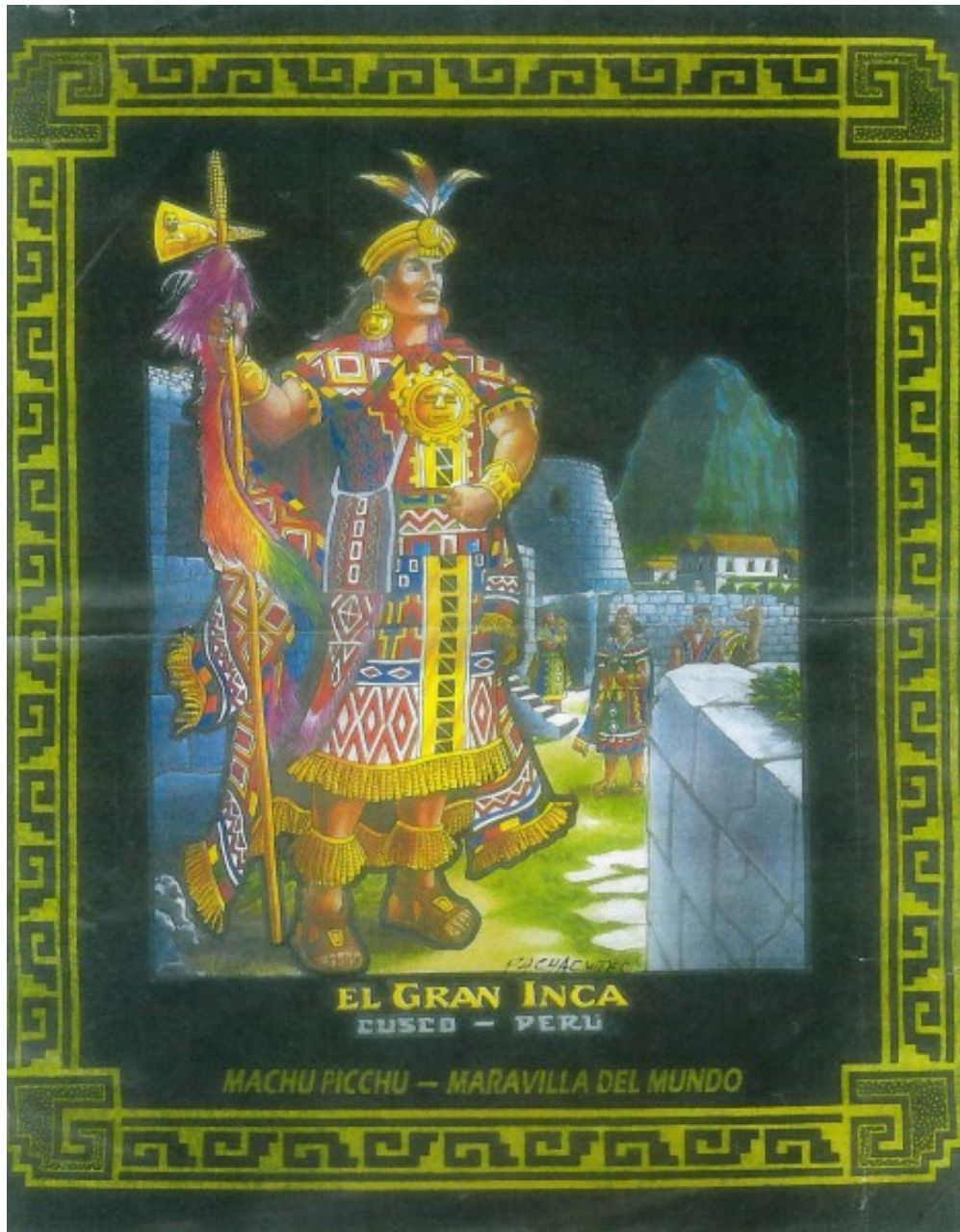


## Los Increíbles Incas



Luego del descubrimiento de las Américas en 1492, los españoles se sorprendieron de la inteligencia y creatividad de los indios del Perú, los incas.

El primer historiador del Perú y de América, **Garcilaso de la Vega** fue el hijo de un duque español y de una linda indígena perteneciente a la nobleza de los incas.

Garcilaso era un “cholo” (llamado así por el mestizaje del español y el indio) amante del país

donde nació. Escribió crónicas que enviaba a los reyes de España y a través de sus diarios españoles dio a conocer, en Europa, lo inmenso que era el Perú y la capacidad de inteligencia y creatividad de estos indios.

Durante los tres últimos siglos antes de la llegada de los conquistadores, estas tierras eran gobernadas por el imperio de los Incas.

Durante el siglo 19 y 20, autores modernos como Carlos Aramburu, insigne escritor e historiador peruano.

Clemente Markham, célebre escritor y autor del “Imperio Socialista de los Incas”, decía que el inca **Pachacutec** dominó toda la historia precolombina. Fue un emperador, del cual se puede decir sin exageración, que parece haber sido uno de los más grandes gobernantes que el mundo haya conocido.

Luis Alberto Sánchez lo ha llamado; “Carlomagno indígena”.

La señora Rostworski de Díaz Canseco, verdadera especialista en el tema, declara que **Pachacutec** por su obra y su persona, merece entrar en paragon con los grandes conquistadores y estadistas del Mundo.

Durante el reinado de Pachacutec, el Tahuantinsuyo se extendió desde Pasto Colombia hasta Tucumán Argentina y por la costa las regiones de Tarapacá y Arequipa.

Por el norte, dominaron el reino de Chimú y con sus grandes campañas conquistaron las regiones de los suyos, actual Ecuador. Dictó leyes sabias, creo el sistema de los Chasquis con atletas corredores de grandes distancias para comunicarse con todos los pueblos conquistados (parecido al correo actual).

**Pachacutec** impuso como idiomas oficiales el quechua y el aimara. Edificio templos del dios Sol (Inti) y de la luna. Hizo caminos, fabrico fortalezas, introdujo el sistema social comunista para crecer y fortalecer el imperio y la familia.

Él decía que la riqueza lograda por la agricultura y otros medios, se distribuiría equitativamente para todos los habitantes del Imperio. Mensajes y leyes que el enviaba a los pueblos andinos lo hacía a través de los Quipus.

Cuando Pachacutec empieza a gobernar el imperio, creo un grupo de profesores llamados QuipusCamallocs para educar a los niños a conocer el abecedario y números decimales a través de los quipus (Los quipus era un sistema de cordones colgantes de distintos grosores, colores y nudos hechos de lana de alpaca). A través de ellos podían enviar mensajes y desarrollar un sistema amplio de matemáticas. Después de varios años los más inteligentes serian servidores del

inca.

**Pachacutec** fue constructor de grandes caminos, de grandes fortalezas, de los tampus (lugar de descanso de los corredores chasquis). Desarrolló la agricultura, inventó el calendario incaico, fabricó templos palacios, santuarios, creó unas leyes socialista que benefició a los terratenientes a las tribus y al imperio.

Pachacutec gobernó el imperio por 40 años y le pasó el mando a su hijo primogénito Inga Yupanqui. Ambos siguieron gobernando por 20 años más.

Muchos historiadores y científicos se preguntan por qué con toda esa actividad él vivió hasta la edad de 125 años. Yo para tener una información más certera sobre la dieta de este emperador y los indios del Perú. Estuve recopilando información de los libros y escritos de Garcilaso de la Vega y del insigne historiador Andrés Tapia que enviaban información a España.

La dieta de los incas y los indios del Tahuantinsuyo es descrito a continuación.

### **DIETA SALUDABLE DE LOS INCAS**

La primera comida de los habitantes del imperio empezaba con frutas, como la chirimoya, guanábana, palta, lúcuma, paca, níspero, maracuyá, después se servían carne de algunos de estos animales como vicuñas, venados, vizcachas ( conejos salvajes ), cuyes, patos y pescado. Lo comían asados y no usaban sal. Comían muchos tubérculos como la papa, la mashua, el olluco la oca, la arracacha y el camote. Entre la variedad de vegetales y legumbres comían frijoles, maíz, quinua, garbanzo, calabaza, esparrago, maca.

El Inca, en aquella época era atendido por ñustas (mujeres escogidas de la realeza), también llamadas vírgenes del Sol de casta imperial.

A la hora de recibir los alimentos, el Inca se sentaba en una silla dorada labrada y esperaba que una de las ñustas se acercara a él con los alimentos ya preparados. Al presentarle a él en una bandeja de plata o de arcilla el Inca procedía a señalar lo que iba comer y esta virgen del Sol cogía los alimentos con una de sus manosa y procedía a dárselos como si fuera un niño.

La alimentación de los indígenas era 2 veces al día; en la mañana y antes de ir a trabajar. Hombres y mujeres trabajaban en la agricultura y otros menesteres, mientras los niños los acompañaban. Al ocultarse el Sol regresaban a sus hogares a cenar y descansar.