



ARTÍCULO ESPECIAL

## Alimentos relacionados con la novela Don Quijote de la Mancha ¿seguían las recomendaciones nutricionales saludables aconsejadas en la actualidad?



Julio A. Carbayo Herencia <sup>a,b,c,d,\*</sup>

<sup>a</sup> Unidad de Lípidos, IdcSalud Hospital, Albacete, España

<sup>b</sup> Grupo de Enfermedades Vasculares de Albacete (GEVA), Albacete, España

<sup>c</sup> Departamento de Medicina Clínica, Universidad Miguel Hernández, Alicante, España

<sup>d</sup> Cátedra de Riesgo Cardiovascular, Universidad Católica de Murcia (UCAM), Murcia, España

Recibido el 16 de febrero de 2015; aceptado el 13 de marzo de 2015

Disponible en Internet el 13 de mayo de 2015

### PALABRAS CLAVE

Nutrición;  
Don Quijote de la Mancha;  
Dieta;  
Estilo de vida

### KEYWORDS

Nutrition;  
Don Quixote de la Mancha;  
Diet;  
Lifestyle

**Resumen** Es conocida la enorme contribución que ha hecho y sigue haciendo la novela Don Quijote de la Mancha, de Miguel de Cervantes, a la literatura universal. Un libro de esta categoría, presenta para su estudio dimensiones múltiples. Una de ellas es la nutrición. El principal objetivo de este estudio ha sido valorar y exponer la alimentación citada en el Quijote y en tiempos de Cervantes en los nutrientes que la constituyen, y comparar la nutrición realizada en La Mancha con la realizada en Cataluña. El cálculo de los nutrientes de la parte intermedia del itinerario, situada principalmente en Aragón, no ha sido objeto de este estudio. Además se ha comprobado si estos nutrientes seguían las recomendaciones actuales de la Sociedad Española de Arteriosclerosis y otros consensos.

© 2015 Sociedad Española de Arteriosclerosis. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

**Foods related to the novel 'don quixote de la mancha'. did they follow the healthy nutritional recommendations which are advised nowadays?**

**Abstract** It is known that Miguel de Cervantes's novel 'Don Quixote de La Mancha' has done and is still doing a great contribution to the universal literature. A book that has reached such category and grows in number of its readers, shows multiple dimensions for its study. One of them is nutrition. One of the aims of this study has been to value and expound, according to their own nutrients, the kinds of food cited in 'The Quixote' and in the times of Cervantes. This has allowed the comparison made between ways of nutrition in La Mancha and in Catalonia, as well as the regions situated at the beginning and end of the itinerary covered by its main characters Don Quixote and Sancho Panza. The evaluation of the nutrients in the middle part of

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [julio.carbayo.herencia@gmail.com](mailto:julio.carbayo.herencia@gmail.com)

the itinerary, placed mainly in Aragón, has not been considered in this study. Another purpose has been to check if these nutrients followed the current recommendations of the Spanish Society of Arteriosclerosis and other valid agreements at the moment.

© 2015 Sociedad Española de Arteriosclerosis. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

«... leyendo vuestra historia, el melancólico se mueva a risa, el risueño la acreciente, el simple no se enfade, el discreto se admire de la invención, el grave no la desprecie, ni el prudente deje de alabarla».

“... the melancholy man is moved to laughter when he reads your history, the jovial man laughs even more, the simpleton is not discouraged, the judicious marvel at its inventiveness, the serious-minded do not scorn it nor the wise fail to praise it”.

Miguel de Cervantes. Prólogo de «El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha».

Traducción al inglés de John Rutherford (Oxford), «Don Quixote», editorial Penguin Classics. 2003.

## Introducción

### Trascendencia de la novela Don Quijote de la Mancha en la literatura universal

Situados en el año 2015, año en que se celebrará en la mayoría de los países del mundo el 400 aniversario de la publicación de la 2.ª parte de la novela «Don Quijote de la Mancha» (Q), de Miguel de Cervantes, ya es conocida la aportación de la misma a la literatura universal. Una obra a prueba de siglos, que crece con su lectura, en la que inconscientemente el lector queda fascinado por el contenido de esas páginas únicas, creadas por «la singular maravilla del modo cervantino de novelar», en opinión de Américo Castro<sup>1</sup> y con un «dominio nunca superado en el arte de componer novelas» en opinión de Martín de Riquer<sup>2</sup>. No solo es una novela a prueba de siglos, sino que, por votación universal ha sido considerada la mejor obra de ficción de la historia de la humanidad, con un 50% más de votos que la segunda clasificada, «En busca del tiempo perdido» de Marcel Proust. La votación, organizada por el Instituto Nobel y el Club del Libro Noruego fue el resultado de una encuesta enviada a 100 escritores relevantes, entre ellos algunos premios Nobel, procedentes de 54 países<sup>3</sup>. Por tanto, es una novela cuya aceptación universal no solo no ofrece dudas, sino que tanto la biografía de su autor como las características de sus personajes despiertan un gran interés, generando continuas aportaciones entre las personas que los admiran, tanto académicos como no académicos, dando lugar a numerosas asociaciones, algunas consolidadas y con un gran éxito de proyección nacional e internacional como la Asociación de Cervantistas, fundada por José María Casasayas<sup>4</sup> en 1988 y cuyo fin es la dedicación al estudio científico de la vida y obra de Cervantes.

El Q es considerado el origen de la novela moderna y la mejor de todas según Harold Bloom, de modo que resulta inevitable para todos los escritores que la han sucedido<sup>5</sup>. De modo que, bien por su lectura o bien por la influencia que ha ejercido en escritores y autores cuya lectura es considerada imprescindible (novela inglesa del siglo XVIII, Flaubert, Victor Hugo, Dostoievski, Faulkner y la Generación perdida, James Joyce, el descubrimiento de América Latina, Sydenham, Erlich, Ramón y Cajal... entre muchos otros), lo que Juan Goytisolo ha llamado «polinización cervantina»<sup>6</sup>, de dimensiones universales, Vd. estimado lector, es muy probable que sin haber leído el Q, esté impregnado del modo de escribir de Cervantes.

### Itinerarios del Quijote

Con esta aceptada influencia, esta «polinización cervantina», más la pasión generada por Cervantes y Don Quijote (DQ), no es de extrañar que desde sus comienzos el interés por la novela haya llevado a numerosos estudiosos a situar sus aventuras en una geografía concreta, apareciendo itinerarios de la ruta del Q donde ventas, caminos, pueblos y aldeas podrían quedar identificados con el lugar de sus aventuras. Así apareció en 1780 el primer mapa, delineado por D. Tomás López según las observaciones realizadas sobre el terreno por D. Joseph de Hermosilla, capitán de Ingenieros, e incluido por D. Vicente de los Ríos en la edición de la Real Academia Española de Madrid con el título *Mapa de una porción del Reyno de España que comprende los parages por donde anduvo don Quijote y los sitios de sus aventuras*<sup>7</sup>. Las siguientes figuras muestran este mapa y el itinerario seguido por DQ y Sancho Panza (SP). Además del mapa, en ellas se ha recordado los principales sucesos que le ocurrieron a DQ y a SP en la región de La Mancha, así como la cronología estimada.

Tratándose de una novela de ficción, tanto en la cronología como en la geografía no cabe esperar una rigurosa observación como si de referencias históricas se tratase, generando con ello frecuente controversia<sup>8</sup>. Por ello, veinte años más tarde se imprimió otro mapa, con localizaciones diferentes a las de D. Tomás López, denominado *Carta geográfica de los Viajes de Don Quijote y sitios de sus aventuras*, basado en los estudios histórico-geográficos de D. Juan Antonio Pellicer y delineado por D. Manuel Antonio Rodríguez. Por la misma razón, en 1960 D. José Terrero publicaba en *Anales Cervantinos* el artículo *Las rutas de las tres salidas de Don Quijote de la Mancha*<sup>7</sup>. Los tres autores, al igual que Azorín<sup>9</sup>, situaron el lugar de la Mancha en Argamasilla

de Alba. Lugar también discutido, ya que hace una década se ha situado el «lugar de la Mancha» en Villanueva de los Infantes, cuyos autores, de una forma minuciosa y desde un enfoque multidisciplinar, aplicando el método científico a una obra de ficción, establecen las variables a introducir en un modelo matemático que indicará el «lugar de la Mancha» de DQ más probable al que se refería Cervantes, así como las rutas hipotéticas de las tres salidas de DQ a partir de este origen<sup>10</sup>. Otros autores de ciudades de la Mancha, cuyo «lugar de la Mancha» podría ser cualquiera, en opinión de Casasayas<sup>11</sup>, han realizado sus aproximaciones, no exentas de considerable esfuerzo, como el que sitúa el lugar de la Mancha en Alcázar de San Juan (Ciudad Real)<sup>12</sup>. Esquivias (Toledo), que tampoco es ajena a este reclamo<sup>13</sup>, desea y defiende que su autor también sea nacido allí<sup>14</sup>. Y recientemente Miguel Esteban (Toledo)<sup>15</sup>. En todo caso, no debemos olvidar que estamos ante una obra de ficción y en consecuencia, con más facilidad que con las obras de corte histórico, estas deducciones están sometidas a crítica; una abundante bibliografía crítica en el caso del Q, la cual es «como el caos primitivo, vasta y pletórica» según Anthony Close<sup>16</sup>, pero también una ficción que es proyección de su autor y espacio que encierra buena parte de la biografía del mismo<sup>17</sup>.

## Medicina en el Quijote

De las múltiples perspectivas desde las que el Q ha sido estudiado, la Medicina relacionada con la novela ha adquirido y adquiere una gran importancia, como reflejan los conocidos pasajes ocurridos a Thomas Sydenham (1624-1689) y a Paul Erlich (1854-1915). El genial médico inglés contestó a Blackmore, médico y poeta, al preguntarle este qué podía leer para aprender Medicina, lo siguiente: «Lea el Quijote, es una obra muy instructiva». Situación parecida le ocurrió a Paul Erlich, bacteriólogo alemán, premio Nobel de Medicina en 1914, cuando un alumno le hizo similar pregunta, a la que respondió: «Lee el Quijote, hijo, de Miguel de Cervantes»<sup>18</sup>.

De hecho, el Q fue considerado «ars medica» porque posiblemente en la obra se condense buena parte de las especialidades de la sanidad de ese tiempo. Las enfermedades más frecuentes en la España de Cervantes fueron gota, tifus exantemático, difteria, peste y sífilis<sup>19</sup>. De la abundancia de material presente en el Q relacionado con la sanidad, puede el lector aproximarse consultando la memoria del Dr. D. Francisco Martínez y González<sup>20</sup> y la obra del Prof. José Manuel Reverte Coma<sup>21</sup>, el cual agrupó este material en 18 bloques, como se muestra en la tabla 1.

De todas las especialidades, posiblemente las referidas a la Psiquiatría y a la Neurología hayan recibido más atención<sup>22-25</sup>. Algún autor ha observado en la historia médica mental de DQ una especial armonía y hermosura<sup>26</sup>, incluso se ha propuesto recientemente el epónimo «síndrome de Alonso Quijano» a aquellos pacientes psiquiátricos que han vivido locos y súbitamente han mejorado o recuperado la cordura cuando han estado cercanos a la muerte<sup>27</sup>. En este sentido, Alonso Quijano perdió el juicio por nuestro bien, para ganarlo en DQ, un juicio glorificado, en opinión de Unamuno<sup>28</sup>. En cambio, otros autores sostienen que DQ decidió poner en obra lo leído, pues «antes de ser caballero andante, fue lector ardiente»<sup>29</sup> y que, por tanto, fingió su

**Tabla 1** Distribución por grupos de los temas relacionados con la sanidad presentes en el Quijote (Q)

- 1.- De las cosas del comer y del beber
- 2.- De los golpes, heridas y traumatismos
- 3.- Que trata de los dientes
- 4.- Que trata de la endocrinología. Gordos y flacos
- 5.- Que trata de gigantes y enanos
- 6.- Que trata de la sexualidad
- 7.- Que trata del amor y del matrimonio, de la menstruación, parto, puerperio y menopausia en el Q
- 8.- Que trata de las desviaciones sexuales
- 9.- De las muertes en el Q
- 10.- Que trata del sueño en el Q
- 11.- Que trata de la higiene y la limpieza en el Q
- 12.- Que trata de las enfermedades y síntomas de los que se habla en el Q
- 13.- Que trata de las enfermedades de la nariz, garganta, oído y otras
- 14.- Que trata de las enfermedades de la piel y otras
- 15.- Biotipología (1)
- 16.- De la locura en el Q. Los locos (y 2)
- 17.- Procedimientos, medicinas y sustancias curativas en el Q
- 18.- Farmacopea médica del Q

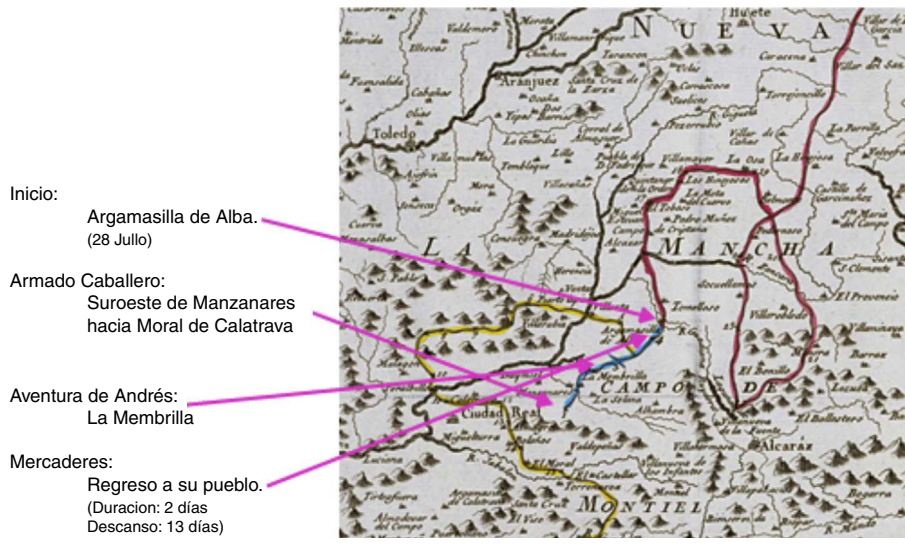
locura; el bueno de Alonso Quijano se convirtió en el justiciero DQ<sup>30</sup>.

También la nutrición ocupa un destacado lugar en la novela. Son continuas las alusiones que su autor hace al hambre, intercaladas con grandes banquetes (las menos veces), con descripción de alimentos y platos preparados tanto en la escasez como en la abundancia. De hecho, en el comienzo del relato, en las primeras 10 líneas del primer capítulo de la primera parte del Q, primera edición (1605), se citan cinco platos seguidos, como una de las principales aportaciones a la descripción del principal personaje, Alonso Quijano.

El itinerario que realizaron DQ y SP fue amplio. Tras dejar La Mancha, pasando por Aragón, llegaron a Cataluña, hasta Barcelona, y fin de la aventura como caballero andante. En el Q se citan 88 alimentos según Reverte Coma, que diferirían según el lugar por donde pasaran. De este modo, con toda probabilidad, la alimentación recibida en La Mancha no sería la misma que en Aragón o en Cataluña. Por ello el principal propósito de este estudio ha sido describir y comparar los nutrientes contenidos en los alimentos de las regiones más alejadas de la novela, es decir La Mancha y Cataluña, dejando para otra ocasión los nutrientes consumidos en Aragón (figs. 1-4). La figura 5 muestra, aproximadamente, dentro de la ruta de DQ estas dos regiones.

Más específicamente, los objetivos del presente estudio son:

1. Conocer la composición de la dieta de los platos citados en el Q tanto en la primera como en la segunda salida.
2. Valorar la composición dietética de los platos consumidos en Cataluña en la época de Cervantes.
3. Comparar ambos resultados, referidos tanto al consumo de la población general, menos pudiente, como al consumo de la clase pudiente.



Ruta Tomás López, 1780. 1ª Salida: azul. 2ª Salida: amarillo. 3ª Salida: Rojo.

**Figura 1** Ruta de Tomás López. Primera salida de DQ y localización de estas aventuras. El color de esta figura solo puede apreciarse en la versión electrónica.

4. Comprobar si estos resultados cumplían las recomendaciones saludables actuales de la Sociedad Española de Arteriosclerosis y otros consensos.

**Métodos**

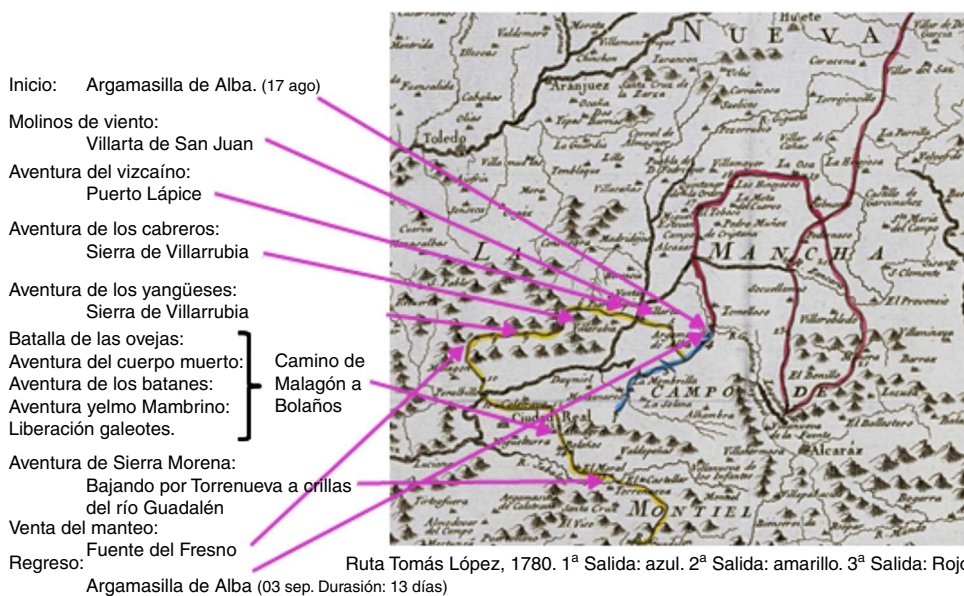
**Selección de los platos**

En la primera parte del Quijote (Primera y segunda salida de DQ y SP) aparecen en la novela 18 platos cuya composición y elaboración procede de autores que han referido como sería la preparación de los mismos y sus ingredientes, tanto en la

época de Cervantes y su recorrido por los capítulos del Q, como expone *Enrique García Solana*<sup>31</sup> o como los referidos a la cocina del Q en Castilla La Mancha<sup>32</sup>, sin dejar de citar la extensa y laboriosa obra de *Carmina Useros*, prologada por el *Prof. Grande Covián*, si bien centrada en la provincia de Albacete<sup>33</sup>.

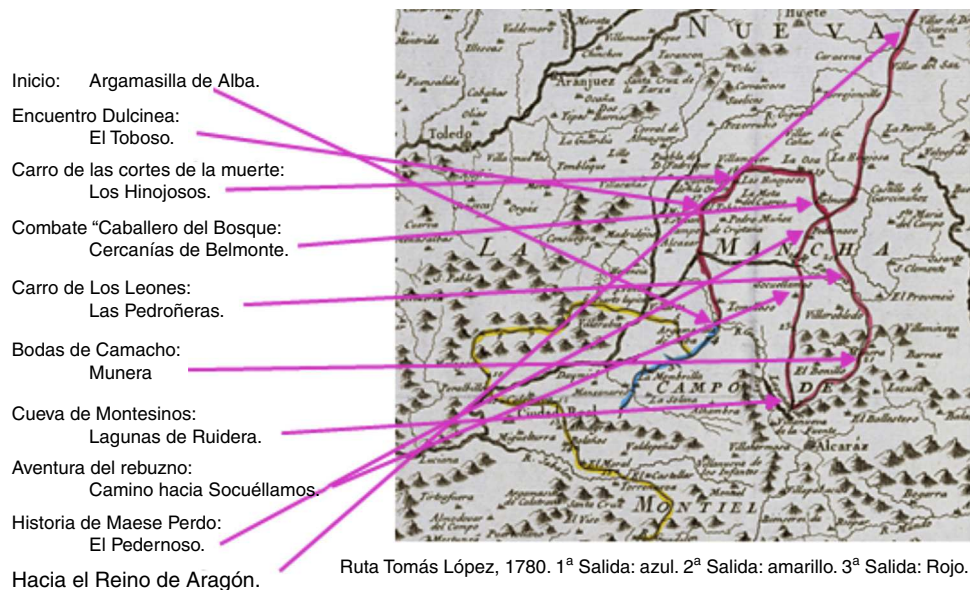
En la *tabla 2* se exponen los platos referidos en la 1.ª parte del Q.

En cambio, durante la estancia de DQ y SP en Cataluña solo se citan dos platos: manjar blanco y albondiguillas, además de referir en el capítulo LXII de la segunda parte, las bellotas y las nueces que llegaban a constituir la comida de hasta ocho días. Con solo estos datos no es posible

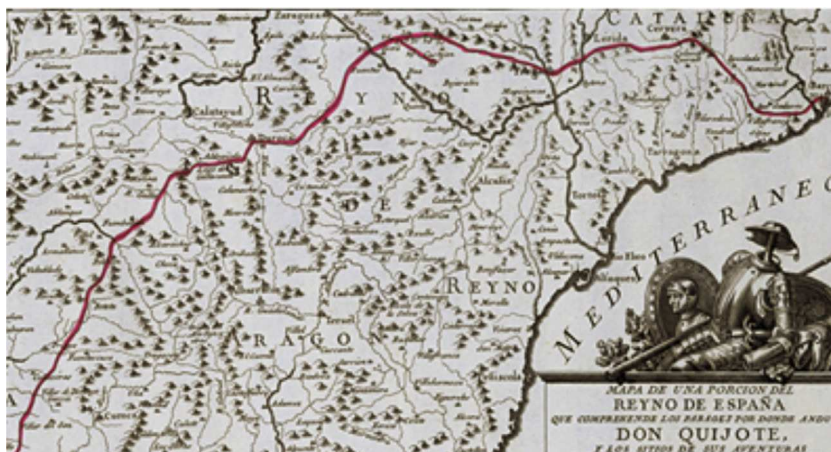


Ruta Tomás López, 1780. 1ª Salida: azul. 2ª Salida: amarillo. 3ª Salida: Rojo.

**Figura 2** Ruta de Tomás López. Segunda salida de DQ y localización de estas aventuras. El color de esta figura solo puede apreciarse en la versión electrónica.



**Figura 3** Ruta de Tomás López. Tercera salida de DO y localización de estas aventuras. El color de esta figura solo puede apreciarse en la versión electrónica.



**Figura 4** Ruta de Tomás López. Tercera salida de DO y llegada a Barcelona. El color de esta figura solo puede apreciarse en la versión electrónica.

establecer cómo sería la alimentación que los personajes de la novela hubieran seguido en Cataluña, pero sí obtenerla de modo indirecto, tanto en la alimentación seguida en la España del Siglo de Oro como la seguida en la Cataluña bajomedieval<sup>34-38</sup>.

### Poblaciones consideradas

La alimentación en tiempos de Cervantes estaba claramente diferenciada en función de las clases sociales. Así, en La Mancha se consideró por un lado a la hidalguía acomodada, y por otro, entre la población menos pudiente a labriegos y pastores (eran mayoría). En Cataluña, entre la burguesía y los menestrales. Para el cálculo de las raciones se tuvo en cuenta en el caso de la burguesía catalana la media

entre los alimentos consumidos en verano y los consumidos en invierno. En el caso de los menestrales, además de un consumo tipo, se tuvo en cuenta las fechas de penitencia, que era buena parte del año, los menestrales tomaban unas veces queso y otras pescado (arenques), por lo que también se calculó la media de consumo entre los platos preparados que utilizaban el queso y los que utilizaban arenques.

### Ración de los alimentos constituyentes

Para calcular los nutrientes y comprobar si seguían las recomendaciones nutricionales consideradas saludables en la actualidad, es imprescindible conocer la composición de cada ración individual. Esta se obtuvo del *Centre d'Ensenyament de Nutrició i Dietètica (CESNID)*<sup>39</sup>, la cual

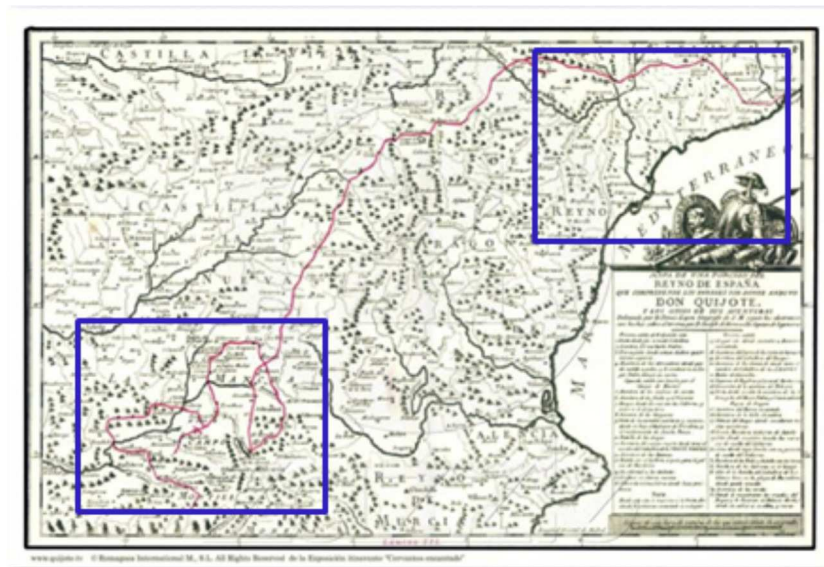


Figura 5 Ruta de Don Quijote.

Tabla 2 Platos citados en la 1.<sup>a</sup> parte del Quijote

Cap 1:	5 platos	Olla, salpicón, duelos y quebrantos, lentejas*, palomino
Cap II	1	Abadejo, bacalao o truchuela
Cap X:	1	Pan, queso y cebolla
Cap XI	2	Tasajos de cabra y pan y cebolla
Cap XII:	1	Garbanzos
Cap XVIII:	1	Un cuartal de pan o una hogaza y dos cabezas de sardinas arenques
Cap XXII:	1	Migas
Cap XXIII:	1	Pan y queso
Cap XXXI:	1	Pan y queso ovejuno
Cap xxxvii	1	Huevos fritos, vino tinto
Cap L:	2	Lomos de conejo fiambre y empanada
Cap LI:	1	Fresca leche y muy sabrosísimo queso con variadas y sazonadas frutas

\* En el texto de la primera edición y numerosas posteriores aparece "lentejas", referido al alimento lentejas.

recoge información nutricional de 478 alimentos. La ración individual para los adultos señalada en las tablas es la tenida en cuenta en los cálculos de cada plato. Cada plato, por tanto, comprende el peso neto de la suma de sus componentes. Con el objeto de homogeneizar las raciones, cuando de un alimento se presentaban varios tamaños (por ejemplo unidades pequeñas, medianas y grandes), se aplicaba el tamaño pequeño a los labriegos, pastores y menestrales y el tamaño grande a los hidalgos manchegos y burguesía catalana.

### Exposición de los resultados

Introducidos los alimentos y los componentes de los platos descritos en un programa informático de cálculo nutricional de las tablas antes citadas, pueden obtenerse datos que expresados en cantidad exacta o en porcentaje de la energía consumida, pueden ser comparados con las recomendaciones dietéticas y nutricionales en la actualidad<sup>40-47</sup>. Estas recomendaciones indican que la cantidad diaria y la proporción de los nutrientes respecto a la energía consumida

deberían estar incluidos en los márgenes expuestos en la [tabla 3](#) (con pequeñas diferencias entre los autores citados<sup>40-47</sup>).

Los resultados obtenidos se exponen como media de una comida principal de los platos descritos.

Tabla 3 Proporción y cantidad de nutrientes considerados saludables

Hidratos de carbono:	45-50%
Lípidos totales:	30-35%
Ácidos grasos (AG) saturados:	< 10%
AG poliinsaturados:	< 7%
AG monoinsaturados:	15-20%
Proteínas:	15%
Colesterol:	< 300 mg/día
Fibra:	30-45 g/día
Sodio:	< 5 g/día

Los nutrientes de cada plato se han introducido y tratado en el programa estadístico SPSS, versión 15.0 (SPSS for Windows, 15.0, SPSS Inc, Chicago, IL).

## Resultados

Para que el lector entienda de un modo práctico cómo se han obtenido los resultados, se pondrá como ejemplo el primer plato descrito en el Q, la olla, por otra parte el plato más nombrado en toda la novela, sus ingredientes, las raciones, la obtención de los nutrientes y el contenido en colesterol, sodio y fibra (el programa también calcula y presenta numerosas vitaminas y minerales, que no son expuestas por no ser objeto de este trabajo). Describimos solo este plato para su comprensión, ya que la inclusión de los ingredientes de todos y cada uno de los platos no forma parte de los objetivos de este estudio.

Así, en el programa se introducía el plato o alimento como se muestra en las Fichas de Usuario (tabla 4). El programa calculaba los nutrientes tal como se observa en la valoración de Fichas de Usuario (tabla 5). Obtenidos todos los datos y ordenados en una base de datos de SPSS, se calculaba la media tanto en La Mancha como en Cataluña, y tanto en la clase pudiente como en la menos pudiente.

En las figuras 6–13 se muestran las medias de todos los platos en cada población considerada, y su comparación con las recomendaciones dietéticas para prevenir la aterosclerosis en la actualidad.

Puede observarse que en ambas poblaciones manchegas, más marcado en la hidalguía acomodada, los platos presentaban un alto contenido en grasa a expensas de los ácidos grasos saturados (AGS). También era muy alto el contenido en colesterol en la hidalguía acomodada, más aún teniendo en cuenta que se refiere a la media de una comida, no al límite aconsejado en un día (300 mg/día). Asimismo era alto el contenido en proteínas. En cambio, en ambas poblaciones el aporte de fibra era más bajo que el aconsejado en la actualidad y el consumo de sodio no alcanzaba la cifra límite.

En Cataluña, en cambio solo se superaba el contenido de las proteínas ingeridas, los hidratos de carbono (HC) en caso de los menestrales y el contenido de AGS en la burguesía catalana.

**Tabla 4** Ingredientes y raciones del plato considerado (olla en este ejemplo)

### Fichas de Usuario

PCN-GRAMS 1.1

Ficha: olla

Alimentos que constituyen una ración:

Alubia blanca, seca, remojada, hervida - 215 g,

ternera, paletilla, cruda - 125 g

Cerdo, tocino, crudo - 15 g

Morcilla, cocida - 20 g

Patata, hervida - 175 g

Sal común - 3 g

Peso total 553 g

PCN-GRAMS 1.1

**Tabla 5** Composición en nutrientes del plato estudiado (olla en este caso)

Valoración de Fichas de Usuario			
PCN-GRAMS 1.1			
Ficha:	Olla	Unidad	AE %*
<i>Nutrientes:</i>			
Energía	696	kcal	
Agua	384	g	
Proteína total	46	g	26,28
Proteína vegetal	18	g	10,16
Proteína animal	28	g	16,12
Lípidos totales	27	g	34,39
Ácidos grasos (AG) saturados	11	g	14,01
AG monoinsaturados	11	g	14,52
AG poliinsaturados	3	g	3,43
Colesterol	138	mg	
Hidratos de carbono (HC)	68	g	39,33
Fibra alimentaria total	19	g	
Etanol	000	g	0,00
Sodio	1,473	mg	

PCN-GRAMS 1.1

\* Porcentaje del aporte energético.

Al comparar las clases más pudientes de una y otra región puede apreciarse que la hidalguía manchega consumía más grasa total a expensas de los AGS y monoinsaturados (AGM) y más colesterol que la burguesía catalana.

Puede observarse un mayor consumo de HC en los menestrales y mayor consumo de proteínas y grasas procedentes de los AGS y AGM, así como un mayor consumo de colesterol en la población manchega. Llama la atención que del contenido proteico, la proteína de origen vegetal era predominante en el menestral catalán y la proteína de origen animal en la población manchega.

## Discusión

Del mismo modo que se comienza este apartado en los artículos científicos originales, puede decirse que los objetivos planteados en este estudio han sido conseguidos y que la principal aportación de nuestro trabajo ha consistido en presentar la alimentación en tiempos del Q y de Cervantes en forma de nutrientes, pudiendo de este modo ser representado en gráficos de fácil comprensión y permitir una comparación del modo de alimentación entre las dos regiones más distantes en el itinerario de las aventuras de DQ y SP. Con ser minuciosa la recogida de datos concernientes a la obtención de los platos, procurando la máxima rigurosidad, y en la exposición de estos como nutrientes, esta conclusión requiere algunas aclaraciones. Para poder realizar este estudio y presentarlo de este modo, se han hecho dos arriesgados saltos temporales: primero, considerar para el análisis de la alimentación del Q y en tiempo de Cervantes las raciones actuales, las cuales posiblemente presenten diferencias a las seguidas hace 410 años, ya que en la bibliografía consultada se exponen los alimentos pero no las raciones, expresando las cantidades de los alimentos que se consumirían en un amplio margen, oscilando entre

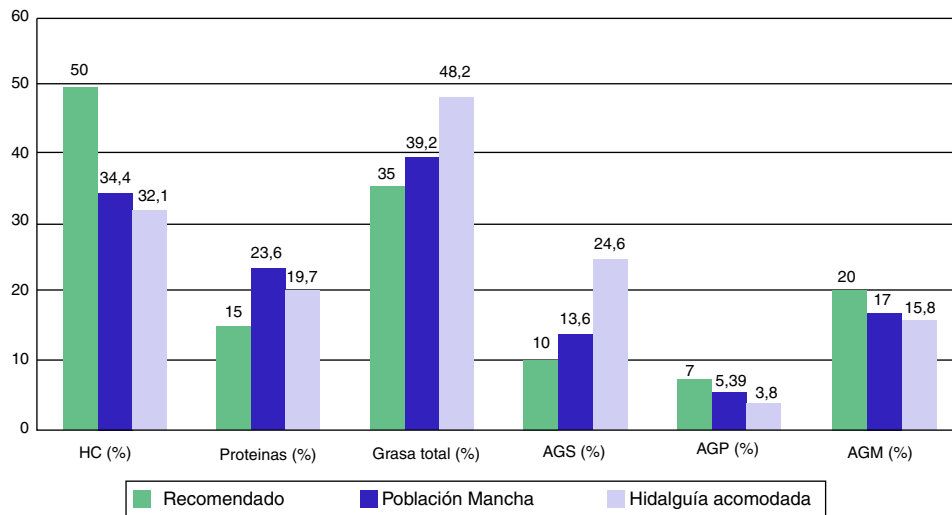


Figura 6 Dieta recomendada en la prevención de la aterosclerosis y resultados obtenidos en La Mancha (1).

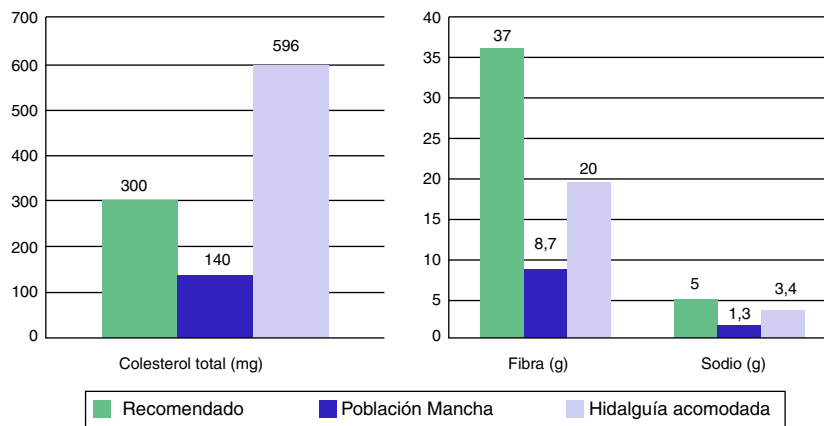


Figura 7 Dieta recomendada en la prevención de la aterosclerosis y resultados obtenidos en La Mancha (2).

grandes banquetes y penuria alimenticia, y segundo, aplicar el conocimiento actual para considerar saludable aquella alimentación, el cual representa uno de los objetivos de este estudio. Estos saltos, sobre todo el primero, nos alejan de la

verdadera composición en nutrientes que tuvieron las raciones alimenticias hace 410 años. En cambio, al realizarse los sesgos en el mismo sentido (a todos los platos se les ha aplicado el mismo criterio), sí podría servir para comparar el

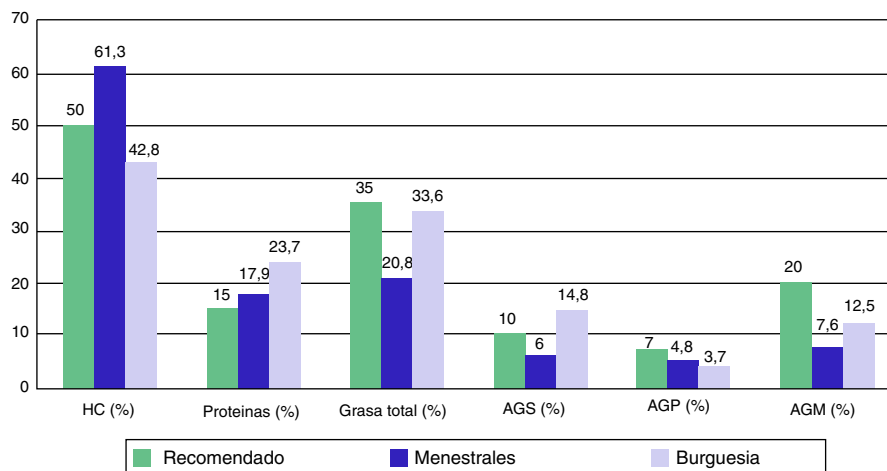


Figura 8 Dieta recomendada en la prevención de la aterosclerosis y resultados obtenidos en Cataluña (1).



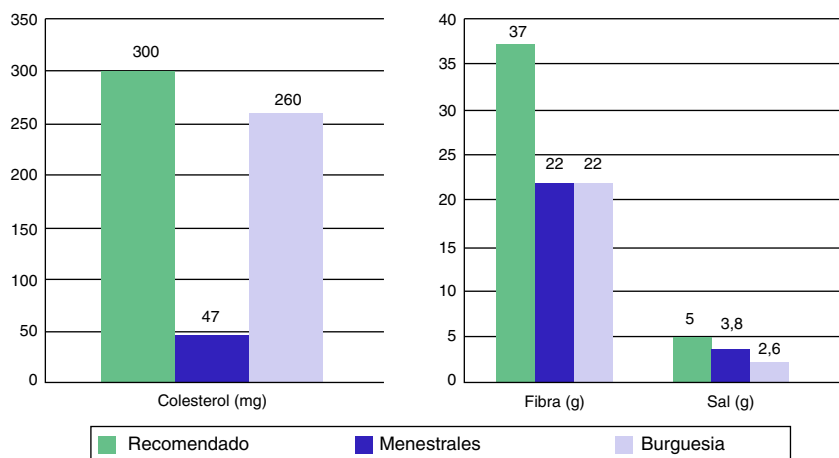


Figura 9 Dieta recomendada en la prevención de la aterosclerosis y resultados obtenidos en Cataluña (2).

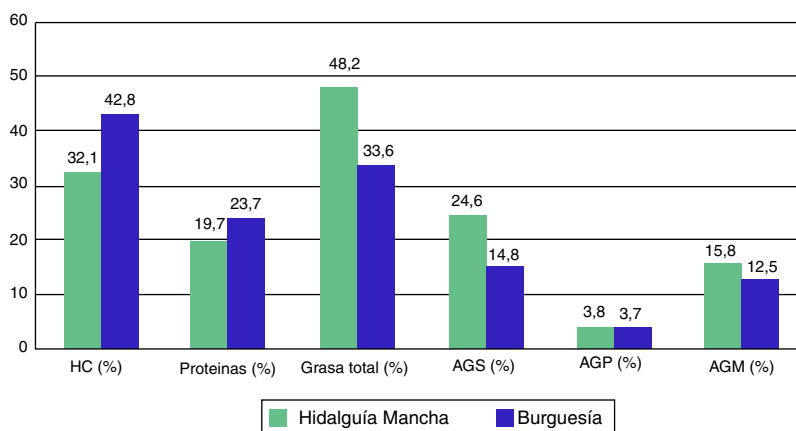


Figura 10 Comparación entre las clases acomodadas de La Mancha y Cataluña (1).

consumo de alimentos entre La Mancha y Cataluña. Y aunque los platos consumidos en La Mancha son los citados en el Q, pero en Cataluña no, esta divergencia es salvable y permite la comparación, ya que, como exponen *Peset y Almela*<sup>35</sup>, en gran medida coincide la alimentación citada en el Q con la seguida por hidalgos y villanos manchegos hace 410 años. Ello indica que la comparación con la alimentación de

Cataluña, obtenida de modo indirecto por la insuficiencia de platos citados como se ha dicho, puede aceptarse. Otra limitación ha sido no incluir el vino como aporte externo, pues aún cuando es conocido que era frecuente su consumo, no ha sido posible obtener el tipo de vino ni la cantidad ingerida media del mismo, pero sí se ha considerado cuando formaba parte de la preparación de algún plato. Por otro lado, no

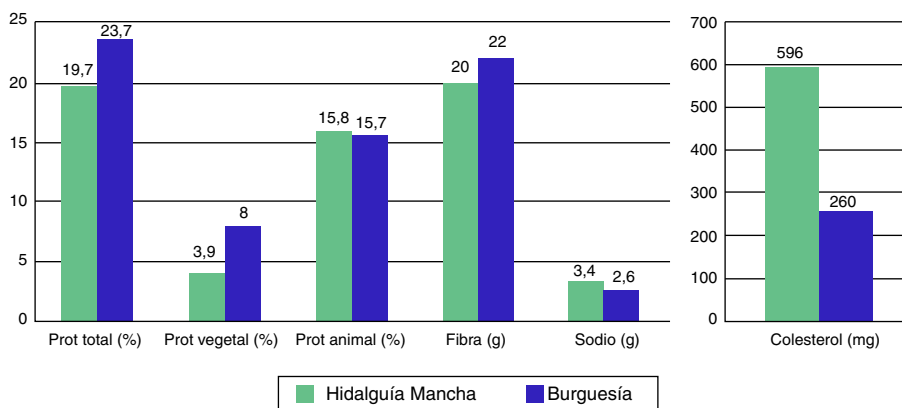


Figura 11 Comparación entre las clases acomodadas de La Mancha y Cataluña (2).

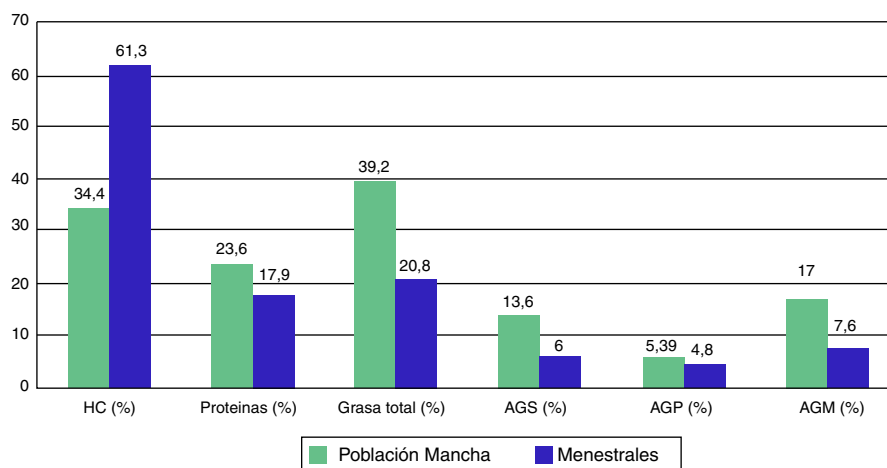


Figura 12 Comparación entre las clases menos pudientes de La Mancha y Cataluña (1).

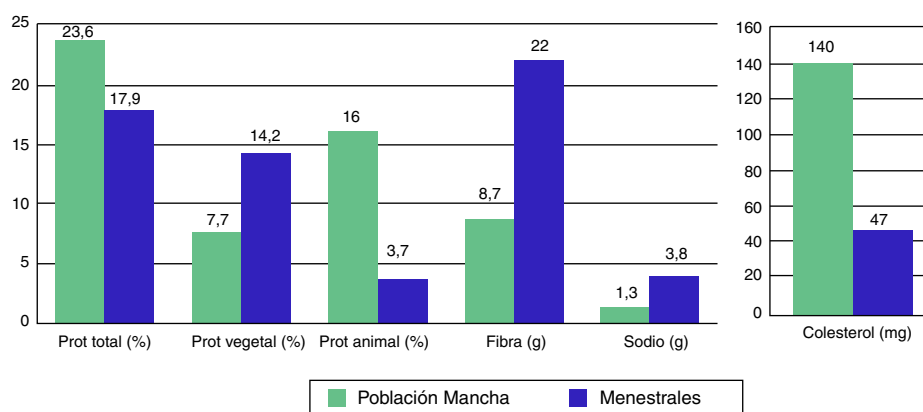


Figura 13 Comparación entre las clases menos pudientes de La Mancha y Cataluña (2).

hemos encontrado en la bibliografía consultada una aproximación a la alimentación en el Q expuesta como nutrientes ingeridos, excepto una comunicación del propio autor y colaboradores,<sup>48</sup> donde se realiza una exposición similar en nutrientes, calculados en los platos citados en el primer capítulo de la primera parte del Q, si bien estimados por 100 gramos de alimento utilizado y valorando los nutrientes manualmente, en otra tabla de alimentos<sup>49</sup>. Los resultados de esta comunicación indican que los platos en La Mancha eran deficientes en HC y presentaban un alto contenido en lípidos, especialmente AGS y AGM, adelantando como sería la composición de los platos en La Mancha en su conjunto, mostrando resultados en la misma dirección, pero con porcentajes mayores de la energía procedente de la grasa y AGS.

Por tanto, teniendo en cuenta estas limitaciones, podemos concluir que:

1. La composición dietética de los platos citados en el Q, tanto para la población manchega como para la hidalguía acomodada, era baja en HC y alta en contenido graso, a expensas de los AGS.
2. La dieta seguida por la hidalguía acomodada en La Mancha presentaba un elevado contenido en colesterol.

3. Los platos descritos por Cervantes en la 1.ª y 2.ª salidas del Q, no seguían en parte las recomendaciones dietéticas saludables actuales.
4. El consumo de proteínas era más elevado que el aconsejado, tanto en la población manchega como en los menestrales (menos), pero en estos predominaba el consumo de proteína de origen vegetal, en aquellos la proteína de origen animal.
5. La dieta consumida tanto por los menestrales como por la burguesía catalana seguían parcialmente las recomendaciones actuales de aporte dietético saludable, apreciándose un aumento en el consumo de proteínas y de AGS en la burguesía y un mayor consumo de HC en los menestrales.

## Epílogo

Se ha expuesto en este estudio la composición de los platos citados en el Q y en tiempos de *Cervantes* en forma de nutrientes, valiéndonos de unas raciones actuales que bien pudieran ser de ficción hace 410 años, en espera de que podamos conocer con precisión las cantidades empleadas en los platos citados en el Q y en su tiempo. Una adecuada nutrición es muy importante para prevenir la enfermedad y mantener la salud, pero también es importante para este

fin escuchar música y leer un buen libro, ingredientes importantes no solo de la salud, sino para alcanzar la felicidad en opinión de *José María Ordovás*<sup>50</sup>, de modo que es una buena ocasión para releer o leer el Q, ya que como decía *Martín de Riquer* felicitaría a quien no haya leído la novela, «le diría que aún le queda en esta vida el placer de leer el Quijote»<sup>51</sup>. Y es que fundamentalmente es un libro divertido<sup>52</sup>, también en expresión de *Martín de Riquer* («Cada día me divierte más») y recogida por *Francisco Rico*<sup>53</sup>.

## Responsabilidades éticas

**Protección de personas y animales.** Los autores declaran que para esta investigación no se han realizado experimentos en seres humanos ni en animales.

**Confidencialidad de los datos.** Los autores declaran que en este artículo no aparecen datos de pacientes.

**Derecho a la privacidad y consentimiento informado.** Los autores declaran que en este artículo no aparecen datos de pacientes.

## Conflicto de intereses

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses.

## Agradecimientos

A los Profesores Juan Pedro-Botet Montoya y Juan Rubiés Prat, Presidentes del XXVII Congreso de la Sociedad Española de Arteriosclerosis y al Comité Organizador del mismo, celebrado en Barcelona el 20 y 21 de febrero de 2014. Consideraron que la Conferencia de Clausura del citado Congreso, expuesta por el autor de este estudio, versara sobre la parte principal del mismo.

A D. Jordi Merino, de la Unidad de Medicina Vasculiar y Metabolismo. Unidad de Investigación en Lípidos y Arteriosclerosis. Universidad Rovira i Virgili. Hospital Sant Joan Reus. IISPV. CIBERDEM. Por su asesoramiento y consejos en el manejo de las dietas analizadas en el presente estudio, de modo que de estas pudieran extraerse con la mayor exactitud su composición en los nutrientes que las constituyen, facilitando con ello el cumplimiento de los objetivos planteados.

## Bibliografía

1. Castro A. El pensamiento de Cervantes y otros estudios cervantinos. Madrid: Trotta; 2002.
2. De Riquer M. Cervantes y el Quijote. En: Cervantes M de. D. Quijote de la Mancha (edición del IV Centenario, Real Academia Española, Asociación de Academias de la Lengua Española). Madrid: Alfaguara; 2004. p. XLV-LXXV.
3. La mejor novela de la historia. El País. 8 Ago 2002.
4. Eisenberg D, Lopez Navia S, Montero J. Escritos de Jose María Casasayas. Bulletin of the Cervantes Society of America. 2004;24:233-9.
5. Bloom H. El Cervantes de Harold Bloom. El País. 18 y 19 Abr 2003.
6. Goytisolo J. Un océano en la Mancha. El País. 6 Nov 2004.
7. Panadero Moya M. De lugares, caminos y rutas del Quijote. Boletín de la Real Sociedad Geográfica Tomo CXXI. 2005:193-220.
8. Panadero Moya M. El espacio geográfico del Quijote. Estudios Geográficos. 2004;LXV:471-96.
9. Azorín. La ruta de Don Quijote. 3.ª edición Madrid: Cátedra; 2005.
10. Parra Luna F, Fernández Nieto M, Petschen S, Garmendia JA, Garrido JP, Montero de Juan J, et al. El lugar de la Mancha es... El Quijote como un sistema de distancias/tiempos. Madrid: Complutense; 2005.
11. Casasayas JM. Itinerario y cronología en la segunda parte del Quijote Actas del IX Coloquio Internacional de la Asociación de Cervantistas. Anales Cervantinos. 1999;35:85-102.
12. Roman LM. Mi vecino Alonso. Estudio sobre la lectura de la obra El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha. Alcazar de San Juan: Mata; 2010.
13. De Diego S. Noticia relevante: Miguel de Cervantes sí reveló cuál era el lugar de Don Quijote de la Mancha. Esquivias: Sociedad Cervantina; 2014.
14. Azorín. Con Cervantes. 4.ª edición Madrid: Espasa; 1981. p. 82-6.
15. Miguel Esteban, "El lugar de la Mancha" del Quijote. nueva-tribuna.es [internet]. 2015. [citado 6 Feb 2015]. Disponible en: <http://www.nuevatribuna.es/articulo/sociedad/miguel-esteban-lugar-mancha-quiote/20150206201605112233.html>
16. Close A. Las interpretaciones del «Quijote». En: Cervantes M de. Don Quijote de la Mancha. Edición del Instituto Cervantes 1605-2005. Barcelona: Galaxia Gutenberg-Círculo de Lectores; 2004. p. CLX-CXCI.
17. Mora M. Jean Canavaggio/Hispanista. El País. 20 Ene 2005.
18. Bravo J. El Quijote médico. Anales Cervantinos. 2009;41: 105-15.
19. Marti-Ibaez F. Medicine in the Spain of Don Quixote. Int Rec Med Gen Pract Clin. 1958;171:277-313.
20. Martínez, González F. Del estudio de El Quijote ¿se desprende que su autor tenía conocimientos médicos? Madrid: Baena; 1905.
21. Reverte Coma JM. Antropología médica del Quijote. Madrid:Previsión sanitaria nacional. 1987; Edición del XXV Aniversario del Círculo de Lectores.
22. Ezpeleta D. Neurología en El Quijote de Cervantes: observaciones de un lector sorprendido. En: Martín Araguz A, editor. Neurología y Arte. Madrid: Saned; 2005. p. 157-70.
23. Palma JA, Palma F. Neurology and Don Quixote. Eur Neurol. 2012;68:247-57.
24. Irazo A, Santamaría J, de Riquer M. Sleep and sleep disorders in Don Quixote. Sleep Medicine. 2004;5:97-100.
25. Ramn y Cajal S. Psicologa de Don Quijote y el quijotismo. En: Ramn y Cajal S, editor. Obras literarias completas. Madrid: Aguilar; 1950. p. 1289-306.
26. Hernández Morejón A. Bellezas de medicina práctica descubiertas en el Ingenioso Caballero Don Quijote de la Mancha. New Delhi: Isha Books; 2013 C(reimpresión). Primera edición: 1856.
27. Ezpeleta D, López Velasco R. Alonso Quijano syndrome C [letter]. Neurología. 2011;26:317-8.
28. De Unamuno M. En: Navarro A, editor. Vida de Don Quijote y Sancho. 2.ª ed Madrid: Cátedra; 1992.
29. Arnau Amo J. Leyendo. Tribuna de la Arquitectura. La Tribuna de Albacete 2 May 1999.
30. Saramago J. La falsa locura de Alonso Quijano. El País 22 May 2005.
31. García Solana E. La cocina en el Quijote. 2.ª ed. Albacete: Diputación provincial de Albacete; 1998.
32. Díaz L. La Cocina del Quijote. Toledo Servicio de Publicaciones de JCCM; 1993.

33. Useros C. *Cocina de Albacete. Mil recetas de cocina de Albacete y su Provincia. Tomos I 3.ª edición y II 2.ª edición* Albacete: Gráficas Albacete; 2001.
34. Pérez Samper MA. *La alimentación en la España del Siglo de Oro*. Huesca: La Val de Onsera; 1998.
35. Peset JL, Almela M. *Mesa y clase en el Siglo de Oro español: la alimentación en el Quijote*. Cuadernos de Historia de la Medicina Española. 1975;14:245-60.
36. Hernández de Maceras D. *Libro del arte de cocina*. Salamanca: Antonia Ramirez; 1607.
37. *Libre de Sent Soví*. Barcelona: Barcino; 1979.
38. Riera i Melis A. *Estructura social y sistemas alimentarios en la Cataluña bajomedieval*. Acta historica et archaeologica mediaevalia. 1993-1994;14-15:193-217.
39. Palma I, Farrán A, Cantós D. *Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. Taules de composició d'aliments per mesures casolanes de consum habitual a Espanya*. Barcelona: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S.A.U.; 2008.
40. *2013 AHA/ACC Guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: A report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines*. J Am Coll Cardiol. 2014;63:2960-84.
41. *European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012) The Fifth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of nine societies and by invited experts)*. Eur Heart J. 2012;33:1635-701.
42. Garrido JA, Mata P. *Tratamiento dietético de las dislipemias*. En: Oya M, editor. *Metabolismo lipídico*. Investigación en Bio-medicina. Madrid: IMC; 1994. p. 253-70.
43. *Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III)*. JAMA. 2001;285:2486-97.
44. Lahoz C, Mostaza JM. *Grasa de la dieta y enfermedad cardiovascular*. En: Garcés C, Oya M, editores. *Enfermedades cardiovasculares. Nutrición, genética y clínica*. Madrid: Drug Farma; 2003. p. 49-64.
45. Mata P, de Oya M, Pérez-Jiménez F, Ros Rahola E. *Dieta y enfermedades cardiovasculares. Recomendaciones de la Sociedad Española de Arteriosclerosis*. Clin Invest Arterioscl. 1994;6:43-61.
46. Carmena R, Ordovás JM. *Tratamiento dietético de las hiperlipoproteinemias*. En: Carmena R, Ordovas JM, editores. *Hiperlipemias Clínica y tratamiento*. Barcelona: Doyma; 1999. p. 203-15.
47. Cervera Ral P, Padró Massaguer L. *Alimentación equilibrada*. En: Salas-Salvadó J, Bonada A, Trallero R, Saló ME, editores. *Nutrición y dietética clínica*. Barcelona: Masson; 2002. p. 17-25.
48. Carbayo JA, Guardado R, Fernández-González H(†), Martínez Martínez A, Ramírez JM(†), Salas J, et al. *Alimentos citados en la novela Don Quijote de la Mancha. Aproximación a la composición dietética de los platos nombrados en el primer capítulo*. Ensayos. 2005;20:113-4.
49. Moreiras O, Carbajal A, Cabrera ML. *La composición de los alimentos*. Madrid: EUDEMA; 1992.
50. Ordovás JM. *La nueva ciencia del bienestar. Nutrigenómica*. Barcelona: Planeta; 2013. p. 8.
51. Manrique W. Martín de Riquer «Felicitaría a quién no haya leído el Quijote, le diría que aún le queda el placer de leerlo». El País. 06 Nov 2004.
52. Rodríguez Marcos J. Francisco Rico: «El Quijote es un libro divertido y sencillo, transparente». El País. 06 Nov 2004.
53. Rico F. *La presente edición*. En: Cervantes M de. D. *Quijote de la Mancha C (edición del IV Centenario, Real Academia Española, Asociación de Academias de la Lengua Española)*. Madrid: Alfabeta; 2004. p. C.