

# ALIMENTOS CITADOS EN LA NOVELA -D. QUIJOTE DE LA MANCHA-. APROXIMACIÓN A LA COMPOSICIÓN DIETÉTICA DE LOS PLATOS NOMBRADOS EN EL PRIMER CAPÍTULO

Julio A. Carbayo Herencia, Rocío Guardado López, Horario Fernández González, Arantxa Martínez Martínez, José María Ramírez Martínez, Jesús Salas Nieto, Félix Notario Herero y Tomás García-Fernández de Sevilla. Por el grupo Amigos del Quijote, Albacete<sup>1</sup>.

Es constante la inspiración que los personajes principales de Cervantes, D. Quijote y Sancho, han despertado y siguen despertando en los más diversos ámbitos: musicales, literarios, filosóficos, gastronómicos... Presentamos una recopilación de las palabras con sentido exclusivamente gastronómico, excluyendo aquellas sin este significado (ej.: vino, del verbo venir). Igualmente exponemos aquellos alimentos que, a su vez, no son mencionados en el Quijote. Hemos utilizado para ello, unas tablas de composición de alimentos<sup>2</sup> y la búsqueda en CD-ROM de la edición dirigida por Francisco Rico<sup>3</sup>. La composición de los macronutrientes de los platos nombrados en el primer capítulo, a saber: olla, salpicón, duelos y quebrantos, lantejas y palominos, están expresados por 100 gramos de alimento utilizado, de modo que la media de los platos se expresan como si hubiéramos utilizado 100 gramos en cada uno de sus componentes por separado. Así, el pan es citado 47 veces, el queso 18, el aceite 6, la sal 5, el vinagre 1, las bellotas 15, las gallinas 13, la ternera 7, la vaca 6, el tocino 5, el pescado 3, el vino 43 veces (6 el vino tinto) y el agua 16. Entre los platos, la olla es el más nombrado (19 veces). En ninguna ocasión se mencionan los moluscos y crustáceos. La siguiente tabla muestra la aportación en macronutrientes de los platos mencionados en el Capítulo I de la novela. Hemos excluido de los cálculos el palomino porque ninguna de las tablas de composición de alimentos consultadas contemplaban su composición dietética.

- 
- (1) El grupo es muy numeroso. Citaremos aquellos amigos que más continuidad presentan o han presentado: Isabel Marimbaldo Rosa, José Miguel Martínez Saus, Remigio Martínez Saus, Gerardo Luengo Latore, Juan Luis Abad Cellini, Juan Ramírez Piqueras, Fulgencio Lozano, Roberto Sánchez Garrido-Lestache, Yolanda Molina Escobar, Julio de Vargas Vidal, Marisa Selva Fernández, Tomás Miranda, Inma Paqui, Lino y todos los demás. Como incorporación raciones más recientes: Julio A. Viseda, Miguel Panadero y Juan Bravo.
  - (2) Moreiras O, Carbajal A, Cabrerá ML. La composición de los alimentos. Madrid: EUDEMA, 1992.
  - (3) D. Quijote de la Mancha. Instituto Cervantes. Crítica. Barcelona: 1998.

Tabla 1.- Contribución porcentual (%) de los diferentes macronutrientes por cada 100 g de alimento.

	OLLA*	SALPICÓN*	DUELOS Y QT*	LANTEJAS*	<b>MEDIA</b>
Hidratos de carbono	20,75	5,26	0	69,08	<b>15,07%</b>
Proteínas	26,77	26,2	10,73	27,04	<b>17,01%</b>
Lípidos totales	52,48	68,53	89,27	3,88	<b>67,92%</b>
Ac grasos saturados	21,31	27,83	35,43	0,62	<b>27,38%</b>
Ac grasos monoinsaturados	24,13	31,5	39,83	0	<b>29,68%</b>
Ac grasos poliinsaturados	2,07	2,70	7,13	1,86	<b>5,05</b>

\* Los alimentos utilizados en el cálculo de cada plato se exponen a continuación:  
 OLLA: Carnero, tocino, garbanzos, vaca, cebolla, repollo. SALPICÓN: vaca y cebolla.  
 DUELOS Y QUEBRANTOS: Huevos y tocino. LANTEJAS: Lentejas, ajo y cebolla.

La aportación dietética de los platos en el Capítulo I es deficiente en hidratos de carbono y excesiva en lípidos totales, a expensas de los ácidos grasos monoinsaturados y saturados.