

# LA COCINA INFANTIL EN RECETARIOS DE COCINA, 1911-1950: PRESENCIA Y OMISIÓN

## *The Emergence of Recipes for Infants and Children in Mexican Family Cookbooks, 1911-1950*

José Luis Juárez López

INSTITUTO NACIONAL DE ANTROPOLOGÍA E HISTORIA-  
ESCUELA NACIONAL DE ANTROPOLOGÍA E HISTORIA

### ABSTRACT

*This article traces the development of infancy and childhood as distinct social categories. Cooking recipes tailored specifically for infants and children began to appear in cookbooks during the first half of the twentieth century. Initially seeking to establish the distinct nutritional needs of infants and children, these recipes soon gained currency among doctors. Later they served as the foundation for official doctrine on family welfare. Though short-lived, the movement of childhood nutrition firmly established the belief that the dietary needs of infants and children differed from those of adults. Additionally, examining cooking recipes as historical sources for understanding this ideological shift sheds new light on the history of health, family, and nutrition in early twentieth-century Mexico.*

KEYWORDS: cooking for children, cook books, children, nourishment

RECEIVED: December 12, 2011; ACCEPTED: February 27, 2012

### RESUMEN

Este artículo hace un seguimiento de la estructura “cocina infantil” que comenzó a aparecer en los recetarios de cocina durante los primeros años del siglo xx. Se trató de una propuesta hecha con el fin de diferenciar la comida de los miembros más jóvenes de una familia. Con el tiempo estas direcciones tomaron fuerza y se entrelazaron con aquellas que hicieron posteriormente los médicos y que se vieron como las oficiales. La presencia de preparaciones consideradas apropiadas para los niños fue un movimiento que, aunque de corta duración permitió la difusión de la idea de que los infantes debían ser alimentados de manera especial y que la cocina podía ayudar en esta faena. La poca exploración que se ha hecho de este tema no ha permitido la valorización de los recetarios como parte fundamental de la tarea de cuidar la alimentación y este escrito se enfoca en dicha dinámica para demostrar que en tanto documentos nos brindan información para reconstruir esa parte de la historia de México.

PALABRAS CLAVE: cocina infantil, recetarios, niños, alimentación

RECIBIDO: 4 de diciembre, 2011; ACEPTADO: 27 de febrero, 2012

# *La cocina infantil en recetarios de cocina, 1911-1950*

## *Presencia y omisión*

JOSÉ LUIS JUÁREZ LÓPEZ

Instituto nacional de Antropología e Historia-

Escuela Nacional de Antropología e Historia

México

La historia de la infancia es una estructura que avanza en su proceso de formación. Se reconocen dos tendencias al abordarla. Por un lado, las representaciones e imaginarios que se han construido sobre los niños; por otro, el papel central de éstos en cuanto a su acción, tendencia cercana a la historia social y su preocupación por rescatar las huellas de la llamada “gente sin historia” y su afán de querer identificar su función social, sus ciclos de vida personales y sus modos de participación social activa.<sup>1</sup> A estas dos corrientes sumo otra que pone pie en ambas direcciones pero que al mismo tiempo se ramifica hacia la alimentación.

Quienes han hecho acercamientos a la historia de la infancia nos señalan la existencia de varios mundos en su interior, los cuales demandan y merecen estudios profundos y especializados con el fin de conformar una historia más humana. Al estudiar a los niños, nos dicen, se enfocan procesos de cambio donde están ubicados los patrones de crianza.<sup>2</sup> En este sentido, la combinación de la atención a estos sujetos y su relación con lo que debe dárseles de comer es un intento de enlazar varios campos que se escapan a la simple representación.

1. Sosenki, *Niños en acción*, pp. 24-30.

2. Alcubierre y Carreño King, *Los niños villistas*, pp. 11-14.

Esta propuesta sigue el planteamiento que señala que fue durante el último tercio del siglo XIX y las primeras décadas del siguiente cuando, tanto en códigos legales como en el uso cotidiano, el niño pasó a ser visto como un ser diferente de los adultos.<sup>3</sup> Aquél tenía derechos y deberes propios, se le vedaban determinadas esferas de la vida social y se le adjudicaban otras con exclusividad, como la escuela y los juegos.<sup>4</sup>

Las apreciaciones que se han hecho sobre el ejercicio de la cocina señalan que es una esfera amplia que penetra algunas de las estructuras más profundas y sensibles de la sociedad. Más allá del mero hecho culinario se detectan otras líneas de investigación que se entrelazan y, juntas, sostienen nuevos entramados. Éste es el caso de la cocina que aquí expongo y que surge con fuerza dentro de la forja misma de una cocina nacional mexicana que, al mismo tiempo que se explayaba, mostraba nuevos vericuetos que la formaban.

A la luz de una posición que intenta abrir nuevos espacios propongo el presente artículo, inmerso en la exploración de los recetarios como fuentes de investigación. Éstos se han estudiado mayormente como libros y manuales de cocina, pero los de las primeras décadas del siglo XX han tenido pocos acercamientos. Uno de ellos plantea que estos documentos son verdaderos auxiliares cuando queremos examinar determinada sociedad o grupo en el sentido más introspectivo.<sup>5</sup> Considero que la elaboración de una determinada comida y la afición a ésta son un importante termómetro de la sociedad misma, que la utiliza de manera multifacética.<sup>6</sup> Por lo tanto, este acercamiento también se inscribe en la vertiente que la ve, ya sea como muestra de incorporación a un grupo, ya como separación de éste, que toma como bases las razas, la nacionalidad, las clases sociales e incluso el género y los estados

3. O'Hara, *The World of the Baby*, pp. 173-174.

4. *Entre la familia*, pp. 11-13.

5. Pilcher, *¡Vivan los tamales!*, pp. 18-19.

6. Juárez López, *Nacionalismo culinario*, pp. 19-23.

de desarrollo de hombres y mujeres.<sup>7</sup> Al contar historias relacionadas con lo que comemos, éstas se extienden hacia la agricultura, los restaurantes, las economías locales y globales, los gustos e incluso el hambre, la identidad y, por supuesto, los niños, como se muestra en este trabajo.<sup>8</sup>

## MUCHA COMIDA

La comida cotidiana de los miembros de una familia hacia finales del siglo antepasado era la misma para todos. Se ingería en diferentes tiempos, que podían llegar a siete, sin que variara nada más que el tamaño de las porciones. Éstas, por lo regular enormes, obedecían a la idea de que, a mayor consumo, correspondía más robustez y por extensión una buena salud. Pronto surgió una serie de conceptos que comenzó a modificar las costumbres alimenticias.

Desde 1831 era común que los recetarios incluyeran estampas para enseñar cómo se debían trinchar diferentes carnes, poner una mesa para las grandes ocasiones, establecer reglas de etiqueta, así como dar una serie de consejos como preparar quitamanchas, cremas y perfumes, el cuidado de telas finas y la elaboración de remedios caseros. A pesar de tal contenido, a estos textos se les dio mayormente el nombre de “manuales de cocina”, para demostrar su parte culinaria.

El recetario de las primeras décadas del siglo XX fue, en cambio, un verdadero emisario que permitió que circulara información entre las mujeres, sobre todo entre las madres de familia. Las inducía a preparar tal o cual receta, a comprar determinados artículos y a seguir nuevas tendencias. Les compartió sobre todo un contenido que se agrandó con un mayor número de fórmulas de tradición mexicana, la presentación de menús y la cocina infantil.

7. Mintz y du Bois, “Anthropology of Food”.

8. Petrini, *Bueno, limpio y justo*, pp. 46-47, 211.

Ello se sumó al cuestionamiento que llevó a proponer cuáles eran las preparaciones que a cada quien le correspondían.

La presente investigación tiene como objetivo principal explorar uno de los canales por los cuales se proyectó inicialmente, y de manera masiva, la atención, en el ámbito popular, de la dieta infantil, en un contexto urbano y de acuerdo con una documentación, primero periférica al discurso médico y después dentro de éste. Para ello empleo recetarios mexicanos editados en el periodo 1911-1950, así como libros de economía doméstica, publicaciones de compañías de productos alimentarios y procedentes del magisterio, entre otros, que de alguna forma sustituyeron a la tradición oral. Estos documentos fueron depósitos de propuestas para elaborar el sustento de un grupo que se consideraba vulnerable. Fueron canales por los que se difundió de manera parcial un discurso pediátrico que se usó como trasfondo y colaboró para que el cuidado en general de los niños comenzara a desarrollarse.

A principios del siglo xx se detecta en México la presencia de la estructura llamada “alimentación racional”. Este concepto tenía como fin ser un regulador entre las familias; su meta principal era establecer una nueva posición ante el sustento diario, para saber combinarlo y dosificar sus nutrimentos; estaba en contra de la costumbre de comer mucho y reprobaba la afición a las revolteras, que veía como primitivas. Una parte importante de su discurso fue establecer la idea de que, debido a las diferentes etapas por lo que pasa el ser humano, éste debía comer de acuerdo con su edad.

La información relacionada con la alimentación de los niños en documentos relativos a la cocina inició una escalada. En 1897 el doctor J. L. Vallejo, a través del *Almanaque Bouret*, alertaba a las madres sobre semblantes pálidos, ojerosos y débiles que reflejaban problemas digestivos. Les advertía que, cuando un niño llegaba a la segunda infancia, no debía comer igual que el adulto ni permitírselas bebidas alcohólicas. Su sustento debía ser carne

en pequeños trozos, arroz, huevos, pescado fresco, purés, frutas ácidas, balsámicas y harinosa que toleraban muy bien; debían proscribirse las carnes frías o secas. Las horas fijas de consumo eran también indispensables para conseguir una perfecta digestión.<sup>9</sup> Esta atención se complementaba con una alcoba cómoda y con los implementos para su aseo, recreación y estudio.<sup>10</sup>

A los niños se les consideraba como parte de un grupo que, en términos de comida, era especial. Tanto M. Villanueva y Francesconi como el maestro Carlos Rodríguez Calderón pensaban que la carne de pollo y la harina maizena eran apropiadas para enfermos y convalecientes, ancianos y las criaturas.<sup>11</sup> Además de estas recomendaciones se insistía en que las mujeres, sobre todo las de clases populares, desconocían los principios de la alimentación y creían que el secreto de ésta radicaba en comer mucho. Si se imitaba a la clase alta, a este respecto, se decía, era necesario considerar desde un punto de vista nutritivo y racional lo que se consumía.<sup>12</sup>

El primer sustento de un nuevo ser era la leche materna, que su progenitora tenía el deber de proporcionarle durante los primeros seis u ocho meses de vida. La lactancia natural contaba con el apoyo del discurso médico, que pedía evitar la artificial y hasta las nodrizas. Amamantar era la primera característica de una madre que, además de dar vida, la cuidaba y la nutría.<sup>13</sup> Si la mamá no sabía cómo alimentar inteligentemente a su hijito debería consultar a un médico digno de confianza, en lugar de experimentar con alimentos patentados, como leches artificiales, que ocasionaban que se quebrantara su salud. Cuando amamantar fuera verdaderamente imposible, se aconsejaba recurrir a sus-

9. Mille y Leduc, *Almanaque Bouret para el año 1897*, p. 124.

10. Gutiérrez, *El ama de casa*, pp. 32-33.

11. Villanueva y Francesconi, *Arte de hacer fortuna*, p. 38; Rodríguez Calderón, *Ligeros apuntes*, pp. 10, 12.

12. Combes, *El libro del ama de casa*, pp. 179-183.

13. Sosa López, "La lactancia".

titutos suministrados por medio del biberón, a sabiendas de que ningún producto patentado podría sustituir al natural.

Cuando el bebé tenía seis u ocho meses se le debía alimentar cuatro veces al día y al cumplir un año, sólo tres. Se aconsejaba no darle confites, dulces y pastas, sino leche, agua y fruta en abundancia y a horas fijas; así formarían cuerpos robustos y caracteres suaves.<sup>14</sup> Pero el infante crecía y era entonces cuando tenía que comer alimento sólido. El papel de la mujer adquiría entonces tintes de responsabilidad; tenía que saber qué darle de comer a su nene cuando dejado de ser mamón, ¿pero a quién podía acudir?

## DIRECCIONES

En *El Imparcial* se decía que el destete era una época penosa, por lo que poco a poco se debía acostumbrar al niño a caldo de gallina o carnero, cereales cocidos, sopas de pan y de vez en cuando un huevo cocido, pero nunca acercarle galletas o corteza de pan duro con la falsa idea de que así se iría acostumbrando a masticar.<sup>15</sup> También era peligroso aficionarlo desde los primeros meses a café, té, bizcochos, carne, legumbres y frutas enteras; se reiteraba que sólo a partir del séptimo mes de nacido se le podía dar caldo, féculas y pan remojado. El destete debía tener lugar hasta que la boquita mostrara tres dientes que pudieran triturar alimentos sólidos.<sup>16</sup>

Las profesoras María M. Rosas y Dolores Correa Zapata decían, sin embargo, que los niños debían hacer uso absoluto del reino vegetal, que en México era un obsequio, una fuente de riqueza y prosperidad y que las mamás debían poner suma atención en el crecimiento y desarrollo de los infantes.<sup>17</sup> Pero todavía hacia

14. *Salud y hogar*, pp. 273-279.

15. “La alimentación del bebé”, p. 7.

16. Atkinson *et al.*, *Economía e higiene doméstica de Appleton*, pp. 198-200.

17. Rosales, *Rafaelita*, pp. 16-18; Correa Zapata, *La mujer en el hogar*, p. 118.

1919 se afirmaba que en el país no había escritos que pudieran servir a los padres y madres de familia para guiarlos en la crianza de sus hijos, a pesar de que la mortalidad en ese sector de la población era intensa y que mayormente se debía a las enfermedades del aparato digestivo que, irónicamente, eran las más fáciles de evitar.<sup>18</sup>

## UNA NUEVA PLATAFORMA

El discurso de la correcta alimentación por medio de lo que se denominó “cocina infantil” parece querer llenar una carencia. En *Recetas selectas de cocina de 1911* se recordó que el chocolate para los chiquitines, según un médico francés, era inconveniente, ya que le desarreglaban las funciones digestivas, les excitaba el sistema nervioso, su sangre se debilitaba y se les retardaba la digestión por el ácido oxálico que contenía.<sup>19</sup> Por su parte, el *Almanaque Nestlé de 1914* promovía la costumbre de dar leche condensada al niño a toda hora del día o de la noche, ya que era un producto confiable por su pureza; todo lo que debía hacerse para prepararla era rebajarla con agua.<sup>20</sup>

Agapito Gómez Orta, en *El cocinero práctico* de 1917, abordó el tema de la lactancia. Se apoyó en un artículo de la doctora Emelyn Lincoln Coolidge, del Hospital Infantil de Nueva York, para proponer leches artificiales cuando era imposible que la madre diera pecho.<sup>21</sup> También recomendó algunos alimentos propios para los pequeños, como pan tostado con ciruelas, pan con naranja, cebada, pera con dátiles, bizcochos de arroz, crema de caldo de chícharo, jericaya o flan y atole de avena cuando estuvieran completamente sanos. Alejandro Pardo Landa aconsejaba en *El verdadero práctico*, durante el mismo año, algunas prepara-

18. González, *Guía para la crianza*, pp. 7-9.

19. *Recetas selectas de cocina*, p. 182.

20. *Almanaque Nestlé para 1914*, p. 151.

21. Gómez Orta, *El cocinero práctico*, pp. 136-142.

ciones para los nenes que fácilmente se hastiaban de todo. Ofreció elementos para conformar una cocina infantil por medio de una conversación amena. En ésta comentó que era necesario alimentar a los pequeños estómagos con una cocina menos sustanciosa, con pocos condimentos y libre en lo posible de aromas, como se acostumbra en el caso de los convalecientes; propuso un postre de sémola e higos secos. Debe también economizarse, dijo, el empleo de sal y azúcar por ser causa de tantas perturbaciones en los chavales a causa de producir venenos durante la fermentación. La comida más importante debía hacerse en la mañana, poco antes del mediodía. Por la noche era prudente no recargar sus estómagos.<sup>22</sup>

### NIÑO SIN EDAD

Uno de los aspectos que estaba por salvarse en estas propuestas era la delimitación de las distintas etapas de desarrollo de los niños; el asunto pronto comenzó a atacarse para identificar su alimentación de acuerdo con su edad. En la *Cocinera vegetariana* de 1921 se dijo que hasta los cuatro meses el alimento clave era la leche materna, pero que cuando la madre no pudiera amamantar se recurriera a la de vaca o incluso a la nata de la avena. De los cuatro a los seis meses ya se le podían dar al bebé jugos de naranja, uva o piña y papillas de manzanas sancochadas, nunca chocolate, azúcar ni sal porque eran elementos altamente perjudiciales. Después de los seis meses se aconsejaban frutas jugosas, ciruelas pasas, duraznos, peras y manzanas, todo machacado y blandito. A los nueve meses llegaba el destete, y de allí hasta que terminara la dentición se le iría acostumbrado gradualmente a viandas, legumbres, verduras tiernas, frutas y así hasta llegar a la edad de cinco años, en la que ya podría comer como los adultos, tres veces al día.<sup>23</sup>

22. Pardo, *El verdadero práctico*, vol. 3, pp. 167-169.

23. Blandina, *La cocinera vegetariana*, pp. 109-111.

Durante los años veinte creció la insistencia en que se cuidara el régimen infantil. En 1922 un artículo de la revista *El Maestro* decía que se debía comer bajo un “signo racional”, o sea la combinación de diversos alimentos ya que éstos eran combustibles para ayudar en el crecimiento; se debía proceder así hasta el completo desarrollo de los niños, y por eso era necesario inducirlos a refrenarse cuando tuvieran la sensación de saciedad.<sup>24</sup> El doctor Juan López Tilghman, por su parte, advertía que los pequeños de entre seis meses y dos años no se escapaban de la diarrea, debido a una alimentación inapropiada. Para evitar esa irregularidad en su desarrollo recomendaba vigilar que no consumieran leche descompuesta, frutas verdes, elotes y otros productos indigestos que eran causa de ellas; así, reiteraba, se estaría atendiendo a la correcta alimentación.<sup>25</sup> La maestra de cocina Justina Rangel señalaba en 1924 que incluso para las jovencitas de once años que comenzaban a convertirse en mujeres era recomendable tomar alimento sencillo, evitar el uso del café y té y comer fruta en abundancia;<sup>26</sup> de esta manera se verían libres de padecer otro de los desordenes comunes: el estreñimiento, que se podía vencer tomando apropiadas cantidades de agua.<sup>27</sup>

En los años treinta el repertorio de comida para los niños en los recetarios de cocina se expresó de varias maneras. Uno, enfocado a los comentarios de dirección. María Aguilar de Carbia, *Marichu*, señaló en 1936 que había que poner atención a lo que se les daba de comer; por eso ella mostraba una tabla para revisar los pesos y las medidas.<sup>28</sup> *El arte del buen comer* del mismo año afirmaba que, por ser combustible el alimento, cada comida debía contener una variedad de los principales elementos de

24. Deltorchio, “Enseñanzas del hogar”.

25. López Tilghman, *Medicina práctica*, pp. 116-117.

26. Rangel, *Pequeño tratado*, pp. 55-56.

27. “Estreñimiento”, pp. 24-30.

28. Carbia, *Almanaque, 1936. La Familia*, p. 298.

nutrición,<sup>29</sup> y en 1939 se advertía que los alimentos se debían combinar en proporción justa para el desayuno, el almuerzo, la comida y la cena.<sup>30</sup>

Las preparaciones constituyeron otro aspecto de interés. *Recetas Royal* de 1937 sugería como refrigerio, para la fiesta del día de los Reyes Magos y para un baile infantil, galletas, helados y ponche de frutas.<sup>31</sup> En la revista *Cocina del Hogar* se aseguraba que un jovencito sano hacía derroche de energía y gastaba fuerzas físicas, e intelectuales. Proponía como una alimentación cuidadosa lo siguiente: en el desayuno, fruta, cereal (arroz inflado, trigo o *corn flakes*, atole de avena, sagú o maíz), un huevo tibio, un vaso de leche cruda, pan y mantequilla; para la comida, sopa de lenteja, papa, pasta o sémola, un huevo al gusto, verdura cocida y cruda, un trozo chico de carne asada o pescado cocido, una pieza de pan y dos tortillas, y para finalizar un dulce de frutas o una gelatina; la cena debía ser con papa al vapor o una pieza de pollo o arroz con caldo de frijol o un puré de verduras, un vaso de leche cruda, pan y mantequilla. Ésta, decía, era una alimentación perfecta, que era la base del bienestar físico, moral e intelectual que constituía la salud del futuro hombrecito y la felicidad de la madre.<sup>32</sup>

#### EL MÉDICO ACONSEJA

La atención a una cocina adecuada se hizo reconocible en los documentos coquinarios y coincidió con la preocupación y las propuestas estatales sobre la alimentación de los niños. Desde 1928 se decía que, para preparar la comida de éstos, era necesario tener en cuenta las prescripciones y el estado en que se encontraban.<sup>33</sup> Tiempo después se difundieron de manera amplia las etapas de su

29. *El arte del buen comer. Recetas prácticas*, pp. 3-4.

30. Saimbraum, *Come y gasta menos*, pp. 106-107.

31. *Royal, recetas culinarias*, pp. 48-49, 56-57.

32. “La salud del hijo es la felicidad de la madre”, pp. 28-29.

33. *El hogar*, comp. Jackson, p. 115.

desarrollo, que hasta entonces sólo se habían delineado débilmente en los recetarios. El doctor Alfonso G. Alarcón habló de cuatro períodos de la infancia: el primero oscilaba entre el nacimiento y los dos años, lapso en el que se abandonaba el régimen líquido; el segundo iba de los dos a los cuatro años; el tercero, de los cinco a los siete; después de los siete se iniciaba el cuarto periodo, en el cual el régimen alimenticio debía ser casi como el del adulto.<sup>34</sup> Este mismo doctor también propuso el contenido de la estructura que denominó “la cocina de la infancia” y que agrupaba las preparaciones que él consideraba adecuadas. La minuta incluía caldos de verduras, papillas, atole de maíz, purés, sopas de pasta, huevos pasados por agua, tortilla de huevo, croquetas de carne cruda, pollo en salsa de chícharos, gelatinas y tamales de dulce, si bien advertía que estos últimos eran un platillo nacional muy gustado, pero se debían preparar en casa porque comprarlos en la calle era peligroso debido a la mala carne con que los rellenaban y además contenían chile.

Las propuestas médicas comenzaron a ganar terreno e incluso hicieron referencia a la adolescencia, etapa en la que los púberes se desarrollaban física y mentalmente y la naturaleza reclamaba la mayor cantidad de materias constructivas para la formación de huesos y músculos; por ello se requería una afición alimentaria sana, suficiente y nutritiva.<sup>35</sup> Pero estas direcciones seguramente poco actuaron sobre la sociedad, ya que se seguía advirtiendo que la alta mortalidad infantil se debía, entre otros factores, a hábitos poco salubres, irracionales, inadecuados y prematuros.<sup>36</sup>

Las propuestas de los médicos siguieron adelante. En *El libro para la madre mexicana* de 1933, que sugirió la entonces primera dama Aída S. de Rodríguez, se consideraba un grave error que a partir de la dentición a los niños se les diera de comer de todo con

34. Alarcón, *La cocina de la infancia*, pp. 47-55, 112-118.

35. J. Z. V., *Principios sobre alimentación*, pp. 29-30.

36. Bermúdez, *Medicina preventiva*, pp. 244, 252.

la idea de que así no se harían delicados. Recomendaba no hacer caso de consejos de amigas y vecinas y, en cambio, seguir las indicaciones médicas. Los galenos que colaboraron en esta publicación propusieron que a los críos se les podía dar jugo de naranja, caldo, sopa, purés de verduras, compota de frutas, jugo de carne y huevo y a la vez advirtieron que no era correcto que se les acercara pulque, además de que destacó la importancia de enseñarles a lavarse los dientes, para que estuvieran libres de estreñimientos y diarreas.<sup>37</sup> La *Guía de la Salud* del Departamento de Salubridad Pública señalaba que un niño podía comer caldo desgrasado, sopas ligeras de pasta, purés de verduras, caldo de frijoles de la olla, pan frito o blando, tortillas y agua, pero nunca pulque, por ser “sucio, asqueroso y peligroso para su salud”.<sup>38</sup>

El doctor Juan M. González consideró, en términos pediátricos, que los niños mayores de tres años debían comer casi como un adulto. Propuso tres comidas: el desayuno, a las ocho horas; la comida, entre doce y una, y la cena entre las seis y media y siete y media, con una adicional entre las cuatro y cinco horas. Sus propuestas se alejaban un poco de los guisados. El desayuno debía incluir fruta y leche con chocolate o atole, sin límite, pan con mantequilla, yema de huevo crudo y jugo; la comida consistía en una sopa de pasta, arroz, lenteja o papa, huevo estrellado o en tortilla, verdura cruda o cocida, carne frita o asada (sesos, pescado o jamón) e incluso un poco de chile para estimular su apetito, pan de trigo, tortilla de maíz y un plato especial del país; la cena debía incluir papa con mantequilla, chícharos en puré o machacados, arroz con caldo de frijol, una porción de pollo y verdura cruda; para la comida extra, chocolate o té, pan con mantequilla, nata o jalea, una pieza de fruta, helado o algo ligero que no le disminuyera el apetito para la última comida. Ése, según el médico, era un régimen que reunía los elementos para la vida, por contener

37. Martínez Báez, *Libro para la madre*, pp. 114-128.

38. *Guía de la salud*, pp. 76-77.

proteínas, sales minerales, hidrocarburos, grasa y vitaminas.<sup>39</sup> El doctor Federico Gómez, por su parte, dijo que eran tres alimentos al día. Uno, de las siete treinta a ocho horas, otro de doce a una y el último de las seis treinta a las siete. En su propuesta no había guisados y sí frutas y verduras cocidas, sopas aguadas o secas, jugo de carne, o bien pollo o hígados asados.<sup>40</sup>

## EL DISCURSO DEL MAGISTERIO

Las maestras de la Secretaría de Educación Pública también aboraron el tema de la alimentación infantil. Las que se desempeñaban en la educación preescolar decían que a los párvulos se les debía dar de comer gelatina o panqué, o bien papilla con jitomate molido y colado, frito en aceite de oliva al que se le agregaba un poco de caldo desengrasado, sal al gusto y, después de que hubiera hervido cinco minutos, se le podía poner un poco de pan duro rallado. Esta preparación se recomendaba especialmente para aquellos que no tenían todos los dientes y para los que eran muy delicados.<sup>41</sup> Ana María Hernández subrayó que la mortalidad infantil era alarmante, sobre todo entre la clase trabajadora, y que una de las causas era la alimentación pobre, escasa y mal preparada. Esta docente citó a otra primera dama, Carmen G. de Portes Gil, responsable de haber fundado en 1929 la Asociación Nacional de Protección a la Infancia, las escuelas hogares y las “gotas de leche” que habían aliviado un poco la situación alimentaria.<sup>42</sup> Ella recomendaba para el desayuno y la merienda atoles y gelatinas, y para la comida purés de frijol o chícharo y frutas cocidas como manzanas, peras o higos, así como yema con azúcar. Todo bien cocido y, sobre todo, muy limpio.

39. González, *Alimentación de niños*, pp. 522-525.

40. Gómez, *Por la salud de sus hijos*, pp. 174-175.

41. “Papilla para niños que empiezan a comer”, p. 9.

42. Hernández, *Cómo mejorar la alimentación*, pp. 64-65.

También se proponía que a los alumnos de las escuelas debía enseñárseles a no comer entre comidas, sino a horas regulares y sólo alimentos saludables, y no justamente lo que satisfaría sus caprichos, como caramelos que además de desequilibrar la dieta ahuyentaban el apetito.<sup>43</sup> Elena Torres, a su vez, informaba a las campesinas que el destete era la capacidad del organismo para encontrar en los comestibles que no fueran la leche materna las sustancias necesarias para estimular el crecimiento de sus hijos, por lo que a partir de un año se les debía administrar leche, jugos, cereal cocido, pan tostado o tortilla, frutas, verduras, papa cocida, frijol colado, pan tostado y yemas,<sup>44</sup> mientras que el Departamento de Salud Pública decía que lo mejor para la dieta infantil era cuidar que no faltaran carne, huevos, leche, verduras, fruta, tortillas y agua.<sup>45</sup>

#### ADIÓS, COCINA INFANTIL

Durante los años cuarenta la cocina infantil en los recetarios comenzó a descender y, cuando aparecía, fue con recomendaciones para el conocimiento pediátrico: las listas de preparaciones estaban respaldadas por médicos y, de acuerdo con las edades de los chicos, se difundieron productos para mejorar la alimentación, como la crema de cacahuate Vita-B, y se incluyeron las apreciaciones de profesionales. Esto se puede apreciar en los *Apuntes de puericultura* del doctor Martín Luis Guzmán West contenidos en el cuarto tomo del recetario de cocina *Excélsior*.<sup>46</sup>

La mengua de las otras propuestas se reconoce en los recetarios de la harina Maizena. A lo largo de la segunda mitad de los años

43. F. Cobran *et al.*, *La guía de la madre*, p. 89.

44. Torres, *Principios de economía doméstica*, pp. 24-27.

45. *Normas para la alimentación*, p. 43.

46. Mena de Castro, *El libro de la abuelita*, pp. 241-248; Velázquez de León, *El cacahuate como alimento*, pp. 88-91; *Enciclopedia del hogar. Cuarto tomo del recetario de cocina Excélsior*, pp. 84-94; Berolzheimer y Ramírez, *La comida completa*, pp. 167-171.

treinta se señaló a esta harina como el mejor alimento. Contribuía a aumentar el peso de los pequeñuelos y por eso se daban fórmulas para preparar atoles, sopas y hasta un *pudding* a la inglesa, todo con ese producto. En 1942 se difundieron capítulos de meriendas con galletas, rosas y empanaditas y finalmente pasaron a eliminar la idea de que Maizena era el mejor alimento para el niño en los números que ya pertenecen a los años cincuenta.<sup>47</sup> ¿Por qué se da esa eliminación? En primer lugar porque la autoridad de los médicos se impuso sobre las propuestas populares. Ellos difundían sus ideas primeramente en publicaciones oficiales como las del Hospital Infantil y el Hospital del Niño.<sup>48</sup> Surgió asimismo todo un grupo que hizo propuestas: José Espinasa Masagué estableció una serie de alimentos que no deberían estar alejados de los niños de siete a ocho meses, como purés, huevos, espinacas, papas y zanahorias, frutas, chocolate, mantequilla, aceite y hasta hígado, sesos y riñones.<sup>49</sup> Arturo Aldama y H., de la Facultad de Medicina, tradujo los trabajos del profesor y pediatra estadounidense Charles Anderson Aldrich, entre ellos el que originalmente llevó el nombre de *Babies are Human Beings: An Interpretation of Growth*. En esta obra el experto estableció las maneras sistemáticas de comer de los niños; insistía en lo importante que era que los adultos agradaran los paladares de éstos y arreglaran sus menús con debido respeto a sus preferencias, para que alimentarlos no se convirtiera en una batalla que no les permitiera acostumbrarse al placer de comer. En última instancia, recalca, “la única persona calificada para prescribir qué es lo que debe comer cualquier niño es el médico que ha aprendido a conocer a sus pacientes y a comprender sus peculiares requerimientos”.<sup>50</sup>

47. *Mi nuevo libro de cocina Maizena*, México, pp. 3-7; *Magia con Maizena*, pp. 99-104; *Variedades económicas Maizena*.

48. Lozoya et al., *Publicaciones prácticas del Hospital del Niño*, pp. 267-270.

49. Espinasa Masagué, *Dietética infantil*, pp. 93-112.

50. Anderson Aldrich, *Los niños son seres humanos*, pp. 11-126.

Los recetarios, en cambio, adquirieron tintes internacionales presentando la moderna coctelería, recetas de distintas partes del mundo, y la cocina de la infancia empírica desentonaba. Por eso cuando la abordaban era para portar la palabra del médico con artículos que hacían hincapié en aspectos de nutrición como “¿Alimenta usted bien a sus hijos?” y “Pediatría: Nuevos hábitos en la alimentación infantil”, pero no para dar recetas.<sup>51</sup> La llegada de la comida industrial para el bebé, la llamada *baby food*, y las ayudas para su mejor desarrollo como emulsiones, magnesias y aceites de hígado de bacalao también contribuyeron para que las indicaciones y las propuestas que hasta entonces difundían los recetarios quedaran superadas.

Podemos decir, a manera de conclusión, que el hecho de que haya apuntes de cocina infantil en los recetarios de cocina los diferenció de los que pertenecen al siglo XIX. En ellos se encuentran varios agentes que actuaron de forma escalonada a favor de la dieta cotidiana: cocineros, señoras, maestras, compañías de alimentos y otros que recibieron y desarrollaron la consigna de regular la comida, sobre todo la de los pequeños.

Las informaciones que brindaron los recetarios, si bien giran sin distinción entre cocina y alimentos, son pruebas de que el movimiento que se estaba gestando en el espacio científico estaba llegando a esferas en las que el discurso médico no entraba tan fácilmente. Esto convierte a los recetarios de cocina en agendas portadoras de ideas, en vehículos pioneros para alimentar, planear y modificar. Por otro lado, al estar dirigidos a las clases que no consultaban al doctor por varias razones (ya fuera por desidia, o por no tener acceso a servicios ni medios económicos), son también suplantaciones de informaciones científicas, posiblemente bien intencionadas y hechas con el fin de frenar la alta mortalidad de este grupo. También se ve, a través de estos documentos, que

51. “¿Alimenta usted bien a sus hijos?”, *Almanaque Dulce*; “Pediatría. Nuevos hábitos en la alimentación infantil”, *Almanaque Dulce*.

la culinaria contribuyó a difundir la nueva posición: era necesario alimentar a los niños de acuerdo con su edad y los hábitos nacionales. Por eso aparece la recomendación de recurrir a tortillas, tamales, atole, guisados del país y hasta chile.

El desarrollo del discurso médico significó la paulatina desaparición de los apuntes y las propuestas de cocina infantil de los recetarios. Este discurso, aunque no estuvo exento de irregularidades, tenía autoridad conferida por la ciencia que cultivaban los especialistas. Pero las indicaciones empíricas de la cocina hechas por los no especialistas sirvieron de puente informativo entre dos propósitos: el que emitió el médico, que terminó imponiéndose en desmedro del que estaba más inmediato a las madres de familia en general: aquél al que se podía acceder a través de los recetarios. 

### *Bibliografía*

- Alarcón, Alfonso G. *La cocina de la infancia*, cuarta edición, México, Alarcón Editor, 1959.
- “¿Alimenta usted bien a sus hijos?”, *Almanaque Dulce*, publicación anual (México,), 1965, pp. 28-30.
- Alcubierre, Beatriz, y Tania Carreño King. *Los niños villistas: Una mirada a la historia de la infancia en México, 1900-1910*, México, Instituto Nacional de Estudios de la Revolución Mexicana, 1997.
- Almanaque Nestlé para 1914*, Vevey (Suiza), Productos Nestlé, 1914.
- Anderson Aldrich, C. *Los niños son seres humanos*, México, Librería Médica Escalante, 1947.
- Atkinson, Florencia *et al.* *Economía e higiene doméstica de Appleton*, Chicago, D. Appleton y Compañía, 1915.
- Bermúdez, Salvador. *Medicina preventiva e higiene*, novena edición, México, Impresiones Modernas, 1953.
- Berolzheimer, Ruth, y Carmen Ramírez. *La comida completa*, México, Ecko, 1951.
- Blandina, Antonio. *La cocinera vegetariana*, México, Grupo de Propaganda del Centro Naturista de México, 1920.
- Carbia, María A. de. *Almanaque, 1936. La familia*, México, Sayrols, 1936.

- Cobran, F. et al., *La guía de la madre: En casos de enfermedad y emergencia*, Buenos Aires, Casa Editora Sudamericana, 1931.
- Combes, Pablo. *El libro del ama de casa*, Barcelona, Herederos de Juan Gilli Editores, 1908.
- Correa Zapata, Dolores. *La mujer en el hogar: Nociones de economía doméstica*, México, Librería de la Vda. de Ch. Bouret, 1919.
- Deltorchio, Ercilia. "Enseñanzas del hogar. Breves nociones sobre lo que debe ser una alimentación racional y forma en que debe efectuarse su enseñanza", *El Maestro* (México), enero-febrero de 1922, pp. 458-467.
- El arte del buen comer: Recetas prácticas*, México, Castoreña Jarabe Medicinal, 1936.
- Enciclopedia del hogar*, cuarto tomo del recetario de cocina *Excélsior*, México, Talleres Tipográficos de la Cooperativa Excélsior, 1945.
- Espinasa Masagué, José. *Dietética infantil*, México, Compañía General Editora, 1944.
- "Estreñimiento", *Mignon* (Puebla), octubre de 1924, núm. 56, pp. 24-30.
- Gómez, Federico. *Por la salud de sus hijos*, México, Imprenta Manuel León Sánchez, 1935.
- Gómez Orta, Agapito. *El cocinero práctico*, Guanajuato, Imprenta de La Sa-lud, 1917.
- González, Juan M. *Guía para la crianza e historia del niño*, México, Impren-ta Estudio, 1919.
- \_\_\_\_\_. *Alimentación de niños: Métodos de México*, México, Talleres Ti-pográficos de la Escuela Cristóbal Colón, 1936.
- Guía de la salud*, tercera edición, México, Departamento de Salubridad Pú-blica, 1936.
- Gutiérrez, María Antonia. *El ama de casa o sea guía de la mujer bien educada*, México, Librería de la Vda. de Ch. Bouret, 1899.
- Hernández, Ana María. *Cómo mejorar la alimentación del obrero y campesi-no: Libro social y familiar para la mujer obrera y campesina*, Chihuahua, Imprenta Modelo, 1934.
- El hogar*, compilación de W. M. Jackson, segunda edición, Nueva York, Co-lonial Press, 1936.
- J. Z. V. *Principios sobre alimentación*, México, Alimentos Puros, 1933.
- Juárez López, José Luis. *Nacionalismo culinario: La cocina mexicana en el siglo xx*, México, Conaculta, 2008.
- "La alimentación del bebé", *El Imparcial* (México), 17 de enero de 1913, p. 7.

- “La salud del hijo es la felicidad de la madre”, *Cocina del Hogar* (México), mayo de 1939, núm. 9, pp. 28-29.
- López Tilghman, Juan. *Medicina práctica al alcance de todos*, México, Instituto Médico Dosimétrico, 1920.
- Lozoya, Jesús *et al.*, *Publicaciones prácticas del Hospital del Niño*, México, Hospital del Niño, 1946.
- Magia con Maizena*, México, Productos de Maíz, 1942.
- Martínez Báez, Manuel. *Libro para la madre mexicana sugerido por la señora Aída S. de Rodríguez*, México, Tipografía La Impresora, 1933.
- Mena de Castro, Adela. *El libro de la abuelita*, Mérida, Imprenta Popular, 1942.
- Mi nuevo libro de cocina Maizena*, México, Productos de Maíz, 1937.
- Mille, Raúl, y Alberto Leuc. *Almanaque Bouret para el año 1897*, México, Instituto de Investigaciones Dr. José María Luis Mora, 1992.
- Mintz, Sidney W., y Christine M. du Bois. “The Anthropology of Food and Eating”, en *Annual Review of Anthropology*, núm. 31, 2002, pp. 99-111.
- Normas para la alimentación correcta del campesino mexicano*, México, Departamento de Salubridad Pública, 1937.
- O’Hara, Georgina. *The World of the Baby: A Celebrating of Infancy*, Londres, Penguin, 1989.
- “Papilla para niños que empiezan a comer”, *Jardín de Niños* (México), abril de 1932, núm. 8, p. 9.
- Pardo, Alejandro. *El verdadero práctico*, México, Antigua Imprenta de Murguía, 1917.
- “Pediatría: Nuevos hábitos en la alimentación infantil”, *Almanaque Dulce*, publicación anual (México), 1967, pp. 46-47.
- Petrini, Carlo. *Bueno, limpio y justo: Principios de una nueva gastronomía*, Madrid, Ediciones Polifemo, 2007.
- Pilcher, Jeffrey M. *¡Vivan los tamales!: La comida y la construcción de la identidad mexicana*, México, CIESAS-Ediciones de la Reina Roja, 2001.
- Entre la familia, la sociedad y el estado: Niños y jóvenes en América Latina (siglos XIX y XX)*. Compilación de Barbara Potthast y Sandra Carreras, Madrid, Iberoamericana, 2005.
- Rangel, Justina. *Pequeño tratado de economía doméstica*, Madrid, Imprenta de Juan Pueyo, 1924.
- Recetas selectas de cocina*, México, Est. Tip. de Manuel León Sánchez, 1911.
- Rodríguez Calderón, Carlos. *Ligeros apuntes de higiene privada y pública: Apropriados para los niños-alumnos de la escuela primaria de la república mexicana*, Tulancingo, Imprenta Católica, 1899.

- Rosales, María M. *Rafaelita: Libro segundo de lectura*, México, Herrero Hermanos, 1909.
- Royal, recetas culinarias*, México, Polvo Royal, 1937.
- Saimbraum. *Come y gasta menos y aliméntate más*, Barcelona, Ediciones Hymsa, 1939.
- Salud y hogar: Un manual doméstico*, Mountain View (Cal.), Pacific Press Publishing Association, 1909.
- Sosa López, Consuelo Rosa. “La lactancia: El primer deber de una madre”, en *Coloquio interno de historia y etnohistoria*, México, Conaculta-INAH, 2005, pp. 91-107.
- Sosenki, Susana. *Niños en acción: El trabajo infantil en la ciudad de México, 1920-1934*, México, El Colegio de México, 2010.
- Torres, Elena. *Principios de economía doméstica para ayudar a las maestras rurales*, México, SEP, s.f.
- Variedades económicas Maizena*, México, Productos de Maíz, 1950.
- Velázquez de León, Josefina. *El cacahuate como alimento*, México, Industrializadora de Cacahuate, 1944.
- Villanueva y Francesconi, M. *Arte de hacer fortuna. 5000 recetas de artes, oficios, ciencias y de familia*, México, Imprenta de Aguilar e Hijos, 1890. 