

ALIMENTACIÓN HISTÓRICA DEL ÍBERO

NUTRICIÓN, DISTINCIONES ALIMENTICIAS, CONSERVAS Y CRÍTICA A LA
DESCRIPCIÓN EN LAS FUENTES HISTÓRICAS SOBRE LOS ALIMENTOS DE LOS
ÍBEROS PRERROMANOS

(EXTRACTO DEL TRATADO GENERAL DE LA ESGRIMA CLÁSICA ÍBERA)

EDICIÓN 1.1

ACADEMIA DE ESGRIMA LÁSER

Autor:

D. Gonzalo Luna Salazar:
Técnico en desarrollo de aplicaciones web
Estudiante del Grado Superior en Dietética
Iniciado de la Academia de Esgrima Láser

Dirigido por:

D. Marcelino J. Miguel Castro:
Maestro en la disciplina de la Esgrima Láser
Kigen de la Academia de Esgrima Láser

Linares, 2026

Queda terminantemente prohibida la copia y reproducción parcial o total del contenido de este volumen, sin consentimiento expreso del Kigen de la Academia de Esgrima Láser.

Si el permiso de difusión o copia de este libro fuese concedido, se habrá de nombrar este volumen como fuente, así como los autores del mismo.

- Todos los derechos reservados -

NRA: AELMM20260623001

Alimentación histórica del Íbero:

La nutrición histórica de los pueblos íberos, concretamente en el periodo prerromano y justo al comienzo de la Hispania romana, varía de forma considerable según la región que habitaban, su control del medio ambiente y su grado de contacto con el resto de culturas mediterráneas. La dieta era una cuestión de subsistencia así como un marcador fundamental para clasificar a los pueblos en una escala que iba desde el salvajismo hasta la civilización.

El Norte y Occidente:

En las tierras habitadas por galaicos, astures, cántabros y lusitanos, un clima considerablemente frío, terreno escarpado y aislamiento de las rutas comerciales definían una dieta que a grandes rasgos podría ser considerada rústica y relativamente de subsistencia, sin tecnologías que se considerasen de vanguardia en su época.

Según las fuentes clásicas, concretamente Estrabón, durante tres cuartas partes del año, la base fundamental de la dieta en estas regiones era la bellota. Cabe señalar que esta afirmación, teniendo en cuenta que el geógrafo nunca pisó la península, quizás sea una exageración producto de la falta de información, de la confianza en sus fuentes y de la perspectiva grecorromana de los pueblos bárbaros, aplicando esto a otros datos que el griego aporta en sus obras.

El término para bellota que se utilizaba en griego era *bálanos* (βάλανος), que se refería a cualquier fruto en forma de glande. Siendo así, es posible que Estrabón hablase de estos frutos como una generalización de otros muchos con una forma similar. Parece ser que estos frutos se dejaban secar, se trituraban y se molían para conseguir un pan que podía conservarse durante largos períodos de tiempo.

“En las tres cuartas partes del año los montañeses no se nutren sino de bellotas, que, secas y trituradas, se muelen para hacer pan, el cual puede guardarse durante mucho tiempo.”

Estrabón. *Geografía*, Libro III, 3, 7.

En cuanto a las bebidas, consumían principalmente agua, sin embargo, también elaboraban cerveza, designada como *zýthos* (ζῆθος), una palabra de origen egipcio que los helenos utilizaban para describir los fermentados de cereales típicos de las poblaciones bárbaras. Esta bebida suponía un contraste contextual con el *oínos* (οἶνος), el vino, que era la bebida por excelencia de la civilización y la sociabilidad medida. El vino era extremadamente escaso en estas montañas, y cuando lograban conseguirlo se consumía rápidamente en grandes festines familiares.

“Beben zýthos, y el vino, que escasea, cuando lo obtienen se consume en seguida en los grandes festines familiares.”

Estrabón. *Geografía*, Libro III, 3, 7.

A los ojos de un griego de la época, el uso de las grasas también marcaba una profunda diferencia cultural. Los montañeses cocinaban y se alimentaban de mantequilla, que en griego koiné era *boútyron* (βούτυρον), lo cual chocaba frontalmente con el uso de aceite de oliva (*élaion*, ἔλαιον) por parte de los helenos.

“En lugar de aceite usan manteca.”

Estrabón. *Geografía*, Libro III, 3, 7.

Respecto a las carnes, Estrabón dice que el consumo en las montañas era casi de forma exclusiva de chivo, cosa que resulta una posible reducción de la realidad. De forma generalizada en toda la península, sería muy común la caza y el consumo de conejo (que Polibio nombra como *kuniclos*, κύνικλος) y liebre (a las que Estrabón se refería como *leberídes*, λεβηρίδας), que constituían una plaga devastadora que carcomía las raíces y arruinaba las plantas en casi toda la extensión de Iberia, lo que hacía que la carne de estos animales fuera sumamente común y consumida por necesidad en todas las regiones de la península.

“La abundancia de ganados de toda especie es allí enorme, así como la caza. Los animales dañinos son raros; excepción hecha de unas liebrezillas que agujerean la tierra y a las que algunos llaman leberídes.”

Estrabón. *Geografía*, Libro III, 2, 6.

Por otro lado, Estrabón, en sus textos en griego habla de una gran abundancia de cérvidos, como corzos, rebecos o gacelas. Así como aves acuáticas y de llanura, como los cisnes (*kýknoi*, κύκνοι) y las avutardas (*ōtídes*, ὠτίδες), consumidas especialmente donde estas especies abundaban.

“Hay lugares donde los lagos abundan en aves; hay cisnes y aves semejantes, y también muchas avutardas.”

Estrabón. *Geografía*, Libro III, 4, 15.

El Sur y Levante:

En el extremo opuesto geográfico, mas no necesariamente en la cultura pese a que existiesen diferencias notables, la región sur de la península, especialmente la Turdetania o Bética, representaba para los geógrafos griegos la fertilidad máxima y el ideal geográfico de toda la península. Es preciso decir que puede existir un sesgo sobre el tratamiento del Sur y el Levante ibérico por parte de los autores clásicos griegos o romanos, pues esta cultura era notablemente más similar a la de la hélade, y por ende, resultaba más familiar y fácil de comprender, atribuyéndole cualidades de virtud que no necesariamente deberían de ser manifiestas.

Dicho esto y siendo así, según las fuentes, la base de la alimentación de estas regiones parece ser que era la “triada mediterránea”, constituida por trigo, vino y aceite de oliva. Además, consumían miel y poseían una riqueza en carne de caza y ganado de todo tipo de especies (vacuno, porcino, ovino).

“De Turdetania se exporta trigo, mucho vino y aceite; éste, además, no sólo en cantidad, sino de calidad insuperable.”

Estrabón. *Geografía*, Libro III, 2, 6.

Sin embargo, en el aspecto donde la nutrición del sur y levante destacaba era en los productos del mar. Toda la costa exterior y la zona del estrecho proporcionaban ostras, bivalvos, congrios de tamaños notables, morenas, pulpos y calamares.

Así mismo, un alimento fundamental de estas zonas era el atún (*thýmos*, θύννος) que, curiosamente, los griegos observaron que estos peces engordaban alimentándose de un fruto de mar (*bálanos*) de una encina submarina enana, tal y como la suponían los antiguos, lo que suponía una dicotomía en la que los *bálanos* alimentaban a los hombres salvajes del norte, mientras que en el próspero sur la misma palabra designaba el alimento de los atunes que luego enriquecían a las poblaciones costeras.

“El atún, en efecto, sigue a lo largo de la costa no solo las bellotas de mar, sino también la púrpura, empezando desde el mar exterior hasta Sicilia.”

Estrabón. *Geografía*, Libro V, 2, 8.

“Y cuanto más se acercan los atunes viniendo desde el Mar Exterior a las Columnas, tanto más adelgazan, por falta de alimento. Son estos peces una especie de cerdos de mar, porque apetecen las bellotas y engordan extraordinariamente con ellas, hasta el punto que nacen tanto más atunes cuanto más bellotas produce el mar.”

Estrabón. *Geografía*, Libro III, 2, 7.

La abundancia pesquera en esta región, así como en la península itálica, de la que Estrabón habla en su libro V, sostenía una potentísima industria de salazones. La palabra griega *taricheía* (ταριχεία) englobaba la artesanía de salar, curar y conservar el pescado, una industria de la cual se enorgullecían las ciudades costeras como Málaga, Sexi o Belón. De esta industria nació el *garum* (γάρον), una salsa líquida obtenida de la fermentación de vísceras de peces, especialmente del escombro (caballa), el cual se pescaba en tal cantidad que dio nombre a la isla de Escombrera (Scombraria), frente a las costas de la actual Cartagena.

Los griegos, siendo Estrabón portavoz de otros que resultaron ser su fuente, también destacaban con asombro a los enormes cetáceos, como las orcas (ὄρκα), las ballenas (φάλαινα) o las marsopas “φώκαινα”, que posiblemente usarían tanto para consumo, como para el aprovechamiento de sus grasas, huesos y diferentes elementos corporales. Sin embargo, desde la arqueología e historiografía moderna existe cierto debate sobre el aprovechamiento de estos animales, pues cabe la posibilidad de que fuese una actividad mixta, entre el ejercicio cinegético y el aprovechamiento de oportunidad.

“Lo mismo pasa también con todas las especies de cetáceos, orcas, ballenas y marsopas, que cuando respiran parece de lejos que lanzan al aire una columna de vapor.”

Estrabón. *Geografía*, Libro III, 2, 7.

Complementos de la base de la dieta íbera:

Según las fuentes, concretamente Estrabón, la flora y recursos silvestres de la Península Ibérica presentaban una marcada división geográfica. Parece ser que la mayor diversidad de productos botánicos y micológicos refinados se encontraban en el sur, levante y las Islas Baleares, mientras que el norte y la meseta ofrecían especies distintas adaptadas a un clima más severo, con dinámicas térmicas más amplias.

Los recursos utilizados como complemento de las dietas, según las fuentes, en la península a nivel general eran la bellota, el sésamo, el comino y, aunque no venga en las fuentes, podemos deducir que diferentes hierbas, frutos silvestres y diferentes tipos de setas y hongos.

En el norte, occidente y la meseta, parece ser que se utilizaba el enebro, un arbusto de gran tamaño y bayas aromáticas ubicado en el valle del Duero. Mientras que en el sur, levante y las islas, la diversidad era abrumadora; trufas, rosas silvestres, hinojo, cebolla albarrana, piñones, acebuche y el higo, consumido en grandes cantidades y exportado conservado en miel.

Está claro que la riqueza y variedad en la dieta del sur, levante y las islas de la Península Ibérica distaba mucho de la norteña, occidente y meseta, o al menos, así lo querían hacer ver los griegos.

Disponibilidad de los alimentos a lo largo del año:

La disponibilidad de alimentos en la Península Ibérica dependía profundamente de la estación del año, de la región y de la capacidad de conservar los productos, al igual que hoy en día si no tenemos en cuenta la globalización y la agricultura en invernaderos. Debido a esto, las fuentes explican que las comunidades de estas regiones suplían la disponibilidad mediante el secado, la molienda, la fermentación, la salazón, el curado o el almacenamiento en forma de grano, harina, aceite, vino, miel, entre otros.

La dieta de los íberos debe entenderse como una combinación entre recursos de temporada y alimentos preparados para resistir los meses de escasez.

Primavera:

Por un lado, la primavera aumentaba la disponibilidad de alimentos frescos procedentes de la ganadería, la recolección silvestre y la pesca. Los rebaños de cabras, ovejas y otros animales ofrecían más leche, lo que permitía obtener productos grasos como la mantequilla, especialmente importante en aquellas zonas donde el aceite de oliva era escaso. También era una época especialmente adecuada para consumir y conservar carne mediante métodos de salado, secado o ahumado, debido a los ciclos naturales de cría.

Así mismo, la primavera ofrecía una gran variedad de hierbas silvestres, brotes, flores y plantas silvestres dependiendo de la humedad y la región. Estos recursos se obtendrían mediante recolección directa en el campo, en bosques, riberas o zonas de matorral. Algunas de estas hierbas se secarían para utilizarse más adelante como condimento, medicina o complemento alimenticio. Las flores y frutos tempranos suelen tener una vida útil corta, por lo que se consumiría el momento, se conservarían en miel o se secarían para almacenarlos.

En el sur y levante, la primavera marcaba el inicio de una etapa de mayor actividad pesquera. El atún adquiría especial importancia ya avanzada la primavera, cuando sus migraciones lo hacían accesible a las poblaciones del estrecho y de la costa mediterránea. Aunque una parte se podría consumir fresca, su valor real estaba en la conservación mediante salazón.

Verano:

El trigo y otros cereales se cosechaban principalmente al comienzo del verano. Estos se almacenaban en su mayor parte en forma de grano, sin embargo, también se hacía en forma de harina, pan y gachas. Estos granos también permitían elaborar cerveza mediante su fermentación, aunque su consumo se relacionaba sobre todo con las poblaciones del norte y occidente.

Durante el verano también maduraban muchos frutos silvestres y cultivados. En el sur, levante y las islas, los higos eran especialmente abundantes. Hacia el inicio del verano aparecían las brevas, mientras que a finales de verano y comienzos de invierno aparecían los higos propiamente dichos. Estos frutos se consumían frescos, secos e incluso se conservaban en miel, lo que hacía que se pudieran almacenar y transportar durante meses. La miel se obtenía de la apicultura o de la recolección de colmenas silvestres y era especialmente importante por su aporte calórico y por sus propiedades como método de conserva.

Por otro lado, el verano era también una estación de gran actividad marina. En la costa exterior, el estrecho y el levante, se obtenían peces, moluscos, pulpos, calamares, congrios, morenas, ostras y otros bivalvos. Muchos de estos productos se consumían frescos, sin embargo, otros se transformaban en salazones. De la industria del salazón surgió también el garum.

Otoño:

El otoño era una de las épocas de más abundancia de alimentos. En las regiones del norte, occidente y meseta, la bellota y otros frutos secos se convertían en un recurso fundamental. Su recolección se hacía directamente de las diferentes especies de árboles, recogiendo frutos caídos y maduros. Con estos frutos se elaboraban panes o masas panificables.

El otoño también era la estación de la vendimia y de la producción de vino. La uva se obtenía mediante el cultivo de la vid, sobre todo en las regiones más mediterráneas y romanizadas o helenizadas de la península. Este fruto se consumía fresco, sin embargo, su importancia estaba en la transformación en vino, haciendo que este alimento durara durante largos períodos de tiempo.

La recolección de aceituna y del fruto del acebuche también ocurría durante el otoño. En las regiones mediterráneas, el aceite de oliva se obtenía mediante el cultivo del olivo, recogida del fruto y el prensado. El aceite se convertía en uno de los alimentos más importantes, porque podía conservarse durante todo el año, además de servir para cocinar, aliñar, conservar y aportar grasa estable en la dieta.

Por otro lado, el otoño era una estación muy importante para la recolección silvestre, al igual que la primavera. Aparecían setas, hongos, frutos del bosque, bayas de enebro, piñones y otros recursos vegetales. La manera más convencional de conservar todos estos alimentos era el secado, ya que permitía su consumo durante varios meses. En el sur y el levante, así como en las islas, la diversidad vegetal era notablemente mayor, con trufas, hinojo, rosas silvestres, higos tardíos, acebuche y otros recursos botánicos.

El otoño, así como el invierno temprano, eran momentos relevantes para la caza. Animales como conejos, considerados plagas, cérvidos, corzos, rebecos, aves acuáticas y avutardas podían capturarse en función del territorio. La carne, aparte de consumirse fresca, se salaba, secaba y ahumaba.

Invierno:

Durante el invierno disminuía la disponibilidad de alimentos frescos, por lo que aumentaba la dependencia de los productos almacenados. Cobraban especial importancia el trigo, la harina, el pan de bellota, las legumbres o semillas si estaban disponibles, el vino, el aceite, la miel, los frutos secos, los higos secos, las hierbas desecadas, las bayas, las carnes curadas y los pescados salados.

El invierno era un momento ideal para la matanza y la conservación de la carne, especialmente en el caso del cerdo. El frío facilitaba el despiece, el salado, el secado, el curado o la conservación de la carne en grasa.

En las costas, el invierno seguía proporcionando recursos marinos, aunque con una disponibilidad menor que en verano. El marisqueo y la pesca costera eran los principales métodos de obtención de recursos marinos durante esta época.

Consecuencias de los diferentes métodos de conserva en la nutrición:

Podemos entender que la conservación de los alimentos tendrá consecuencias sobre sus propiedades nutricionales, beneficiando o afectando de forma negativa a estas. Lo que sí es cierto, es que independientemente de si afectaba de manera positiva o negativa, la energía estaba asegurada conservando el alimento.

“La energía está asegurada si se conserva una fuente y la integridad del sistema fisiológico para su síntesis.”

Salado y curado:

El salado consiste en someter a la carne o el pescado al contacto con una notable cantidad de sal, lo que hace que la deshidratación de estos alimentos ocurra a gran velocidad, paralizando casi toda actividad metabólica de las células. Este método desnaturaliza las proteínas, volviéndose duras y fibrosas.

En el curado, por su parte, se utiliza igualmente sal, sin embargo, también se utiliza frío en las fases iniciales para frenar la actividad de bacterias patógenas. Durante este proceso se mantiene la humedad suficiente para que las propias enzimas del músculo sigan trabajando durante meses o años. Esto quiere decir que las enzimas rompen las cadenas de aminoácidos de las proteínas, destruyendo la dureza del músculo y liberando altas cantidades de ácido glutámico, aumentando de forma considerable el umami.

Secado y ahumado:

Estos métodos consisten en evaporar el agua de los alimentos mediante el uso del sol, el aire o el calor del fuego. El ahumado añade además compuestos fenólicos de la madera que actúan como antimicrobianos.

Conservación en miel:

La miel tiene una concentración notable de azúcares, lo que deshidrata a las bacterias por ósmosis, y una ligera acidez. Esto combinado con recipientes sellados herméticamente hacía que los alimentos sumergidos en su interior pudieran preservarse durante meses.

Conservación en seco y frío con serrín

El serrín es un excelente aislante térmico e higroscópico, es decir, que absorbe la humedad del ambiente. Se utilizaba en despensas subterráneas para conservar frutas delicadas. El serrín mantenía los alimentos en un microclima frío y seco.

Molienda:

Este método es la reducción del grano a harina. Se hacía mediante molinos de mano, piedras giratorias, o molinos de sangre, movidos por animales o esclavos, destruyendo la estructura celular del grano para hacerlo digerible.

Secado a la sombra, maceración y exprimido:

Estos tres procesos, ejecutados de forma sucesiva, eran muy comunes en la elaboración de vinos pasificados, aceites medicinales o tintes. El secado a la sombra permitía la deshidratación lenta, así como la concentración de azúcares y sabores sin destruir compuestos volátiles como los aceites esenciales. La maceración consistía en remojar el producto o alimento en agua, vino o aceite para reblandecer las fibras y disolver sus principios activos. Por último, el exprimido se ejecutaba mediante el uso de prensas mecánicas para extraer el líquido denso y altamente concentrado resultante.

Fermentación:

Las bacterias y levaduras consumen los azúcares del alimento y los convierten en alcohol, ácido láctico o ácido acético. Estos subproductos actúan como conservantes naturales.

Todos estos procesos tienen el propósito primordial de aumentar la vida útil de los alimentos. Sin embargo, en la mayoría de casos, estas técnicas alteran la matriz del alimento aumentando la biodisponibilidad de los nutrientes presentes, concentrándolos o, en procesos específicos, incluso generando nuevos nutrientes.

En los métodos biológicos o enzimáticos, como la fermentación o el curado, el aumento de la biodisponibilidad es notable: los microorganismos y las enzimas actúan como una ‘predigestión’ que descompone proteínas complejas y destruye nutrientes que pueden interferir con la absorción de otros, los comúnmente llamados ‘antinutrientes’, que en ciertas cantidades son beneficiosos. Al mismo tiempo, estos procesos permiten que se puedan sintetizar vitaminas que no estaban presentes, como las del grupo B.

Por su parte, los procesos físicos de la deshidratación pura, como el salado o la salazón, no crean compuestos nuevos, sin embargo, concentran los macronutrientes y minerales al eliminar el agua.

Por último, los procesos que implican temperatura también juegan un papel clave a favor de la asimilación. Aunque el calor excesivo puede degradar ciertas vitaminas como la C, la aplicación de temperatura es fundamental para romper paredes rígidas de células de los vegetales, liberando vitaminas y minerales, y para desnaturalizar proteínas, multiplicando drásticamente la capacidad de nuestro organismo para digerirlas y absorberlas.

Sobre Estrabón y su intento por describir la alimentación Íbera:

Estrabón no describe la alimentación indígena de la Península Ibérica como alguien que observó directamente una realidad compleja, sino como un intelectual grecorromano que ordenaba Iberia dentro de una escala cultural: la civilización mediterránea frente a los bárbaros montañeses. Además, por lo que se sabe, Estrabón no visitó la Península y dependió de otros autores para describir lo que a la alimentación íbera se refiere.

Según las fuentes, parece ser que queda clara la diferencia en cuanto a la riqueza de recursos que había entre el norte y el sur, sin embargo, es difícil de creer que los habitantes del norte de la Península Ibérica, dependieran casi de forma exclusiva de frutos secos y carne de macho cabrío, no porque no sea posible durante cierto tiempo, si no porque la falta de nutrientes que este tipo de dieta provoca, generaría una serie de problemas que acortarían la vida de estos individuos de forma considerable.

Si tomamos como cierto que en estas zonas habría poca agricultura o poca disponibilidad de tierra para el cultivo, es coherente pensar que la dieta, o al menos la base de esta, estaría formada por productos que fueran notablemente abundantes en este tipo de entornos montañosos, como los frutos secos y animales como los machos cabríos, los ciervos y otros mamíferos.

Sin embargo, si quitamos la limitación descrita por Estrabón, por simple lógica, podemos deducir que en los ríos, los lagos y en la costa cantábrica/atlántica, hay recursos acuáticos y marinos o que si hay cabras, no solo hay posibilidad de conseguir mantequilla, hay leche, posibilidad de hacer cuajos, queso, yogur y otros productos lácteos.

Por otro lado, podemos entender que de igual manera que se hace hoy en día, no solo se comería la carne magra de los animales criados y cazados, si no que se aprovecharían en su totalidad o al menos la mayor parte de ellos, aumentando así de forma considerable el número de nutrientes gracias a las vísceras, casquería, tuétanos, etc. El monte está hoy en día repleto de plantas, arbustos y árboles de los que se puede obtener comida, por lo que no es difícil deducir que en aquel entonces también lo estaría, dando como resultado la obtención de diferentes bayas, frutos, raíces, flores, hojas y tallos comestibles, así como cereales, legumbres, hierbas y otros vegetales que, perfectamente, podrían haber sido de utilidad y complemento en la dieta.

Tampoco podemos descartar el posible consumo de insectos y larvas, hoy en día se hace, y no de forma aislada. Atendiendo a un contexto de, probablemente, más necesidad que actualmente, tiene bastante sentido pensar que el consumo de estos animales fuera bastante común.

Otra cuestión que tiene sentido incluir es el comercio. Si tenían la oportunidad de obtener vino, también podrían haber tenido la posibilidad de comerciar con el sobrante que abundaba en las tierras norteñas y haber tenido acceso a otro tipo de alimentos que no se pudieran encontrar de otra manera, aportando, aunque fuera en menor proporción, a la dieta.

Es cierto que, en algunos períodos de escasez, la falta de nutrientes sería normal. Lo es hoy en día que, de forma generalizada, hay abundancia de alimentos, sobre todo de alimentos calóricos. Sin embargo, el monte y las diferentes estaciones del año, proveen una cantidad de alimento suficientemente variada de la cual nos hemos desacostumbrado por la sesgada visión que tenemos hoy en día de lo que supone la obtención de alimentos y de donde se obtenían originalmente.

La poca variedad de alimentos en la dieta, aumenta de forma considerable la posibilidad de sufrir déficit de algún nutriente. A continuación, abordamos los más típicos:

Vitamina C

Las fuentes de las cuales hubieran podido obtener vitamina C podrían haber sido de bayas, frutos del bosque como el escaramujo, las moras, hojas verdes y brotes silvestres crudos, agujas de pino en infusiones y el consumo de vísceras crudas o poco cocinadas como el hígado, que retiene pequeñas cantidades de esta vitamina.

El tiempo límite que se puede sobrevivir sin la vitamina C es de uno a tres meses. Su ausencia o deficiencia prolongada produce escorbuto, impidiendo la síntesis de colágeno, lo que genera hemorragias internas, pérdida de dientes, necrosis tisular y, finalmente, la muerte.

Vitamina A

Las fuentes de vitamina A podrían haber sido el hígado, la mantequilla y los lácteos grasos, yemas de huevos de aves silvestres o gallinas y vegetales de pigmentación oscura o anaranjada.

Podemos entender que de esta vitamina sería difícil que hubieran sufrido déficit, además, el tiempo que se puede sobrevivir sin este nutriente es de uno a dos años, ya que es una vitamina que se almacena en el hígado. Si la vitamina A llegara a agotarse, produciría ceguera irreversible, detención del crecimiento y un fallo del sistema inmunológico ante infecciones comunes.

Vitaminas del Complejo B (Especialmente B1, B3 y B9)

El consumo de casquería, tuétanos, cereales fermentados, legumbres, raíces, setas e insectos o larvas podrían haber sido fuentes comunes.

El tiempo límite que un humano puede aguantar sin estas vitaminas es de unas semanas a pocos meses. La falta de vitamina B1 provoca fallo cardíaco y neurológico en semanas. La falta de vitamina B3 causa dermatitis, diarrea, demencia y defunción en cuestión de meses. La falta de vitamina B9 provoca un fallo sistémico grave, provocando un colapso en la síntesis de ADN, impidiendo la correcta división celular.

Vitamina B12

La carne, la sangre, las vísceras, los pescados, mariscos e insectos hubieran sido fuentes comunes de vitamina B12. En general, productos de origen animal.

Gracias a las reservas hepáticas de vitamina B12, el tiempo límite que se puede sobrevivir sin esta vitamina es de dos a cinco años. Su carencia tiene como resultado la anemia perniciosa y un daño neurológico progresivo, irreversible y letal.

Sodio y Potasio

La sangre de los animales, la carne, las raíces y tubérculos, las plantas cercanas a los ríos o la sal, hubieran sido fuentes comunes de estos electrolitos, el sodio y el potasio.

La falta de estos electrolitos es profundamente problemática. El tiempo límite de supervivencia sin ellos es de días a pocas semanas. Un desequilibrio de electrolitos causa debilidad extrema, edema cerebral, arritmias y paro cardíaco inminente.

Hierro

Las carnes rojas, la sangre, el hígado, el bazo, así como moluscos y bivalvos, al igual que las legumbres y frutos secos, hubieran sido fuentes comunes de hierro.

De seis meses a varios años es el límite que un humano puede sobrevivir sin hierro, ya que el organismo recicla este nutriente de los glóbulos rojos que van perdiendo funcionalidad. Su déficit prolongado provoca anemia ferropénica, falta de oxígeno en los órganos, agotamiento crónico y fallo multiorgánico.

Calcio

Las principales fuentes de calcio hubieran sido; los lácteos, el tuétano y cartílagos, las espinas de pescados y aguas ricas en minerales.

Su déficit se vería reflejado en el organismo tras años, ya que el cuerpo, si no hay consumo de calcio, va obteniéndolo de los huesos para mantener los niveles en sangre. A largo plazo causaría raquitismo, osteomielitis y asfixia, entre otros.

Yodo

Las fuentes de yodo más comunes hubieran sido los pescados, los mariscos, las algas marinas, la sal y el consumo de animales que frecuentaban las zonas más cercanas a la influencia del mar.

El tiempo límite sin yodo se extiende de varios meses a un par de años ya que la glándula tiroides tiene una gran capacidad de almacenar este nutriente. Su carencia ralentiza de forma severa el metabolismo basal y provoca bocio, una hipertrofia considerable de la glándula tiroides. El déficit de yodo durante el embarazo provoca en el feto un retraso físico y cognitivo irreversible, lo que, a largo plazo, hubiera imposibilitado la supervivencia de las tribus norteamericanas o con baja disponibilidad de yodo.

Conclusión:

Si hacemos caso a la descripción de la dieta de los pueblos montañoses y del norte de la Península según Estrabón, estos pueblos hubieran sufrido déficit serio de vitamina C, yodo e incluso calcio. Esto hubiera provocado la extinción casi por completo de los montañoses en un solo invierno. Podemos entender por tanto, que la variabilidad de la dieta de estas tribus era considerablemente mayor de la que los pueblos que se suponían civilizados estaban dispuestos a reconocer.

BIBLIOGRAFÍA

ESTRABÓN. (7 a. C. - 24 d. C). *Geografía (volumen III) Roma*.

ESTRABÓN. (7 a. C. - 24 d. C). *Geografía (volumen V) Roma*.

GORROCHATEGUI, Joaquín. (1987). "*Diez años de filología paleohispánica*". Veleia.

LIVIO, Tito. (c. 59 a. C. – 17 d. C.). *Ab Urbe Condita*