

Patrimonio alimentario, dietética y salud: el caso del refranero

Jesús Contreras Hernández | Departament d'Antropologia Social, Universitat de Barcelona

URL de la contribución <www.iaph.es/revistaph/index.php/revistaph/article/view/6147>

RESUMEN

El artículo analiza el refranero como una manifestación del patrimonio cultural inmaterial que articula saberes tradicionales sobre alimentación y salud. El objetivo principal es evaluar la vigencia de estos conocimientos populares frente a los modelos contemporáneos “nutricionalizados”, caracterizados por un lenguaje bioquímico complejo y la descontextualización cultural del acto alimentario. Los refranes considerados permiten examinar diferentes tipos y de recomendaciones dietéticas explícitas o implícitas, así como valoraciones agronómicas y normas de comensalidad y convivialidad que tradicionalmente han regido los comportamientos alimentarios. El artículo pone de manifiesto que, si bien la ciencia nutricional ofrece una mayor precisión en el análisis de componentes químicos, su eficacia comunicativa hacia la ciudadanía es limitada en comparación con el lenguaje conciso, inteligible y directo del refranero. Asimismo, se identifica una ruptura de la relación física del ser humano con su entorno debido a la industrialización alimentaria y el alejamiento del consumidor del conocimiento de aquello que come, evidenciando una distancia enorme entre el conocimiento de los expertos y el saber popular. Como conclusión, se plantea la necesidad de integrar la cultura alimentaria y los estilos de vida en las políticas de salud pública, trascendiendo la visión meramente nutricional ya que el comer es un fenómeno social y simbólico donde la convivialidad y el patrimonio oral son pilares tan determinantes para el bienestar como la propia ingesta de nutrientes.

Palabras clave

Alimentación | Bienestar | Conocimiento popular | Dietética | Medios de comunicación | Nutrición | Patrimonio cultural inmaterial | Patrimonio oral | Publicidad | Refranero | Refranes | Salud |



Alimentación saludable | foto www.marketeeringgroup.com

Food Heritage, Dietetics and Health: The Case of Proverbs

ABSTRACT

This article analyzes proverbs as a manifestation of intangible cultural heritage that articulates traditional knowledge about food and health. The main objective is to evaluate the relevance of this popular knowledge in the face of contemporary “nutritionalized” models, characterized by complex biochemical language and the cultural decontextualization of eating. The proverbs considered allow for the examination of different types and considerations of explicit or implicit dietary recommendations, as well as agronomic assessments and norms of commensality and conviviality that have traditionally governed eating behaviors. The article highlights that, while nutritional science offers greater precision in the analysis of chemical components, its communicative effectiveness with the public is limited compared to the concise, intelligible, and direct language of proverbs. Furthermore, it identifies a breakdown in the physical relationship between human beings and their environment due to food industrialization and the consumer’s alienation from knowledge of what they eat, revealing a vast gap between expert knowledge and popular wisdom. In conclusion, the need to integrate food culture and lifestyles into public health policies is raised, transcending the merely nutritional vision since eating is a social and symbolic phenomenon where conviviality and oral heritage are pillars as crucial to well-being as the intake of nutrients themselves.

Key words

Food | Well-being | Folk knowledge | Dietetics | Media | Nutrition | Intangible cultural heritage | Oral heritage | Advertising | Proverbs | Sayings | Health |

Cómo citar: Contreras Hernández, J. (2026) Patrimonio alimentario, dietética y salud: el caso del refranero. *revista PH*, n.º 118, pp. 202-223. Disponible en: www.iaph.es/revistaph/index.php/revistaph/article/view/6147 DOI 10.33349/2026.118.6147

Enviado: 02/02/0000 | **Aceptado:** 30/03/2026 | **Publicado:** 10/06/2026

CONSIDERACIONES PREVIAS: PATRIMONIO, PATRIMONIO ALIMENTARIO Y REFRANERO

De acuerdo con el *Diccionario de la Lengua Española* (en adelante DLE), patrimonio es la “Hacienda que alguien ha heredado de sus ascendientes” y hacienda es el “Conjunto de bienes y riquezas que alguien tiene”. Podemos retener, por lo tanto, que patrimonio son bienes que se reciben o que se transmiten de unas generaciones a otras. La noción de patrimonio nos remite a la de una herencia, una transmisión. Así pues, patrimonio refiere, entre otras posibles cuestiones, a bienes, tangibles y/o intangibles, heredados de un pasado y que se quieren conservar y/o proteger. Los objetos y los hechos patrimoniales permiten construir una cierta relación con la historia y el territorio, entre el tiempo y el espacio; y la memoria, la tradición.

En relación con la alimentación, la noción de patrimonio plantea cuestiones más complejas pues se trata de un patrimonio vivo, cambiante, con toda la problemática que ello implica en su gestión, mantenimiento y protección. Por otra parte, la alimentación tiene un alto valor cultural que integra aspectos tan difíciles de objetivar, de normalizar, como la memoria, la tradición, la identidad, la transmisión, los conocimientos, las técnicas, los comportamientos y prácticas alimentarias... Convertidos los conocimientos en lenguaje, se pueden recordar y transmitir, ya sea oralmente o mediante la escritura. Tradicionalmente, la cocina y la dietética populares se han transmitido sobre todo por vía oral. El refranero, como veremos, es una muestra de ello.



“La felicidad debe ser algo parecido a andar en calzoncillos por el campo comiendo nísperos” | foto Alberto García

Hoy día, el patrimonio alimentario puede referirse al conjunto de los diferentes eslabones de la cadena alimentaria: producción, transformación, distribución, preparación y consumo. En el ámbito patrimonial, estos diferentes eslabones podrían traducirse en los paisajes de producción y en los productos resultantes, en conocimientos, técnicas, herramientas, oficios e industrias tradicionales y/o artesanales relativos a la producción y transformación de materias primas, platos o recetas, festividades o costumbres ligadas a un plato propio o singular, formas comunitarias de comensales, ferias y mercados alimentarios, recetarios históricos y fuentes orales y documentales.

El DLE define refrán como “Dicho agudo y sentencioso de uso común”. Julio Casares (1969, 162) los definió como “Una frase completa e independiente que en sentido directo o alegórico y por lo general en forma sentenciosa y elíptica, expresa un pensamiento –hecho de experiencia, enseñanza, admonición, etc.– a manera de juicio, en el que se relacionan por lo menos dos ideas”. En nuestro caso, esas “por lo menos dos ideas” que relacionan los refranes serán la alimentación y la salud.

EL REFRANERO¹: CULTURA ALIMENTARIA², PATRIMONIO Y SALUD

El refranero español contiene muchos dichos y refranes que aluden, de una u otra forma, a la alimentación y a sus relaciones con la salud; además, la mayoría de refranes pueden presentar variantes locales. En definitiva, existen cientos de refranes que relacionan la comida y la bebida con la salud. A continuación, presentamos una amplia muestra de refranes agrupados por lo que sería su contenido relacionando alimentación y salud.

Algunos refranes pueden ser considerados como recomendaciones dietéticas de carácter general: “Cura más la dieta que la lanceta”, “La mejor medicina es la buena cocina”, “La gana, poca y seguida”, “Come poco y cena temprano si quieres llegar a anciano”, “Poca cama, poco plato y mucha suela de zapato”.

Otros refranes hablan del hambre como la primera y más importante amenaza para la salud, tanto física (“Más cornás da el hambre”) como anímica (“En tripa vacía no hay alegría”, “Barriga llena no siente pena”). Por otra parte, el hambre puede ser causa de buenas (“El hambre aguza el ingenio”, “El hambre es tan maestra que hasta a los animales adiestra”) y malas situaciones (“El hambre es mala consejera”). El hambre, además, aumenta la comestibilidad: “A buen hambre no hay pan duro”. La comestibilidad, por otra parte, se amplía con consideraciones muy diversas: “Bicho que corre, nada o vuela, a la cazuela”, “Lo que no ahoga, alimenta”, “Lo que no mata, engorda”.

Otro de los aspectos de la relación entre alimentación y salud que nos muestran los refranes tiene que ver con la pertinencia o conveniencia, y también

1

Los refranes que se incluyen en este artículo proceden de la propia tradición oral del autor y de las recopilaciones de Calles 2002 y Gisbert 2011.

2

Entendemos como cultura alimentaria el conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura (Contreras 2002).



Comiendo manzanas | foto Ted Mielczarek

la inadecuación, de alimentos concretos (bebidas incluidas) o tipos de alimentos y la salud en general o de alguna enfermedad en particular. Algunos ejemplos de relación entre un alimento, sin más especificaciones, y la salud en general: “Una manzana al día mantiene al médico en la lejanía”; “Cebolla, limón y ajo, médicos al carajo”, “El que beu setge no busca metge” (El que bebe escrofularia no necesita médico), “La ceba alça el malalt del lit” (La cebolla levanta al enfermo de la cama), “La sàlvia salva”, “Un poco de algo y mucho tomate no habrá quien te mate”, “Menta i ruda salva tota criatura”, “El aceite de oliva todo mal quita”, “La menta, la gana aumenta”, “El vi alimenta, cura i fa tenir” (El vino alimenta, cura y mantiene), “No hay nada más necesario que la sal y el sol”.

O de tipos de alimentos: “El que menja verdura té la vida segura” (El que come verdura tiene la vida segura), “Menjar verdura és cordura” (Comer verdura es cordura), “Vida con fruta y verdura, perdura”, “Con huerta y verdura alejas la sepultura”, “El que come fruta, salud disfruta”, “Qui menja peix, salut té” (Quien come pescado, salud tiene), “La carn fa carn i el vi fa sang” (La carne hace carne y el vino hace sangre).

Y grupos de alimentos: “El pa fa passar i el vi fa tenir” (El pan hace pasar y el vino mantiene), “El vi, la llet i els ous els vells fan tornar nous” (El vino, la leche y los huevos rejuvenecen), “Qui menja alls i beu vi, no hi pot l’escurçó”

ni el seu verí” (Quien come ajos y bebe vino no le puede ni el escorpión ni su veneno), “De llegums i boniatos, no t’en fiïs que fan flatos” (De legumbres y boniatos, no te fíes que hacen flatos).

Ejemplos de relaciones, positivas o negativas, entre alimentos concretos y tipos de alimentos y enfermedades concretas: “El refredat, el vi el combat” (El resfriado, el vino lo combate), “El té lleva el mal de ventre” (El té quita el dolor de vientre), “Mal de ronyons, cataplasmes de fonoll” (Mal de riñones, cataplasmas de hinojo), “Regalíssia de falguera, el mal de pit deixa enrera” (Regaliz de helecho, deja atrás el dolor de pecho), “El vi fa sang, la carn fa carn i el peix fa fang” (El vino hace sangre, la carne hace carne y el pescado hace barro), “El peix no fa greix” (El pescado no hace grasa), “L’arròs fa el ventre gros, la panxa llisa i no cal camisa” (El arroz hace el vientre gordo, la barriga lisa y no hace falta camisa), “Gelats i llaminadures fan mal a les criatures” (Helados y golosinas hacen daño a las criaturas), Si la tos et don neguit, eucaliptus ben bollit” (Si la tos te da inquietud, eucalipto bien hervido), “Olla sense sal fa més bé que mal” (Olla sin sal hace más bien que mal).

Las recomendaciones pueden ser más específicas y concretar el momento, del día o del año y/o las circunstancias más adecuadas o inadecuadas para la ingesta: “No hay cosa más sana que comer en ayunas una manzana”, “Agua en ayunas o mucha o ninguna”, “Si vols morir, menja cogombre i vés a dormir” (Si quieres morir, come pepino y ve a dormir), “Quien tarde cena, temprano enferma”, “Quien cena y se va a acostar, mala noche quiere pasar”, “El melón (o la naranja o la sandía), por la mañana, oro; al mediodía, plata; y, por la noche, mata”, “Naranja agria en ayunas, salud segura”, “Agua fría y pan caliente nunca hicieron buen vientre”, “Si vols morir, menja magrana i vés a dormir” (Si quieres morir, come granada y ve a dormir), “Quien cena carne asada tiene su fosa preparada”, “Encima de la leche, nada eches; debajo, aunque sea un estropajo”, “Menjar olives per sopar fa sommiar” (Comer aceitunas para cenar hace soñar), “La llet dormida i ben passejada” (La leche dormida y bien paseada), “Si en enero comes helado, no preguntes de qué has enfermado”, “No comer por haber comido, no hay nada perdido”.

También, la frecuencia de la ingesta, “Sucre cada dia, amarga” (Azúcar todos los días, amarga), la temperatura (“Caliente la comida y fría la bebida”), y las formas de cocción, “Sopa bollida, allarga la vida” (Sopa hervida, alarga la vida), “Sopa bollida, és mig païda” (Sopa hervida, es medio digerida).

Las cantidades recomendables requieren un apartado específico ya que pueden referir tanto a la comida y bebida en general (“A beure i a menjar, mesura has de posar” –A beber y a comer, medida debes poner–, “Come poco y cena temprano si quieres llegar a anciano”, “Almuerzo bien, come más, cena poco y vivirás”, “De grandes cenas están las sepulturas llenas”) como a alimentos concretos en particular y la cantidad de los mismos (“Els



La comida es medicina | Ilustración Sarah Kaiser

espínacs, menja'ls a sacs" –Las espinacas, cómelas a sacos–, "El vi, poc és bo, molt és verí" –El vino, poco es bueno, mucho es veneno–, "Carbassa, ni poca ni massa" –Calabaza, ni poca ni mucha–, "Ensalada y agua benedita, poquita", "De besugo y bonito, poquito", "De carn de caça no en mengis massa" –De carne de caza no comas mucha–, "No tot el que es greix es paeix" –No todo lo que es graso se digiere–, "No beguis aigua de bassa; ni d'olives mengis massa" –No bebas agua de balsa; ni de aceitunas comas demasiado–, "Aceituna, una es oro, dos es plata y la tercera mata", "Pan que sobre; carne que baste; y vivo que falte"). En cualquier caso, la cantidad recomendada acepta excepciones de acuerdo con determinadas circunstancias: "Como el pobre, reventar antes que sobre", "Més val que faci mal que no que quedí" (Preferible que haga daño a que sobre).

Por otra parte, en términos de salud, unos alimentos pueden ser buenos para algunos aspectos, pero malos para otros: "El que és bó pel fetge és dolent per la melsa" (Lo bueno para el hígado es malo para el bazo), "Lo que es bueno para el bazo es malo para el espinazo"; y, en cualquier caso, la vida no es eterna, "D'algun mal hem de morir: de carn o de peix" (De algún mal debemos morir, de carne o de pescado).

Algunos alimentos tienen virtudes cosméticas: "La carne de pluma, el rostro desarruga".

Las relaciones entre alimentación y salud van más allá de los alimentos pues incluyen consideraciones relativas a la mayor o menos compatibilidad o incompatibilidad entre comer (digerir) y otras actividades: "La comida



Después de almorzar | foto Tor Andreas Torhaug

descansada y la cena paseada” o “Después de comer, dormir; después de cenar, pasos mil”, “Entre la taula i el llit, mitja llegua” (Entre la mesa y la cama, media legua), “Qui sopa i se’n va a dormir, mala nit vol tenir” (Quien cena y se acuesta, mala noche quiere tener), “Engreixa més la calma que la taula” (Engorda más la calma que la mesa), “Si aigua beurás, no caminarás” (Si agua beberás, no caminarás), “Quien come despacio come dos veces”, “Tertulia, zapato y alimentación, mantienen tu corazón”.

Capítulo aparte merecen una larga lista de refranes que no contienen una relación directa con la salud, pero sí con la satisfacción organoléptica o emocional y que incluyen consideraciones relativas a la condimentación o sazón adecuada, a los momentos o circunstancias óptimas para el consumo...

Condimentación: “Olla sin sal, haz cuenta que no tienes manjar”, “Escudella sense ceba, ballada sense flabiol” (Cocido sin cebolla, ballada sin flautín), “Verduras y legumbres no dan más que pesadumbres; la carne, carne cría y da alegría”, “Rostit sense vi no val un comí, pilota sense pebre no val un senabre, estofat sense xocolata no val una patata” (Asado sin vino no vale un comino, pelota sin pimienta no vale un ajenabe, estofado sin chocolate no vale una patata), “Menjar sense sal, ballades sense só” (Comida sin sal, bailes sin son), “Olla sense sal, escudella sense ànima” (Olla sin sal, cocido sin alma), “Al hablar como al guisar, su granito de sal”, “Ajo, sal y pimiento y lo demás es cuento”, “La ensalada bien preparada poco vinagre y bien aceitada”, “Carn de llebre, de moltó i de bou, sense vi al ventre no es cou” (Carne de liebre, de carnero y de buey, sin vino en el vientre no se cuece), “Agua al higo y a la pera vino”.



Cocido madrileño | foto Jose Wolff

Como los alimentos tienen vida propia, cada alimento tiene su momento y circunstancias óptimas para su consumo: “Toma el huevo de una hora. Toma el pan del mismo día, el vino que tenga un año; y algo menos la gallina”, “El cabrito, de un mes; y el cordero, de tres”, “Capón de ocho meses, para mesa de reyes”, “La perdiz, con el dedo en la nariz”, “Perdiz cansada, esa me agrada”, “A l’octubre, ametlles collides, i al novembre, olives marcides” (En octubre, almendras cosechadas, y en noviembre, aceitunas marchitas), “Cada cosa pel seu temps, naps i cols pel mes d’advent” (Cada cosa por su tiempo, nabos y coles por el mes de adviento), “Per Pasqua, carn de corder, i per Nadal, de galliner” (Por Pascua, carne de cordero, y en Navidad, de gallinero), “Per Sant Martí, mata el porc i enceta el vi” (Por Sant Martín, mata el cerdo e empieza el vino), “Col de gener, bona com el corder” (Col de enero, buena como el cordero), “Berzas en enero, saben como carnero”, “Si a tu marido quieres bien, dale coles por San Andrés; y si le quieres mal, dáselas por San Juan”, “Si vols comprar bé, l’oli del damunt, el vi del mig i la mel de baix” (Si quieres comprar bien, el aceite de encima, el vino del medio y la miel de abajo), “El cigró més gustós, la cara arrugada i el cul gros” (El garbanzo más sabroso, la cara arrugada y el culo gordo), “Figues i raïms per l’agost, i pel setembre, codonys” (Higos y uvas para agosto, y en septiembre, membrillos), “Flor de olivera en abril, aceite para el candil; en mayo, aceite para el año; y en San Juan, aceite para entinajar”, “Vi vell i oli novell” (Vino viejo y aceite nuevo).



Comiendo helado | foto anroir



Comiendo pizza | foto Miguel Olaya

Cocciones inadecuadas: “All bullit, all perdut” (Ajo hervido, ajo perdido), “Café bullit, café podrit” (Café hervido, café podrido), “Arròs covat, per al gat” (Arroz pasado, para el gato).

Más allá del estómago: “El postre no llena la barriga, llena el corazón”, “Bon vi fa bon sagí” (Buen vino hace buena manteca), “Comer sin vino o es miseria o es desatino”, “Val més menjar ceba amb amor que llonganissa amb dolor” (Mejor comer cebolla con amor que salchichón con dolor), “Aiguarent i figues seques, allioli i pa torrat, fan ballar endimoniait” (Aguardiente e higos secos, alioli y pan tostado, hacen bailar endemoniado), “La dona que a l’home li dóna col, poc el vol” (La mujer que al hombre le da col, poco lo quiere), “Uvas (o pan) y queso saben a beso”, “El pan de la vecina para el niño es golosina”, “Fiesta sin vino no vale un comino”.

El comer, en cantidad y calidad, condicionado por circunstancias sociales y económicas: “Vaca i moltó, olla de señor” (Vaca y carnero, olla de señor), “La carn sense os és pel ric i poderós” (La carne sin hueso es para el rico y poderoso), “Cuando seas padre, comerás huevos”, “Quien gana el pan come la carne”, “El rico come cuando quiere, el pobre cuando puede y el monje cuando le toca”.

El conjunto de estos refranes refleja conocimientos dietéticos, agronómicos, valoraciones sobre la calidad nutricional y/o culinaria de los alimentos y recomendaciones de muy diverso significado, pero que, muy difícilmente, podrían sintetizarse en la figura de una pirámide o de un plato como se

3

De acuerdo con Luis de Hoyos Sainz y Nieves de Hoyos Sancho (1985), la primera recopilación de refranes fue la del Marqués de Santillana en su libro *Iñigo López de Mendoza*, a ruego del Rey Don Johan, que ordenó estos refranes que dicen las viejas tras el fuego y van ordenados por el A.B.C., en la primera mitad del siglo XV.

4

De acuerdo con Poulain (2005), entendemos por nutricionalización la difusión de los conocimientos nutricionales en el cuerpo social a través de diferentes vectores: prensa, televisión, campañas de educación para la salud. La medicalización significa la propagación de la "ideología de la salud" que coloca la salud en la cúspide de la escala de valores sociales y en el núcleo de las preocupaciones de los individuos cada vez más dispuestos a declarar problemas de salud. En la alimentación, la predominancia de "lo nutricional", del discurso sanitario, sobre otros aspectos tales como lo gustativo, el placer, la sociabilidad, la identidad... expresa un índice de medicalización. Cada vez menos, alimentos y medicamentos parecen pertenecer a dos categorías diferentes. Para algunos, se sitúan en un continuum y, entre los dos, la diferencia es solo cuantitativa, de dosis (Fischler y Masson 2008). Se insiste en el impacto positivo de ciertos componentes ("antioxidantes", "flavonoides", "carotenos", "polifenoles", etc.) de los alimentos sobre la salud de las personas y sobre su bienestar en general. Hoy, las innovaciones alimentarias relacionadas con la salud representan la mayoría de las innovaciones alimentarias. Todas las categorías de productos parecen tocadas por la salud, desde las leches a los zumos de frutas o los cereales para el desayuno hasta los embutidos. El alimento se va transformando en medicamento y la alimentación ya no responde a la necesidad de satisfacer el hambre o de energía sino a la de satisfacer el hambre de salud, ausencia de enfermedad.

acostumbra a hacer hoy en las guías nutricionales para una alimentación saludable. En cualquier caso, independientemente de que algunos nutricionistas se entretengan en descalificar, por erróneos, algunos de estos refranes, muchos de ellos siguen teniendo una validez "científicamente" aceptada bastante generalizada.

Por otra parte, no debe olvidarse que los refranes son fruto de contextos determinados que tienen que ver con las condiciones sociales y económicas, ecológicas, tecnológicas, los conocimientos científicos, etc. de los diferentes momentos históricos en los que se popularizaron, aunque no sepamos la "fecha de nacimiento" de cada refrán ni tampoco conozcamos ni su padre ni su madre³. Además, la nutrición actual también corrige o desecha recomendaciones que la propia ciencia de la nutrición puede haber formulado hace apenas unos años. Ya lo decía Gregorio Marañón: "No hay parte de la medicina más mudable ni asentada sobre cimientos más movedizos que la ciencia de la dietética, no pasa año que no cambie algo fundamental" (en Sorapán de Rieros 1975).

NUTRICIONALIZACIÓN⁴ VERSUS CULTURA ALIMENTARIA (EL REFRANERO)

Conviene distinguir, tanto para la ciencia de la nutrición como para el refranero, entre los conocimientos y las recomendaciones, supuestamente basadas en los conocimientos. Como "las ciencias adelantan que es una barbaridad" no hay que entretenerse en valorar que los conocimientos de la ciencia de la nutrición sean más válidos y más actualizados que los que refleja el refranero, pero sí me permito la pregunta ¿hasta qué punto las recomendaciones dietéticas que se formulan hoy día son más pertinentes que las formuladas en el refranero, en forma y/o contenido? ¿Y en términos de eficacia comunicativa? ¿Qué mensajes son más comprensibles y/o aplicables por la ciudadanía, los nutricionales o los del refranero?

Ya hemos visto el lenguaje conciso, preciso, directo e inteligible de los refranes alimentarios. Veamos ahora qué ocurre con algunas recomendaciones recientes procedentes del campo de la nutrición y de las ciencias de la salud.

En 2008, el entonces Ministerio de Sanidad y Consumo del Gobierno de España lanzó una campaña de comunicación con el eslogan "Leyendo las etiquetas se come mejor" y se afirmaba: "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 alguna manera, podríamos deducir de esa recomendación que el Ministerio de Sanidad y

Consumo daba por supuesto que “las principales características de los productos” no eran conocidas *a priori* por los ciudadanos/consumidores. Se deduciría, asimismo, que los atributos sensoriales –sabor, olor, textura, color, aspecto y efecto de la ingesta– mediante los que, tradicionalmente, se habían reconocido o identificado los alimentos no eran suficientes pues resultaba más importante conocer su composición nutricional. Una composición, sin embargo, que se expresa en unos términos cuyo significado y alcance precisos se escapan a todos aquellos ciudadanos que no tengan los suficientes y adecuados conocimientos de química. Dos ejemplos de etiquetas, el de una “bebida láctea” y el de un bocadillo servido por una línea aérea:

“Bebida láctea, descremada y enriquecida en ácidos omega-3, ácido oleico y vitamina E. Ingredientes: Leche desnatada, sólidos lácteos, aceites vegetales (girasol alto oleico y oliva), aceite de pescado azul, lecitina de soja, emulgente (E-472 c) y vitaminas (A, B6, Ácido Fólico, C, D y E); ácido oleico: 1.30 g/100 ml; ácidos omega-3 (EPA y DHA): 60 mg/100 ml = 0.06% (p/v) en producto final. Cuadro nutricional (valores medios por 100 ml): valor energético: 53 kcal (222 kJ); proteínas: 3.50 g; hidratos de carbono: 5.20 g; grasas: 2.00 g; saturadas: 0.43 g; monoinsaturadas: 1.31 g; polinsaturadas: 0.26 g; calcio: 132 mg (16 % CDR); vitamina A: 120 µg (15 % CDR); vitamina D: 0.75 µg (15 % CDR); vitamina E: 1.50 mg (20 % CDR); ácido fólico: 30 µg (15 % CDR); vitamina B6: 0.30 mg. (15 % CDR); vitamina B12: 0.40 µg (40 % CDR)” [CDR: Cantidad Diaria Recomendada].”

“Pan trenzado Pollo Con Queso. Ingredientes: pan 59 % (harina panificable, agua, levadura, azúcar, harina de soja, sal, suero de leche en polvo, aceite de oliva, mejorantes de panadería en dosis máxima del 2 % (masa madre de trigo en polvo, emulgente (E-481), conservador (E-282), corrector de acidez (E-263), antioxidante (E-300), enzimas), fiambre de pollo 30 % (recortes de pollo, salmuera (agua, sal común, fécula de patata, proteína de soja, emulgentes (E-450 i y E-452 i), dextrosa, antioxidantes (E-331 iii, E-316), conservador (E-250), aromas de pollo, especias, colorante (E-120), aroma de pollo, gelificantes (E-407, E-410, E-417). Queso Edam 11 % (leche pasteurizada de vaca, fermentos lácteos, sal, cloruro cálcico, colorante (E-160a). Contiene gluten, leche, soja y/o derivados. Puede contener trazas de huevo, pescado, crustáceos, cacahuetes, frutos secos de cáscara, apio, mostaza, sésamo, sulfitos y/o derivados” (Elaborado por R.S.I: 2603525/Madrid).”

Resulta obvio que, gracias al desarrollo de la ciencia de la nutrición, existe hoy un mejor y mayor conocimiento de los alimentos y de lo que puede ser una dieta saludable y de qué tipos de regímenes dietéticos pueden ayudar en el tratamiento de cada enfermedad. Así, las recomendaciones dietéticas no se limitan a las situaciones de enfermedad sino que, inspiradas por los especialistas, alcanzan a la totalidad de la población y pretenden lograr



Mirando la etiqueta con información nutricional | foto Public Domain

“Las Ingestas Dietéticas Recomendadas (IDR) consisten en la cantidad necesaria de un nutriente para cubrir los requerimientos nutricionales en la mayor parte de la población sana, por grupos de edad, sexo y en situaciones fisiológicas especiales como el embarazo o la lactancia” (Serra y Aranceta 2006, 21).

la salud y mantenerla, y prevenir las enfermedades más que curarlas. En este aspecto no se diferencian de los refranes que hemos presentado. Los responsables de salud pública desarrollan “programas de promoción de la salud” y publican “guías alimentarias” que se concretan en las Ingestas Diarias Recomendadas (IDR)⁵ y que traducen los objetivos nutricionales, “formulados científicamente” y expresados en términos numéricos como cantidades de nutrientes y porcentajes de energía, a un “lenguaje familiar” (Serra Majem y Aranceta Bartrina 2006, 28). Estas guías expresan las recomendaciones de manera cualitativa como alimentos, raciones o tendencias más positivas para la salud y se representan en forma de rueda de alimentos, tablas, pirámides, estructuras romboides o manzanas. Los especialistas consideran que estas guías son necesarias como punto de referencia para la educación nutricional en los distintos grupos de población y que “Las guías dietéticas deben ser aceptables en el contexto cultural de la población a la que se dirigen, considerando su propio idioma, simbolismo y peculiaridades [...] Es importante contar con la colaboración de expertos del mundo de la comunicación para analizar cuáles serán los canales más convenientes para la difusión del mensaje y de las imágenes que lo acompañan, así como la selección de los mensajeros más adecuados” (Aranceta Bartrina y Serra Majem 2006, 694).

Por otra parte, decía Fischler (1990) que, a diferencia de antaño, hoy un gran número de alimentos se han convertido en objetos sin una historia conocida, en OCNI (Objetos Comestibles No Identificados), faltos de referencias precisas para identificarlos hasta el punto de formarse entre el comensal y su alimentación una relación en gran medida inédita y, por supuesto, diferente a la que podría reflejar el refranero. Así, OCNI por un lado y alimentos cuya composición hay que leerla para conocerla, por otro. Tecnología alimentaria por un lado y bromatología y nutrición por otro. Podríamos pensar que, entre unas y otras, la identificación alimentaria habría quedado fuera del alcance del común de los ciudadanos, convertidos en profanos alimentarios frente a los expertos nutricionistas. Es cierto que siempre ha habido expertos y profanos, pero en materia alimentaria, la distancia entre unos y otros, entre los saberes expertos y los saberes profanos es, hoy, mucho, muchísimo mayor que en el pasado.

Otro caso, el del informe EAT-Lancet (2019), donde se formulaba la recomendación de la “dieta diaria perfecta para salvar el planeta y la salud del ser humano”. De acuerdo con dicho informe, esta dieta esbozaba “grupos de alimentos empíricos y rangos de ingesta de alimentos que, combinados en una dieta, optimizarían la salud humana” y añadía “La interpretación local y adaptación de la universalmente aplicable dieta de salud planetaria es necesaria y debe reflejar la cultura, geografía y demografía de la población y de los individuos” (Comisión EAT-LANCET 2019). Interesante: interpretación local, adaptación, reflejar la cultura, geografía y demografía de la población y de



Participantes de un programa de la OFSP (Office Fédéral de la Santé Publique, Suiza) en Kenia revisan el material educativo sobre nutrición | foto CGIAR System Organization (Sara Quinn)

los individuos... Esa “interpretación local” y esa “adaptación” exigirían identificaciones más precisas de los alimentos recomendados porque, si bien es cierto que la cuantificación de la dieta es precisa, ¿qué ocurre con la identificación de los alimentos citados? y ¿qué ocurre con los que no son alimentos propiamente dichos como grasas añadidas, aceites insaturados, aceites saturados y azúcares añadidos? Por otra parte, arroz, trigo, maíz, tubérculos, verduras, frutas, carnes, pescados, etc. ¿Cómo? ¿Crudos, hervidos, fermentados, condimentados, macerados, asados, fritos, ahumados, salados, secados...? Estos alimentos ¿solos o combinados con otros y combinados cómo? Por poner solo un ejemplo, y extremo, el consumo de un cereal puede ser en forma de gachas, de pan, de cerveza, de whisky... Es obvio que nutricionalmente no se trata del mismo producto y económica y culturalmente, tampoco. Y ¿qué decir de la recomendación de 13 gramos diarios de huevo? ¿Cómo traducir esa recomendación a un “lenguaje familiar” culinaria y domésticamente inteligible habida cuenta de que un huevo con clara y yema de tamaño medio pesa una media de 60 gramos?

Producto	Sustancia	Beneficios
Aceite de oliva	Antioxidantes (vit. E), polifenoles	Previene el cáncer, previene los infartos, detiene el envejecimiento, prevención de diabetes, reduce colesterol
Yogur	Bífidus, LCI, etc.	Mejora sistema inmunológico, mejora funcionalidad aparato digestivo, protege riesgo cáncer de colon, reduce nivel colesterol y triglicéridos
Té	Flavonoides	Reduce riesgo arteriosclerosis
Vino	Flavonoides, taninos	Previenen algunos tipos de cáncer, protegen infartos y derrames cerebrales, reduce pérdida de visión
Cerveza	Alcohol etílico, vitaminas, fósforo, calcio, ácido fólico, polifenoles, fibra soluble	Combaten colesterol malo, evita malformaciones feto, retrasan envejecimiento celular, previene cáncer de colon

DE LAS DIETAS CULTURALES A LA DIETA NUTRICIONAL

Nuestros comportamientos alimentarios están sometidos a normas tanto de carácter sociocultural como dietético. Es más, ambos tipos de normas están muy relacionadas entre sí ya sea para complementarse o para contradecirse. De acuerdo con el Diccionario de la Lengua Española, la palabra *dieta* proviene de la palabra griega *diáita*, que significa “régimen de vida”, régimen de vida en general y no exclusivamente régimen alimentario. La dietética es definida por el mismo diccionario como la “ciencia que trata de la alimentación conveniente en estado de salud y en las enfermedades”. En el paso de dieta a dietética se observa, pues, una importante reducción en el alcance del significado.

Aparentemente, nunca habíamos sabido tanto sobre los alimentos como ahora. Los avances científicos y tecnológicos desarrollados a lo largo de las últimas décadas han permitido unos grados de análisis extraordinariamente pormenorizados, de tal manera que de cualquier alimento o producto puede expresarse su composición cualitativa y cuantitativa hasta el más mínimo detalle como ilustran las etiquetas que acompañan a muchos de los alimentos consumidos. Por otra parte, al mismo tiempo que cada vez podemos conocer más y mejor la composición de los alimentos, también conocemos cada vez más y mejor los efectos de los diferentes nutrientes en nuestro organismo (ver tabla).

Consecuentemente con todo ello, hoy, los científicos, los responsables de la sanidad pública y las industrias agroalimentarias recomiendan con más precisión y con más convencimiento qué es lo que debemos ingerir para estar sanos y para prevenir las diferentes enfermedades. Los medios de comuni-

cación divulgan estos nuevos conocimientos y estas nuevas relaciones con nuestra alimentación. Es frecuente encontrar informaciones en la prensa sobre las investigaciones relativas a algún tipo de nutriente o compuesto alimentario, con el objetivo de demostrar sus propiedades beneficiosas para el organismo. Veamos algunos ejemplos:

“El C.S.I.C. recomienda beber hasta un litro de cerveza a la semana por razones de salud”.

“Aquellas personas que toman entre 1 y 6 vasos de vino semanales reducen el riesgo de sufrir apoplejía en un 34 %”.

“Comer un huevo al día no supone un mayor riesgo para el corazón”.

“Comer cinco piezas de fruta y verdura al día reduce en un 31 % la posibilidad de sufrir infarto cerebral”. “Un consumo diario de dos o tres tazas de té reduce hasta el 46 % el riesgo de padecer arteriosclerosis”. “Un adulto sano debe ingerir un mínimo de medio litro de leche al día”.

“El consumo diario de yogur retrasa la aparición de ciertos tumores”.

“La mayor ingesta de fibra de cereales... reduce el cáncer gástrico más del 30 %”.

“Una mayor presencia en la dieta diaria de ácidos grasos Omega 3, localizados en alta concentración en algunos pescados y vegetales... ayuda a prevenir varias enfermedades oculares”.

“El huevo enriquecido a través de la alimentación de las gallinas con alto contenido en DHA (ácido graso poliinsaturado omega-3 decosahexanoico regula los niveles de grasa en el organismo, reduce las dolencias de corazón y la arterioesclerosis”.

“El ácido linoleico ... controla el peso y protege los huesos y el corazón”.

La mayor cientifización y las constantes innovaciones tecnológicas que incorpora la industrialización del sector agroalimentario han dado lugar a una ruptura fundamental de las relaciones que los seres humanos habían mantenido físicamente con su medio. La industrialización, percibida en gran medida como una “artificialización” de la alimentación, ha dado lugar a una idea cada vez más persistente y, también, más cierta, de que cada vez sabemos menos acerca de lo que comemos. Esta idea o percepción resulta fácilmente aceptable si se tiene en cuenta que los alimentos son cada vez más transformados o procesados e incluso ultraprocesados, de tal modo que la cadena alimentaria es cada vez más compleja y, asimismo, más distante o

6

Veamos algunos ejemplos de mensajes aparecidos en la prensa española que ponen de manifiesto las consideraciones contradictorias de la actual cacofonía alimentaria:

“No hay que comer de todo: Uno de los tópicos más repetidos de la alimentación dice que ‘hay que comer de todo, con moderación’. ¡Es falso!” (*El País*, 19/10/2016).

“Obligar a los niños a comer es contraproducente” (*El País*, 6/06/2018).

“No hay que obsesionarse con las recomendaciones de la OMS. Se sabe bien que los conocimientos científicos cambian. En las últimas décadas hemos aprendido cómo hacer mejores estudios; con frecuencia, superando errores, como los que se cometieron con el café y el cáncer de páncreas o el de vejiga urinaria” (*El País*, 16/06/2016).

“No pasa nada si no desayunamos” (*La Vanguardia*, 17/04/2018).

“Saltarse el desayuno o la merienda se asocia con un mayor riesgo de obesidad” (*La Vanguardia*, 25/09/2017).

“Desayunar no sirve para perder peso. Una evidencia científica bastante robusta ha tardado mucho tiempo en hacerse hueco: el desayuno no esa comida tan imprescindible que nos hicieron creer” (*El País*, 5/02/2019).

alejada de la ciudadanía. En los últimos años, la industria alimentaria constantemente pone en circulación una serie de nuevos productos cuyas especiales o novedosas características consisten, fundamentalmente, en alterar su composición y/o su “filiación”. Las “alteraciones” pueden consistir en la eliminación de alguno de sus componentes más característicos, por ejemplo, la grasa, o en la eliminación de la carne por completo, manteniendo, eso sí, el nombre del producto, el aspecto, el color y alguna referencia a su sabor y a su textura.

Hoy, las categorías relativas a los alimentos parecen haber sido modificadas en el sentido de una mucha mayor cientificación, medicalización y nutricionalización y se postulan como de validez universal e intercultural. Por otra parte, hoy en día se producen de manera simultánea una gran abundancia y diversidad de mensajes dietéticos procedentes de fuentes muy diversas que contribuyen a oscurecer y confundir los avances que se producen en el terreno de la nutrición⁶. Si tenemos en cuenta la publicidad científica, su eco en los medios de comunicación y la publicidad alimentaria, nuestra sociedad contemporánea, a diferencia de la que refleja el refranero, no parece ya que “coma” manzanas, cebolla, limón y ajo, carne de pollo o de cerdo, atún, coliflor, yogurt o vino, sino más bien que “ingiera” calcio, hierro, polifenoles, flavonoides, vitaminas, caroteno, glucosa, fibra, grasas (saturadas, monoinsaturadas o poliinsaturadas), ácido oleico, colesterol (bueno y malo), lactobacilos, resveratrol, hidroxitirosol, ácido elágico, elagitaninos, carotenoides, fitosteroles, glucosinolatos, alicina, fósforo, alcohol etílico, proteínas, antioxidantes, taninos, bífidus, omega-3, fitoesteroles, etc., etc. O, también, de un modo más inteligible para los profanos en bioquímica: barras hipocalóricas, productos con “menos” o “sin” o con “más”, enriquecidos, suplementados, etc.

Y, sorprendentemente, a pesar de los extraordinarios avances científicos logrados y del interés creciente por el estado de salud de la población que orienta a las autoridades políticas y científicas, las alarmas sobre el estado nutricional son cada vez más frecuentes. En efecto, hoy, cuando la disponibilidad de alimentos es mayor que nunca y cuando el conocimiento sobre los mismos también es mayor que nunca, no parece que comamos bien de acuerdo a los cánones nutricionales existentes. ¿Qué ocurre entonces? Caben explicaciones diversas. Las autoridades sanitarias competentes se lamentan de que la gente no está dietéticamente educada o bien de que no siguen las recomendaciones nutricionales que se les indican. Este diagnóstico parece del todo insuficiente ya que el problema es mucho más complejo, fundamentalmente porque la alimentación o la dieta no es, exclusivamente, un fenómeno biológico, nutricional o médico. La alimentación es también un fenómeno social, psicológico, económico, simbólico, religioso... cultural, en definitiva, en el sentido antropológico del término. Por esa misma razón, debería considerarse que las cuestiones que orientan las políticas alimentarias, desde un punto de vista económico o sanitario, resul-

ten insuficientes o estén mal planteadas o insuficientemente resueltas. Por ejemplo, a la pregunta de qué comemos se pretende responder mediante encuestas de consumo que no necesariamente informan adecuadamente sobre qué es lo que realmente se come porque lo que las encuestas recogen no es lo que se come sino lo que se compra. Además, es necesario preguntarse ¿por qué se come lo que se come y por qué no se come lo que no se come?

El aspecto nutricional es un criterio importante a la hora de orientar nuestras prácticas alimentarias, pero solo uno entre otros. Un refrán no citado anteriormente: “Se come mucho después de harto”. ¿Acaso no está expresando que saciar el hambre no siempre es la razón de nuestra comida y que, en ocasiones, podemos comer más allá de lo que recomienda nuestra salud y en otras menos? La salud no es la única motivación para alimentarse o para hacerlo de un modo determinado ya que la alimentación sigue cumpliendo funciones muy diversas de acuerdo a sus diferentes circunstancias o contextos: sociabilidad, hedonismo, gratificaciones, autoimagen, estructuras de poder, capacidad adquisitiva, autonomía, identidad, etc. Todas ellas, muy “culturales” y poco o nada “nutricionales”.

CONCLUSIÓN: NUTRICIÓN, CULTURA ALIMENTARIA Y SALUD

En definitiva, aunque nuestra preocupación fuera exclusivamente nutricional, Margaret Mead (1971) recomendaba, hace ya más de 50 años, que “antes de buscar saber cómo cambiar los hábitos alimentarios, cuestión que siem-



Un banquete de boda tradicional hindú de Kerala (India) | foto spykster



El pueblo Hani celebra su año nuevo con banquetes callejeros en octubre, después de la cosecha del arroz | foto Lisa



Grupo de mujeres en Camboya preparando un plato especial de boda | foto Brian Hoffman

pre plantean los nutricionistas a los representantes de las ciencias sociales, conviene primero comprender lo que significa comer”.

En efecto, el acto de alimentarse, trátase de comida o de bebida, de comer, trasciende la pura necesidad de “nutrirse”, pues está tan cargado de significados y de emociones que se encuentra ligado a circunstancias y acontecimientos que nada tienen que ver con la estricta necesidad biológica. La comida es mucho más que una mera colección de nutrientes elegidos de acuerdo con una racionalidad estrictamente dietética o biológica. Si la nutrición es un asunto fisiológico y de la salud, comer es un fenómeno social y cultural. Como dijera Barthes (1961, 985), alimentarse es una conducta que se desarrolla más allá de su propio fin, que sustituye, resume o señala otras conductas. La alimentación constituye un “signo” de la actividad, del trabajo, del deporte, del esfuerzo, del ocio, de la fiesta, de cada circunstancia social. Cada situación tiene su propia expresión alimentaria. La importancia concedida a todo lo relativo a la alimentación es tal que no sorprende en absoluto que el alimento sea uno de los elementos preponderantes de cohesión dentro de una sociedad. Otro refrán no citado anteriormente: “Lo compartido bien sabe”. Si comemos no es solo para alimentarnos, sino también, en una buena medida, por razones ceremoniales y sociales; y la sociabilidad y la “convivialidad” también son importantes para la salud. Piénsese, por ejemplo, en determinados ciclos festivos y en las particularidades gastronómicas que los acompañan o, incluso, que los identifican, consistentes, casi siempre, en un consumo de los alimentos considerados más prestigiosos y en el consumo de mayores cantidades, incluso hasta el exceso.

Por estas razones, un interés por la alimentación y la salud orientado exclusivamente por la preocupación dietética puede ignorar (y de hecho ignora) muchas de las concomitancias que tiene un fenómeno tan complejo como el de los comportamientos alimentarios. Ignorar esas concomitancias

puede provocar la incomprensión o una comprensión incorrecta de determinadas conductas alimentarias y que puedan ser calificadas de dietéticamente irracionales por el solo hecho de no haber sabido captar su específica racionalidad. Pero, también, esa ignorancia puede provocar el fracaso de determinadas actuaciones públicas en el campo de la salud.

Por ello es necesario plantear la relación entre dieta, cultura alimentaria y modo de vida en general. La Organización Mundial de la Salud (2000) llamó la atención sobre este aspecto en su *Informe sobre la Salud en el mundo 2000*. Hace falta una mejor comprensión de la influencia de los estilos de vida sobre la salud. Es necesario investigar los efectos por separado y conjuntamente de diferentes tipos de conducta sobre la salud para comprender qué factores favorecen cada uno de ellos. Hoy es de sobras conocido que la extensión del riesgo de determinadas enfermedades como, por ejemplo, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer, está claramente influido por un conjunto de características individuales y sociales que pueden actuar separada o conjuntamente.

¿Hasta qué punto es importante tener en cuenta la cultura alimentaria en los planes de salud? Ya en 1848, Rodolfo Virchow (1848) afirmaba que la medicina era una ciencia social y que la política no era más que medicina a gran escala. ¿Debería ser la nutrición, también, una ciencia social? En el ámbito de la salud pública en España, existe un consenso general respecto a que los “nuevos estilos de vida” han dado lugar a una dieta menos saludable como consecuencia de haber aumentado el consumo de productos cárnicos,



Comida de Navidad | foto David Merrigan

lácteos, bollería y bebidas carbonatadas y haber disminuido el de pescado, frutas, verduras, legumbres y cereales. Este diagnóstico podría ser aceptable, pero, en cualquier caso, es poco preciso y muy incompleto porque, a pesar de la importancia atribuida a los hábitos alimentarios y a los nuevos estilos de vida, poco o nada se dice de ellos. Desgraciadamente, la mayoría de los profesionales de la salud tienen una concepción muy sesgada, inapropiada y, en cualquier caso, insuficiente de los “estilos de vida”, pues los concretan y los limitan al sedentarismo, alcoholismo y tabaquismo. Obviamente, los estilos de vida van mucho más allá y debemos considerar que determinadas prácticas que son nocivas para la salud son aspectos de la vida determinados por factores socioculturales, políticos y económicos.

Las categorías mediante las que hoy son percibidos y clasificados los alimentos parecen, pues, haberse modificado considerablemente en relación con las categorías empleadas en el refranero (recordemos, por ejemplo: “Cebollas, limón y ajo, médicos al carajo”) en el sentido de una mayor descomponibilidad química impulsada por la ciencia.

Al principio de este artículo, nos preguntábamos ¿hasta qué punto las recomendaciones dietéticas que se formulan hoy día son más pertinentes que las formuladas en el refranero, en forma y/o contenido? ¿Y en términos de eficacia comunicativa? ¿Qué mensajes son más comprensibles y/o aplicables por la ciudadanía, los nutricionales o los del refranero?

A la primera de estas preguntas, cabe decir que, en términos de contenido, las recomendaciones dietéticas de la nutrición actual son más efectivas que las de refranero, pero no lo son en términos de eficacia comunicativa. En cualquier caso, en materia de eficacia comunicativa los refranes resultan más comprensibles y, en esa misma medida, más aplicables que los de la nutrición y la dietética. En esencia, refranes como los considerados en este artículo son voces de una sabiduría colectiva compartida.

Por todas esas razones, el refranero alimentario puede considerarse un valioso patrimonio cultural inmaterial porque codifica sabiduría, valores, creencias y experiencias de una comunidad transmitidas oralmente.

BIBLIOGRAFÍA

- Aranceta Bartrina, J. y Serra Majem, L. (2006) Objetivos nutricionales y guías dietéticas. En: Serra Majem, L. y Aranceta Bartrina, J. (ed.) *Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona: Masson, pp. 684-697
- Barthes, R. (1961) Pour une psychosociologie de l'alimentation contemporaine. *Annales*, n.º 16, pp. 977-986
- Calles, J. (2002) *Refranes, proverbios y sentencias*. Alcobendas: Libsa
- Casares, J. (1969) *Introducción a la lexicografía moderna*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas
- Comisión EAT-LANCET (2019) *Alimentos, planeta, salud. Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles*. Disponible en: https://eatforum.org/wp-content/uploads/2025/09/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Spanish.pdf [Consulta: 10/02/2026]
- Contreras, J. (2002) Los aspectos culturales en el consumo de carne. En: Gracia, M. (ed.) *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona: Ariel, pp. 221-248
- Fischler, C. (1990) *L'Homnivore: le goût, la cuisine et le corps*. París: Odile Jacob
- Fischler, C. y Masson, E. (2008) *Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation*. París: Odile Jacob
- Gisbert, A. (2011) *Refranyer temàtic amb breu explicació de significat i lèxic, referència a equivalents, similars i contraris, i corresponents i similars en castellà*. Oficina municipal d'Ús i Promoció del Valencià, Ajuntament de Godella
- Hoyos Sáinz, L. y de Hoyos Sancho, N. (1985) *Manual de folklore. La vida popular tradicional en España*. Madrid: Ediciones Istmo
- Mead, M. (1971) Contextos culturales de las pautas de nutrición. En: Mead, M. *La antropología en el mundo contemporáneo*. Buenos Aires: Ediciones Siglo XX, pp. 97-130
- OMS [Organización Mundial de la Salud] (2000) *Informe sobre la Salud en el mundo 2000. Mejorar el desempeño de los sistemas de salud. 53ª Asamblea Mundial de la Salud, 29 de mayo de 2000*. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/84394/sa4.pdf> [Consulta: 10/02/2026]
- Panizo Rodríguez, J. (2026) *La salud y la enfermedad en el refranero*. Centro de Nutrición Islas Baleares S.L.
- Poulain, J.P. (2005) De la dieta mediterránea a los modelos alimentarios mediterráneos. En: Contreras, J., Riera, A. y Medina, X. (ed.) *Sabores del Mediterráneo*. Barcelona: IEMed, pp. 198-220
- Serra Majem, L. y Aranceta Bartrina, J. (2006) Requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas: ingestas dietéticas de referencia. En: Serra Majem y Aranceta Bartrina (ed.) *Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona: Masson, pp. 20-30
- Sorapán de Rieros, J. (1975) *La medicina española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua*. Real Academia Nacional de Medicina
- Virchow, R. (2008) [1848] Reporte sobre la epidemia de tifus en Alta Silesia (*Archiv für pathologische Anatomie und Physiologie und für klinische Medizin*, vol. II, n.º 1-2, 1848). *Social medicine*, vol. 3, n.º 1. Disponible en: <https://www.socialmedicine.info/index.php/socialmedicine/article/view/1891/3681> [Consulta: 29/04/2026]