LA ALIMENTACIÓN EN LA PREHISTORIA, por José Manuel Mójica Legarre



La imagen de los homínidos devorando carne cruda, está demasiado arraigada en nuestra cultura como para hacerla olvidar; sin embargo, las primeras dietas humanas fueron más vegetales que animales, como ya explicamos hace algunos meses. Por esta razón algunos lectores del artículo anterior sobre la cocina en la prehistoria, se preguntaban cómo podíamos afirmar con seguridad, qué era lo que comían nuestros antepasados. Existen varios métodos que los investigadores utilizan para conocer la dieta alimenticia de los primeros humanos. En este artículo sólo haremos alusión a los más frecuentes.
Si afirmamos que nuestros ancestros no podían comer lo que no tenían a su alcance, parece una perogrullada; pero el conocimiento de la flora y la fauna en cada una de las épocas, y también con un criterio geográfico, aunado a la utilización de

útiles y armas para la caza permiten definir cuáles eran las plantas y animales más frecuentes en cada una de las épocas. Una vez conocidos los elementos alimentarios a los que el hombre tenía acceso en la antigüedad, según la zona en la que habitaba y la época en la que vivió, ya se puede deducir una parte de la dieta; el análisis ocular y químico de los restos humanos encontrados, nos dará la siguiente pista.

En efecto, la forma de la mandíbula, las inserciones musculares en la misma y la disposición y forma de los dientes, determinan el régimen alimenticio de sus poseedores. Una dentadura de dientes gruesos y planos denuncia una alimentación de tipo vegetal, mientras que una mandíbula con dientes afilados, con la presencia de incisivos, da idea de un frecuente consumo de carne. También las huellas que se aprecian en el esmalte de los dientes, en exámenes con el microscopio de barrido electrónico dan pistas para conocer el tipo de alimentos que masticaban aquellos humanos ya que una mayoría de huellas estriadas verticales nos hablan de un gran consumo de carne mientras que si son horizontales, denuncian una alimentación de preferencia vegetal. Estos detalles unidos a la pulimentación que sufren los dientes al masticar hojas, determinan de manera clara el tipo de dieta de los primeros humanos que, en su mayoría, presentan huellas dentales de orientación oblicua que permiten afirmar a los investigadores que los seres humanos pasaron de una dieta vegetal a una de tipo omnívoro.



Si a esta observación ocular se añade un análisis químico, todavía se puede afinar más en la definición de la dieta. La proporción hallada en los dientes de carbono 13, con respecto al carbono 12, puede determinar un consumo masivo de carne, mientras que el porcentaje del estroncio sobre el calcio es menor en los que consumían carne que en aquellos cuya dieta era rica en verduras. Por último, una alta concentración de nitrógeno 15 indica el consumo frecuente de alimentos de origen lácteo.

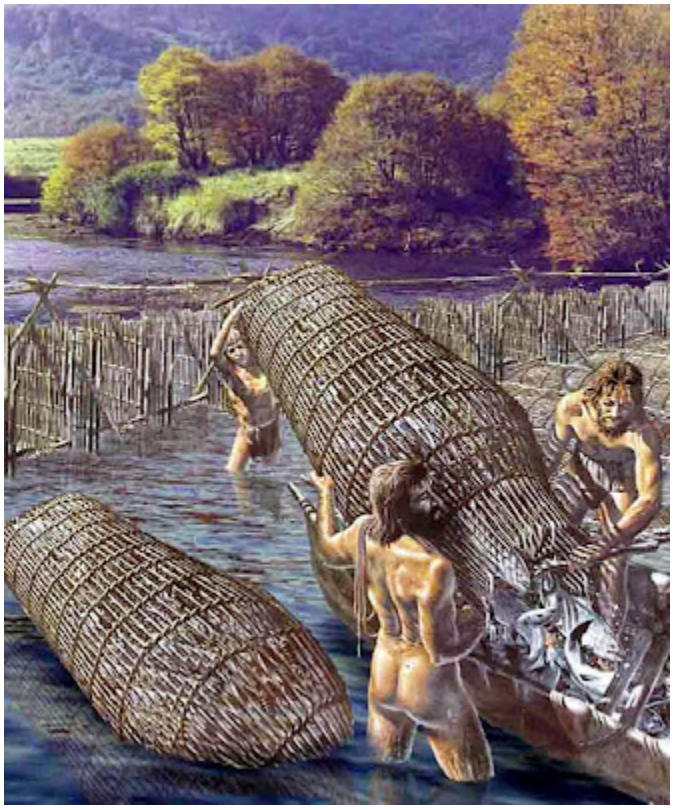
Pero también hemos dicho que la alimentación varía según las épocas por lo que se puede afirmar el hecho de que en el Mioceno, la dieta más extendida era la del consumo de vegetales, insectos y, de manera ocasional, algún animal pequeño. Ya en el Plioceno, comienza el uso de la carne, bien por medio del consumo de carroña, bien por medio de la caza, aunque todavía una gran parte de la dieta se basa en los vegetales.

En el Paleolítico, la carne, y mucho más tarde el pescado, se convierten en la base dietética de los humanos, aunque su consumo de vegetales sigue siendo

muy alto hasta que en el Neolítico comienza el consumo de los cereales y los productos lácteos. El cultivo de cereales y la cría de animales permiten la utilización de la leche y, con la aparición de la cerámica, los primeros purés y papillas. Este cambio alimentario tiene como primera consecuencia la aparición de las caries que eran raras en los dientes hallados en los yacimientos pertenecientes a la época del Paleolítico. Sabido todo esto, los investigadores están en disposición de afirmar el tipo de dieta que consumían nuestros ancestros.

Michel Brunet descubrió en el Chad un cráneo, dos fragmentos de mandíbula inferior y tres dientes aislados. A este espécimen de siete millones de años de antigüedad, le bautizaron con el nombre de Tumai. Brunet afirma que la morfología dental y el espesor de esmalte, Tumai comía raíces, frutas, frutos secos y hojas tiernas. Mucho más tarde, los australopitecos añadieron a su dieta algunos pequeños roedores, serpientes, huevos e insectos, aunque los humanos del tipo Paranthropus, consumían únicamente vegetales.

El aparato masticador del homo habilis, declara que los dos tercios de su alimentación eran de origen vegetal aunque ya comienza a cazar pequeñas presas. El homo erectus, por su parte, si bien continúa basando su dieta en materias vegetales, comienza a consumir carne de manera regular gracias a sus habilidades para la caza y los útiles que empieza a fabricar y a utilizar para sus tareas.



El hombre de Neandertal, es el más carnívoro de todos los conocidos hasta el día de hoy, y es el primero, que se sepa, que empieza a consumir peces como alimento, impulsado muchas veces, según las regiones en las que habita, por la falta de vegetales en su entorno. Por último, aparece el homo sapiens, nuestra especie que es la que más ha evolucionado en el plano alimenticio, en el menor espacio de tiempo ya que, de recoger vegetales y cazador nómada, pasa a ser agricultor y ganadero, y a desarrollar ambas habilidades hasta convertirlas en industria.

El cambio de la vida nómada a la sedentaria trae novedades a la vida humana, y no siempre para mejorar la calidad de vida ya que algunos autores sostienen que, la promiscuidad que se da en los primeros asentamientos y luego la proximidad entre estas aldeas, favorecieron el desarrollo de enfermedades infecciosas graves como es el caso de la tuberculosis. En resumen, la dieta desde el

primer homo sapiens hasta hoy, no ha cambiado demasiado puesto que seguimos basando nuestra dieta en las proteínas animales; pero si todavía consumimos carne como nuestros antepasados, la calidad de ésta ha cambiado completamente ya que, debido a los métodos masivos de producción, la carne que consumimos hoy tiene mucha más grasa que la usada en la prehistoria y por lo tanto es más tierna… y mucho menos sana.

Como sostenía en el precedente artículo sobre la prehistoria, nuestros hábitos alimentarios no han cambiado tanto desde entonces. La salivación que todavía nos produce el olor a leña quemada y carne asada, el rechazo de muchos niños hacia las verduras y la tendencia general a consumir la carne de res poco hecha, nos hablan de una impronta genética que nos impulsa a una alimentación básicamente carnívora.