

## La dieta de don Quijote.

Sr. Editor:

Este año celebramos el cuarto centenario del fallecimiento de Miguel de Cervantes (1547-1616) y, desde aquí, queremos rendirle nuestro humilde homenaje, analizando los hábitos alimentarios de don Quijote de la Mancha. Hay que tener presente que la alimentación del Siglo de Oro español estaba claramente diferenciada según las clases sociales y que don Quijote pertenecía a la hidalguía rural venida a menos. Sus posesiones estaban muy mermadas hasta el punto de que tendrá que vender tierras para poder comprar libros de caballería.

En el primer capítulo, Cervantes define claramente la base de su alimentación: “Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda”<sup>1</sup>. Esta descripción nos da una visión global de cómo era la alimentación de un hidalgo de la época, comienza con la olla, el plato más nombrado en toda la novela, heredera de la adafina judía (un guiso complejo en el que intervenían diferentes carnes, cebolla, verduras e hierbas aromáticas)<sup>2</sup>. Cuando la adafina se “cristianizó”, se añadió tocino, embutido y algunos trozos de cerdo, y pasó a denominarse olla, en alusión al recipiente en el que se cocinaba, en el cual se cocía lentamente<sup>2</sup>. Llama la atención que el hidalgo la comía con vaca, una carne dura y poco sabrosa, peor considerada que la de carnero, debido a que para su preparación se empleaban vacas viejas, y no terneras jóvenes. Se calcula que en aquella época la olla de vaca sería un tercio más barata que la de carnero<sup>2,3</sup>. En cualquier caso la olla distinguía a la clase hidalga del pueblo llano, que no podía permitirse estas viandas.

Casi todas las noches don Quijote cenaba salpicón, que se preparaba con los restos de la olla del mediodía y que solía comerse frito<sup>3</sup>. Este se preparaba añadiendo habitualmente grandes cantidades de cebolla, nabos y algunas legumbres. El salpicón está directamente emparentado con la “ropa vieja”, que emplea restos del cocido.

Los viernes, como buen hidalgo cristiano, don Quijote come lentejas para practicar la abstinencia<sup>2</sup>. En el saber popular de la época, y en la medicina docta del momento, se decía que las lentejas eran malas y melancólicas, que turbaban el ingenio y

favorecían las pesadillas<sup>2</sup>.

La alimentación de los sábados se realizaba fundamentalmente a base de duelos y quebrantos, un plato preparado con huevos, sesos de cordero, tocino entreverado y torreznos<sup>3</sup>. Su nombre hace referencia a las costumbres alimentarias de los judíos viejos frente a los nuevos cristianos. Es sabido que el sábado es el día de precepto religioso hebreo, en donde la práctica totalidad de las actividades están reglamentadas<sup>2,3</sup>. Por otra parte, el consumo de cerdo sería un doble quebranto a la ley judía, al consumir carne de cerdo durante el sábado. En definitiva, el duelo está en relación con lo formalmente prohibido y el quebranto con la infracción de las normas religiosas<sup>2</sup>.

Por último, el domingo se consumían palominos, la cría de la paloma, que presumiblemente habría cazado Alonso de Quijano, ya que era muy aficionado a la caza. Es posible que don Quijote tuviese un palomar, un privilegio que se otorgaba a los hidalgos y a las órdenes religiosas.

La gastronomía en la novela no se limita al primer capítulo, las referencias son constantes a lo largo de toda la novela. Según Reverte Coma<sup>4</sup>, se citan un total de 88 alimentos, que son diferentes según el itinerario geográfico de los personajes. Cuando se analiza desde un punto de vista nutricional, y siguiendo las recomendaciones saludables actuales, observamos que la mayoría de los platos citados tiene una concentración baja de hidratos de carbono y elevada tanto en grasas (en especial ácidos grasos saturados) como en proteínas<sup>5</sup>. Hay que tener presente, no obstante, que la alimentación en tiempos de Cervantes era muy diferente según las clases sociales a las que se perteneciese. En La Mancha había una hidalguía acomodada y una población mayoritaria y menos pudiente de pastores y labriegos, mientras que en Cataluña había burguesía y menestrales.

Cuando se analiza la alimentación en las diferentes clases sociales, observamos que los hidalgos manchegos tenían una alimentación en la que destacaba un elevado contenido en colesterol, siendo los que más se alejaban de las recomendaciones nutricionales actuales, mientras que la burguesía catalana y los menestrales seguían parcialmente las recomendaciones actuales. A pesar de todo, la burguesía catalana tenía un consumo más elevado de proteínas y ácidos grasos saturados, mientras que los menestrales consumían mayor cantidad de hidratos de carbono<sup>5</sup>.

**BIBLIOGRAFÍA**

1. Cervantes M. Don Quijote de la Mancha. Madrid, 1991.
2. Chamorro MJ. Gastronomía del Siglo de Oro español. Barcelona, 2002.
3. Sanjuán G. Ollas, sartenes y fogones del Quijote. Madrid, 2004.
4. Reverte JM. Antropología médica del Quijote. Madrid: Previsión sanitaria nacional. 1987. Edición del XXV Aniversario del Círculo de Lectores.
5. Carbayo JA. Alimentos relacionados con la novela Don Quijote de la Mancha ¿seguían las recomendaciones nutricionales saludables aconsejadas en la actualidad? Clin Invest Arterioscl 2015;27(4):193-204.

**Gargantilla Madera P<sup>a,b</sup>, Martín Cabrejas BM<sup>c</sup> y  
Martín Cabrejas MA<sup>d</sup>**

<sup>a</sup>Servicio de Medicina Interna. Hospital de El Escorial. Madrid (España).

<sup>b</sup>Universidad Francisco de Vitoria (España).

<sup>c</sup>Universidad Juan Carlos I. Madrid (España).

<sup>d</sup>Universidad Autónoma de Madrid (España).

Correo electrónico:  
pgargantillam@gmail.com