Influencia de la alimentación en el comportamiento humano a través de la historia

CARMEN MARTÍNEZ RINCÓN[a] y ÁNGEL RODRÍGUEZ CISNEROS[b]

[a]Doctora en Farmacia. Profesora titular de Farmacología, Nutrición y Dietética. Departamento de Enfermería de la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

[b]Diplomado en Enfermería. Licenciado en Lingüística. Colaborador honorífico del Departamento de Enfermería de la UCM.



Con el estudio de la evolución de la alimentación se puede tener una visión de por qué y cómo ingerimos determinados alimentos y a la vez facilita la comprensión de cómo intentamos satisfacer ciertas necesidades, no sólo fisiológicas, a través de la ingesta de alimentos. En este recorrido por todas las épocas se observan los momentos o hitos históricos que han dejado una impronta en nuestras costumbres gastronómicas, pues en cada etapa de la historia se producen acontecimientos que quedan reflejados también en la mesa.

La alimentación es una de las necesidades fundamentales del hombre, ya que forma parte de su propio instinto de supervivencia. Se considera, además, como uno de los factores determinantes en la formación, desarrollo y progreso de las sociedades.

Prehistoria

Revisando los estudios y las teorías que se plantean cómo la alimentación puede haber influido en el proceso evolutivo de las especies anteriores a los homínidos se observan dos puntos de vista diferentes: uno, preconiza que la disposición de un entorno con mejores recursos alimenticios promovió un desarrollo físico e intelectual mayor; y otro, que considera como punto de partida la posesión de una mayor capacidad sensorial que permitió un mejor manejo de los alimentos

disponibles y una mejor adaptación al medio, que a su vez redundó en un proceso acumulativo de experiencias y dio origen a nuevos artilugios alimentarios.

Los partidarios de la primera hipótesis tratan de confirmar el carácter instintivo inicial de la selección de alimentos. Para apoyar esta teoría exponen cómo un grupo de niños que padecían ciertas carencias nutricionales, al presentárseles diferentes tipos de platos, eligieron preferentemente aquellos alimentos que contenían en mayor porcentaje los nutrientes de los cuales eran deficitarios, aunque tuviesen un sabor un tanto menos agradable.

Los beneficios alimenticios que provocaban el progreso en la visión y el conocimiento (entendiéndose por conocimiento la localización de los frutos y la capacidad de aprender y recordar las partes comestibles de las plantas) promovieron el desarrollo de un cerebro, proporcionalmente, de gran tamaño, rasgo éste que distingue a los primates desde su aparición.

Sin entrar en la polémica de si el hombre de natural es carnívoro o herbívoro, se observa cómo en las especies que han precedido al *Homo habilis* (fig. 1) se produjo una evolución que afectó no solamente al aparato masticador, sino también la forma de la mano y al tubo digestivo.

El más antiguo de los homínidos fósiles, *Ardipithecus ramidus* (5 millones de años), tenía una dentición caracterizada por unos caninos bastante proyectados hacia delante, con forma espatulada, que les hacía parecidos a los incisivos y unas piezas molares similares a las del chimpancé actual, por lo que podemos atribuirles una alimentación parecida.

En el siguiente escalón evolutivo (*Australopithecus afarensis*) el aparato masticador está conformado por caninos menos proyectados, primeros premolares con dos prominencias (cuando antes sólo existía una) y molares de mayor tamaño. Esta configuración anatómica permitió ingerir una dieta con un mayor número de alimentos duros y abrasivos. No se observan rasgos que indiquen un aporte significativo de carne.

La pérdida de los grandes bosques (hace 4 millones de años) pudo ser uno de los desencadenantes de otra habilidad que acrecentó las diferencias con el resto de los primates: el bipedismo. La posición erecta era una ventaja evidente para acceder a los pocos árboles existentes en las grandes sabanas, que a la vez dejaba las manos libres para la búsqueda y manipulación de la comida.

Todos estos datos permiten afirmar que dichos homínidos eran vegetarianos y no cazadores, con una dieta compuesta por alimentos que requieren de una molienda más eficaz para poder ser digeridos, tales como: semillas duras de gramíneas, legumbres tiernas o secas, frutos carnosos o con cáscara, bulbos, tubérculos y raíces tuberosas; alimentos éstos últimos que extraían con palos que una vez utilizados eran desechados; no se descarta la circunstancial omnivoracidad. Estos alimentos son la base de la dieta de los actuales papiones.

El aporte ibérico más significativo a las costumbres alimentarias mediterráneas de la antigüedad fue el *garum*: una pasta de pescados elaborada por los pueblos de la costa sureste mediterránea

A partir del *Australopithecus afarensis*, la anatomía de la mano indica una disponibilidad de manipular pequeños instrumentos y la incorporación de nuevos hábitos alimentarios.

Las sucesivas especies muestran un aumento paulatino del tamaño de los molares y una disminución de incisivos y caninos hasta llegar al *Homo habilis*, en el que se aprecia una superficie mayor, tanto en términos absolutos como relativos, de los mencionados molares.

Algunos investigadores asocian el mayor volumen encefálico de los homínidos a la ingesta proteica de origen animal; otros lo atribuyen no solamente a éste tipo de nutriente sino a que vino complementada con una disminución del tamaño del tubo digestivo y su especialización, que permite una mejor absorción de nutrientes en un menor recorrido. Estas ventajas comportan un ahorro energético basal importante que el organismo puede redistribuir en favor del gasto encefálico. Todo este proceso fue posible gracias a la inclusión de alimentos de origen animal, de más fácil absorción con un menor trabajo digestivo.

Este equilibrio entre la dieta y el aparato digestivo se alcanza en las primeras especies *Homo*. El primer homínido que presenta caracteres físicos que denotan un consumo regular de carne es el *Homo habilis*, quien la obtuvo en un primer momento como carroñero y después cazando. Además de la transformación anatómica, en este caso insuficiente, el cambio fue posible gracias a la utilización de instrumentos extracorpóreos, tales como cantos y piedras talladas que le permitían competir ventajosamente con los otros animales carroñeros por el tuétano de los huesos de los grandes herbívoros. La capacidad de fabricar herramientas nos haría más inteligentes, pero a su vez requirió de mayor inteligencia para crearlas, generando un círculo vicioso en el que es difícil encontrar el punto de partida.

El desarrollo instrumental permitió subsistir a los primeros grupos de especies *Homo,* hace más de un millón de años, en un nicho ecológico cada vez más reducido y competitivo que provocó la desaparición de los parántropos.

La introducción de la carne y la grasa animal en la dieta de forma regular no sólo se relaciona de manera decisiva (desde el punto de vista antropológico nutricional) con un mayor desarrollo evolutivo de la inteligencia, sino también con la organización social y cultural que las prácticas de caza o de carroñeo exigían.

Hace 800.000 años, aproximadamente, se produce el acontecimiento más importante para la historia de la humanidad: el descubrimiento del fuego y su dominio. El fuego permitió al hombre primitivo la

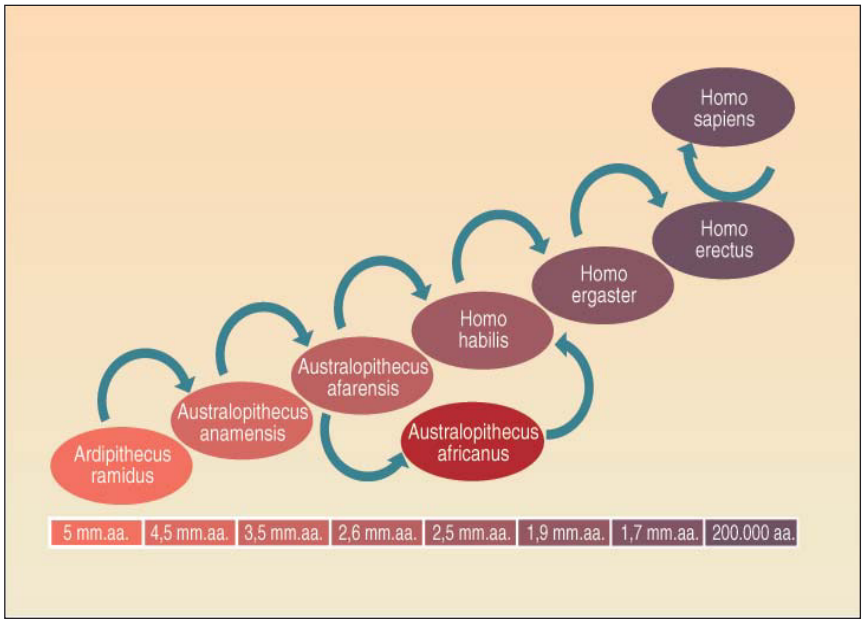


Fig. 1. Aparición de los antecesores del género humano.

adaptación de ciertos alimentos que no eran aptos para el consumo de forma natural, incrementando así su fuente de nutrientes.

Parece contrastado que con el *Homo sapiens* (entre 500.000 y 200.000 años a.C.) y su dominio de las técnicas de caza, la alimentación pasó a ser casi exclusivamente a base de carne.

Hasta tal punto el comportamiento y las necesidades nutricionales están interrelacionados, que de hecho se podría afirmar que «el hombre es lo que come». Incluso algunos llegan un poco más lejos y atribuyen a la ingesta de carne los comportamientos violentos. Para hacer esta afirmación se apoyan en la violencia que engendra su obtención: a través de la caza o del sacrificio de la res, prácticas ambas cruentas. Para otros, el hecho de que las comunidades que ingieren proteínas de origen animal sean más violentas que las vegetarianas, se debe al efecto de las sustancias de desecho que surgen del metabolismo de las proteínas animales.

Con la revolución neolítica y la extensión del sedentarismo, hacia el 10.000 a.C. en Oriente Próximo, Mesoamérica y el Sudoeste Asiático y en Europa, alrededor del 5.000 a.C. se produjo la expansión de la agricultura. Comienza un período agrícola que en sus fundamentos se mantendría hasta finales del siglo XVIII, cuando la Revolución Industrial marcaría los nuevos parámetros en la obtención de alimentos. Desde que el hombre aprendió a cultivar las plantas y domesticar animales, éstos han pasado a formar parte de la dieta en una proporción dependiente de muchos factores, pero principalmente sociales y culturales.

Entre otras consecuencias, el dominio del medio para la obtención de alimentos confirió seguridad a los pobladores neolíticos. Sin embargo, esta regularidad en la producción de los alimentos les llevó a un empobrecimiento de la dieta, pues los distintos alimentos derivados de los cereales se constituyeron en la base de su ingesta, sustituyendo, casi en su totalidad, a la carne. Así, aunque la variedad de especies cultivables es muy amplia, el soporte alimentario básico de la humanidad lo constituyen y siguen constituyéndolo unos cuantos cereales: trigo, arroz, maíz, cebada, avena y centeno. El otro grupo vegetal fundamental desde los inicios, por su importante aporte proteico, son las leguminosas.

Antigüedad

El arte culinario o gastronómico fue ampliamente cultivado en las grandes civilizaciones de Asia Menor y Egipto, donde se conservan recetas escritas a modo de jeroglíficos. Entre los aportes más significativos está el código de Hamurabi, que reglaba aspectos de la vida diaria de los asirios, y en el que se recoge la primera disposición contra el fraude alimentario, que condenaba a muerte al tabernero que adulterara la cerveza, primera bebida alcohólica conocida. Quizá sea la elaboración del pan leudado la contribución más significativa de los egipcios a la cultura alimentaria occidental.

Desde los primeros vestigios históricos las poblaciones de la cuenca mediterránea se han alimentado ajustándose al denominado modelo grecorromano, con una gran variedad de alimentos pero con dos grupos vegetales bien definidos que componían el aporte nutricional: la cerealicultura (cultivo de cereales, principalmente trigo y cebada) y la arboricultura (la vid y el olivo). La dieta básica giraba en torno a tres alimentos fundamentales: los derivados del trigo, el vino y el aceite de oliva. La ingesta de carne era muy escasa, todo lo contrario de lo que sucedía con el consumo de derivados lácteos, predominantemente el queso de oveja y de cabra. La elección del ganado ovino y caprino como fuente proteica de origen animal se debe, casi sin lugar a dudas, al hecho de que estas especies se adaptan mejor a la austeridad climática estacional de la geografía mediterránea. Otras bebidas, además del vino antes mencionado, eran la hidromiel y la cerveza.

Con anterioridad a la presencia fenicia y romana, en la Península Ibérica se observaban una gran diversidad de hábitos alimentarios que se ajustaban, en cierto modo, al nivel cultural de cada uno de los grupos étnicos que la habitaban. El aporte ibérico más significativo a las costumbres alimentarias mediterráneas de la antigüedad fue el *garum*: una pasta de pescados elaborada por los pueblos de la costa sureste mediterránea. Se obtenía a través de un complejo proceso de secado, aderezo y fermentación. Dicha pasta era utilizada como condimento para otros platos y alcanzó una gran difusión en la época de máximo esplendor del Imperio Romano, siendo muy cotizada en toda la cuenca del Mediterráneo.



Fig. 2. Procedencia geográfica de los principales alimentos.

En contra de la creencia general, el consumo de cereales entre los romanos más antiguos y las tribus íberas no se hacía en forma de pan, sino de distintos tipos de gachas. Gachas y panes que en el caso de las tribus del norte de España eran a base de harina de bellota. Posteriormente, a medida que se fue avanzando en el proceso cultural, galletas y panes sustituyeron a las gachas. También en esta época surgieron en los lares patricios las primeras reglas de la mesa, así como lo que posteriormente se llamaría arte culinario. Esta forma de alimentarnos permanece en gran medida en nuestros días a pesar de la influencia de otras culturas.

En el resto del continente europeo se desarrollaba una alimentación basada en la caza, la pesca, el pastoreo y la recolección de frutos espontáneos. Se cultivaban algunos cereales, principalmente la cebada, con los que se obtenía cerveza y algunos farináceos. También era importante el cultivo de hortalizas pertenecientes al grupo de las *Brassicas*. A diferencia del modelo mediterráneo, incluían gran cantidad de productos animales, unidos a hortalizas y secundariamente a cereales.

A medida que el Imperio romano entra en contacto con los pueblos germánicos, se va produciendo un solapamiento y entrecruzamiento cultural que incluye los hábitos alimentarios.

Uno de los vehículos más importantes en la evolución de las costumbres que nos ocupa, desde el sur hacia el centro y norte de Europa, fue la Iglesia. Su necesidad de ciertos productos para los ritos (trigo, vino y aceite de oliva) impuso el cultivo de estas especies vegetales hasta donde las condiciones climáticas lo permitían. Mientras tanto, debido a esa simbiosis de culturas, en las zonas de influencia mediterránea se va extendiendo la explotación de los recursos silvo-pastoriles. Hasta hoy, para nuestro deleite, permanece la cría del porcino de forma extensiva en los encinares salmantinos y extremeños, tradición ésta adoptada a la usanza de la cría de suidos que practicaban los pueblos centroeuropeos.

Edad Media

La Edad Media tenía su propio modelo alimentario basado en la unión de dos culturas, la latina y la germánica, y por consiguiente de dos modelos alimentarios contradictorios: el romano, más equilibrado y mesurado en el comer, y el germánico, caracterizado por el culto a la abundancia y a los grandes banquetes.

La religión cristiana, heredera de las culturas judaica y latina, impuso unos modelos alimentarios y unas normas morales, asumiendo, conjuntamente con la cultura, sus símbolos alimentarios, pan, vino y aceite, y sacralizándolos a través de la liturgia. Los fieles debían seguir unas normas dietéticas establecidas por la Iglesia, basadas en tres aspectos: la prevención de los pecados, la observancia de los períodos de ayuno, y abstinencia y la concepción jerárquica de la alimentación.

Se puede afirmar que en la Alta Edad Media, tanto en España como en el resto de Europa, se seguía un modelo agro-silvo-pastoril; es decir, se mantienen los cereales como alimento básico de la población, pero también se utiliza la caza, la pesca en aguas dulces y el pastoreo.

Durante los siglos VII y VIII se mejoraron las técnicas agrícolas puesto que aumentó la extensión de las tierras para labranza, disminuyendo las dedicadas al pastoreo. Este cambio provocó un descenso en la disponibilidad de alimentos cárnicos, que quedarían reservados a las clases más pudientes, quienes sí mantenían un programa alimen-

Tabla 1. Evolución de los alimentos básicos de la dieta

	Época						
Nutriente	**Prehistoria**	**Neolítico**	**España prerromana**	**Imperio romano**	**Edad Media**	**Edad Moderna**	**s. XIX**
Hidratos de carbono	Tubérculos Frutas	Frutos Cereales	Gachas de bellota o trigo (depende de la zona)	Gachas de trigo Pan leudado	Pan Vino Habas	Pan Olla Hortalizas Vino	Pan Patata Puchero Hortalizas
Proteínas	Carroña Caza Pesca	Caza Pesca	Queso Caza Pescado	Carnero Quesos	Carnero Aves	Cerdo Carnero Aves	Cerdo Oveja
Grasa	Animal	Animal	Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva Tocino	Tocino Aceite de oliva	Tocinero

tario equilibrado, ya que unían productos de origen animal con los de origen vegetal. Este aumento de la actividad agrícola no logró erradicar la hambruna que afectaba a la población.

Al declararse en el siglo XIV la terrible peste que asoló Europa, se produjo una disminución importante de la población que, junto con la fuerte migración hacia los burgos, provocó un descenso considerable de la producción agraria. Esta nueva situación permitió el aumento de los espacios destinados a pastizales y, con ello, el consumo de carne por parte de las clases humildes, al menos durante unos años. Las comidas predominantes eran las elaboradas a base de cereales, con el queso como fuente proteica más extendida.

Otras aportaciones medievales sobre la alimentación dignas de mención son los mitos respecto al uso de las carnes, que hacían de las de porcino y ovino las más consumidas frente al bovino, quedando la caza reservada a los nobles.

Los cocidos de carnes, verduras y legumbres ya estaban extendidos en la Baja Edad Media a pesar de que el guisado de legumbres no era considerado conveniente. Las verduras y hortalizas no eran apreciadas por las clases altas, pero sí por el pueblo. A las frutas se las consideraba carentes de todo valor nutritivo, teoría que se venía arrastrando desde la época de Galeno, quien sólo atribuía a algunas frutas ciertas propiedades dietéticas (estreñimiento, diarrea). Las frutas más estimadas eran los higos y las uvas.

Dentro del aporte que los árabes hicieron a nuestra cultura alimentaria, además del gusto por los frutos secos y los productos elaborados a base de almendras, cabría destacar la naranja dulce y el arroz (traídos desde la India en el siglo X).

El vino se bebía en abundancia, y su importancia era tal que un cuarto del presupuesto para la adquisición de alimentos era destinado a la compra de esta bebida. A pesar del inferior coste de la cerveza (la mitad que el vino), ésta no era una bebida apreciada en esta época de la historia. Habría que esperar hasta la llegada de la corte del emperador Carlos para que su uso se hiciese algo más popular, aunque nunca llegó a tener una repercusión social del mismo nivel que el vino.

Conforme se entrecruzaban las distintas culturas se iban utilizando nuevos alimentos, que a su vez fueron creando nuevas modas y costumbres. España ha servido de puente, en innumerables ocasiones, en este proceso de transculturización. Un ejemplo de ello es la costumbre árabe de usar cubiertos en la mesa, que no era conocida en Europa; siendo nuestros antepasados medievales quienes la difundieron al resto del continente.

El Descubrimiento de América y los grandes viajes

Antes del siglo XVI la leguminosa principal de la dieta era la haba, y el fruto altamente energético la castaña. Los embutidos, los quesos y algunos trozos de tocino eran los alimentos de origen animal más usuales, con aportes de carne de cerdo, oveja vieja y gallina, siempre muy ligados a la condición social y a la práctica de la vigilia, que durante el año podía llegar a los 150 días; quedando el pescado circunscrito a las zonas costeras.

La ruta de las especias y el descubrimiento de América constituyeron hitos históricos que marcaron nuestra cultura. El establecimiento de rutas comerciales con la India y otros pueblos de Oriente giró en torno al tráfico de las especies. El tomate, la patata, el pimiento, el cacao, la judía, el maíz, el girasol y el pavo, entre otros, alimentos casi indispensables hoy día, fueron traídos de América (fig. 2).

Desde el siglo XIII, en España era utilizada la pimienta para dar un sabor picante a los platos; sin embargo, a raíz del descubrimiento y desde los primeros viajes se utilizó conjuntamente con el pimiento y el pimentón para este mismo fin.

Reflejo de los mitos alimentarios de la época es la atribución de propiedades afrodisíacas al tomate, originario de México, que no contó en un primer momento con mucha aceptación en Europa.

Otro de los alimentos más importantes actualmente, el cacao, fue traído por Colón en su cuarto viaje. Una vez en la Península, los primeros en prepararlo fueron los monjes del Monasterio de Piedra, pero al hacerlo en forma de caldo salado fue despreciado por su sabor tan

desagradable. Tuvieron que ser monjes belgas los que endulzándolo consiguieron el manjar del que disfrutamos hoy día.

Estos grandes viajes no sólo aportaron otros artículos alimentarios, sino que también difundieron nuevos métodos de conservación y permitieron mejorar los hasta entonces conocidos, acrecentándose el uso de salazones, embutidos y encurtidos.

Del Renacimiento al siglo XVIII

A raíz de las grandes hambrunas provocadas por la peste del siglo XIV se fue creando una conciencia colectiva del problema alimentario. En España esta preocupación se refleja, a finales del siglo XVI, con una serie de disposiciones gubernativas (arbitrios, memoriales, discursos, advertimientos o consultas de los consejos), que tratan de regular y paliar el problema de la distribución y evitar el acaparamiento de alimentos.

Durante los siglos XVII y XVIII casi no hubo evolución en los hábitos alimentarios. Desde mediados del XVII se va pasando del sistema de dos comidas al de tres, retrasando la hora de la primera comida para dar paso a otra que se hacía al comienzo del día, el desayuno de hoy día. En él se incluían las bebidas calientes, tales como café, té o chocolate, que se hicieron muy populares, principalmente este último.

Quizá sólo sea digno de mención en este período la implantación de normas fijas y pautas de comportamiento en la mesa, que pasaron de la corte a la burguesía, así como el cultivo y utilización generalizados de la patata, que aunque ya era conocida desde los primeros viajes a América, no es hasta las últimas décadas del siglo XVII cuando empieza a asentarse su consumo en Europa, siendo Parmentier quien fomenta su difusión definitiva, pasando a ser en el XIX un alimento básico en casi todos los países europeos.

El desarrollo industrial

Es en el siglo XIX cuando se empieza a producir una mejora considerable en la mecánica agrícola y en la tecnología industrial, desarrollo que culminaría en el siglo pasado. Se inicia la transformación de los métodos de cultivo, se introducen los fertilizantes químicos y los insecticidas, se procede a una selección de los cultivos y de las especies animales. Además, aparecen los primeros controles estatales sobre los alimentos en prevención de posibles fraudes y daños para la salud. Para tal fin, en 1876 el primer ministro británico Benjamin Disraeli aprobó la Ley de Comercialización de Alimentos y Drogas, sentando las bases de lo que serían los controles estatales sobre los alimentos, los medicamentos y las legislaciones alimentarias que se desarrollaron posteriormente en los distintos países europeos. Toda una revolución que permite el aumento sustancial de la disponibilidad de alimentos, con la consiguiente mejora nutricional de grandes masas demográficas.

Es en el siglo XIX cuando se empieza a producir una mejora considerable en la mecánica agrícola y en la tecnología industrial, desarrollo que culminaría en el siglo pasado

Destacan en esta etapa Tellier y Appert, quienes introdujeron, respectivamente, el frío y el calor como forma de conservación de alimentos. Tampoco podemos olvidar el aporte esencial de los descubrimientos microscópicos de Pasteur aplicados al desarrollo de la industria cervecera, enológica y quesera dentro de los procesos de fermentación controlados.

Se va pasando de la preparación familiar de algunos alimentos básicos a producciones industriales, introduciendo procesos de refinado que hacen más presentable el producto, pero que, a la vez, pueden modificar su valor nutricional, como en el caso del pan, el azúcar y el aceite (tabla 1).

La era actual

En nuestro país, hasta hace pocas generaciones el plato diario de la mayoría de los hogares era el cocido, que, dependiendo de la región o la estación del año, incluiría las verduras u hortalizas disponibles, dejando el pollo como el alimento de las grandes celebraciones.

La conducta alimentaria no ha sido ajena a los vertiginosos cambios que ha experimentado la civilización durante el siglo pasado. Hasta mediados del siglo XX, la dieta se basaba en el consumo de cereales y legumbres, aceite de oliva, patatas, frutas y hortalizas de temporada, huevos y un gasto poco importante de leche y de carne, reservadas estas últimas a las clases de mayor poder adquisitivo.

Actualmente ha descendido el consumo porcentual de productos hidrocarbonados, tales como cereales y patatas, duplicándose el consumo de carnes, así como el de leche y sus derivados; aumentando las proteínas de origen animal en detrimento de las de origen vegetal. Este mismo cambio se ha producido con las grasas, incrementándose el consumo de las animales.

No estaría completo este análisis sin mencionar el fenómeno que se ha experimentado de la globalización y al cual no es ajena la alimentación. Las importantes corrientes migratorias que se están produciendo desde los países en vías de desarrollo hacia las economías más opulentas conllevan un conocimiento tanto de las costumbres como de los platos propios de los países de origen que hasta ahora no eran asequibles en Occidente. Así, en todas las grandes ciudades se disponen de diferentes ofertas de restauración (china, árabe, india) que han calado en gran parte de la población y que van, poco a poco, incluyéndose en nuestro menú cotidiano. Otro tipo de alimentación foránea que ha pasado a formar parte de nuestros hábitos, sobre todo entre los jóvenes, es el de la comida rápida.

Dentro de los múltiples aspectos positivos del desarrollo de la industria alimentaria se encuentran los sistemas de procesamiento, que permiten, en muchos casos, el adecuado mantenimiento de los

nutrientes. Asimismo, esta amplia oferta de productos y platos elaborados con una correcta selección nos ofrecen la posibilidad de alcanzar un aporte nutricional equilibrado, pudiendo ser, en manos de los profesionales sanitarios, un instrumento más para ampliar la oferta de alimentos y alcanzar una dieta equilibrada.

A mediados del siglo pasado, con el objeto de suplir la carencia de ciertos nutrientes en algunos sectores de la población, y que con la dieta era difícilmente alcanzable, se elaboraron los alimentos fortificados, solucionándose así algunas deficiencias que tenían repercusión en el estado de salud de esos grupos afectados. La rápida evolución que ha sufrido la alimentación y el aumento de la investigación en la industria alimentaria ha dado lugar a la aparición de un nuevo concepto de alimento: los alimentos funcionales. Alimentos que además de su aporte nutricional, tienen la propiedad de modificar ciertos aspectos de la fisiología del organismo y así producir un efecto positivo sobre la salud.

En nuestra forma de comer se reflejan una sucesión de acontecimientos de todo tipo: científicos, culturales, políticos, sociales, etc.; es decir, de todos los aspectos que conforman la identidad de los individuos y de los pueblos

Conclusión

En este bosquejo de la historia de la alimentación se ha ido constatando cómo la forma de alimentarnos viene siendo modificada desde los albores de la humanidad por los múltiples acontecimientos que van marcando el devenir del hombre. En nuestra forma de comer se reflejan una sucesión de acontecimientos de todo tipo: científicos, culturales, políticos, sociales, etc.; es decir, de todos los aspectos que conforman la identidad de los individuos y de los pueblos, sin olvidar el condicionante que aporta nuestra personalidad. □

Bibliografía general

Alberti G. Alimentación humana: pasado-presente-futuro. Méjico: Uteha, 1961.

Arsuaga JL, Martínez I. Dientes, tripas, manos y cerebro. La especie elegida. La larga marcha de la evolución humana. Madrid: Temas de Hoy, 1998; 167-85.

Ascione I. Non di solo pane. Archivi per la storia dell'alimentazione. Ministero per i beni culturali e ambientali. Roma: Instituto Poligráfico e Zecca dello Stato, 1995.

Bengoa JM. Contribución de los alimentos del nuevo mundo a la alimentación del País Vasco. Nutrición Clínica 1995;XV/233(6):7-21.

Caro Baroja J. Los pueblos de España (I). Madrid: Istmo, 1995.

Cervera J, Arsuaga JL, Bermúdez de Castro JM, Carbonell E. Atapuerca, un millón de años de historia. Madrid: Ediciones Plot, 1998.

Cruz J. Dietética medieval. Huesca: La Val de Onsera, 1997.

Domínguez-Rodrigo M. En el principio de la humanidad. Madrid: Síntesis, 1996.

González de Pablo A. La evolución de la alimentación y de los hábitos alimentarios. Jano 1992;989:47-53.

Milton K. Dieta y evolución de los primates. Investigación y Ciencia 1993;56-63.

La alimentación en España 1991. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 1992.

Ortega RM, et al. Mensajes publicitarios de contenido nutricional dirigidos a la población infantil por televisión. Nutrición Clínica 1993;XIII(4):7-21.

Santos J. Los pueblos de la España antigua. Historia 16. Madrid: Información e Historia, 1999.

Varela G, Moreiras O, Carbajal A. Evolución de hábitos alimentarios en España. Madrid: Publicaciones del Ministerio de Sanidad y Consumo, 1990.

Vidal M. La cerveza y la salud en la historia. Madrid: Centro de Información Cerveza y Salud, 2001; marzo (4).