

FOLKLORE DE ALIMENTACIÓN Y TURISMO

Por el Dr. ALFREDO RAMOS ESPINOSA

México, D.F.

Entre las cosas que podemos ofrecer a los que de otras tierras vienen, tenemos el arte exquisito que para cocinar ha creado la mujer mexicana con el gran cariño que ella sabe poner en las labores del hogar. La mujer mexicana es verdadera artista en el manejo y combinación de condimentos, entre los que figuran en primer lugar el jitomate rojo y exquisito, el tomate verde, la cebolla y el ajo, a los que ningún reproche puede hacerse; siguen las yerbas frescas como el cilantro, el epazote, el perejil, que a menudo se emplean para dar sabor sin que sea preciso comerlos y en pequeñas cantidades por los alcaloides que contienen; las yerbas de olor, tomillo, mejorana, laurel; el ajonjolí y la pepita molida, el orégano y todas las especias: pimienta, clavo, comino, semillas de cilantro, anís y otras que olvido a fuer de simple observador. Si ahora recordamos almendras, acitrón, chocolate, pasas, aceitunas, encurtidos, rabanitos y no sé cuantas cosas más, podemos considerar el buen sabor de asados, guisados, adobos, adobillos, estofados, moles de distintos colores y formas, manchamanteles y otras cosas que para enumerar solamente requerirían largo espacio.

Se trata de alimentos que satisfacen ampliamente el requisito de ser sabrosos, necesario para que se les tome con gusto, y por lo mismo haya suficiente secreción de saliva y jugo gástrico para digerirlos. Pero es menester advertir al que no sabe, que precisamente por su buen sabor es muy fácil propasarse y tomar más de la cuenta, con lo que llega la consiguiente y desagradable indigestión. A fe mía que es difícil contenerse ante un delicioso plato de mole que no quiero describir con su aroma incitante y delicioso sabor, pero es necesario saber hacerlo. Sé de viajeros que han caído en esta trampa y enfermado, tomando animadversión para nuestra alimentación. Téngase en cuenta que cualquier alimento con abundancia de grasa, que se tome con exceso, aquí y en todas partes del mundo determina indigestión y con mayor razón si se trata de un viajero que bruscamente ha dejado la alimentación a que está habituado, preparada y condimentada en determinada forma, para tomar otra enteramente distinta por su composición y sabor. Lo razonable en tales casos es proceder según las reglas clásicas del entrenamiento, tomando la primera vez corta cantidad del alimento desconocido, para ir aumentando a medida que se va logrando la adaptación del aparato digestivo para la función distinta que de él se solicita.

A menudo el que viaja toma más de la cuenta bebidas alcoholizadas, que al inhibir la acción de los fermentos digestivos aumentan las probabilidades de una indigestión. La conclusión es clara para no tener que expresarla.

Así, de poquito en poquito, el viajero puede gustar de las cosas que se hacen según el arte nuestro de comer con maíz: los panecillos sencillos a que equivalen las tortillas, martajadas, tostadas y totopos, así como los más complicados y substanciosos que son las gorditas que pueden ser de frijoles, chicharrón, chile colorado o queso y ser también de manteca o de dulce; las empanadas a que equivalen los tlatlaoyos, molotes, panuchos y quesadillas de todos estilos; las chalupas, chilaquiles, garnachas, enchiladas, zopes, tostadas y tacos que son combinaciones que no se encuentran entre los que sólo comen pan de trigo. Con tortilla de maíz se preparan sopas secas y caldosas, realmente exquisitas y substanciosas. No menos son los numerosísimos tamales que se siguen cociendo al vapor, hoy como ayer, cuando en Europa todavía no se conocía esta técnica de cocimiento.

De poco en poquito hay que tomar la barbacoa que es carne de chivo cocida en horno subterráneo, casi al vacío como lo aconsejan las técnicas más nuevas de preparación de alimentos.

Cuando veáis al pasar por uno de tantos pueblos el perol en que se hace la manteca y hierven los tlales y el chicharrón, recordad que calientitos son muy sabrosos, pero por su gran cantidad de tejido conjuntivo y de grasa necesitan tomarse con moderación.

De poquito en poco hay que gustar de las variadísimas y sabrosísimas frutas, desde los humildes capulines hasta el rico mamey, la chirimoya y el chicozapote, que también por su buen sabor incitan a la gula y por ello exponen a la hiperfermentación intestinal y la diarrea. Mas ya que he hablado de esto advertiré que tenemos frutas astringentes como la manzana y la guayaba, pero las tenemos también laxantes como el zapote prieto, el higo, la tuna y el tamarindo. A buen entendedor pocas palabras.

El aguacate es a la manera de exquisita mantequilla vegetal, con 20% de grasa: tomémosle como tal. Las nueces y cacahuates tienen 65 y 39% de grasa respectivamente: no nos quejemos si su exceso nos daña. El coco tiene 42% y la cocada, dulce que con él se hace, es riquísima, por lo que hay que hacer un esfuerzo para proceder con parsimonia con él.

Tenemos bebidas populares fermentadas susceptibles de producir gran aventazón (meteorismo) si no se les toma con circunspección, lo mismo el tepache que el pulque curado con diversas frutas y mieles, y que puede considerarse como precursor de los numerosos cocktails hoy en boga; aquéllas son bebidas que se tienen que tomar con la misma precaución que las últimas.

Pero ya que he hablado de aventazón, diré que el frijol tomado en fuerte cantidad produce abundante fermentación intestinal, molesta sobre todo cuando de un lugar bajo se llega a otro más alto como lo es la ciudad de México.

El chile es un revulsivo irritante como todos para el aparato digestivo, y aunque tiene sobre otros la ventaja de sus abundantes vitaminas, tenemos que recomendar circunspección, mayor cuanto más picante sea. El chile tiene propiedades purgantes.

Lo expuesto basta para hacer comprender la gran riqueza de nuestro folklore de alimentación, que precisamente por su gran originalidad y variedad contrasta fuertemente con la alimentación habitual de otros pueblos, razón por la cual hay que ser prudente para no imponer al aparato digestivo un cambio tan brusco y tan intenso que no pueda ser soportado.

MEXICAN FOOD FOLKLORE AND THE TOURIST

Summary.—Mexican foods are among the most interesting things awaiting the tourist, because the Mexican women have made an art of the use and combination of condiments. Red peppers, green tomatoes, onions, garlic, fresh greens and vegetables, almonds, candied citron, chocolate, raisins, olives, pickles, radishes, and other ingredients lend aroma and flavor to Mexican dishes. The savoriness of the food tempts the traveler to over-indulgence and consequent distress, which is sometimes hastened by an unwise use of alcohol.

Among the new experiences awaiting the traveler are the many foods based on corn, from the *panecillos sencillos*, or plain corn cakes such as *tortillas*, *martajadas*, *tostadas* and *totopos*, to soups, and the more substantial *gorditas* made with black-eyed peas, cracklings, red chile or cheese, and also with fats and sweetmeats. There are meat pies and similar dishes, including *chaluvas*, *chilaquiles*, *garnachas*, *enchiladas*, *zopes*, and *tacos*, unknown to wheat-consuming countries. And finally, there are steamed *tamales*, and "barbacue" or *barbacoa*, which is

goat meat cooked in a pit. Because of the gristle, fat, and high seasoning in many foods, they must be eaten in moderation.

Mexico has a variety of fruits, from the cherry to the rich *mamey*, the *guayaba*, black *zapote*, figs, and many others. Here too, one must remember that the *avocado* is really a delicious vegetable butter, with a fat content of 20%, and should be eaten as moderately as other foods of high fat content such as walnuts (65%), peanuts (39%), and coconut (42%).

Caution should also be used in taking the popular fermented drinks, *tepache*, and *pulque* prepared with fruit juices, which are apt to cause excessive gas. Kidney beans in large quantities will also cause severe intestinal distress, particularly in persons coming to high altitudes from the lowlands. The red pepper, though rich in vitamins, is an irritant to the digestive system and has purgative properties.

AUXILIARES DE LABORATORIO EN EL DIAGNÓSTICO DE LAS ENFERMEDADES NEUROTROPAS PRODUCIDAS POR VIRUS*

1. **Generalidades.**—En años recientes se han descubierto nuevos y valiosos procedimientos de laboratorio para el diagnóstico y diferenciación de ciertas enfermedades neurotropas producidas por virus. Además de las pruebas de fijación del complemento y de neutralización, en algunas de estas enfermedades puede identificarse el virus en condiciones favorables.

El próximo esquema indica las pruebas especiales que pueden utilizarse.

2. **Colección y envío de muestras.**—Para reducir al mínimo el número de pruebas poco satisfactorias, deben seguirse estrictamente las siguientes recomendaciones acerca de la colección y envío de muestras.

a. **Muestras para pruebas de fijación del complemento y neutralización.**

(1) Con precauciones asépticas, tales como las usadas para hemocultivos, coléctense 25 cc de sangre total en un tubo especial al vacío de 30 cc (no hay necesidad de separar el suero del coágulo de sangre). Después de llenar el tubo con la sangre, límese y rómpase el extremo que sobresale, en un sitio entre la aguja y el tapón de goma.

(2) Rotúlense cada tubo con el nombre del paciente, dirección, y fecha, usando esparadrapo o papel, cubierto con material adhesivo transparente.

(3) Empaquétense el tubo cuidadosamente en una caja doble, marcando el paquete "Muestra para Diagnóstico Bacteriológico.—Urgente."

(4) Las muestras de sangre deben tomarse y enviarse:

(a) Lo más pronto posible después de la iniciación de la enfermedad.

(b) Cuatro semanas después de la iniciación de la enfermedad.

(c) Ocho semanas después de la iniciación de la enfermedad.

(5) La primera muestra debe ir acompañada de una historia del caso en cuadruplicado, incluyendo el diagnóstico clínico y todos los datos clínicos y de laboratorio pertinentes, así como el informe relativo a los exámenes del líquido cefalorraquídeo. Las notas enviadas a las cuatro y ocho semanas deben ir acompañadas de las notas referentes al progreso de la enfermedad en cuadruplicado, incluso informes de laboratorio.

b. **Muestras para la identificación del virus.**

(1) *Sangre* (coriomeningitis linfocitaria). El virus de la coriomeningitis linfocitaria puede encontrarse a menudo en el líquido cefalorraquídeo y en la sangre durante el período agudo de la enfermedad. El virus se destruye por el calor y

* Traducido de la Circular No. 107 de la División de Medicina Preventiva de la Oficina del Cirujano General del Ejército de Estados Unidos.