales pequeños en palos de madera y asarlos sobre el fuego abierto. También se cocinaban alimentos entre las cenizas calientes del fuego o en hornos subterráneos, como los *pibs*, que todavía se usan hoy en día en la península de Yucatán o en los hornos para hacer la barbacoa, populares en varias partes del país. La cocción

mejora el sabor y la calidad nutritiva de los alimentos y permite el aprovechamiento de los vegetales fibrosos difíciles de consumir o digerir en estado crudo. Además, los alimentos cocidos se conservan en buen estado por más tiempo sin echarse a perder. De igual manera, la cocción puede reducir la toxicidad de algunas plantas y aumenta el número de plantas comestibles.

Un sistema que permitía la cocción de la comida con el uso de algún recipiente fue ingeniado por los antiguos mexicanos por medio de una canasta de fibras de tejido muy cerrado, probablemente fabricada por la mujer en sus ratos de ocio. Llenaban las canastas con agua y colocaban piedras calientes en su interior. Cuando el agua perdía calor, retiraban la piedra fría y colocaban otra caliente dentro de la canasta, y seguían con este procedimiento hasta lograr la cocción de los alimentos. Debió ser un proceso muy lento. Las canastas tejidas sirvieron como una primera etapa en la técnica de la cocción. Sin embargo, el método era insatisfactorio, puesto que una canasta de fibra vegetal no resiste el fuego directo.

Esto nos lleva a otra invención útil en la historia de la tecnología de los alimentos. La cerámica aparece en la estratigrafía de los sitios arqueológicos mesoamericanos alrededor de 2500 a. C. como un producto burdo y mal hecho después de los cambios de subsistencia o sea la horticultura y las primeras aldeas. La cerámica no resultaba práctica para los nómadas porque es un artefacto pesado, bultoso y quebradizo. De hecho, la cerámica generalmente se asocia con los primeros asentamientos. Las vasijas más antiguas son del llamado estilo Pox, encontradas en Puerto Marqués, Guerrero, y en los sitios contemporáneos del valle de Tehuacán.

El uso de la arcilla permitía más flexibilidad en la producción de ollas y vasijas en cuanto al tamaño y la forma, en contraste con los implementos hechos de piedra, en uso antes de la invención de la cerámica.

Moldear una vasija nos puede parecer una tarea sencilla, no obstante, hay un complejo proceso de fabricación atrás.⁵ Los conocimientos que debían poseer los alfareros eran vastos. Éstos incluían la búsqueda de los bancos de arcilla o barro con la calidad necesaria para producir la cerámica, saber mezclar diferentes tipos de barro para lograr una masa manejable, saber cuales desgrasantes agregar a la masa para producir una vasija fuerte que no se quebrara durante el secado y la cocción, saber controlar la temperatura del fuego en un horno al ras del suelo,

⁵ Yoko Sugiura Yamamoto, "Tecnología de lo cotidiano", en Sonia Lombardo y Enrique Nalda (coords.), *Temas mesoamericanos*, México, Instituto Nacional de Antropología e Historia, 1996, p. 51-69.

cubierto con vasijas quebradas, y curar los productos terminados con agua de nixtamal. Fue una tecnología compleja y difícil de llevar a cabo. Las primeras vasijas eran simples, para uso doméstico, sin decoración, como los tecomates o cajetes de fondo plano, pero con el tiempo llegaron a producir vasijas finas, bellamente decoradas para uso simbólico o ritual. Para la época posclásica habían logrado perfeccionar la manufactura de la cerámica y produjeron piezas de muy alta calidad, por ejemplo, para su uso en la mesa del *tlahtoani* de Tenochtitlan.

La invención de la cerámica significa un avance importante en la producción alimentaria. Con estos recipientes podían cocer los alimentos sobre el fuego directo y así reducir el tiempo de preparación. Además, las ollas grandes servían como medio de almacenamiento para semillas, granos y agua. En la mayoría de las culturas antiguas, las mujeres eran las principales productoras de la cerámica; sin embargo, después de la Conquista y la introducción del torno, la producción alfarera mecanizada atrajo mayor participación del hombre.

La nixtamalización

Muchos pueblos han desarrollado su propio sistema culinario alrededor de un alimento básico. En el caso de México, este alimento siempre ha sido el maíz. En la época prehispánica, el maíz proporcionaba 80% del insumo calórico de la población y aún hoy en día, suministra el 50% de las calorías consumidas por el pueblo.

Las últimas investigaciones arqueológicas publicadas indican que el maíz se desarrolló a través de la historia con varias mutaciones de la raza teocinte, caracterizada por una membrana gruesa que cubre las semillas. Este tejido hacía prácticamente imposible digerir los granos sin su eliminación previa.⁶ En su estado natural, o en grano, el maíz es nutricionalmente ineficiente como cereal base.⁷ Es deficiente en niacina, esencial para la absorción de las vitaminas. Esta deficiencia puede conducir a la desnutrición y la pelagra, una condición que puede ser letal. También carece de aminoácidos, lisina y triptofano.

Un aprovechamiento tan completo del maíz no hubiera sido posible sin la invención del proceso de la nixtamalización, otra probable contribución de la mujer, y uno de los grandes logros tecnológicos de Mesoamérica. Su invención permitió el desarrollo de las civilizaciones

⁶ Luis Alberto Vargas, "La historia incompleta del maíz y la nixtamalización", en *Cuadernos de Nutrición*, v. 30, n. 3, 2007, p. 97-104.

⁷ Yoko Sugiura Yamamoto, *op. cit.*, 1996, p. 51-69.

mesoamericanas. La nixtamalización hace del maíz un alimento más fácil de digerir y su remojo en agua alcalina aumenta su valor proteico y la presencia del calcio y la niacina.

A grandes rasgos, la técnica consiste en la cocción del maíz en agua con cal a una temperatura de casi 80° C por unos 30 minutos. Después, se deja reposar un tiempo, se cuele el líquido y se lava varias veces. Finalmente, el grano se muele en metate unas tres veces hasta eliminar la cutícula que lo cubre y así obtener una masa fina. La cocción del maíz en agua alcalina es el paso que mejora la calidad nutricional, puesto que efectúa cambios químicos en el grano. Durante el proceso, se aumenta en 20% la concentración de calcio, en 15% la de fósforo y en 37% la de hierro.⁸ Este paso requirió el desarrollo previo de la cerámica para poder cocer el maíz sobre el fuego. De nuevo, esto nos puede sonar como un proceso sencillo y fácil de llevar a cabo; sin embargo, la idea creativa y original y los experimentos por medio de errores y aciertos que debieron llevar a cabo durante muchísimos años para perfeccionar el proceso son el meollo del descubrimiento.

No hay una fecha concreta para el desarrollo de esta tecnología, pero podemos calcular que fue un método inventado desde los inicios de la civilización mesoamericana. Los restos más antiguos que muestra evidencia del proceso son de la Época Preclásica Media en el sitio de Salina La Blanca, cerca de Ocosingo, en el sur de Guatemala, entre 1000 y 800 años a. C. Esta excavación arrojó miles de tepalcates de tecomas y cientos de ellos tenían depósitos calcáreos adheridos a sus paredes interiores, indicando su probable uso como vasijas para remojar el maíz en agua alcalina.⁹

Igual que con el inicio de la cerámica, no debió ser una idea nacida de la noche a la mañana y seguramente pasaron muchos años de experimentación hasta lograr el resultado deseado. Es probable que la mujer llevara siglos trabajando con el maíz, luchando para eliminar la membrana gruesa que atrapaba los granos, experimentando con técnicas nuevas de preparar el maíz para hacerlo más apetecible, más fácil de preparar y de mayor agrado al paladar: podemos especular sobre su papel como inventora del proceso. El maíz formaba parte del mundo y el trabajo de la mujer: ella lo sembraba, lo protegía en sus ciclos de cultivo, lo cosechaba, lo procesaba y comprendía las cualidades y necesidades de la planta. Seguramente experimentó muchos años

⁸ R. O. Cravioto, "Nutritive Value of the Mexican Tortilla", en *Science*, v. 12, n. 2639, 1945, p. 91-93.

⁹ Kent Flannery (ed.), *The Early Mesoamerican Village*, Nueva York, San Francisco y Londres, Academic Press, 1967, p. 3-34.

antes de lograr una masa flexible, apta para hacer tortillas, tamales o las bebidas de atole, que se hacían con el maíz nixtamalizado.

Este descubrimiento llevó al desarrollo de otros implementos asociados con la nixtamalización, como la pichancha: una olla globular con agujeros en la superficie, usada para colar el maíz nixtamalizado. Hay muchos restos de esta pieza en sitios arqueológicos antiguos, fácilmente reconocidos por los agujeros en las paredes de la olla. El metate, usado para amasar el maíz nixtamalizado, ya estaba en práctica para moler otras partículas vegetales como hierbas, semillas, chiles y tomates.

El comal de barro para calentar las tortillas apareció por primera vez en la época preclásica (2500 a 1000 a. C.) para dejarse de usar por unos 1 500 años, y volvió a reaparecer en la época clásica en Teotihuacan, entre 200 y 900 d. C. Esto no necesariamente implica la falta de consumo de tortillas durante este largo periodo, ya que podían haber cocido las tortillas sobre las paredes y fondos de grandes ollas, como hacen en algunos pueblos oaxaqueños actualmente.¹⁰ También podrían haber calentado las tortillas sobre lajas de piedra o entre las cenizas del fogón.¹¹

Es el mismo caso del molcajete de arcilla que fue usado desde la fase Ajalpan (1500 a 900 a. C.) en el valle de Tehuacán.¹² También se ha registrado el hallazgo de ejemplares en el Altiplano central en sitios preclásicos como Tlapacoya, Tlatilco y El Arbolillo. No obstante, esta forma de vasija desapareció durante la época clásica: no hay datos registrados de molcajetes de arcilla en Teotihuacan; tampoco aparecen en la fase que sigue a la caída del sitio.¹³ El molcajete de arcilla volvió a ser un objeto de uso común en la época posclásica y existen muchos ejemplares de ellos en las excavaciones arqueológicas.¹⁴

Algunos arqueólogos y especialistas en la domesticación y desarrollo del maíz opinan que la invención de la tortilla data apenas del primer milenio después de Cristo en Teotihuacan.¹⁵ Tanto el comal de barro como el molcajete en arcilla con fondo rayado tuvieron un fuerte

¹⁰ Luis Alberto Vargas, *op. cit.*, 2007, p. 97-104.

¹¹ Sophie D. Coe, *America's First Cuisines*, Austin, University of Texas Press, 1994, p. 47.

¹² Richard MacNeish, "A Summary of the Subsistence", en Douglas Byers (ed.), *The Prehistory of the Tehuacan Valley*, Austin, University of Texas Press, 1967, v. 1, p. 103.

¹³ Evelyn Rattray, "An Archaeological and Stylistic Study of Coyotlatelco Pottery", en *Mesoamerican Notes*, México, 6-7, 1966, p. 182.

¹⁴ Janet Long-Solis, *Capsicum y cultura, la historia del chilli*, México, Fondo de Cultura Económica, 1986, p. 17.

¹⁵ Bruce F. Benz, "Maize Origin, Domestication and Development", en *The Encyclopedia of Mesoamerican Cultures, The Civilizations of Mexico and Central America*, Oxford University Press, 2001, p. 147-149.

auge durante la época azteca. Los dos implementos formaban parte de la indumentaria de la cocina azteca cuando llegaron los españoles.

Otros implementos desarrollados y asociados con la nixtamalización son las ollas grandes de barro para conservar los granos de maíz y el agua y los chiquihuites del tamaño justo para guardar y conservar calientes las tortillas. También se inventó la vaporera o tamalera, que probablemente consistía en colocar un poco de agua en el fondo de una olla, debajo de una rejilla de palitos para evitar que los tamales tuvieran contacto con el agua; encima colocaban los tamales, tapaban la olla y la colocaban sobre el fuego directo.¹⁶ Hacían tamales de varios rellenos, envueltos en hojas de maíz, pencas adelgazadas del maguey y hoja santa. Es probable que la invención de los tamales y los atoles precediera el desarrollo de la tortilla en la zona maya.

La fermentación fue otra técnica usada por las culturas prehispánicas, sobre todo en la fabricación de bebidas. Durante el proceso, las levaduras transformaban el azúcar en alcohol; gracias a esto se pudieron preparar bebidas fermentadas hechas con maíz, como el pozol agrio. Se hacía el tesgüino o tamales agrios con el maíz nixtamalizado, el chocolate con agua del cacao, y el pulque con la fermentación del aguamiel del maguey. Se consumen estas bebidas aún hoy en día en zonas del país de pocos recursos y tienen la ventaja adicional de que la fermentación impide la proliferación de organismos patógenos. Muchas de estas bebidas poseen gran valor nutritivo, ya que la fermentación mejora la calidad de las proteínas y tienen más duración que las bebidas no fermentadas. Además, no requieren utensilios especiales para su preparación y tienen un bajo costo de producción.¹⁷

La conservación de las carnes y los pescados se llevaba a cabo a través de la deshidratación y en ocasiones se salaban para extender su estado comestible. Los chiles y varias clases de semillas eran secados al aire libre, o en hornos subterráneos en el caso del chile chipotle, para prolongar su uso después de la cosecha.

Los pueblos nahuas

Los mexicas tuvieron la fortuna de poder aprovechar las mejoras tecnológicas de las culturas prehispánicas que les precedían en el valle

¹⁶ Sophie D. Coe, *op. cit.*, 1994, p. 109.

¹⁷ Javier Taboada Ramírez, "Bebidas fermentadas indígenas: cacao, pozol, tepaches, tesgüino y tejuino", en Janet Long (comp.), *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*, México, Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Históricas, Programa Universitario de Alimentos, 1996, p. 437-448.

de México. Cuando aparecieron en la escena en el siglo XIV, encontraron culturas con cierto avance tecnológico que ellos adaptaron a sus propias necesidades e incorporaron estos logros a su propia cultura. Tanto el molcajete en arcilla como el comal de barro, piezas de la época preclásica, fueron resucitados o reinventados y continuaron en uso hasta la conquista europea. Esto puede indicar un aumento importante en la población y una elevación en la producción de tortillas y salsas de chile y tomate.

El estatus de la mujer nahua y su destino fue dado al nacer: en ese momento se afirmaba lo que la sociedad mexicana esperaba de ella. La vida entera de la mujer *pilli* estaba condenada a la domesticidad, ya que barrer, tejer y moler eran actividades centrales en la concepción mexicana de la femineidad.¹⁸ Probablemente gozaba de menos prestigio y autoestima que en épocas anteriores, cuando la mujer jugaba un papel más importante en la subsistencia alimenticia. Las artes culinarias formaban una parte importante de la vida y educación de la mujer, sin importar su nivel social. Bernardino de Sahagún llamaba a la mujer el centro y el calor del hogar y la comparaba poéticamente con “el sabor de la comida”. Cuando nacía una niña, enterraban su cordón umbilical debajo del metate o cerca del fogón, para que ella se sintiera arraigada a la cocina.¹⁹

La mujer *pilli* recibía una educación estricta y austera por parte de su madre dentro del hogar; por ejemplo, se le tenía prohibido participar en actividades fuera del recinto de la casa, consideradas indignas para una mujer de su clase. La preparación de la comida fue una tarea importante para poder cumplir con sus obligaciones con el futuro marido, porque de esta manera, según Sahagún, tendría honor y el respeto de los demás.²⁰ Por su nivel social, probablemente no hacía el trabajo pesado de la cocina, puesto que las mujeres del pueblo estaban obligadas a pagar tributo en servicios dos días por semana en las casas nobles y en el palacio. La sociedad mexicana le exigía adoptar el papel que le fue asignado desde su nacimiento, sin suspirar ni llorar. En el discurso pronunciado en su bautizo, le aconsejaban aceptar su destino y su subordinada posición sin rebeldía; de otra manera se exponía a graves sanciones familiares y sociales.²¹

¹⁸ María Rodríguez-Shadow, *La mujer azteca*, Toluca, Universidad Autónoma del Estado de México, 1997, p. 249-253.

¹⁹ Fray Bernardino de Sahagún, *The Florentine Codex: General History of the Things of New Spain*, 13 v. Traducido por Arthur J. O. Anderson y Charles Dibble, Santa Fe, School of American Research y la Universidad de Utah Press, 1950-1982.

²⁰ Bernardino de Sahagún, *op. cit.*, 1979, p. 351.

²¹ María Rodríguez-Shadow, *op. cit.*, 1999, p. 249.

La mujer *macehualli* gozaba de más libertad, pero a la vez tenía una vida mucho más pesada que la mujer noble. Al contraer matrimonio se convertía en tributaria y debía pagar tributo a las autoridades, tanto en trabajo como en especie. La sociedad esperaba que ella fuera auxiliar de su marido en el trabajo que él ejercía en el campo, como artesano o como vendedor en el mercado. Era explotada como trabajadora doméstica al servicio de la clase noble y también como reproductora en el mantenimiento de la fuerza del trabajo.

Sabemos por las descripciones de la mesa de Moctezuma, que las mujeres mexicas desarrollaron una cocina diversa y refinada, basada en el maíz y con el buen aprovechamiento de sus recursos naturales. Inventaron una gran variedad de tortillas de muchas formas, tamaños y grosores. Las tortillas preferidas por Moctezuma eran sumamente delgadas, casi traslúcidas, mientras las tortillas hechas para los jóvenes y la gente del pueblo eran gruesas y más sustanciosas. Tamales de diversos rellenos constituían la comida predilecta en los convites y fiestas religiosas. Cientos de recetas pasaban de generación en generación, aprendidas y guardadas en la memoria, ya que no había escritura para fines tan cotidianos.

La tecnología alimentaria de las culturas prehispánicas estaba basada primordialmente en las técnicas de asar y hervir: no se desarrolló la técnica de freír los alimentos, puesto que no tenían acceso a la grasa; el horno subterráneo fue utilizado para cocer ciertas carnes obtenidas a través de las cazerías; utilizaban cuchillos de obsidiana o pedernal para cortar las carnes y verduras fibrosas; tallaron cucharas de carey para el uso del *tlahtoani* y la clase noble, mientras que la gente del pueblo se conformaron con cucharones de barro; no hacían uso de ningún otro utensilio de cuchillería de mesa, como el tenedor o el cuchillo de mesa. Aumentaron su dieta, basada en vegetales, con las técnicas de cazar aves y animales pequeños y aprovecharon los recursos de los lagos y los ríos como los peces, los acociles, ranas, axolotes y la recolección de recursos lacustres e insectos.

Con una tecnología sencilla y a través del uso de pocos recursos materiales, las culturas prehispánicas lograron desarrollar una alimentación nutritiva con suficientes proteínas, vitaminas y calorías, para permitirles reproducirse, crecer, desarrollarse, trabajar y evitar infecciones contagiosas.