

Entre los libros destacables, el **Banquete de nobles caballeros**, de Lobera de Ávila, publicado en 1530, que tuvo gran éxito. Fue reeditado en 1542, con el título de **Vergel de Sanidad**. Incluye un tratado de higiene privada, una dietética y recomendaciones para los señores en viaje por mar y tierra. Sobre los alimentos de un banquete, comenta: *“ha de haber muchas frutas de principio y cosas de leche y queso y mucha diversidad de carnes, así como carnero, vaca, ternera, venado, cabrito, lechones y ansarones... muchas maneras de aves, así como faisanes, francolines, codornices y perdices... y toda especie de vino y cerveza y beber autant, que agora dicen...”*.

Cabe, a quien estas líneas escribe, seguir la investigación y análisis de los elementos nutritivos que componen los alimentos descritos en El Quijote, que permiten la elaboración de teorías sobre las diferentes dietéticas de la sociedad del siglo XVI y su repercusión práctica sobre la salud. Así, pues, compete preguntarse: ¿se alimentan correctamente los per-

Ávila, y prácticamente todos los médicos renacentistas, dan preferencia a las carnes, principalmente de caza; y no desdeñan carneros y terneros jóvenes, aunque considerando únicamente determinadas partes. Así, Sorapán se explaya diciendo que *“el carnero es el de más provecho y más necesario para el ánima de cuantas Dios crió. Y la ternera sigue a éste en humedad sustantifica. Y las carnes cercanas al hueso son de mejor sabor y digestión”*. Además, son bien consideradas las aves de corral; los pescados no son considerados, en cuanto a valor nutricional; y no se les da poder alimenticio a frutas, verduras y legumbres. Son importantes la bollería fina; y los vinos deben ser abundantes, variados y de calidad.

La realidad era que en dichas mesas había un exceso de carnes rojas (perdices, conejos, faisanes...) que favorecían trastornos metabólicos: gota, obesidad, enfermedades renales, hipertensión... Simultáneamente había un déficit de consumo de verduras, frutas y lácteos, que inducían la aparición de afecciones gástricas, intestinales, nerviosas...

Entre los libros destacables, el **Banquete de nobles caballeros**, de Lobera de Ávila, publicado en 1530, que tuvo gran éxito. Fue reeditado en 1542, con el título de **Vergel de Sanidad**. Incluye un tratado de higiene privada, una dietética y recomendaciones para los señores en viaje por mar y tierra. Sobre los alimentos de un banquete, comenta: *“ha de haber muchas frutas de principio y cosas de leche y queso y mucha diversidad de carnes, así como carnero, vaca, ternera, venado, cabrito, lechones y ansarones... muchas maneras de aves, así como faisanes, francolines, codornices y perdices... y toda especie de vino y cerveza y beber autant, que agora dicen...”*.



sonajes del libro?, ¿se nutren correctamente? Con los métodos actuales de trabajo de la nutrición y dietética, los resultados obtenidos podrían ser extrapolados a la población real existente en las regiones por donde viajaba Don Quijote.

A grandes rasgos, Cervantes nos dice que sus comensales se alimentan suficientemente; si bien, en algunos tramos del quijotesco viaje, principalmente el protagonista y Sancho sufren hambre. Los *“bidalgos, villanos e incluso el bajo clero”* de alimentan de forma suficiente, pero monótona; siendo sus alimentos principalmente *“grasa”* (torreznos, vísceras y partes extremas de animales, como vaca, ternera, cabrito), algo menos la proporción de proteínas (lácteos, quesos y algunas carnes), hidratos de carbono (farináceas, legumbres secas) y suficientes cantidades de verduras y hortalizas. Esta situación es extrapolable a la población de aquella época, de forma que, en general, predominaban las *“grasas”* sobre otros *“principios inmediatos”*, favoreciéndose el desequilibrio nutritivo y la aparición de diversas enfermedades del metabolismo.

Son las clases *“nobles y poderosas”* las que habitualmente disfrutaban de más riqueza y variedad de alimentos. Lobera de

Y ya que estamos en Gastronomía, resaltar que Cervantes supo reflejar la importancia que tiene la *“mesa”*, buena o mala, en la vida de las personas. A lo largo del viaje de nuestro caballero, el alimento está más o menos presente, casi de continuo, como elemento central, en el vivir de los personajes. Esas descripciones tan extensas y con tantos circunloquios de los alimentos y su forma de presentación, verifican implícitamente el grado de conocimiento que tenía Cervantes sobre la sociedad de su tiempo. El autor se adelantó a lo que, siglos más tarde, escribiría el famoso gastrónomo francés Brillat de Savarin (1775-1862) en su libro Fisiología del gusto: *“De la manera cómo las naciones se alimentan, depende su destino”*.

El Quijote salpicó, en definitiva, con sus críticas y sus guisos –nunca mejor dicho– a aquella sociedad renacentista. En su época *El Quijote* fue libro vilipendiado por algunos, como Lope de Vega; olvidado por los más... alabado por los que supieron descubrir su grandeza.

Ignacio Martín Doménech
(Valencia, septiembre del 2004)