



**MITOS ALIMENTARIOS DEL PASADO Y “MITOS” ALIMENTARIOS DEL
PRESENTE: DE LA GARANTÍA DE LA SUBSISTENCIA A LA
PREOCUPACIÓN POR LA SALUD**

**FOOD MYTHS OF THE PAST AND 'FOOD MYTHS' OF THE PRESENT: FROM
THE GUARANTEE OF SUBSISTENCE TO THE CONCERN FOR HEALTH**

**MITOS ALIMENTARES DO PASSADO E 'MITOS' ALIMENTARES DO PRESENTE:
DA GARANTIA DA SUBSISTÊNCIA À PREOCUPAÇÃO COM A SAÚDE**

CONTRERAS, J.

Universitat de Barcelona

contreras@ateneu.ub.edu

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0939-8484>

Recibido: 25/10/2024

Aceptado: 06/04/2025

RESUMEN

En este artículo se presentan una serie de mitos alimentarios. Algunos, del pasado, propios de sociedades preindustriales. Historias maravillosas o fantásticas, según los significados de la mitología clásica. Otros, del presente, en los que la palabra "mito" se usa para indicar que se trata de un error o una falsedad que debe ser corregida o desmentida. Este artículo pretende explicar el porqué de estas diferencias de contenido y usos entre los mitos alimentarios del pasado y del presente. Los del pasado, de los que se ofrecen sólo algunos ejemplos, suelen referirse a soluciones a problemas asociados con la escasez o el suministro de alimentos. Los actuales,

abundantes y diversos, suelen referirse a alimentos a los que se atribuyen características “nutricionales” beneficiosas o perjudiciales para la salud. Desde la década de 1960, la disponibilidad de todo tipo de alimentos ha aumentado considerablemente. Los problemas alimentarios actuales no serían causados tanto por la escasez o el hambre, como por enfermedades provocadas por un exceso o un mal uso de alimentos. La ciencia, puesta al servicio de la salud y del cuerpo, habría contribuido tanto a desterrar a los dioses y héroes culturales de los mitos clásicos, como a la necesidad de luchar contra las falsas afirmaciones que circulan actualmente en relación con los alimentos.

Palabras clave: Mitos alimentarios, nutrición, desinformación, cultura alimentaria, dieta mediterránea.

ABSTRACT

This article presents a series of food myths. Some are from the past, characteristic of pre-industrial societies. These are wonderful or fantastic stories, according to the meanings of classical mythology. Others are from the present, in which the word "myth" is used to indicate an error or falsehood that must be corrected or disproved. This article aims to explain the reasons for these differences in content and uses between food myths of the past and present. Those from the past, of which only a few examples are offered, usually refer to solutions to problems associated with food scarcity or supply. Current myths, abundant and diverse, usually refer to foods attributed with "nutritional" characteristics that are beneficial or harmful to health. Since the 1960s, the availability of all types of food has increased considerably. Today's food problems are not so much caused by scarcity or hunger, but rather by diseases caused by excess or misuse of food. Science, put at the service of health and the body, would have contributed both to banishing the gods and cultural heroes of classical myths and to the need to combat the false claims currently circulating regarding food.

Keywords: Food myths, nutrition, misinformation, food culture, mediterranean diet.

INTRODUCCIÓN

La palabra "mito" tiene hoy diversas acepciones, desde aquellos relatos de carácter maravilloso o fantástico fuera del campo histórico y protagonizados por dioses, diosas y héroes, hasta creencias o afirmaciones completamente erróneas arraigadas en el imaginario colectivo (Stano, 2022). En el campo de la alimentación, los mitos de carácter fantástico han desempeñado un papel fundamental en la interpretación del mundo, proporcionando explicaciones sobre el origen de los alimentos y sus propiedades. Sin embargo, en la actualidad, los considerados mitos alimentarios han adquirido un carácter distinto, vinculándose frecuentemente con el error, la desinformación y la falta de evidencia científica. En este artículo reflexionamos sobre esta diversidad de mitos alimentarios. Primero, analizaremos la concepción de mito a lo largo de la historia y su relación con la alimentación. Luego, presentaremos algunos ejemplos de mitos alimentarios de diferentes sociedades del pasado y su función. Posteriormente, se abordará la proliferación contemporánea de "mitos" alimentarios y su relación con la nutrición y la salud; y se reflexiona sobre el papel de la ciencia en su "desmitificación". Finalmente, reflexionamos sobre el porqué de esas diferencias entre los mitos del pasado y los "mitos" del presente.

ALIMENTOS, MITOS Y FICCIONES DEL PASADO

En las sociedades tradicionales, los mitos alimentarios estaban profundamente arraigados en las creencias religiosas y en la cosmovisión cultural. Estos relatos explicaban el origen de los alimentos y establecían normas sobre su consumo. Entre algunos ejemplos, podríamos incluir:

El maná en la tradición judeocristiana. El *maná* fue el alimento que Dios envió al pueblo de Israel para nutrirlo y confortarlo en la travesía por el desierto hasta llegar a la tierra prometida (*Éxodo* 16,35). Habría sido un alimento semejante a la helada blanca, provisto milagrosamente por Dios en el desierto a diario (*Núm.* 11:9, *Ex.* 16:14-36). También se le llama "pan del cielo" (v. 4) o "pan que da Yavé como alimento" (v. 15). Tenía (*Ex.* 16:14,31 y *Nm* 11:7-9) apariencia de escarcha que caía como el rocío; una sustancia blanca y fina semejante a las semillas de cilantro, con sabor a torta hecha con miel.

El mito azteca del maíz. Antes de la aparición del maíz, Los aztecas vivían solamente de la caza de animales y de raíces. Se sospechaba, sin embargo, de la existencia de una planta dorada, que podría encontrarse tras unas montañas muy altas. El pueblo pedía a los dioses que se abriera un paso entre las

montañas, para poder ir a recoger el maíz. La gente le rezó a Quetzalcóatl, quien escuchó sus plegarias y les prometió aquel preciado alimento. El dios utilizó para ello su sabiduría. Observando las colinas, se fijó en una hormiga roja que transportaba un grano de maíz. Se acercó al insecto y, luego de conversar con él, obtuvo la información necesaria. Quetzalcóatl se convirtió entonces en hormiga negra y su nueva amiga lo guio hasta el lugar donde se escondía el ansiado maíz. La leyenda explica que la travesía fue larga y estuvo llena de dificultades. Sin embargo, Quetzalcóatl logró superar el reto, tomó un grano maduro con su boca y regresó con los aztecas, quienes sembraron aquel tesoro, llenos de alegría. Cuando el maíz dio su fruto, la civilización prosperó. Se volvieron fuertes, construyeron su ciudad y veneraron a su generoso dios Quetzalcóatl, quien les obsequió el maíz como buen amigo de la humanidad.

El origen mítico de la papa. Inkariy, en tiempos muy remotos, caminaba de pueblo en pueblo. En sus andanzas, encontró que había hambre en el abra de Punkuranra. Inkariy fabricó entonces bollos de barro y los colocó bajo la tierra, muy superficialmente. Brotó entonces con sus frutos el *àtoq sawasiray* (la papa silvestre). Desde entonces la “*k`ita ataq*” crece en todos los roquedales. Incluso hoy, en temporada de lluvia, florece azul esta papa. En tiempos más recientes, Taytacha juntó todas las papas del Inkariy, las había clasificado apilándolas por variedades, y las sembró; haciendo caer la lluvia solamente al lugar de la papa sembrada. Después, escogió las muchas variedades de semillas. Si Taytacha no hubiese cultivado, juntando la papa del Inkariy, ¿qué hubiéramos comido?, ¿hubiéramos masticado piedras? (Roque Paniura, Fuerabamba, Apurímac).

Los mitos hindúes sobre el arroz. El dios *Shiva* quedó prendado de una bella dama, hasta el punto de pedirle matrimonio. La doncella accedió, con la única condición de que Shiva le regalase un alimento que nunca le provocara hastío, aunque lo comiera toda su vida. La misión fue infructuosa y la hermosa mujer falleció desconsolada por la tristeza. Transcurridos cuarenta días, alrededor de su sepulcro comenzó a germinar una planta llamada “*parí*” (arroz). Shiva creyó que esa nueva vida vegetal era el alma de su amada, su aliento. La cosechó y la repartió entre los mortales, para que fueran felices. Cumplió así el deseo de su amada fallecida, ya que el arroz era el alimento del que, por mucho que comiese, nunca llegaría a hartarse.

Otro mito sobre el arroz: La diosa hindú *Banbaranzon*, triste ante la hambruna de su pueblo, regó sobre los campos la leche de sus pechos, amamantando la tierra. Mientras lo hacía, cayó una última gota con sangre, naciendo de esta lluvia divina semillas de arroz blanco y rojo.

El árbol del pan en la Polinesia. En el Océano Pacífico, en época de fuerte hambruna debida a arrasadores huracanes, un isleño lleva a sus hijos a las afueras del pueblo. Cuando se encuentran en un sitio retirado, les pide que le entierren a él allí mismo, y que regresen al siguiente día. Al volver al día siguiente, encuentran su padre transformado en un bello árbol. Sus pies se habían convertido en raíces; su cuerpo era el tronco del árbol; su cabeza, un rico fruto para alimentar a toda la comunidad, la cual no volvería a pasar hambre nunca más.

Los tabúes y tótems alimentarios de los Baganda de Australia. Leroy (citado en Spencer y Gillen, 1904) recoge, hablando de los Baganda de la Australia central, un mito que habla de la creación de los tabúes alimentarios sobre algunos animales. Dice así: "En tiempos del rey Kinton, los Baganda vivían únicamente de la caza y se alimentaban indistintamente de todo tipo de caza. Como la caza disminuía, el rey Kinton decretó que ciertas especies de animales ya no podían ser consumidas por tales o cuales familias. Estos fueron los animales que, acto seguido, se convirtieron en sus tótems". El citado mito establece un origen para los tabúes relacionados con la alimentación. Visto desde el presente, se trataría de una especie de medida "ecologista" de conservación de la naturaleza para evitar el hambre futura, poniendo las ideas de *tótem y tabú* al servicio de la "sostenibilidad" ecológica, económica y social. Cada grupo totémico se hace responsable de mantener aquellas plantas y animales que le dan nombre e identidad. La única razón para incrementar el número de plantas o animales totémicos sería solo la de aumentar la disponibilidad alimentaria.

Más allá de mitos de sociedades diversas, podemos añadir otros muchos, propios de tradiciones de ficción literaria de autoría más o menos contemporánea como, por ejemplo: La utopía alimentaria de Tomás Moro y sus técnicas para aumentar la producción y la productividad animal; *Las lembas en El Señor de los anillos* de Tolkien, un alimento completo para evitar el hambre y la fatiga en situaciones de emergencia; las técnicas para posibilitar la disponibilidad de alimentos en situaciones extremas descritas en *De la tierra a la luna* de Jules Verne; los numerosos recursos científicos y tecnológicos para alimentar y posibilitar el mundo feliz de Aldous Huxley; la solución de la disponibilidad alimentaria aumentando exageradamente la producción y la productividad en *El dormilón* de Woody Allen; (, 1973); una tecnología que eleva la comodidad doméstica hasta cotas insospechadas en el *Fahrenheit 451* de Ray Bradbury; como la tecnología proporciona una alimentación suficiente y de calidad sin esfuerzo alguno en 2001, una odisea en el espacio de Arthur C. Clarke; o un mundo tan tecnificado y "sintético" en el que el lujo está

representado por los alimentos “auténticos” en *Blade Runner* de Philip K. Dick; y un etcétera que podría ser muy largo.

Todos los mitos expuestos, al igual que muchos otros que no tenemos tiempo ni espacio para desarrollar aquí, muestran una clara función cultural reguladora, asegurando, siguiendo a Frazer (1980), una transmisión de conocimientos sobre la producción y el consumo alimentario en determinados contextos. Reflejan, además, una preocupación constante por el hambre y la escasez, así como una búsqueda constante de soluciones fantásticas para evitarlas.

VARIEDAD Y ABUNDANCIA DE LOS “MITOS” ALIMENTARIOS ACTUALES

Si introducimos las palabras “mitos alimentarios” (en castellano) en el buscador de Google, obtenemos más de 600.000 resultados (28/11/2022). Google define los mitos alimentarios de diversos modos: como “verdades para los que creen en ellos, pero en realidad carecen de fundamento”, o bien como “una creencia alrededor de un alimento que carece de evidencia científica pero que muchas personas suelen considerar cierta”. Aparece también que: “La invención de mitos alimentarios crece día a día, constituyendo un reto para el profesional, que trata de brindar a sus pacientes explicaciones lógicas”. En definitiva, de acuerdo con los resultados de este buscador, el significado de “mito” referiría a “no-verdades” (ya que carecen de lógica o de fundamento); a “creencias” sin evidencia científica o, simplemente, a falsedades. Desde esta perspectiva, lo que hay que hacer con estos mitos es “desmontarlos”, “desterrarlos”, combatir la “desinformación” que suponen, etc.

De lo encontrado en este buscador, podemos extraer una muy amplia muestra, (aunque sea, evidentemente, muy reducida en relación con la abundancia de resultados obtenidos):

- "Los adultos no deben consumir leche".
- "Los productos orgánicos son siempre más saludables".
- "El azúcar causa hiperactividad en los niños".
- "Beber agua durante las comidas engorda".
- "Los microondas destruyen los nutrientes de los alimentos".
- "Los alimentos sin gluten son más saludables para todos".
- "El café deshidrata el cuerpo".

- "Los carbohidratos siempre provocan aumento de peso".
- "El apio tiene calorías negativas".
- "Tomar agua con limón en ayunas ayuda a quemar grasa".
- "Si me hago vegetariano, perderé peso"

Y miles de afirmaciones más, en muy diferentes sentidos.

Todos estos ejemplos cuentan con un denominador común: se trata de los efectos, negativos o positivos, que la ingesta de un producto o alimento en concreto tiene sobre el cuerpo humano en relación con salud, o bien sobre aquello relacionado con engordar o adelgazar. En resumen, estos “mitos” alimentarios reflejan, actualmente, un desplazamiento desde la mitología propiamente dicha hasta el terreno de lo que hoy en día se considera como ámbito científico. El mito pierde su capacidad explicativa sobre el origen o las virtudes de los alimentos, que tienen una validez cultural e identitaria. La alimentación, por su parte, no es ya vista como la forma de satisfacer necesidades (fisiológicas, gustativas, identitarias), sino que es considerada en términos estrictamente “nutricionales”, es decir, por su composición en función de los “nutrientes” y de sus efectos sobre el cuerpo humano. Cabe considerar, asimismo, que la antigua preocupación por el hambre y la escasez (que, por supuesto no han desaparecido) ha sido reemplazada por la preocupación por la salud, basada en una alimentación “equilibrada” y sana, y la delgadez.

¿QUÉ HA OCURRIDO?

La historia de la alimentación humana ha sido, hasta el presente, la de un proceso orientado a superar la escasez alimentaria, orientada a la obtención de alimentos y a un aprendizaje continuo sobre sus especificidades y efectos sobre el organismo. Igualmente, ha sido también importante el hecho de conocer y prever los efectos diferenciales y específicos de cada alimento y de sus diferentes formas de consumo en los individuos particulares, para posibilitar un mejor aprovechamiento.

Desde la década de los años 1960, la revolución industrial aplicada a la industria alimentaria¹, juntamente con la llamada Revolución Verde²,

¹ Transformando para conservar, adulterando para “aumentar” o “ahorrar”, modificando, inventando, intensificando, abonando, reproduciendo, *appertizando*, deshidratando, irradiando, envasando al vacío, congelando, *precociendo*, modificando genéticamente, etc.

² Revolución verde: durante el período de 1960 a 1980, los centros internacionales de investigación agrícola, en colaboración con programas nacionales de investigación,

permitieron incrementar sobremanera la disponibilidad de todo tipo de alimentos. Desde la perspectiva de la producción global de alimentos, podría llegar a decirse que el problema de la escasez había sido superado³. Los aumentos logrados tanto de la producción como de la productividad, tanto por unidad de superficie en el caso de la agricultura, como por cabeza y tiempo de engorde, en el caso de la ganadería, fueron espectaculares. También en el caso de la piscicultura. Por poner un ejemplo, un pollo se puede comercializar actualmente a las 8 o 9 semanas después de su nacimiento, frente a los 5 o 6 meses que eran necesarios hace tan solo unas décadas (Martínez Álvarez, 2003: 9).

Otros progresos tecnológicos fueron, asimismo, altamente decisivos de cara a transformar las dietas y los hábitos alimentarios. La mayor rapidez de los transportes, por ejemplo, contribuyó tanto en sentido espacial como geográfico o territorial. Alimentos de ámbito local pueden hoy transportarse de manera rápida de un lugar a otro. Por otro lado, a nivel estacional, las diferencias climáticas de unos países a otros permiten consumir determinados productos durante todo el año. Como consecuencia, tras siglos de malnutrición recurrente debida a reiteradas épocas de escasez de alimentos, hoy, en las sociedades industrializadas, se puede afirmar, salvo excepciones, que todo el mundo come y que, incluso, se ha instalado un sentimiento de sobreabundancia alimentaria, hasta el punto de que, actualmente, aquello que preocupa más socialmente es el despilfarro alimentario. Un despilfarro cuantificado, según las fuentes, entre el 30% y el 50 % de lo producido⁴.

Las sociedades contemporáneas se caracterizan por una economía de la abundancia. Las enfermedades provocadas por el exceso alimentario han ido sustituyendo a las de carencia. La abundancia de alimentos plantea hoy problemas nuevos, parte de ellos, de difícil solución dentro de una cultura marcada hasta hace relativamente poco tiempo por el miedo al hambre y a la escasez. La opulencia ha resultado tener sus propias e imprevistas limitaciones en forma de costumbres alimentarias. Sus peligros derivan, no de la escasez, sino del exceso de alimentos, ya que los mecanismos que activan el apetito humano son mucho más sensibles que los que lo desactivan. En situaciones de abundancia, los problemas de salud se han desplazado desde aquellos más relacionados con la desnutrición (como el raquitismo), hacia aquellos

estimularon la intensificación de las producciones alimentarias mediante la mecanización y el desarrollo de “variedades modernas” para muchos cultivos contribuyendo a grandes aumentos en las producciones alimentarias. (Evenson y Gollina, 2003).

³ Ello no quiere decir que el problema del hambre haya desaparecido: Alrededor de 900 millones de personas siguen padeciéndola.

⁴ Por ejemplo, Stuart (2011).

otros relacionados con la sobrealimentación, como el sobrepeso (considerado un factor de riesgo que es necesario reducir para prevenir numerosas enfermedades) o la obesidad. Por ello, desde los años 1980, el término empleado más a menudo para caracterizar una buena alimentación es el de *equilibrio*.

Desde esta perspectiva ¿Podemos considerar que los mitos y ficciones recogidos en los apartados anteriores de este artículo se han convertido en realidad? Ciertamente es que se producen alimentos mucho más rápido y en mucha mayor cantidad que hace pocas décadas. Además, la tecnología nos ha llevado a disponer de elementos antes inexistentes: robots cocineros, panaderos, camareros... De embutidos cien por cien vegetales con los atributos sensoriales de, pongamos por caso, un chorizo; de hamburguesas no animales; de platos precocinados y envasados al vacío; de aperitivos dietéticos que no solamente sacian el hambre, sino que satisfacen, también, los requerimientos nutricionales recomendados, y con sabores variados y atractivos. Todo esto puede estar, además, concentrado en una barrita que puede ingerirse sin preparación culinaria alguna, en cualquier lugar, de cualquier forma y cuando apetezca. Una especie de maná contemporáneo hecho posible gracias a la investigación científica y a sus aplicaciones tecnológicas al servicio de la ciudadanía⁵. Por nuestra parte, y al mismo tiempo, como Rick Deckard de *Blade Runner*, añoramos los productos de antaño, los productos de la tierra, de proximidad, auténticos...

Nos encontramos frente a lo que podríamos llamar un *nuevo orden alimentario*. Un contexto dominado por la globalización y los avances en nutrición, genética y biotecnología, que permite imaginar escenarios completamente nuevos y concordantes sobre la alimentación humana y sus efectos en la salud y en la enfermedad, en la seguridad y la inseguridad, en el placer y en la insatisfacción, en el bienestar general o el malestar y, cómo no, en la forma en que pensamos sobre nuestra alimentación.

A todo ello, hay que añadir que nunca habíamos tenido tantos conocimientos sobre los alimentos, las enfermedades, la biología y la fisiología humanas como tenemos hoy en día. Los avances científicos permiten análisis

⁵ En efecto, las aplicaciones tecnológicas a la denominada "cocina industrial" han permitido "manipular" todos y cada uno de los atributos sensoriales que habían permitido identificar y caracterizar un alimento: olor, textura, forma, color y sabor, principalmente. De este modo, hoy, ni la composición, ni la forma ni los olores ni texturas de los alimentos evocan necesariamente un significado preciso y familiar... Sólo cabe pensar en la amplia gama de productos *surimi* para ejemplificarlo.

extraordinariamente pormenorizados. Podemos conocer hasta el más mínimo detalle sobre la composición cualitativa y cuantitativa de cualquier alimento. Así, si tenemos en cuenta la publicidad científica y su eco en los medios de comunicación y en la publicidad, hoy no parece ya que “comamos” manzanas, pollo, cerdo, atún, tomate, cerveza o vino, sino más bien que “ingiramos” calcio, hierro, vitaminas, caroteno, glucosa, fibra, grasas (saturadas, monoinsaturadas o poliinsaturadas), ácido oleico, fósforo, alcohol etílico, polifenoles, flavonoides, proteínas, antioxidantes, taninos, omega3, probióticos, prebióticos, postbióticos, etc. O, igualmente, de manera más inteligible para las personas profanas en bioquímica: barras hipocalóricas, productos “enriquecidos”, con “menos”, “sin” o con “más”, etc.

Las categorías de percepción y clasificación de los alimentos parecen, hoy en día, haberse modificado considerablemente en relación con aquellas empleadas en tiempos pasados en el sentido de una mayor descomponibilidad química impulsada por la ciencia. Hay que añadir aquí que, al mismo tiempo que conocemos más y mejor la composición de los alimentos, también conocemos mejor los efectos de los diferentes nutrientes en nuestro organismo. Así, científicos, funcionarios de salud pública e industrias agroalimentarias recomiendan con más precisión y convicción aquello que debemos ingerir para estar sanos y prevenir enfermedades. Los medios de comunicación (los tradicionales y los más recientes), por su parte, difunden estos conocimientos y estas nuevas aproximaciones a la alimentación. Además, con el desarrollo de los conocimientos biológicos, la era de la conservación y de la transformación de los alimentos ha dejado paso a la creación de “nuevos alimentos”, ya sea por extracción de los constituyentes de diferentes fuentes y posterior recomposición, ya sea por manipulación genética. De estos nuevos productos, la población sólo conoce los elementos finales de su proceso de producción. Podríamos llegar a decir que, si la ciencia sabe cada vez más sobre la alimentación, la ciudadanía sabe cada vez menos. En palabras Claude Fischler (1995), el alimento se habría convertido en un objeto sin historia conocida - O.C.N.I.s u Objetos Comestibles No Identificados- y el consumidor moderno no sabría ya qué es lo que realmente está comiendo.

En definitiva, la industrialización alimentaria, junto con la nutricionalización⁶, habrían provocado una ruptura fundamental de las relaciones que la

⁶ De acuerdo con Poulain (2005), entendemos por *nutricionalización*, “la difusión de los conocimientos nutricionales en el cuerpo social a través de diferentes agentes: prensa, televisión, campañas de educación para la salud, etc. También significa que no se hable tanto de *alimentos* o de *comidas* como de los nutrientes que los alimentos contienen. En este caso, la medicalización de la alimentación opera fuera del cara a cara médico y ya no se inscribe dentro

humanidad había mantenido con su medio físico y con numerosas tareas que eran realizadas hasta entonces por las responsables domésticas en sus cocinas, y que hoy se llevan a cabo en la industria (Goody, 1984; Wardle, 1987; Capatti, 1989; Contreras, 2022). Con la globalización, las crisis alimentarias han dejado de ser locales para ser internacionales. Las sucesivas crisis alimentarias (“vacas locas”, peste porcina, fiebre aftosa, salmonelosis, etc.) alarman a la ciudadanía y ponen de manifiesto tanto el extraordinario alcance de la globalización del sistema alimentario, como la escasa fiabilidad del sistema mismo, con las repercusiones mundiales de sus incongruencias y errores.

Las “crisis alimentarias” han contribuido a “poner al descubierto” ante la población mundial aspectos no conocidos, nunca imaginados y “no aceptables” en relación con la “manipulación” de los alimentos. Puede tratarse de aplicaciones tecnológicas cuya existencia y alcance se desconocían previamente, como, por ejemplo, vacas comiendo harinas cárnicas elaboradas con desechos animales (incluido ganado vacuno), incluyendo sanos y enfermos. La industria alimentaria ha creado “nuevos productos” cuyas características consisten, fundamentalmente, en haber alterado su composición y/o su “filia-ción”. Así, la industria proporciona un “flujo de alimentos sin memoria” en el cual la dimensión simbólica de la alimentación ya no es el resultado de un lento proceso de sedimentación entre el individuo y su alimento, sino que le preexiste. Los “nuevos alimentos” pueden ser clasificados en el límite de lo comestible; su ingestión se nos aparece como llena de riesgos. Las sucesivas crisis alimentarias, puestas en evidencia y siempre muy destacadas por los medios de comunicación, refuerzan esta ansiedad latente de ellos consumidores (Jégou, 1991; Lambert, 1997).

del orden de la terapéutica sino, más bien, en el de la prevención”. Una campaña de comunicación llevada a cabo en 2008 por el Ministerio de Sanidad y Consumo del Gobierno de España (Véase fotografía) es un buen ejemplo de nutricionalización. Decía así: “*Leyendo las etiquetas se come mejor. Las etiquetas de los alimentos te aportan una información muy útil que te permite, además de conocer las principales características de los productos que vas a comer, hacerte una idea aproximada de la composición del producto*”. De esta recomendación se deduce que el Ministerio de Sanidad y Consumo da por supuesto que “las principales características de los productos” no son conocidas a priori por los ciudadanos/consumidores. Se deduce, asimismo, que, hoy, los atributos sensoriales –sabor, olor, textura, color, aspecto– mediante los que, tradicionalmente, se han reconocido o identificado los alimentos no son suficientes ni los más adecuados. Es más importante conocer su “composición”. Una composición expresada en unos términos cuyo significado y alcance precisos escapan a todos aquellos ciudadanos que no tengan los conocimientos de química adecuados. Así pues, *alimentos sin memoria*, por un lado, y alimentos cuya composición hay que leerla para conocerla, por otro. Tecnología alimentaria, bromatología y nutrición. Entre unas y otras, la *identificación* alimentaria queda fuera del alcance de la ciudadanía.

Por otro lado, vemos como un cierto “guirigay dietético” se ha instalado en el mundo desarrollado. Proliferan los mensajes, recomendaciones, prohibiciones, “productos-milagro”, alimentos “ligeros”, “energéticos”, “superalimentos”, “ofertas” para ahorrar, alimentos que “no engordan”, que adelgazan, que “curan”... Se bombardea con mensajes y reclamos más o menos contradictorios y más o menos acuciantes. Gobiernos, organizaciones de consumidores, médicos de diversas especialidades, industriales, publicidad, medios de comunicación, movimientos sociales múltiples y diversos e, incluso, antagonistas: ecologistas, anti-carne, anti-transgénicos, anti-leche, anti-soja, nutricionistas, esteticistas, fundaciones de todo tipo (sal, azúcar, cerveza, huevo, vino, cacao, de empresas) y los cada vez más diversos y abundantes “expertos alimentarios”, *bloggers*, *influencers*, etc., contribuyen a ello permanentemente, de manera más o menos confusa y contradictoria. Este “guirigay dietético” se funda en una cacofonía alimentaria que se da a nivel planetario:

“Los discursos dietéticos se mezclan, se enfrentan o se confunden con los discursos culinarios y gastronómicos, los libros de regímenes con los libros de recetas, los manuales de nutrición con las guías gastronómicas. Por todas partes crecen la prescripción y la prohibición, los modelos de consumo y las advertencias: en esta cacofonía, el comensal desorientado, en busca de criterios de elección, logra sobre todo nutrir su incertidumbre”. (Fischler, 1995: 195).

¿UN MITO ALIMENTARIO DEL SIGLO XXI? EL CASO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Si Fernand Braudel (1949) “descubrió” y reivindicó el Mediterráneo para los historiadores, la “Dieta Mediterránea”, el Mediterráneo “dietético”, fue “descubierta” por Ancel Keys en 1959, con su famoso *Estudio de los Siete Países*, llevado a cabo en Italia, Grecia, la antigua Yugoslavia, Holanda, Finlandia, Estados Unidos y Japón (Serra Majem, 2005). Esta investigación mostró una asociación entre una dieta baja en grasas saturadas y en productos animales en general, y una baja mortalidad por cardiopatía isquémica. Igualmente, la relación inversa, entre la ingesta de ácidos grasos monoinsaturados (que tenía como principal fuente de grasas el aceite de oliva) y la mortalidad por cardiopatía isquémica y cáncer se mostró también como positiva. Desde ese momento, se ha insistido desde los campos de la medicina y la nutrición en los beneficios de la conocida como *Dieta Mediterránea*, tanto en general, como de algunos de sus ingredientes, y en particular, el ensalzado aceite de oliva.

Los presupuestos de la Dieta Mediterránea han ganado adeptos y aceptación a nivel internacional en términos generales. Pero, por otra parte, la consideración de este patrón dietético como saludable ha motivado también la consideración de buena parte de sus componentes por separado (aceite de oliva, frutos secos, frutas, verduras, vino, etc.) con la intención de establecer, también individualmente, los posibles beneficios saludables de los mismos. Así, hoy en día, frente a la amenaza que se atribuye a los alimentos ultraprocesados para la salud, la *dieta* (y también, desde ahí, la cocina) *mediterránea* se ha convertido en un modelo cada vez más extendido. El adjetivo *mediterráneo* aparece cada vez más como definición y como reclamo en restaurantes, en la presentación de los productos o en la catalogación de los alimentos.

Pero ¿en qué consiste la Dieta Mediterránea? De acuerdo con la definición que ofrece la Fundación Dieta Mediterránea:

“La Dieta Mediterránea es un estilo de vida (...) que *la ciencia moderna* nos invita a adoptar en beneficio de nuestra salud, haciendo de ella un excelente modelo de vida saludable. La Dieta Mediterránea *es una valiosa herencia cultural*, que a partir de la simplicidad y la variedad ha dado lugar a una combinación equilibrada y completa de los alimentos, basada en productos *frescos, locales y de temporada en la medida de lo posible*. Abraza a todos los pueblos de la cuenca Mediterránea. (...) *Ha sido transmitida de generación en generación desde hace muchos siglos, y está íntimamente vinculada al estilo de vida de los pueblos mediterráneos a lo largo de su historia*. (...) La Dieta Mediterránea *se caracteriza por la abundancia de alimentos vegetales, como pan, pasta arroz, verduras, hortalizas, frutas y frutos secos; el empleo del aceite de oliva como fuente principal de grasa; un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos (yogur, quesos) y huevos; el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas y aportes diarios de vino consumido generalmente durante las comidas*”⁷.

Por su parte, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, en su Guía de salud per a joves (2005), añade :

“Es la alimentación que consumimos *desde siempre en nuestro país y que constituye uno de nuestros grandes valores culturales*. Consiste en un modelo alimentario variado y equilibrado que se caracteriza por un consumo elevado de frutas, verduras frescas, cereales, legumbres, pescado, aceites vegetales (sobre todo de aceituna), una moderada ingesta de productos cárnicos y lácteos, huevos y dulces, y el uso relativamente

⁷ Cf. www.dietamediterranea.com. Las itálicas son más.

bajo de grasas sólidas como mantequilla y margarina. Una característica de este modelo alimenticio es también el consumo moderado de vino en las comidas”⁸.

Destaco algunas expresiones: “herencia cultural”, “transmitida de generación en generación desde hace siglos”, “grandes valores culturales” ... No es de extrañar que, en la V Sesión del Comité Intergubernamental de Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO, celebrada en 2010, la Dieta Mediterránea fuera inscrita en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por las siguientes razones:

- Las características únicas de los productos de la Cuenca, junto con la forma en que se combinan, elaboran y los hábitos alimenticios han conformado *un patrón dietético único a lo largo de los siglos*.
- *La Dieta Mediterránea como estilo de vida único*, determinado por el clima y el espacio mediterráneo, *se muestra, crea y transmite en las poblaciones mediterráneas*.
- *La Dieta Mediterránea representa un patrimonio cultural compartido por todos los pueblos del Mediterráneo*, con el que todos pueden sentirse identificados y verse reflejados.
- El “patrimonio cultural inmaterial” ... se manifiesta en los siguientes dominios: tradiciones y expresiones orales, incluido el lenguaje como vehículo del patrimonio cultural inmaterial; las artes escénicas; prácticas sociales, rituales y eventos festivos; conocimientos y prácticas relacionados con la naturaleza y el universo y la artesanía tradicional”.
- El amplio alcance vital, desde el paisaje hasta la mesa, de la Dieta Mediterránea.

Cabe preguntarse aquí ¿Por qué se ha convertido en un mito la dieta mediterránea? Más allá de las virtudes dietéticas que epidemiólogos y nutricionistas le atribuyen y de las eventuales virtudes saludables consideradas por los “científicos”, en las que no vamos a entrar aquí, hay que hacerse otras preguntas ¿Un estilo de vida único, recreado y transmitido en las poblaciones mediterráneas? ¿Un patrón dietético único a lo largo de los siglos? ¿Un patrimonio cultural compartido por todos los pueblos del Mediterráneo, con el

⁸ Las itálicas son más.

que todos pueden verse reflejados y sentirse identificados? Los valores culturales y las consideraciones históricas con las que se acompaña la caracterización de la Dieta Mediterránea responden más a una “idea” moderna que a una “tradición” empírica e históricamente contrastada.

Desde las ciencias sociales, la caracterización de la dieta mediterránea se ha analizado en ocasiones de manera relativamente crítica. Para la historia, la antropología o la geografía (Contreras, Riera y Medina, 2005; Montanari, 2005; Pitte, 2005; Riera, 1996), el Mediterráneo jamás ha sido homogéneo ni desde el punto de vista eco-climático ni desde la perspectiva cultural. Evidentemente, tampoco desde lo dietético. Pero, entonces, ¿De qué Mediterráneo estamos hablando? Para la geografía, la historia o la antropología, el plural se impone: diversidad de biotopos; diversas influencias religiosas; profundas y diversas transformaciones de los diferentes modelos alimentarios existentes; enorme variabilidad desde lo alto a lo bajo de la escala social dentro de una misma sociedad ...

Históricamente, existe evidencia indiscutible de que las dietas seguidas por los diferentes pueblos mediterráneos no solamente son diversas entre sí (dentro, incluso, de un mismo territorio, nación, país, región o ciudad), sino que han experimentado cambios notables a través de los siglos.

Incluso “la pirámide de la dieta mediterránea” ha experimentado, en su corta vida, cambios muy notables. La primera pirámide de la dieta mediterránea se publicó en 1993 a raíz de la Conferencia Internacional sobre Dietas Mediterráneas. Desde entonces, se han ido sucediendo (“actualizando”) otras muchas, de manera que la dieta mediterránea, que pretendidamente se ha ido transmitiendo de generación en generación durante siglos, ha sufrido ya, en sólo 30 años, varias “actualizaciones”.

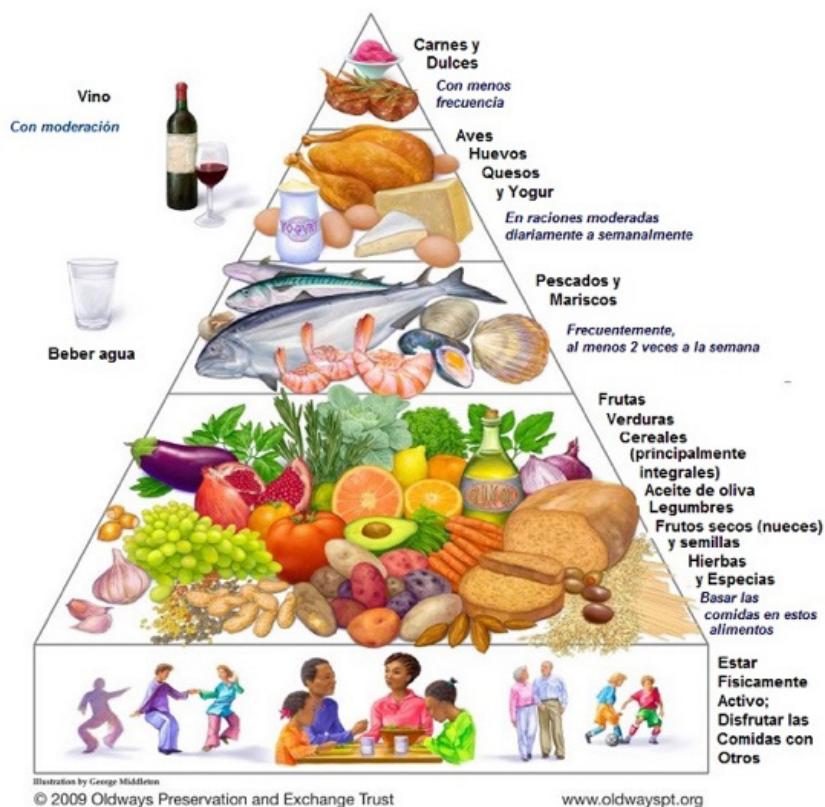


Fig 1. La pirámide de 1993. Fuente: Oldways Preservation and Exchange Trust (2009).

Una de las últimas actualizaciones, en 2018, consistió en incorporar el cacao, porque “forma parte de nuestra alimentación desde hace siglos y, además, es uno de los alimentos con mayor capacidad antioxidante”. Por ambos motivos, los expertos en nutrición lo incluyeron ese mismo año en la primera pirámide de la dieta mediterránea específicamente enfocada a niños y jóvenes que se presentó en Barcelona durante el XII Congreso de la Dieta Mediterránea. El presidente de dicho Congreso mencionó su origen tropical, pero destacó igualmente que forma parte de la alimentación de nuestro país (España) desde hace muchos años e, igual que las judías o el tomate, podemos considerarlo totalmente incorporado a la dieta mediterránea.

Es cierto que la identidad mediterránea, desde cualquier punto de vista, pero particularmente desde el alimentario, ha sido siempre una identidad cambiante (Montanari, 2005), más hija de la historia que de la geografía. Pero, justamente por ello, resulta no sólo difícil, sino imposible, generalizar en relación con una hipotética “dieta mediterránea”, tanto en el tiempo como en el espacio. Parecería más pertinente hablar de dietas, en plural, para evidenciar que la diversidad y la pluralidad son rasgos constituyentes de una hipotética identidad mediterránea, ya sea nutricional, culinaria, o alimentaria.

Uno de los productos más “emblemáticos” de la dieta mediterránea, si no el que más: el aceite de oliva, nos sirve para ilustrar tanto la diversidad mediterránea como la generalización poco adecuada con la que se procede para con la dieta. Ciertamente es que la extensión del olivo marca, como afirmara Fernand Braudel, los límites del mediterráneo como ecosistema. Es también innegable que su consumo se constata desde tiempos remotos, y que muchos de sus usos fueron ya difundidos desde el mundo clásico, y que el cultivo del olivo, durante la dominación romana, se amplió a casi todo el Mediterráneo. Lo que no está tan claro es que haya sido ni sea, incluso hoy en día, la grasa más consumida (González Turmo, 2005; Pitte, 2005). El aceite de oliva se ha utilizado en cocina para guisar, adobar o freír, y también para conservar; unos procedimientos que han marcado una tradición culinaria que ha llegado hasta nuestros días. Pero, aun si el olivo y sus frutos son importantes desde antiguo y su extensión es tan temprana, el aceite ha sido tradicionalmente una grasa minoritaria en muchas épocas y regiones mediterráneas. Su papel era el de ligazón de verduras, legumbres o carnes, de acompañamiento de cereales, de aliño... Un papel fundamental, si se considera hasta qué punto imprimen las grasas carácter a la cocina, pero que, de cualquier modo, podían ser sustituidas y, en el peor de los casos, obviadas.

En relación con lo desigual de la aceptación del aceite de oliva, tenemos que, después del Concilio de Trento (1545-1563), la ampliación de los días de ayuno y abstinencia a ciento ochenta entre los católicos supuso la delimitación del calendario en “días magros”, en los que sólo se autorizaba el aceite, y “días grasos”, en los que reinaban la manteca y el tocino (González Turmo, 1995: 190-196). Pero el consumo de aceite y de manteca de cerdo en el área mediterránea no ha venido marcado únicamente por criterios religiosos. La especialización productora de cada región, de cada comarca, ha jugado también un papel fundamental en la formación del gusto de sus poblaciones y en la conformación específica de las distintas cocinas populares. La realidad ha sido siempre compleja: en el norte del Mediterráneo se guisaba con manteca, mantequilla o aceite, según los preceptos eclesiásticos casaran en cada

momento y lugar con lo que la tierra y el mercado ofrecían. Incluso en el mundo islámico se ha ido alternando también históricamente el uso culinario de distintas grasas, y sigue manifestándose actualmente en el este mediterráneo, en países como en el Líbano, donde se cocina tanto con aceite de oliva como con mantequilla clarificada.

Así pues, es necesario hablar de dietas en plural. La diversidad y la pluralidad son rasgos constituyentes e intrínsecos de cualquier hipotética identidad –culinaria, alimentaria, nutricional– mediterránea. Sin embargo, hay que tener también en cuenta que, como comenta Poulain (2005), la *tradición* de la que se habla desde la caracterización de la dieta mediterránea es una tradición intemporal, construida en contra de la *junk-food* moderna. El exitoso concepto de “dieta mediterránea” (en singular) ha sido presentado mediante una caracterización uniformizadora, abstracta, generalizadora, ucrónica y utópica (a pesar de su referencia geográfica al Mediterráneo o, incluso, a la isla griega de Creta), que se expresa gráficamente, incluso, mediante una pirámide cuyos contenidos incluyen tan solo un número de alimentos limitado, los cuales han sido *seleccionados* por sus eventuales efectos beneficiosos en la prevención de determinadas enfermedades.

En palabras de Aubaile-Sallenave (2005), médicos y nutricionistas presentan su “dieta mediterránea” *desencarnada*, sin tener en cuenta ni los territorios, ni el gasto energético de sus habitantes, ni las culturas que rigen el consumo alimentario, ni las creencias, ni las economías, ni las relaciones sociales, ni la variedad de sus sistemas alimentarios. Las *dietas mediterráneas* (en plural) resultan imposibles de caracterizar ni de identificar, si no es en base a la multiplicidad, a la diversidad de alimentos (sobre todo de hierbas, verduras, legumbres y frutas), de preparaciones y de combinaciones de unos y de otras. Igualmente, hay que tener en cuenta también los más o menos localizados y particulares calendarios tanto estacionales como rituales y religiosos. Todo ello es el resultado, más de la acumulación a lo largo del tiempo, que de una selección determinada por motivos de salud.

Es una obviedad decir que los pueblos que han habitado y habitan los países mediterráneos han sido y siguen siendo muy diversos, tanto desde la perspectiva de la estructura social o la etnia, como de la ocupación o el credo religioso: pequeños o medianos propietarios y productores agrícolas o industriales, pastores, jornaleros, obreros industriales, artesanos, comerciantes, pescadores y marineros y un largo etcètera, que hay que concretar, objetivar y contextualizar en cada momento y lugar.

Esta diversidad y pluralidad, con grandes especificidades, se puede evidenciar a través de distintas fuentes. Así, y como un ejemplo posible, en un texto titulado “Dieta mediterránea: da necessidade como virtude à virtude como necessidade” (Contreras, 2013), puse ya de manifiesto, para el caso de la España peninsular, una amplia muestra, extraída de *topografías médicas*. El higienismo fue una corriente de pensamiento desarrollada desde finales del siglo XVIII y desarrollada principalmente desde la medicina, desde la cual se consideraba la gran influencia del medio ambiental y social en el desarrollo de las enfermedades. Preocupados por la salud pública, estos médicos fueron muy activos a lo largo del siglo XIX y durante primer tercio del siglo XX. Fruto de esta actividad es una voluminosa literatura científica conocida como las topografías médicas. Con el título de bromatología, higiene de las subsistencias u otros similares, las topografías médicas dedicaron capítulos más o menos extensos y relativamente detallados a las prácticas alimentarias de poblaciones concretas. Estas topografías, que abarcan más de siglo y medio de duración, constituyen una fuente documental única para aproximarnos a la alimentación de los pobladores del litoral mediterráneo con un mínimo de precisión y de detalle. Nos muestran, asimismo, una importante diversidad en los contenidos de las dietas alimentarias practicadas en diversos pueblos, así como cambios importantes de éstas en el tiempo.

Así pues, debemos preguntarnos si es posible hablar de una dieta mediterránea, cuando los estudios históricos han constatado una variedad de ellas. Sin embargo, y como señala Alberto Capatti (2005), a pesar de que el Mediterráneo evoca una importante mezcla de culturas y de cocinas, Ancel y Margaret Keys mostraron que esa mezcla podía ser “exportada” desde un punto de vista dietético. Con la sola y aislada composición nutricional, basta. Así, en cualquier parte del mundo pueden reproducirse platos que utilicen ingredientes parecidos. Pero ¿Por qué la “dieta mediterránea” se elige como un parámetro opuesto a la idea de *fast food*? Fischler (1994) y Hubert (1998) coinciden en el hecho de que se trata de la construcción de un modelo alimentario de base científica y de origen anglosajón. Dicho modelo estaría idealizando, a su vez, determinadas cualidades morales relacionadas con la alimentación, como puede ser la frugalidad, al mismo tiempo que mitificaría otros aspectos, como por ejemplo el de la “tradición”.

En conclusión, podemos afirmar que las consideraciones sobre el que la Dieta Mediterránea constituya *una herencia cultural (...) transmitida de generación en generación desde hace muchos siglos y que abraza a todos los pueblos de la cuenca Mediterránea*, tienen más de construcción mítica que de ciencia. Y la pregunta que cabe hacerse es ¿Por qué una “construcción

científica” debe recurrir a una “construcción mitificada” para aumentar su importancia o su valor?

CONCLUSIÓN

Como afirmaba Roland Barthes (1961) hace ya más de medio siglo, la difusión de un nuevo valor -la dietética- habría contribuido a impulsar una cierta conciencia alimentaria, así como la nutricionalización de las prácticas alimentarias. De esta manera, podríamos también afirmar que la ciencia, puesta al servicio de la salud, ha desterrado a los dioses y a los héroes culturales. Sin embargo, la dietética moderna no está ligada, como lo estuvo antaño, a valores morales de sabiduría, de ascesis o de pureza. Si en el pasado la dieta (en el sentido de restricción calórica) era un sacrificio destinado a alcanzar la salvación del alma, hoy parece constituir una “inversión”, un precio a pagar para conseguir la salud, por la conservación del cuerpo, por la delgadez, la longevidad...

Tras una era milenaria de puritanismo, “redescubrimos” hoy el cuerpo bajo el signo de la liberación física y sexual. Su omnipresencia en la publicidad o la moda, en la cultura de masas (el culto dietético, terapéutico, higiénico, la obsesión con la longevidad, la juventud, la elegancia, los cuidados, los regímenes, pero también con la virilidad, la feminidad..., y todos los sacrificios que se le ofrecen y el mito del placer que lo envuelve), prueba que, como decía Baudrillard (1974), hoy es el cuerpo, y no el alma, aquello que se ha convertido en objeto de salvación.

No cabe duda de que la salud es, hoy en día, una importante motivación en relación con las decisiones de producción y de consumo alimentario. Se ha convertido en un valor cultural de primer orden. Es, además, una importante caja de resonancia de la sociedad moderna, en la que confluyen intereses y factores no sólo médicos, sino también sociales y culturales, políticos, económicos, etc. Desde finales del siglo XX, se ha demostrado a través de diversas y numerosas investigaciones que la dieta es uno de los factores que influyen significativamente en el riesgo y en la severidad de numerosas enfermedades. Se insiste en el impacto positivo de determinados nutrientes sobre la salud y el bienestar general de las personas. El extraordinario e inédito desarrollo de la bioquímica desde comienzos del siglo XX es, posiblemente, la principal causa de que los alimentos se hayan estudiado primordialmente desde la perspectiva de la nutrición. Aquellos alimentos considerados como beneficiosos para la salud, adquieren nuevas dimensiones. En función de muchos de estos estudios, basados en las correlaciones probabilísticas entre

salud y alimentación, proliferan tanto las recomendaciones dietéticas como buena parte de los nuevos “mitos” alimentarios que proliferan hoy en día y que, según dicen, en nombre de la ciencia, deberían ser combatidos.

Referencias

- Aubaile-Sallenave, Françoise (2005), “Dialéctica entre unidad y diversidad del sistema agroalimentario de los países mediterráneos”, in Contreras, Riera y Medina (eds.), *Sabores del Mediterráneo. Aportaciones para promover un patrimonio alimentario común*, Barcelona: Instituto Europeo del Mediterráneo, pp. 24-40.
- Barthes, Roland (1961), “Pour une psychosociologie de l'alimentation contemporaine”, *Annales*, 16, pp. 977-986.
- Baudrillard, Jean (1974), *La sociedad de consumo*. Barcelona: Plaza y Janés.
- Bradbury, Ray (1953) 1958, *Fahrenheit 451*. Buenos Aires, Porrúa Editores.
- Braudel, Fernand (1949), *La Méditerranée et le Monde Méditerranéen à l'Epoque de Philippe II*, París: Armand Colin.
- Capatti, Alberto (1989), *Le goût du nouveau. Origines de la modernité alimentaire*, Paris: Albin Michel.
- (2005), “Identidad culinaria y transposición de modelos alimentarios en el área mediterránea”, in Contreras, Riera y Medina (eds.), *Sabores del Mediterráneo. Aportaciones para promover un patrimonio alimentario común*, Barcelona: Instituto Europeo del Mediterráneo, pp. 174-181.
- Contreras, Jesús (2013), “Dieta mediterrânica: da necessidade como virtude à virtude como necessidade”, *O futuro da Alimentação: Ambiente, Saúde e Economia*, Fundação Calouste Gulbenkian, pp. 212-229.
- (2022), *¿Seguiremos siendo lo que comemos?*, Barcelona: Icaria.
- (2024), “From the Food Myths of the Past to the Food Myths of the Present », *Signata* 15: <http://journals.openedition.org/signata/5059>; DOI: <https://doi.org/10.4000/127ws>
- Contreras, Jesús; Riera, Antoni y Medina, F. Xavier (eds.) (2005), *Sabores del Mediterráneo. Aportaciones para promover un patrimonio alimentario común*, Barcelona, Instituto Europeo del Mediterráneo.
- Departament de Salut de la Generalitat De Catalunya (2005), *Guía de salut per a joves*, Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Dick, Philip K. (1968) 2001, *Blade Runner*. Barcelona: Planeta.
- Evenson, Robert E. y Gollina, Douglas (2003), “Assessing the Impact of the Green Revolution, 1960 to 2000”, *Science*, 300(5620), pp. 758-762.
- Fischler, Claude (1994), “Magie, charmes et aliments”, *Autrement. Série mutations*, pp. 10-19.
- (1995). *El (H)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*, Barcelona: Anagrama.
- (1996), “El modelo alimentario mediterráneo: mito y/o realidad”, en Medina, F. Xavier (ed.) *La alimentación mediterránea*, Barcelona: Icaria, pp. 361-376.

- Frazer, James George (1980), *La rama dorada. Magia y religión*, México: Fondo de Cultura Económica.
- González Turmo, Isabel (1995), *Comida de rico, comida de pobre. Los hábitos alimenticios en el Occidente andaluz (siglo XX)*, Sevilla: Universidad de Sevilla.
- (2005), “Algunas notas para el análisis de las cocinas mediterráneas”, in Contreras, J. Riera, A. y Medina, F. X. (eds.), *Sabores del Mediterráneo. Aportaciones para promover un patrimonio alimentario común*, Barcelona: Instituto Europeo del Mediterráneo, pp. 44-64.
- Goody, Jack (1984), *Cuisines, cuisine et classes*, Paris: Centre George Pompidou.
- Hubert, Annie (1998), “Autour d’un concept: l’alimentation méditerranéenne”, *Techniques and Culture*, 31-32, pp. 153-160.
- Jégou, François (1991), “Nourritures artificielles. Le rôle du design dans l’avenir de l’industrie alimentaire”, en *Programme Aliment demain*, Paris: Ministerio de Agricultura, DGAL-Dâlt.
- Lambert, Jean Louis (1997), *Les habitudes alimentaires et leurs changements*, Mimeo.
- Martínez Álvarez, Jesús Román (2003), “La evolución de los hábitos alimentarios en España: las nuevas tendencias, los nuevos alimentos y su relación con la salud”, en *Nuevos Alimentos para nuevas necesidades*, Madrid: Instituto de Salud Pública.
- Montanari, Massimo (2005), “Continuidad y rupturas, incorporaciones, diversificaciones en la época medieval y la era moderna», en Contreras, J.; Riera, A. y Medina, F. X. (eds.), *Sabores del Mediterráneo. Aportaciones para promover un patrimonio alimentario común*, Barcelona: Instituto Europeo del Mediterráneo, pp. 122-130.
- Peset y Vidal, Juan Bautista (1878), *Topografía médica de Valencia y su zona, o apuntes para una medicina práctica valenciana*, Madrid: Real Academia de Ciencias Médicas.
- Pitte, Jean Robert (2005), “Las transformaciones de la agricultura, del paisaje y de la alimentación del Mediterráneo: del Renacimiento a la Actualidad”, en Contreras, J.; Riera, A. y Medina, F. X. (eds.), *Sabores del Mediterráneo. Aportaciones para promover un patrimonio alimentario común*, Barcelona: Instituto Europeo del Mediterráneo, pp. 182-187.
- Poulain, Jean-Pierre (2005), “De la dieta mediterránea a los modelos alimentarios mediterráneos: una herencia plural que hay que estudiar de cara a encontrar una denominación para el futuro”, en Contreras, J.; Riera, A. y Medina, F. X. (eds.), *Sabores del Mediterráneo. Aportaciones para promover un patrimonio alimentario común*, Barcelona: Iemed, pp. 198-220.
- Reguant-Aleix, Joan & Sensat, Francisco (2012), “The Mediterranean Diet, intangible cultural heritage of Humanity”, in *Mediterra2012. The Mediterranean Diet for sustainable regional development*, Paris: CIHEAM–SciencesPo Les Presses, pp. 465-484.
- Riera, Antoni (1996), “Jerarquía social y desigualdad alimentaria en el Mediterráneo Occidental en la Baja Edad Media”, *Acta Histórica et Archeologica Medievalia*, 16-17, pp. 181-205.

- Serra Majem, Lluís (2005), “La investigació epidemiològica en la Dieta Mediterrània: Avances y retrocessos”, in en Contreras, J.; Riera, A. y Medina, F. X. (eds.), *Sabores del Mediterráneo. Aportaciones para promover un patrimonio alimentario común*, Barcelona: Imed, pp. 232-245.
- Spencer, Baldwin & Gillen, Francis James (1904), *The northern tribes of Central Australia*, London: Macmillan and Company.
- Stano, Simona (2022), “Il mito tra verità e post-verità”, *Rivista Italiana di Filosofia del Linguaggio*, 2002(SFL2021), pp. 204-213.
- Stuart, Tristram (2011), *Despilfarro: el escándalo global de la comida*, Madrid: Alianza Editorial.
- Tolkien, John R.R. (1954) 1977, *El Señor de los anillos. La comunidad del anillo*. Barcelona, Minotauro.
- Urteaga, Lluís (1980), *El higienismo en España durante el siglo XIX y el paradigma de las topografías médicas*, Barcelona: Universitat de Barcelona (BA thesis).
- Valderrama, Ricardo & Escalante, Carmen (2008), El mito del origen de la papa, en *Tania Blogia*, 12 de septiembre de 2008. <https://tania.blogia.com/2008/091202-el-mito-de-origen-de-la-papa.php>.
- Wardle, Christopher (1987), *Changing food habits in the United Kingdom*, London: Earth Resources Research Ltd.

