

ADVERTIMENT. L'accés als continguts d'aquesta tesi queda condicionat a l'acceptació de les condicions d'ús establertes per la següent llicència Creative Commons:  <https://creativecommons.org/licenses/?lang=ca>

ADVERTENCIA. El acceso a los contenidos de esta tesis queda condicionado a la aceptación de las condiciones de uso establecidas por la siguiente licencia Creative Commons:  <https://creativecommons.org/licenses/?lang=es>

WARNING. The access to the contents of this doctoral thesis it is limited to the acceptance of the use conditions set by the following Creative Commons license:  <https://creativecommons.org/licenses/?lang=en>

Programa de doctorado en Historia de la Ciencia

UAB
**Universitat Autònoma
de Barcelona**

La alimentación racional. Ideología de la carne y discursos sobre
alimentación, nutrición y salud en España (1893-1939)

Autor: Ander Redin Zabalegui

Director: Carlos Taberner Holgado (Universitat Autònoma de Barcelona)

Institut d'Història de la Ciència
Unitat d'Història de la Medicina
Universitat Autònoma de Barcelona

Enero 2024

A mi ama, a mi
aita

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	1
1. INTRODUCCIÓN	3
1.1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA DE ESTUDIO	3
1.2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS	6
1.3. MARCO METODOLÓGICO E HISTORIOGRÁFICO	8
1.3.1. <i>La ideología de la carne</i>	11
1.3.2. <i>La cultura de la nutrición y el control de la dieta</i>	20
1.3.3. <i>De la dieta a la alimentación racional</i>	21
2. LA TRANSICIÓN NUTRICIONAL EN EL PROCESO CIVILIZATORIO (1840-1940)	27
2.1. EL NACIMIENTO DE LA CIENCIA DE LA NUTRICIÓN MODERNA	27
2.2. DETERMINACIÓN, ASCENSO Y DESCENSO DE LAS PROTEÍNAS (1838-1936).....	30
2.2.1. <i>Los estándares nutricionales</i>	37
2.2.2. <i>El desmantelamiento del estándar de Voit</i>	40
2.2.3. <i>El “nuevo conocimiento de la nutrición”</i>	45
2.3. EL ÚNICO SISTEMA POSIBLE: LA DIETA Y EL TEMPERAMENTO RACIAL	51
2.3.1. <i>Las proteínas y la raza</i>	54
2.3.2. <i>La carne y la “fuerza nerviosa”</i>	65
2.3.3. <i>La “reforma de la vida” y la dieta</i>	67
2.4. LA TRANSICIÓN NUTRICIONAL Y LA DIVULGACIÓN DE LA NUTRICIÓN.....	71
3. DE LA ECONOMÍA DOMÉSTICA A LA GESTIÓN DEL HAMBRE. LA TRANSMISIÓN DEL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL EN ESPAÑA.	78
3.1. ALIMENTACIÓN EN LA ESPAÑA DE LA RESTAURACIÓN: REGENERACIONISMO Y SALUD PÚBLICA.....	78
3.1.1. <i>Discursos hegemónicos y subalternos. La ideología alimentaria</i>	91
3.1.2. <i>El carácter español. Quijotes y Sanchos</i>	97
3.2. ANTECEDENTES DE LA NUTRICIÓN COMUNITARIA ESPAÑOLA (1893-1920)	108
3.2.1. <i>Alimentando al ejército</i>	108
3.2.1.1. Sievert Jackson y la insuficiencia del régimen del soldado	109
3.2.1.2. Manuel Martín Salazar, el “criterio fisiológico”	113
3.2.2. <i>Diez mandamientos de la mujer casada</i>	117
3.2.3. <i>La alimentación de los pobres: la higiene de la alimentación</i>	134
3.2.3.1. José Úbeda y Correal y la Sociedad Española de Higiene	135
3.2.3.2. Ramón Luis y Yagüe y José González Campo sobre la alimentación del proletariado madrileño	139
3.2.3.3. José Rodríguez Carracido y el carácter racial	146
3.2.3.4. José Giral Pereira y el efecto de los aminoácidos	149
3.2.3.5. En tiempos de necesidad, los requerimientos se matizan	153
3.2.4. <i>Higienismo y rechazo a la carne en España</i>	160
3.2.4.1. Dos vegetarianos en la Sociedad Española de Higiene	170
3.3. LA INSTITUCIONALIZACIÓN DE LAS CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN (1920-1936)	173
3.3.1. <i>La Escuela Nacional de Sanidad</i>	179
3.4. LA GESTIÓN DEL HAMBRE (1936-1939)	188
3.4.1. <i>Aminoácidos y autarquía. Un sueño tecnológico-fascista</i>	194

4. EL VEGETARIANO-NATURISMO EN ESPAÑA; IDEOLOGÍA, PRÁCTICA Y DIFUSIÓN (1893-1939)	203
4.1. NATURISMO Y VEGETARISMO	205
4.2. LOS INICIOS DEL VEGETARISMO ESPAÑOL (1893-1916).....	210
4.2.1. <i>La medicina culinaria, los bocetos de higiene en La Vanguardia y la Farmacia Kneipp</i>	210
4.2.2. <i>La Sociedad Vegetariana Española y El Régimen Naturalista</i>	215
4.2.2.1. Los alimentos y el trabajo	215
4.2.2.2. La reforma alimenticia	228
4.2.2.3. La gestión del hogar para educar a la mujer	239
4.3. EL NATURISMO INTEGRAL Y EL TRABAJO: NATURISMO VS PRIMITIVISMO	248
4.3.1. <i>Las mujeres en el naturismo integral</i>	253
4.3.1.1. “Por ellas y para ellas”	255
4.3.1.2. La mujer como esposa y madre	256
4.3.1.3. Las mujeres y la regeneración de la raza	259
4.3.2. <i>La reforma alimenticia: el cambio de régimen</i>	262
4.3.3. <i>Médicos y profesores</i>	270
4.4. EL NATURISMO MÉDICO.....	272
4.4.1. <i>La legitimación ante los médicos</i>	277
4.4.2. <i>La alimentación racional y la reforma</i>	280
4.4.2.1. El atraco al editor Maucci	283
4.4.3. <i>Naturismo médico como reacción al naturismo social</i>	288
4.5. LAS PUBLICACIONES ANARCONATURISTAS (1923-1937).....	292
4.5.1. <i>El vegetarianismo de Isaac Puente</i>	293
4.5.2. <i>La alimentación en las “Preguntas y Respuestas”</i>	299
4.6. LA TROFOLOGÍA (1926-1936)	302
4.6.1. <i>La alimentación “compatible”</i>	304
4.6.2. <i>Las mujeres trofólogas y la regeneración de la raza</i>	305
4.6.3. <i>Los trofólogos contra todos</i>	309
4.7. EL ALIMENTO NATURAL.....	319
4.7.1. <i>Santiveri S.A. y la revista Natura</i>	320
4.7.2. <i>Las “dudas” de Sylvia</i>	327
4.8. LA GUERRA CIVIL Y EL “NUEVO” NATURISMO	330
5. CONCLUSIONES	337
5.1. LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDEOLOGÍA DE LA CARNE EN LA NUTRICIÓN HEGEMÓNICA	337
5.2. IDEOLOGÍA DE LA CARNE Y ALIMENTACIÓN VEGETARIANA: ¿DOS MODERNIDADES ALTERNATIVAS?	342
6. BIBLIOGRAFÍA	358

Agradecimientos

Hace cinco años, decidí dar un giro a mi formación académica y cursar los estudios de máster en historia de la ciencia con el objetivo de doctorarme en esta especialidad. Quiero agradecer, en primer lugar, a mis padres, Popi y María, por su apoyo, su cariño, y por haberme estimulado siempre para seguir estudiando. Como dice mi ama: “hay tiempo de sobra para trabajar”.

En segundo lugar, agradecer a mi director, Carlos Taberner, por sus propuestas, su fé en mí, y su capacidad de adaptarse a las situaciones por las que me ha llevado mi estancia en el Precariado. Por supuesto quiero agradecer también al profesor Jorge Molero, que me acogió en la Unidad de Historia de la Medicina y me aportó bibliografía, orientaciones y buenos ratos de sobremesa.

No puedo pasar esta sección sin agradecer a mis compañeras y compañeros de doctorado, en especial a Nico Cárcamo y Erika Giraldo. Sin nuestros ratos en la unidad, el campus o cualquier terraza de Barcelona, esta tesis no habría ido a ningún lado. En vosotros he encontrado inspiración, apoyo y soluciones, pero, sobre todo, una amistad que durará para siempre.

También a Manel Aisa, que me abrió las puertas del Ateneu Enciclopèdic Popular. Además, me parece de justicia agradecer a Alexandra Elbakyan y a todas las personas que, desinteresadamente, facilitan la difusión del conocimiento, derribando las barreras de pago que editoriales, almacenes de información y otras empresas nos imponen.

Finalmente, agradecer a mis amigas y amigos, a toda mi cuadrilla, especialmente a Jon, el otro navarro exiliado en Barcelona, a Raquel, que me acompañó y soportó durante lo peor de la “experiencia tesis” y a Bego, que ha llegado en lo mejor.

1. Introducción

1.1. Justificación del tema de estudio

El 7 de julio de 2021, el entonces Ministro de Consumo, Alberto Garzón, publicó un vídeo en el que alertaba sobre el elevado consumo de carne en España, vinculando la producción de esta con una serie de efectos nocivos sobre el medio ambiente y, al mismo tiempo, señalando estudios que han relacionado el consumo de ciertas carnes con efectos perjudiciales sobre la salud. Ante estas declaraciones, no tardó en aparecer la respuesta de la patronal ganadera española en decenas de medios de comunicación, preparando el caldo de cultivo para que a lo largo de toda España se incendiara el debate: políticos, empresarios, ganaderos, científicos y periodistas descalificaron, criticaron o “desmintieron” las declaraciones del entonces ministro. Incluso el partido de extrema derecha VOX, siempre atento a cualquier polémica en la que poder arañar un puñado de votos, lanzó una campaña en forma de vídeo que versaba “Disfruta de España y no dejes de comer carne”¹. Fue tal el revuelo que, finalmente, el presidente del Gobierno cuya cartera de Consumo ocupaba Garzón, Pedro Sánchez, hubo de impugnar las declaraciones de su ministro, sentenciando, de forma jocosa en una rueda de prensa: “a mí, donde me pongan un chuletón al punto, eso es imbatible”.

Esta tesis doctoral parte de una serie de interrogantes alrededor de nuestras prácticas alimentarias. A lo largo de los últimos años, fruto del crecimiento de movimientos a favor de los derechos animales y/o antiespecistas², así como de las investigaciones que han relacionado el consumo de unos alimentos u otros con determinados efectos sobre la salud y sobre el medio ambiente, ha crecido enormemente el número de personas que prescinden de la carne en sus dietas³, así como otros tantos que hacen lo propio con cualquier producto de

¹ Se trató de una campaña en redes sociales lanzada apenas dos semanas después de las declaraciones del ministro Garzón. El vídeo en cuestión se puede ver en <https://www.instagram.com/p/CRd12pjK4bn/>

² El “especismo” es un término acuñado por el psicólogo británico Richard Ryder, y popularizado por el filósofo utilitarista australiano Peter Singer en *Animal Liberation: A New Ethics for Our Treatment of Animals* (1975), se define como la discriminación de los individuos en función de su especie, asemejándolo al racismo o al sexismo. El antiespecismo valoraría pues los intereses de todos los individuos capaces de sufrir como iguales.

³ Existen vegetarianos, veganos y también “flexitarianos”. Estos últimos, si bien sí que incluyen la carne o el pescado en su alimentación en alguna proporción, han disminuido voluntariamente su consumo por los mismos motivos por los que lo suelen hacer los veganos y vegetarianos.

origen animal⁴. A pesar de haber aumentado considerablemente⁵, siguen siendo un porcentaje muy bajo de la población. Las elecciones dietéticas pueden estar condicionadas por cuestiones médicas, religiosas y/o culturales, pero también políticas, y estas últimas se hacen explícitas en aquellas personas que rechazan el consumo de carne. Desde las posturas vegetarianas y veganas más politizadas se esgrimen discursos como el antiespecista, los cuales han sido discutidos en múltiples ocasiones por acabar estableciendo una especie de jerarquía moral privilegiada⁶, posibilitada por el mayor acceso de determinadas clases sociales en partes del mundo concretas a alimentos que hagan posible una nutrición satisfactoria que prescindiera de los alimentos de origen animal.

Si bien estas críticas pueden ser discutidas y matizadas, considero que, a la hora de acercarnos a la alimentación y las dietas, no es tan importante la cuestión de por qué “no se ha de comer algo”, sino que deberíamos interrogarnos sobre la razón por la cual unas pautas alimentarias se han impuesto sobre otras: ¿por qué comemos lo que comemos? Con esto en mente, la principal motivación detrás de la elaboración de esta tesis es intentar contestar a la pregunta de ¿por qué comemos carne? Pareciera una pregunta un tanto absurda, la carne se ha comido desde siempre, y sus propiedades nutricionales, culturales e incluso organolépticas han hecho que se consolide como el referente en lo que a alimentación supone. No obstante, parece pertinente preguntarse: si la decisión de dejar de comer carne puede partir de una posición política o ideológica, ¿es posible que el consumo de este producto esté también asentado sobre fundamentos político-ideológicos? La respuesta a esto parece encontrarse en lo que se ha venido a llamar “ideología de la carne” o carnismo, una ideología dominante que asume la necesidad biológica del consumo de las carnes de los animales (Potts 2016; Joy 2010). Podemos entender que la presunción de esta necesidad explica, al menos en parte, por qué el

⁴ En el otro extremo, encontraríamos también a individuos y grupos que practican la denominada “dieta carnívora”, la cual se ofrece como una opción muchas veces en reacción a aquellas personas que han dejado de comer o han disminuido la carne en su menú.

⁵ Según el estudio bianual sobre los cambios en el mercado de productos vegetarianos, “*plant-based*”, que lleva a cabo la consultora Lantern, el número de personas que han cambiado su alimentación para encajar en cualquiera de los tres grupos (vegetarianos, veganos o flexitarianos) habría crecido un 34% entre 2019 y 2021 en España, situándose por encima de los 5 millones de personas (Lantern, 2021). Más allá de la veracidad de estos datos, lo que sí es un hecho es el incremento de los productos destinados a sustituir la carne que se pueden encontrar en todos los supermercados, y ya no solo en tiendas especializadas.

⁶ Nos referimos por ejemplo a Kathryn George, quien encuentra un sesgo en la aptitud de las dietas veganas, las cuales solo serían nutricionalmente satisfactorias para sujetos varones, adultos, viviendo en sociedades industriales (George, 1994).

mínimo cuestionamiento sobre la idoneidad de su consumo es capaz de despertar respuestas tan virulentas y vinculadas con lo identitario, como la que hemos mencionado al comienzo de este apartado, en amplios sectores de la sociedad. Si a esto sumamos las dimensiones de la industria cárnica, la cual factura en España más de 31000 millones de euros anuales y representa el 2,57% del PIB español, dando trabajo a casi 110000 trabajadoras y trabajadores, podemos hacernos una idea de la relevancia social que tienen las más de 2700 industrias cárnicas que operan en el Estado⁷.

La definición del tema desarrollado en esta tesis ha surgido de mis propias circunstancias personales. Toda persona vegetariana ha tenido que defender o justificar en algún momento sus razones para seguir ese tipo de dieta, ya sean éticas o por salud, buscar datos que les den la razón, justificar la adecuación nutricional de sus comidas o divagar sobre si los mejillones tienen sentimientos. Un día llegó a mis manos el libro de Josep María Roselló (2003) en el que trataba el movimiento naturista-vegetariano español de finales del siglo XIX y principios del siglo XX. Aunque el libro trata muchos más aspectos de este movimiento, yo me centré en lo relacionado con la alimentación. La carne no siempre fue un alimento con un acceso tan generalizado como parece por su consumo actual; de hecho, hasta la segunda mitad del siglo XX mayor parte de la población apenas podía permitírsela en España (Bernabeu-Mestre 2011b). A pesar de que esto fuera una cuestión de incapacidad de acceso más que una decisión consciente, también existieron quienes, hace más de un siglo, rechazaban el consumo de carne en Europa y España. Estos colectivos publicaban revistas con consejos dietéticos y nutricionales dirigidos al gran público incluso antes de que en España se institucionalizasen las ciencias de la nutrición y comenzasen las campañas de alfabetización nutricional. El movimiento naturista hispano ha sido estudiado en sus facetas médica y profiláctica, así como en lo respectivo a sus relaciones con determinados movimientos políticos. No obstante, no nos constan trabajos que se hayan centrado en historizar las diferentes dietéticas que se practicaban y promulgaban dentro del propio movimiento.

⁷ Estos datos se pueden consultar en la memoria anual de la Asociación Nacional de Industrias de la Carne de España (ANICE) correspondiente al año 2022 (ANICE, 2022)

El trabajo quiere centrarse en España puesto que este país sufrió una transición nutricional con retraso respecto al resto de países europeos. La dieta española contenía características pretransicionales, esto es, gran dependencia de cereales y productos de primera transformación, hasta casi la mitad del siglo XX. Este tipo de dieta era recomendado por los movimientos naturistas y de reforma de la vida, a la vez que eran entendidas como perjudiciales y necesarias de superar por la mayoría de higienistas del periodo. Por otro lado, la cronología establecida obedece al siguiente criterio: En 1893 se abrió la primera tienda de productos vegetarianos en España, una casa de alimentos dietéticos, productos de régimen, etc. que hoy en día sigue funcionando como una de las principales empresas de productos naturales a nivel nacional. Por último, el límite ubicado en 1939 obedece al final de la Guerra Civil, a partir de la cual el panorama político y social cambió bruscamente con respecto a lo que venían siendo las primeras décadas del siglo XX. Aunque también habríamos considerado válido detener nuestra investigación den 1936 con el estallido de la guerra, nos parece interesante asomarnos mínimamente a los textos divulgativos de la nutrición que se produjeron en un contexto de racionamiento y hambre.

1.2. Objetivos e hipótesis

El objetivo principal de esta tesis doctoral es de presentar una genealogía de las ciencias nutricionales en España a través del análisis y la comprensión de la construcción del modelo hegemónico de la ciencia de la nutrición en las esferas científica y pública internacionales desde mediados del siglo XIX hasta mediados del siglo XX. Esto, a su vez, nos ha permitido centrarnos en la forma en la que este modelo hegemónico se abrió paso en España desde las últimas décadas del siglo XIX hasta la Guerra Civil. La construcción y circulación de los discursos sobre nutrición se debió principalmente, como veremos, a químicos, fisiólogos y médicos, así como economistas, sociólogos y reformadores de un amplio espectro sociopolítico. Con todos ellos, tanto en España como alrededor del globo, convivían discursos tanto favorables como contrarios al consumo de carne. En este sentido, este trabajo no pretende abogar por ningún tipo de alimentación como superior o más beneficiosa, sino intentar esclarecer, desde una perspectiva historiográfica, los posibles motivos que han llevado a que la sociedad occidental sea eminentemente carnívora, así como el origen,

características y alcance de los discursos que mostraron resistencias a la imposición hegemónica, en el periodo estudiado, de este tipo de nutrición.

La hipótesis de este trabajo es que la carne adquirió una serie de significados que la asociaron con el desarrollo industrial y el acceso de las naciones a la modernidad, hecho que provocó que su consumo se potenciara en aquellas naciones que quisieran avanzar en la escala evolutiva de la civilización. El valor que asociamos a la carne como alimento comenzó a construirse desde el punto de vista científico-médico en la segunda mitad del siglo XIX, a partir de los discursos de médicos e higienistas que tradujeron los valores atribuidos a este tipo de alimentos al lenguaje científico, lo que se utilizó después para influir paulatinamente y transformar los hábitos alimenticios de la población. Esta transformación pretendía modificar las características físicas, sociales y culturales de la población, normativizando una conducta personal individual, como es la alimentación, en nombre de la productividad, es decir, del fortalecimiento económico de la nación.

En este contexto de finales del siglo XIX y principios del XX en occidente, cobra especial relevancia la coincidencia del desarrollo de la ciencia nutricional con el incremento de las preocupaciones eugenésicas y la construcción de argumentos y la puesta en marcha de políticas higienistas. En este sentido, cabe prestar especial atención al hecho de que, de forma paralela al desarrollo de la ciencia de la nutrición y a la construcción científica de la carne como alimento, surgieron en toda Europa una serie de movimientos de reforma social y política que, entre sus muchas propuestas, incluían la defensa de una dieta libre de carne, entre otros productos que consideraban industrializados. Por tanto, es importante, por un lado, preguntarse cuáles eran los valores asociados a los alimentos (la carne y otros) por aquellas personas y colectivos que defendían una dieta libre de carne; pero también, por otro, es esencial comparar las aspiraciones con respecto al modelo socioeconómico de estos colectivos que se oponían al consumo de este producto alimenticio, con las propuestas generadas desde los discursos hegemónicos, así como los procesos paralelos de construcción, circulación y gestión de conocimiento nutricional. La identificación de discrepancias y similitudes entre las perspectivas de la nutrición hegemónica, favorable al consumo de carne, y aquellas contrarias a este, permitirá establecer y caracterizar los proyectos de modernidad,

con sus diferencias y paralelismos, que se construían junto con estas recomendaciones dietéticas.

Con estas premisas, y a modo de resumen, esta tesis plantea los siguientes objetivos:

- Elaborar una genealogía de la construcción de las ciencias de la nutrición en España desde finales del siglo XIX hasta la Guerra Civil, identificando qué discursos y de qué maneras se hicieron hegemónicos.
- Caracterizar la construcción de la ideología de la carne en estos discursos, así como los procesos por los cuales ésta se convirtió en hegemónica.
- Analizar cuál fue la relación entre las ciencias de la nutrición hegemónicas y los discursos de oposición y resistencia, principalmente representados por los diferentes colectivos vegetariano-naturistas del periodo estudiado.
- Identificar y caracterizar los proyectos sociales, políticos y económicos de los principales colectivos vegetariano-naturistas españoles y compararlos con los de los colectivos que defendían la ideología de la carne.

1.3. Marco metodológico e historiográfico

En 1932, la antropóloga Audrey Richards escribió que la nutrición, como proceso biológico, es más fundamental que el sexo: “En la vida del organismo individual supone la necesidad más primaria y recurrente, mientras que en la esfera social, determina, por encima de cualquier otra función fisiológica, la naturaleza de las agrupaciones sociales, y la forma en la que sus actividades tienen lugar” (Richards, 2013 [1932], p.1). Contreras y Gracia (2005) afirman que la alimentación debe ser abordada como un hecho bio-psico-social complejo, teniendo en cuenta la importancia de los alimentos en los procesos de diferenciación, representación y relación social, así como con respecto a la relación que establecemos con la naturaleza. Esto tiene necesariamente un peso específico en el origen y desarrollo del sistema alimentario industrial contemporáneo. Desde una perspectiva historiográfica, es primordial, para empezar, establecer una cronología de los procesos de industrialización alimentaria, evitando, sin embargo, caer en asunciones deterministas como las que se suelen encontrar en

los estudios económicos de esta temática, pero que son impropias de un trabajo historiográfico crítico y riguroso.

Como respuesta a estos planteamientos deterministas, es esencial llevar a cabo un estudio pormenorizado de los procesos de generación, circulación y gestión de conocimiento sobre nutrición y salud dietética en el que intervengan la historia de la medicina, la antropología, la sociología, la historia política y económica, y los estudios culturales, lo que nos permite romper el marco tradicional que tiende a identificar la ciencia nutricional moderna occidental con la “verdad definitiva”. Esta postura tradicional y ampliamente establecida en nuestro contexto actual, a pesar de la existencia e incluso de la creciente relevancia de posicionamientos alternativos, deja de lado las múltiples vías por las que los procesos de construcción, circulación y gestión de conocimiento nutricional y dietético reflejan y producen relaciones específicas de poder. En este sentido, desde los años 80 del siglo pasado, con claras influencias del postestructuralismo y de los *Science and Technology Studies*, vienen desarrollándose trabajos que podrían enmarcarse en el campo de los estudios críticos de la nutrición (Biltekoff, 2012).

Desde estos estudios críticos de la nutrición se ha señalado el carácter represivo de aproximaciones tradicionales a la relación entre alimentación y salud, enmarcándolas bajo el término de “nutrición hegemónica” (Hayes-Conroy, 2013, p.1). A pesar de que ésta tiene una naturaleza variable y que ha ido adaptándose a los cambios acontecidos en el campo a lo largo de la historia, muestra unos rasgos continuados. De acuerdo con Allison y Jessica Hayes-Conroy (2013), estos son: la posibilidad de estandarizar la relación entre el cuerpo y el alimento; la reducción de la alimentación al contenido de macro y micronutrientes de los alimentos o a la presencia de los denominados “nutrientes carismáticos” (Kimura et al., 2014, p.43); la equivalencia universal de la alimentación, razón por la cual ésta puede ser separada de los contextos político-económicos, socio-espaciales y culturales en los que ocurre; y, por último, lo jerarquizado del sistema de conocimiento en el que se basa la nutrición hegemónica, el cual engrandece el conocimiento experto y denigra otros conocimientos (Hayes-Conroy, 2013 p.3).

Sobre estas premisas y la hipótesis y objetivos descritos, más allá de esta introducción y de la conclusión al final de la tesis, esta memoria contiene 3 capítulos principales. En el capítulo 2, *La transición nutricional en el proceso civilizatorio (1840-1940)*, se explica cómo, a partir de los años 40 del siglo XIX, la combinación de la introducción de discursos científico-médicos en la producción de alimentos con la especialización e institucionalización de la medicina generó un marco de producción y gestión de conocimiento dentro del cual la gestión de la salud se hizo inseparable de la gestión de la dieta. Dicha gestión debía realizarse mediante procesos de vigilancia médica y supervisión científica. Varios autores han señalado que, en Europa, la ciencia de la nutrición acabó deviniendo en ideología que fue utilizada para el control social (Kamminga y Cunningham, 1994). Esta ideología, generada desde y a través de la normatividad establecida por la supuesta objetividad del conocimiento científico-médico, se exportó e impuso a las “periferias”, que se veían obligadas a adquirir las prácticas desarrolladas por la metrópolis epistemológica (Mignolo, 2012 [2000], p.65)⁸. Aunque el establecimiento definitivo de esta ideología podría ubicarse en la creación en 1945 de la FAO, como organismo internacional al servicio del sistema productivo orientado a satisfacer la necesidad mundial de alimentos de origen animal (Pío Martínez, 2013), el marco nutricional hegemónico en el que se basaban estas prescripciones dietéticas comenzó a generarse a mediados del siglo XIX, con los primeros estudios sobre nutrición, y se estableció en todo el contexto occidental desde entonces hasta, precisamente, la mitad del siglo XX.

Uno de los volúmenes de referencia en este trabajo es la obra colectiva *The science and culture of nutrition, 1840-1940* (Kamminga y Cunningham, 1995), en la cual se analizan las influencias recíprocas entre los discursos médicos sobre nutrición y las prácticas sociales e ideológicas. En esta obra se señala que, fruto del proceso de interacción recíproca entre la ciencia de la nutrición, las prácticas médicas, las políticas gubernamentales, la financiación de la ciencia y el pensamiento popular, la sociedad occidental se ha convertido en una “cultura de la nutrición”. Mientras que en los laboratorios se asentaron las bases científicas para que la nutrición hegemónica se estableciera mediante un proceso de normalización

⁸ Por “periferia” nos referimos aquí a espacios colonizados que, en este caso, son socioeconómicos y eugenésicos en un contexto geográfico específico, y se establecen en relación a dinámicas de clase, género y raza

dietética, la ciencia de la nutrición se “cajanegrizó”⁹. Si bien las hermanas Hayes-Conroy (2013) señalaron las características generales de esta nutrición hegemónica, también es cierto que los efectos particulares de dichas características llevaron a que modelos de alimentación o alimentos concretos fueran priorizados, también recíprocamente, por los sistemas de abastecimiento y la demanda de los consumidores. En este sentido, este estudio se centra inicialmente en la investigación de la generación y consolidación científica de la ideología de la carne (capítulo 2), con especial énfasis en el contexto español (capítulo 3), y cuyo recorrido, aunque abarque más allá de los estudios nutricionales, depende de estos para su hegemonización¹⁰.

1.3.1. La ideología de la carne

La cultura o ideología de la carne constituye un sistema de creencias que asume la necesidad biológica del consumo de proteína animal, naturalizando así un régimen alimentario concreto. Alrededor de este régimen se han constituido las industrias que conforman el complejo agroindustrial sustentador de la cadena alimentaria actual (Goody, 1995 [1982]; Hansen, 2018; Lundström, 2019).

Desde que a principios de los años 90 del siglo pasado se publicaran las primeras obras de análisis sociológico y antropológico del consumo de carne, como *The sexual politics of meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory* de Carol J. Adams (1990) y *Meat, a natural symbol*, de Nick Fiddes (2004 [1991]), esta ideología ha sido descrita por múltiples autoras desde distintas perspectivas, desvelando las profundas relaciones que se han venido estableciendo y reforzando entre el consumo de animales y los procesos de subjetivación en la modernidad

⁹ “Cajanegrizar” (del inglés, *blackboxing*) es una expresión tomada de la sociología de la ciencia que se refiere al modo en que el trabajo científico y técnico aparece visible como consecuencia de su propio éxito, mientras que el proceso por el cual se planteó y desarrolló queda oculto, encerrado en una “caja negra” que nadie quiere o sabe abrir. En palabras de Bruno Latour “cuando una máquina funciona eficazmente, cuando se deja sentado un hecho cualquiera, basta con fijarse únicamente en los datos de entrada y los de salida, es decir, no hace falta fijarse en la complejidad interna del aparato o del hecho. Por tanto, y paradójicamente, cuanto más se agrandan y difunden los sectores de la ciencia y de la tecnología que alcanzan el éxito, tanto más opacos y oscuros se vuelven” (Latour, 2001 [1999], p.362).

¹⁰ En este caso entendemos la hegemonía desde el concepto gramsciano de hegemonía cultural, como aquella que se impone como única y universal, y que se relaciona con otras culturas mediante la asimilación. Se trata de una herramienta de poder, un instrumento de liderazgo cultural, moral o ideológico. (Gramsci, 1999, p.765)

(Coveney, 2006 [2000]). En *Meat, a natural symbol*, Nick Fiddes intenta explicar el condicionamiento de las actitudes hacia diferentes alimentos por las asociaciones con las que los investimos y que aprendemos desde el día en que nacemos (Fiddes, 2004 [1991], p.32). Para este antropólogo social, la civilización occidental está “literalmente construida sobre los cuerpos de otros animales”, y el consumo de carne estaría más relacionado con la representación de la dominación humana sobre la naturaleza que con su valor nutricional (2004 [1991], p.41). En este sentido, identificó la carne con los símbolos de “potencia” y “civilización”, poniendo a la ciencia de la nutrición como una mera traductora de las convicciones del orden antiguo sobre los poderes de la carne al idioma y estructura científicos (2004 [1991], p.63). Por su parte, Carol J. Adams, en *The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory*, tomó el concepto del referente ausente¹¹ para definir aquello en lo que se transformaban los animales utilizados para producir carne tras pasar por la carnicería, sirviéndose de este concepto también para interrelacionar la opresión de las mujeres y de los animales (Adams, 2010 [1990]). Además, exploró los significados asociados a este producto alimenticio, rechazando su “naturalización” y situando su consumo en un contexto cultural en el que se trazan vínculos entre la alimentación cárnica, la violencia masculina y la guerra, asociando así “el mensaje de la carne” con “el rol masculino” (Adams, 2010, p.63).

Años después, la misma Adams coescribió un capítulo con Matthew Calarco en la obra colectiva *Meat Culture* (Potts, 2016), en el que abordaban las tentativas de Jaques Derrida de pensar sobre las conexiones entre subjetividad, sexismo y el consumo de carne, a propósito del término “carnofalogocentrismo”, acuñado por el filósofo francés. Mediante este concepto, Derrida pretendía liberar el pensamiento posthumanista del antropocentrismo, señalando la construcción “carnofalogocéntrica” de la subjetividad humana en las tradiciones filosóficas occidentales, o, de otro modo, argumentando cómo el consumo de carne animal

¹¹ El referente ausente es un concepto originado en el campo de la lingüística, que nombra a aquel signo que tiene un referente indefinido, vacío, contingente, paradójico o hipotético, y, en definitiva, ausente. Adams encontró este concepto en las primeras páginas del libro *Bearing the Word: Language and Female Experience in Nineteenth-Century Women's Writing* (1986) de Margaret Homans, una obra que explora las vías en las que las mujeres escritoras del siglo XIX intentaron reclamar sus propias experiencias como paradigmas para la escritura (Adams, 2010 [1990], p.13).

suponía otra característica del sujeto occidental (Adams y Calarco, 2016, p.33). De un modo similar, en 2001, la psicóloga Melanie Joy acuñaba el término “carnismo” para referirse al sistema de creencias invisible que sustenta el consumo de carne, es decir, a la ideología de la carne, resaltando la dificultad de cuestionarla, dado que no solo es complicado saber que existe, sino que el sistema que la sustenta trabaja activamente para mantenerla escondida (Joy, 2010 [2001], p.28), en la misma línea que el referente ausente de Carol J. Adams y la “cajanegrización” de Bruno Latour.

Más allá del capítulo de Adams y Calarco, *Meat culture*, el libro editado por Annie Potts (2016), es una recopilación de perspectivas sobre la ideología de la carne que incluye estudios sobre el retrato de la carne en la cultura popular, la relación entre el consumo de este producto y el género, los significados atribuidos a los productos cárnicos, o la conexión entre la producción, distribución y abastecimiento de carne con las transformaciones de las tecnologías y economías capitalistas. En esta colección de ensayos encontramos, de hecho, un marco teórico y metodológico coherente con el que cuestionar la ideología de la carne contemporánea.

Como escriben David Cantor, Christian Bonah y Mathias Dörries en *Meat, Medicine and Human Health in the Twentieth Century* (2016 [2010]), la historia de la carne, la medicina y la salud humana en el siglo XX forman parte de un relato que se puede remontar al menos hasta finales del siglo XVIII. Una historia de cómo, en los últimos 200 años, las preocupaciones sobre el efecto de la carne y los productos cárnicos en la salud humana se han entremezclado con transformaciones en las prácticas dietéticas, la emergencia de la industria moderna de la carne, el desarrollo de una significativa variedad de críticas al consumo de carne, el uso creciente de una gran variedad de disciplinas científicas para justificar o atacar la carne y sus productos, y los comienzos de los esfuerzos para regular su seguridad (Cantor et al., 2016 [2010], p.22). En este mismo volumen se encuentra un capítulo escrito por Rima D. Apple (2016 [2010]), en el que ilustra cómo la defensa de la carne como la mejor forma de alimentar a la familia y, por ende, a la nación, se apoyaba más en factores culturales y económicos que fisiológicos. Como se podrá comprobar más adelante, en este trabajo se corrobora lo que la autora sostiene en cuanto a que, a pesar de que el despliegue

del “nuevo conocimiento de la nutrición”¹² incrementó la importancia de los vegetales por su contenido vitamínico, la carne continuó siendo considerada como un producto fundamental. De este modo, el elemento más persuasivo para la primacía de la carne sobre otros alimentos habrían sido las pautas de alimentación que se popularizaron y que la presentaban como un grupo aparte y para el cual el resto de los alimentos proteicos eran meros “sustitutos” (Apple, 2016 [2010]).

En la literatura existente se acepta que el aumento en el consumo de carne fue resultado de una serie de cambios tecnológicos, socioculturales y científicos cuya acción se ha intensificado a lo largo del siglo XX. La ideología de la carne contemporánea difiere enormemente de la del mundo preindustrial y pre-globalizado (Potts, 2016). Durante mucho tiempo, la carne fue un alimento caro al que la gran mayoría de la población no tenía acceso: de acuerdo con Grigg (1995), hasta el final del siglo XIX en Europa, los productos ganaderos apenas suponían el 15% del aporte calórico total de la dieta preindustrial. El cambio hacia la ideología de la carne fue esencial para que la proporción de este alimento en el aporte calórico se incrementase hasta los niveles en los que está hoy en día. En la obra *Eternal Treblinka: our treatment of animals an the Holocaust* (2002), el historiador social Charles Patterson hace suya la idea de Theodor Adorno de que “el camino a Auschwitz empieza cuando alguien mira a un matadero y piensa: son solo animales” (Patterson, 2002 p.53, traducción propia), para afirmar que “el camino a Auschwitz empieza en el matadero”. Este trabajo cuenta cómo Inglaterra y Holanda eran los países europeos en los que más se dependía de los animales, y cómo, en la América del Norte anglosajona, ya a mediados del siglo XVII comenzaron a aparecer los primeros mataderos al aire libre, iniciando un proceso de racionalización y división del trabajo para una industria que alcanzó mayor relevancia a partir 1865, con la inauguración de los Corrales *Union (Union Stock Yards)* en Chicago. Las empacadoras que operaban en este macrocomplejo de más de 2,5 km² de superficie introdujeron a finales del XIX las primeras cintas transportadoras, constituyendo la primera industria de producción en masa del país (2002, p.57). En esta misma obra, Patterson nos habla de *La jungla*, novela de Upton Sinclair (1906) ambientada en una de las empacadoras de carne de los Corrales *Union*.

¹² Elmer Velmer McCollum, en 1918, definió el concepto *Newer knowledge of nutrition* (McCollum 1919 [1918]) para referirse al conocimiento nutricional que se desarrolló a partir del descubrimiento de las vitaminas y las enfermedades provocadas por su ausencia (véase p. 45).

El efecto que tuvo esta novela sobre la población estadounidense estuvo más relacionado con la conmoción que causaron en el público las condiciones sanitarias de producción de productos cárnicos que con el que era el objetivo de Sinclair: equiparar al animal que pasaba por la cadena de despiece al obrero que lo despedazaba, en un alegato socialista que veía en la industria cárnica “el espíritu del capitalismo hecho carne” (Patterson, 2002, p.108).

Marc Williams, en su capítulo “The political economy of meat: food, culture and identity”, en la obra colectiva *Political economy, power and the body. Global perspectives* (Youngs, 2000), localiza mensajes y representaciones de naturaleza estrictamente cultural (como son la fuerza o el vigor del cazador, dentro de toda una serie de mitos de la ideología de la carne) y para nada alimentaria. Williams documenta así la construcción histórica de la posición de la carne en la economía política contemporánea. Esta construcción habría tenido lugar en el desarrollo del capitalismo en el siglo XIX, y en relación con el propósito de mejora de las condiciones materiales necesarias para la realización de los proyectos nacionalistas (Williams, 2000, p.155). Pero también llama la atención sobre los factores no económicos de la producción y del consumo, como los valores, el estilo de vida o la clase social, entre otros (2000, p.136).

En muchos de estos trabajos dedicados a analizar la historia del consumo de carne se señala que la investigación en este campo debería aspirar a algo más que una caracterización “ahistórica” y “aséptica” de la actividad económica relacionada con su producción, o de un relato sobre descubrimientos científicos y sus consiguientes mejoras en la salud nutricional de la población. Como señalan Ingrid Johanna Bolívar y Alberto Guillermo Flórez Malagón (2005), una investigación más satisfactoria en este sentido sería aquella que ofrezca una presentación de las formas de racionalidad y poder que confluyen alrededor de los usos del ganado y sus productos y de los discursos asociados que posibilitaron la cientifización de la ideología de la carne. Así, más allá de acusar a la clase médica de querer imponer un determinado sistema agroalimentario basado en la superioridad de la proteína animal sobre la vegetal, es esencial, para el análisis de esta problemática, estudiar las ideas sobre la nutrición que convivieron durante la construcción de este sistema de producción, distribución y consumo, cuáles se impusieron y por qué causas. En este sentido, la investigación crítica

no puede contentarse con la descripción las prácticas y discursos de las minorías, sino que debe interrogar a la mayoría dominante, dado que esta supone, precisamente, la categoría no marcada, el hábito “cajanegrizado” cuya forma de alimentación se considera libre de complicaciones (Caplan, 1997).

Todos estos planteamientos sobre la construcción de la ideología de la carne han informado el planteamiento y desarrollo tanto del capítulo 2 de esta tesis, en el que hemos intentado caracterizar con detalle la construcción de la ciencia de la nutrición contemporánea, desgranando los múltiples discursos interrelacionados a través de los cuales se hizo hegemónica, como después en el capítulo 3, *De la economía doméstica a la gestión del hambre. La transmisión de conocimiento nutricional en España*. En este tercer capítulo nos hemos centrado en el origen y desarrollo de estos discursos nutricionales hegemónicos en España, caracterizando la introducción de discursos científico-médicos en la producción de alimentos en el contexto particular español, y en un escenario, similar al internacional, de especialización e institucionalización de la medicina que generó un marco de producción y gestión de conocimiento, mediante procesos de vigilancia médica y supervisión científica, en el que la salud se hizo inseparable de la dieta.

Los hábitos alimenticios de cada sociedad están tan integrados en estructuras de valores que, sin embargo, se encuentran aparentemente disociados de los principios nutricionales (Clark, 1968, p.69). Esta disociación, con todo, influye en la formación del gusto, que no tiene por qué estar informado por las cualidades físicas de un producto, sino por las asociaciones con las que este se encuentra investido. Esto apela a la satisfacción no solo el apetito, sino también el deseo de pertenencia a los valores sociales compartidos que estos representan. En relación con esto, Bettina Heinz y Ronald Lee (1998) utilizan la noción marxista del fetichismo de la mercancía, por el cual un producto se vacía de su significado original y se sustituye por nuevos significados a través de sus circunstancias de producción, como herramienta explicativa de la construcción simbólica de la carne (Heinz y Lee, 1998). Teniendo en cuenta el contexto político-económico y científico-médico en el que nos encontramos, particularmente en la España de finales del siglo XIX y principios del XX, no sorprende que la carne se estableciera como una mercancía de gran valor de acuerdo con una necesidad

creada culturalmente desde esos ámbitos. Tal como afirma Jeremy Rifkin en *Beyond Beef: the rise and fall of the cattle culture* (1992), “la cadena de despiece introdujo los conceptos esenciales de la producción industrial moderna: división del trabajo, flujo de trabajo constante, producción en masa y, por encima de todo, eficiencia” (Rifkin, 1992, p.120, traducción propia). Así, se hace inevitable identificar y caracterizar las conexiones entre el desarrollo industrial y la capacidad de producción y consumo de carne en cada contexto específico. Los discursos que asociaban la carne con la superioridad racial, la civilización y la empresa capitalista o, más allá, con la masculinidad, la fuerza y el poder, resultaron cruciales para que esta se asentara como un alimento esencial, desplazando la naturaleza omnívora del ser humano e imponiendo la necesidad de aportar carne a la población para obtener un puesto relevante en la carrera internacional hacia el desarrollo económico y civilizatorio.

Por otro lado, varios autores han estudiado también la transformación paulatina de la definición de dietética y de las opciones correspondientes, que pueden considerarse como un indicador de las formas y técnicas utilizadas en la relación con nuestro cuerpo y con el entorno social (Mascarenhas, 2012). La presentación a las masas de un determinado patrón alimenticio como científico y racional consiguen, cuando menos, dos objetivos: en primer lugar, una normalización de las formas de alimentación y, en segundo lugar, la justificación del desarrollo económico y social propuesto por las clases gobernantes como natural y necesario (Pío Martínez, 2013). En este sentido, merece la pena investigar los procesos socio- y psico-genéticos mediante los cuales la clase trabajadora acabó adoptando como propio el constructo médico de la necesidad de la carne para la salud. El proceso civilizatorio descrito por Norbert Elias (2000 [1939]) se fundamenta en una serie de cambios en el comportamiento humano que tuvieron lugar en Occidente en los siglos XVII y XVIII: de manera paralela al desarrollo del estado del bienestar y al crecimiento del capitalismo, las actividades humanas consideradas más animales fueron progresivamente ocultadas de la vida social e investidas con sentimientos de culpa. La reorganización consiguiente de las relaciones humanas tuvo un impacto directo en el habitus humano, cuyo resultado es nuestra forma de conducta y nuestros sentimientos “civilizados” (Elias, 2000 [1939], p.369, comillas en el original). El concepto de salud también se modificó de acuerdo con estos mecanismos, y cuyo papel en el

proceso civilizatorio ha sido alegorizado por Alfons Labisch con el nacimiento del *Homo hygienicus* (Labisch, 1985), o la consecución del triunfo de los ideales y valores de una burguesía urbana que entendía la salud de las masas trabajadoras como un bien de producción.

Molero (2004) señala este modelo utilizado por Labisch como una herramienta útil para conocer el papel de los postulados médico-científicos en los procesos de integración sociopolítica de la clase obrera en la sociedad burguesa occidental, que constan de tres niveles: la institucionalización de los seguros sociales como instrumento para mejorar los estándares de “normalidad” a largo plazo; las campañas sanitarias “científicas” y “neutrales”, que conformaban el brazo aculturador de la medicina social; y las necesidades de la clase trabajadora, que conducían a adoptar el estilo de vida del *Homo hygienicus* (2004, p.1043). En el capítulo 3 de esta tesis, analizamos conjuntamente la institucionalización de las ciencias nutricionales, la alfabetización científica de la población y las características de los discursos nutricionales y dietéticos que se hegemonizaron en la España de finales del XIX y principios del siglo XX.

Esta investigación se ha planteado, a partir de todos estos elementos, como un análisis genealógico¹³ que pueda servir para informarnos sobre cómo se construyó y estableció un conjunto de saberes, y para caracterizar, al mismo tiempo, cómo unas prácticas e instituciones contemporáneas emergieron de un camino errático y discontinuo de conflictos, alianzas y ejercicios de poder específicos que hoy en día pasan desapercibidos. Es por esto que, además de los discursos institucionales sobre nutrición, esto es, aquellos que contribuían y participaban de la ideología de la carne y sobre los que se sustentó la ciencia de la nutrición hegemónica, hemos dedicado el capítulo 4, *La alimentación vegetariana en España: ideología, práctica y difusión (1893-1939)*, a analizar los discursos y prácticas que se resistían a adoptar las pautas alimentarias señaladas por el *establishment* político-social, económico y científico-médico. Julia Twigg (1983) defiende que el vegetarianismo desafió e incluso interrumpió la construcción de significados del discurso dominante de la carne. La

¹³ La genealogía, para Foucault, es una forma eficaz de escribir historia crítica, utilizando materiales históricos para producir una “reevaluación de valores” en el presente (Garland, 2014).

misma autora afirma que, el vegetarianismo, al ser una ideología alimentaria explícita, nos ofrece una puerta de entrada para analizar de forma crítica la ideología dominante de la carne, implícita pero mucho más penetrante en la sociedad (Twigg, 1983 p.18). Sin embargo, resulta necesario delimitar qué prácticas se encontraban fuera de los marcos conceptuales hegemónicos, o en su frontera, y que, por lo tanto, han quedado excluidos, demasiado a menudo, de la historiografía de la nutrición. El movimiento naturista y vegetariano que emergió en el siglo XIX en Europa desafió los marcos conceptuales hegemónicos, discutiendo sus premisas científicas. No obstante, tampoco está claro que estos colectivos se encontraran completamente “fuera” de la episteme nutricional dominante.

A partir del análisis pormenorizado del ecosistema vegetariano-naturista en España a lo largo del último siglo de Alejandro Artetxe, en la *Historia de la medicina naturista española* (2000), y de Josep Maria Roselló en *La vuelta a la naturaleza. El pensamiento naturista hispano (1890-2000): naturismo libertario, trofología, vegetarianismo naturista, vegetarianismo social y librecultura* (2003), hemos podido caracterizar, a través de la elaboración de una genealogía detallada, particularmente de los discursos científicos utilizados y su intersección con el contexto social, político y económico, el papel de la confrontación entre la ideología de la carne y las perspectivas vegetarianas en la construcción, el desarrollo histórico y, finalmente, la imposición hegemónica de una ciencia de la nutrición centrada en el consumo de carne en España desde finales del siglo XIX hasta la Guerra Civil. En este sentido, Joseph J. Tanke (2007) señala que las interpretaciones normativas de la ideología de la carne desde perspectivas vegetarianas han presentado una serie de deficiencias dado que, al estar cargadas de asunciones metafísicas, apelaciones emocionales y especulación científica, generan principios morales abstractos, supuestamente obligatorios para todo el mundo, independientemente del tiempo, espacio y el fondo económico, social y nutricional. Como solución a estas y otras deficiencias, propone un “acopio foucaultiano de las prácticas dietéticas” (Tanke, 2007, p.83, traducción propia) usando la forma foucaultiana de entender la ética como “la relación que uno tiene consigo mismo, vis a vis con las prácticas que constituyen el yo” (2007, p.88). Aunque Foucault centró principalmente su análisis en torno a la normalización de discursos científicos sobre la sexualidad, Paula Vilhena Mascarenhas (2012) afirma que es posible interrogarse sobre los caminos de implementación de un lento

y complejo dispositivo de racionalización y normalización de la alimentación (Mascarenhas, 2012, p.106).

1.3.2. La cultura de la nutrición y el control de la dieta

Harriet Friedmann y Philip McMichael (1989), en su exploración del papel de la agricultura en el desarrollo concurrente de la economía capitalista y de los Estados nación contemporáneos, organizaron su argumentación en torno al concepto de “régimen alimentario” (Friedmann y McMichael, 1989, p.95) para describir los sistemas de producción de alimentos a escala global que contribuyeron a asegurar y estabilizar el crecimiento en el capitalismo global. El concepto de régimen alimentario es muy útil para explorar las relaciones entre el capital y los Estados nación, las características del comercio global de alimentos, y su papel e influencias en la reestructuración contemporánea de la agricultura. No obstante, como señala Anthony Winson (2013), este concepto se queda corto a la hora de explorar la dimensión dietética y nutricional de los sistemas de productos alimenticios (Winson, 2013, p.18), y por ello propone el concepto de “régimen dietético”, con el que resalta la naturaleza social de este conjunto de saberes, íntimamente relacionado con prácticas culturales y religiosas, desarrollos tecnológicos y relaciones de poder. El “régimen dietético” es el marco sociogenético normalizador de los procesos psicogenéticos¹⁴, de manera que, para entender cómo las clases trabajadoras adoptaron determinados modelos de régimen dietético, hace falta comprender también cómo, en la Europa de mediados del siglo XIX, se gestó la cultura de la nutrición. La ciencia de la nutrición y su reflejo cultural están íntimamente relacionadas con el desarrollo e instauración de los Estados nación capitalistas occidentales y las preocupaciones socioculturales propias del contexto (Kamminga y Cunningham, 1995), como la raza, el vigor físico, la productividad y su gestión racional mediante procesos de estandarización y normalización.

¹⁴ Para Elias, el individuo y la sociedad se manifiestan como procesos interdependientes, si bien existen unas relaciones inseparables entre estructuras sociales e individuales. Por ello, la psicogénesis es dependiente de la sociogénesis (Elias, 2000 [1939]).

En esta misma línea, el “problema de la nutrición” descrito por Josep Lluís Barona (2010) responde a la concepción con la que desde las instituciones internacionales se abordaron los problemas referentes a la alimentación y a la salud de la población en el primer tercio del siglo XX. Esta forma de aproximarse al problema se vio altamente influenciada por el nuevo marco de trabajo para los asuntos internacionales, el papel deseado y buscado por la Sociedad de Naciones como gestora, entre otros asuntos, de la salud pública internacional, incluyendo el desarrollo de la medicina social, y sin olvidar el creciente papel en el ámbito científico-médico de organizaciones como la Fundación Rockefeller o la Cruz Roja (Barona, 2010, p.13). Este problema se construyó alrededor de conocimientos científicos particulares que informaban sobre realidades sociales, de manera que la ciencia ejerció un papel civilizador en torno a acontecimientos que tuvieron lugar durante la primera mitad del siglo XX, principalmente las dos Guerras Mundiales, que además de exigir una profunda reordenación y reorganización del abastecimiento alimentario, pusieron a prueba la aptitud de distintos modelos dietéticos para alimentar a los ejércitos y a la población en la retaguardia.

No obstante, la reflexión sobre la alimentación y la dietética es inseparable de la emergencia y desarrollo de nuevas sensibilidades, mentalidades y sociabilidades impulsadas en la higiene, la seguridad y el control de las poblaciones por el estado liberal del siglo XIX (Mascarenhas, 2012). A partir de los años 20 del siglo XX, en el periodo de entreguerras, comenzó a desarrollarse un nuevo conocimiento nutricional, pero las preocupaciones a las que respondía, así como algunas de las asunciones dietéticas que orientaron las nuevas perspectivas experimentales, se habían comenzado a gestar en la segunda mitad del siglo XIX.

1.3.3. De la dieta a la alimentación racional

La palabra dieta proviene del término griego *diáitia*. Su uso inicial, reflejado en las obras agrupadas en el *Corpus Hippocraticum*, hace referencia al régimen de vida completo del individuo. La dietética constituía una parte principal de la medicina griega antigua, una forma de regular la relación entre las funciones vitales del individuo humano y los elementos y ritmos del ambiente (González, 2010). Aunque el significado de dieta tiene muy diversas

acepciones, su estudio tiende a no problematizar al individuo o sujeto, que es quien tiene la capacidad de hacer elecciones alimentarias o recomendarlas. Este ha venido a ser denominado “sujeto moderno de elección alimentaria”, como punto del que irradia todo el conocimiento nutricional y alrededor del cual circula dicho conocimiento (Coveney, 2006 [2000], p.xiv). Como afirma Deborah Lupton (1997 [1995]), este “sujeto moderno de elección alimentaria” es producto de dinámicas históricas interdependientes, y se puede ubicar su origen en el siglo XVII, en el que se produjeron múltiples textos sobre el seguimiento de dietas y regímenes para mantener la salud supuestamente perdida por la abundancia y el alejamiento de la naturaleza. Estos textos iban dirigidos a los individuos de las clases dominantes, que padecían enfermedades “de exceso” como la gota, la obesidad, o la melancolía. En este sentido, el concepto premoderno de dieta hacía referencia a la gestión individual de las funciones corporales y la relación con el ambiente. En el terreno de la alimentación, se trataba de que el individuo fuera capaz de seleccionar los alimentos que mejor se presentaban ante su temperamento, constitución y estado de salud. Es por esto que las recomendaciones dietéticas iban dirigidas a los miembros de aquellas clases que podían permitirse una elección alimentaria real y no dependiente de lo que se pudiera conseguir.

No obstante, las recomendaciones dietéticas producidas más adelante en los primeros laboratorios de bioquímica, química fisiológica y fisiología animal, iban encaminadas a buscar una estandarización y positivización de la ingesta alimentaria, que permitiera gestionar de forma más eficiente la alimentación de las masas trabajadoras, de los ejércitos, en las prisiones y en otros grupos de población. El público de las recomendaciones dietéticas ya no eran miembros de la aristocracia y/o enfermos, sino entidades o individuos encargados de gestionar la alimentación de grupos de población más extensos: desde industrias y ejércitos a instituciones políticas, además de las mujeres, entendidas como un colectivo particular y sobre las que socioculturalmente recaía la responsabilidad de alimentar a la familia. Tal como señala Treitel (2008), en este contexto, era frecuente encontrar en los escritos nutricionales reclamos de una gestión racional de la dieta, y recomendaciones para planificar y practicar una “alimentación racional”¹⁵, partiendo de los conocimientos sobre la

¹⁵ Treitel (2008) trabajó los desarrollos del proyecto de “nutrición racional” que promovió el fisiólogo alemán Max Rubner, un proyecto mediante el cual buscaba usar la fisiología y la economía para apuntalar políticas públicas que mejorasen los hábitos de alimentación de las masas (Treitel, 2008, p.2). Del mismo modo, Justus

dieta y el metabolismo. El concepto de alimentación racional surge de esta reinterpretación de la dieta, ya no encaminada al autocuidado del individuo, sino a la gestión científica de grupos de personas. Para Max Weber (1991 [1904]), una de las consecuencias del pensamiento calvinista en Europa fue la organización racional de la vida secular, la creación de la disciplina de trabajo y la subordinación del hombre natural a los horarios y a los requerimientos de la producción. Según este autor, la racionalización de la sociedad industrial significó la extensión de la racionalidad instrumental a todas las esferas de la vida. A pesar de que el concepto de “racionalidad” en Weber tiene muchas capas de significado, este incluye la noción de que el conocimiento sea representado por fórmulas, esquemas y taxonomías. La sistematización del conocimiento y su impacto en la vida cotidiana de las personas constituye así, y como veremos en los capítulos 3 y 4 de esta memoria, una dimensión esencial del proceso general de racionalización social (Turner, 1982), y tiene, por tanto, un impacto directo en la normalización de regímenes dietéticos.

La alimentación o nutrición racional hace referencia a la forma en la que los Estados habían de controlar y gestionar las necesidades nutricionales de la población. El uso de este concepto ofrecía una respuesta científica a dos problemas surgidos en todos los países industrializados en la segunda mitad del siglo XIX: por un lado, se buscaba aumentar la cantidad y productividad de las personas que mantenían sectores esenciales del Estado; por otro, se pretendía contener el potencial revolucionario de las clases pobres y trabajadoras urbanas, las cuales padecían múltiples enfermedades fruto de sus deficientes condiciones de vida en el hogar y en el trabajo (Molero, 1999). De esta manera, la alimentación racional aportaba un terreno para la intersección de la ciencia nutricional y la gestión científica de la producción y de las poblaciones. Fisiólogos, químicos y médicos afirmaban tener en sus resultados experimentales la solución para la “cuestión social” (Quintanas Feixas, 2011), aportando una forma de “gubernamentalizar”¹⁶ la alimentación.

von Liebig, en el prefacio de su influyente obra *Researches on the chemistry of food* (1847), señalaba que las observaciones recogidas en su obra llamarían la atención de los “amantes de un sistema racional de la dieta” (Liebig, 1847 p.xiv), además de a fisiólogos y químicos.

¹⁶ En *Seguridad Territorio y Población*, Foucault distingue tres acepciones de “gubernamentalidad”, si bien en este caso utilizamos la que se refiere al “conjunto constituido por las instituciones, procedimientos, análisis y reflexiones, los cálculos y las tácticas que” con la economía política como referencia y mediante los dispositivos de seguridad, “permiten ejercer esa forma bien específica, aunque muy compleja, de poder que tiene por blanco principal la población”. Además de esto, el concepto de gubernamentalidad también se refiere a la construcción

Michel Foucault puso en el centro de la teoría sociológica la cuestión del control del cuerpo y su conexión con el auge del conocimiento científico, de manera que el cuerpo se convierte el campo de batalla para las luchas de poder (Lupton, 1997 [1991]). Así, los avances científicos no liberan (ni pretenden liberar) al cuerpo del control externo, sino que contribuyen a intensificar los medios de regulación social (Turner, 1982). A partir del siglo XVII, el poder pasó a hacerse cargo de la vida cotidiana de las personas, tanto a nivel individual, actuando sobre los cuerpos, como a nivel poblacional. Esta nueva manera de organizar el poder, sobre el cuerpo-especie, se volvió relevante a partir del siglo XVIII. La vida ingresó en el campo de control del saber, y comenzó a ser intervenida por el poder para asegurar la inserción controlada de los cuerpos en el aparato productivo (Foucault, 2007 [1979], p.170). Es en este contexto donde Foucault sitúa el advenimiento de una nueva forma de poder, biopolítica, con sus mecanismos de previsión que buscan la regulación de las poblaciones. La noción de biopolítica (Foucault, 2009 [1979]) hace referencia a todas las medidas de regulación, optimización o depuración de poblaciones humanas específicas con el objetivo de obtener una sociedad más poderosa y productiva. El proyecto de la nutrición racional, principalmente orientado, en principio, a la optimización de la vida de las personas, ha sido señalado como uno de los mayores proyectos biopolíticos del siglo XX (Treitel, 2008). Esta forma de poder se ejerce mediante la normalización, que considera los actos y conductas de los individuos en términos comparativos y diferenciadores, lo que permite matematizarlos estadísticamente y establecer óptimos que han de alcanzarse, jerarquizando en términos cuantitativos y de valor las capacidades de los individuos. De este modo, se establece también una conformidad homogeneizadora a partir de la cual se hace posible definir lo que queda fuera de la norma. Esta función de normalización es ejercida, en este caso, y como se verá a lo largo de esta tesis, fundamentalmente por la medicina y la fisiología animal, que se combinan para ofrecer un rango de normalidad alimentaria, únicamente adquirible mediante el seguimiento de unos estándares nutricionales, satisfechos por un determinado régimen dietético. Es precisamente esta concepción de la alimentación racional

del poder en forma de “gobierno”, con el desarrollo de aparatos específicos y saberes concretos de dominación y control sobre la población (Foucault, 2006 [1978], p.136).

la que supuso el terreno común para los desarrollos de la ciencia de la nutrición moderna y los intereses políticos de los Estados liberales de mediados del siglo XIX como veremos en los capítulos 2 y 3 de esta tesis, en los que planteamos un recorrido por la historia de la ciencia de la nutrición desde su nacimiento hasta su institucionalización y expansión internacional.

No obstante, la normalización se encuentra necesariamente con movimientos de resistencia y cuestionamiento. En el recorrido de este trabajo, veremos que diferentes grupos disputaron el significado de la racionalidad con la que se había de practicar la “alimentación racional”, con resultados que tuvieron diferentes y significativos niveles de impacto en la conformación de la cultura alimentaria y del sistema agroalimentario. El capítulo 4 de esta memoria está dedicado precisamente al análisis de las publicaciones de aquellos movimientos de resistencia que se enfrentaron al establecimiento de la nutrición hegemónica y que completan el retrato de la construcción de las concepciones sobre nutrición que sin duda aún manejamos, con matices, en el contexto actual.

2. La transición nutricional en el proceso civilizatorio (1840-1940)

2.1. El nacimiento de la ciencia de la nutrición moderna

A comienzos del siglo XX, la ciencia de la nutrición ya había comenzado a adquirir los atributos comunes que definen a las disciplinas científicas modernas, como instituciones especializadas en su investigación, sociedades profesionales, y sus propias revistas y publicaciones. Para que esto fuera posible, hubieron de asentarse en el siglo anterior los elementos clave de la aproximación científica a la alimentación humana.

En sus publicaciones *Animal chemistry Or, Organic Chemistry in Its Applications to Physiology and Pathology* (1842) y *Researches on the chemistry of food* (1847), Justus von Liebig (1803-1873), estableció las bases sobre las cuales se desarrolló el posterior conocimiento nutricional. A pesar de que estas fueron ampliamente discutidas y desmentidas conforme se fue acercando el siglo XX, sus ideas permanecieron en los trabajos de sus colaboradores y discípulos, así como en la cultura popular, durante muchos años. Para entender la influencia de Liebig en la historia de la nutrición, ha de entenderse que, cuando comenzó sus estudios nutricionales en los 1840 probablemente fuera el químico más célebre del panorama internacional (Finlay, 1995).

La aproximación de Liebig al metabolismo animal pasó a ser paradigmática en la ciencia de la nutrición temprana, conservando un gran peso e importancia en su evolución posterior. El barón desarrolló su trabajo en este campo con la misma perspectiva con la que anteriormente había estudiado el vegetal; esto es, con el énfasis en la eficiencia y en la mejora de la productividad. (Kamminga y Cunningham, 1995)

“La ciencia nos muestra los medios más simples de obtener el máximo efecto con el mínimo gasto de energía, y con un medio dado producir el máximo de fuerza. El esfuerzo energético no aprovechable, el malgasto de fuerza en la agricultura, en otras ramas de la industria, en la ciencia, o en la economía social, es característica del estado salvaje, o de la necesidad de cultivo” (Liebig, 1842, p.78), (traducción propia).

Este acercamiento respondía a una concepción mecanicista del cuerpo, que desde mediados del siglo XVIII venía imponiéndose a la imagen humoral del mismo (Vigarello, 2004, p.349). La máquina humana descrita por Descartes en su *Discurso del método* que “por estar hecha por la mano de Dios, está incomparablemente mejor ordenada y posee movimientos más admirables que ninguna de las que pueden inventar los hombres” (Descartes, 1979 [1637], p.112), se distinguía del resto de máquinas animales en su capacidad de razonar. No obstante, según Anson Rabinbach, el nacimiento del motor moderno en el siglo XIX, capaz de transformar energía de diversas maneras, cambió radicalmente la máquina animal cartesiana, igualando, en términos energéticos, la humana y la animal, y ambas a la máquina industrial (Rabinbach, 1992, p.2).

En *Human motor* (1992), Rabinbach explica cómo en la Europa del siglo XIX la aparición de las leyes termodinámicas cambió la imagen del trabajo convirtiéndolo en “fuerza de trabajo”, un concepto que podía ser expresado en términos de gasto y despliegue energéticos, alejándose así de sus concepciones tradicionales y abriendo una vía de intervención científica en la resolución de la “cuestión de los trabajadores”. En este contexto, mediante investigaciones de laboratorio, técnicas de medida, etc. surgió la ciencia del trabajo europea (1992, p.6). El historiador neoyorquino encuentra en la metáfora del “motor humano” un nuevo marco cultural para los pensadores del siglo XIX, a través del cual pudieron reconceptualizar la naturaleza, la industria y la actividad humana en los términos de dicha fuerza de trabajo. Esta reconceptualización permitió el desarrollo de la fisiología industrial como una disciplina, en la intersección entre la política social y la medicina. Los descubrimientos obtenidos en el laboratorio podrían ser implementados por el Estado, asegurando la aplicación racional de soluciones científicas a la cuestión social (1992, p.121).

De este modo, aunque no fue hasta principios del siglo XX cuando la confluencia de una serie de factores permitió construir el “problema de la nutrición”, la intervención científica en el ámbito de la alimentación comenzó a gestarse en el primer tercio del siglo XIX.

La nutrición se pudo afrontar desde un punto de vista cuantitativo a partir de finales del siglo XVIII, con posterioridad a los trabajos de Lavoisier respecto a la teoría calórica, su noción de sustancias simples, de la conservación de la materia y los balances de nitrógeno y carbono (Lavoisier, 2007 [1789]). En 1816, el fisiólogo francés François Magendie estableció a través de una serie de experimentos con perros que los alimentos eran la fuente de nitrógeno del cuerpo (Flourence, 1854, p.154). Catorce años después, fue nombrado por la Academia de Ciencias Francesa para investigar en la “comisión de la gelatina”, la cual tenía la tarea de averiguar si la gelatina extraída de los huesos animales, más barata que la carne utilizada para alimentar a las poblaciones hospitalizadas o institucionalizadas y muy rica en nitrógeno, tenía algún valor nutritivo para sustituir a esta. La naturaleza multifactorial de esta tarea, en la cual intersectan la fisiología, la medicina, el bienestar social y los intereses económicos, da una muestra de las perspectivas que envolvían a la ciencia de la nutrición desde sus orígenes (Neswald y Smith, 2017, p.6).

La salud y, por tanto, las prácticas dietéticas de las clases trabajadoras, se volvieron un problema a abordar para las clases dominantes por una serie de circunstancias concretas (Turner, 1982b). El impulso hacia el análisis científico de la dieta tuvo lugar desde los debates sobre la pobreza urbana, la eficiencia del trabajo y la carga económica del encarcelamiento en prisiones y asilos mentales. En el nacimiento de la ciencia de la nutrición, fue también esencial el comienzo de la ciencia de laboratorio moderna. Esta nueva ciencia permitía dividir la naturaleza en sus partes más simples, caracterizarlas o incluso sintetizarlas, con gran peso para el estatus científico de las diferentes naciones. Según Turner, se produjo un cambio en los discursos sobre el cuerpo, que ya no vino a ser definido por una “sobriedad divina”, sino por calorías y proteínas, las cuales permitieron comenzar a medir la eficiencia con precisión y certeza (Turner, 1982). Estos elementos son esenciales para la conformación de la nutrición hegemónica mencionada en el primer apartado, y las calorías y las proteínas resaltan en esta época como los “nutrientes carismáticos” en cuyo aporte dietético se centraron la mayoría de las investigaciones del periodo, orientadas a racionalizar la alimentación.

Si bien Rabinbach focaliza su estudio en la medición de las calorías, para nuestra investigación, centrada en caracterizar la ideología de la carne a través de su fundamentación

científica, se hace interesante abordar el que fue, junto con el contenido calórico, el principal elemento considerado determinante en la calidad nutricional a la dieta: las proteínas. Sidney W. Mintz centró su investigación en una sustancia, la sucrosa, en cómo esta comenzó a formar parte del gusto de las clases dominantes inglesas y empezó a jugar un papel importante en su medicina, imaginario y organización social desde mediados del siglo XVII (Mintz, 1986). Para nuestro caso, se presenta como una herramienta útil y esclarecedora la realización de biografías de sustancias centrales a la orientación del consumo alimentario. Existen otros ejemplos como la historia de las piñas (O'Connor, 2013), de las salchichas (Allen, 2015), o la leche (Valenze, 2011). Si bien es cierto que también se han escrito múltiples obras que repasan el proceso histórico de las ideas concernientes a la proteína en la ciencia de la nutrición, resaltando entre estas el libro de Kenneth J. Carpenter *Protein and energy: a study of changing ideas in nutrition* (1994). Para esta investigación nos interesa esbozar una “biografía de las proteínas”; un grupo de moléculas esencial para la forma en la que se produjo, transmitió y tradujo en legislación el conocimiento nutricional. Con esta “biografía” no solo podremos ubicar en épocas concretas el estudio de estas moléculas, sino que además será más sencillo desvelar las zonas de tensión en la historia de su conocimiento, discusión e interpretación, dada la importancia de estas para reforzar, sustentar, reinterpretar o atacar a la ideología dominante de la carne.

2.2. Determinación, ascenso y descenso de las proteínas (1838-1936)

La historia de las proteínas se suele resumir en tres etapas; una primera de descubrimiento y “entronización” a mediados del siglo XIX, en la que se atribuía a estas moléculas el poder de ser el único “nutriente verdadero”. Basándose en esta interpretación, centrados en el aporte proteico de la dieta, comenzaron a establecerse los primeros estándares de requerimiento nutricional a finales del XIX y principios del XX, lo cual constituye la segunda etapa de esta biografía. La tercera etapa es la de discusión y desmantelamiento del estándar de proteína durante la segunda década del siglo XX.

Este esquema, incluso siendo satisfactorio para narrar la historia de la comprensión científica de la proteína, se queda corto a la hora de exponer las múltiples voces, actores y discursos

que intervinieron en el desenvolvimiento histórico y social de la molécula. Más concretamente, como ha señalado Treitel (2017), falla a la hora de explicar el importante rol jugado por las dietas vegetarianas en los cambios que sufrieron las ideas sobre las proteínas manejadas por los científicos del periodo (Treitel, 2017, p.53). Es por esto que si a los principales hitos que supusieron avances en la producción de conocimiento nutricional referente a las proteínas y su aporte en la dieta les añadimos una historización de los discursos vegetarianos o alternativos¹⁷ que trataban el mismo tema, podremos obtener una visión más completa, compleja y reveladora de las ideas que rodeaban a esta molécula. Al acercarnos al análisis de los discursos sobre las proteínas, encontraremos cómo estos las investían con una serie de significados encaminados a la gestión de la vida de la población, abriendo paso una interpretación histórico-política de las moléculas.

La causa primigenia de la consideración de la proteína como principal nutriente se puede encontrar en los experimentos de Magendie, quien alimentó a perros con alimentos considerados nutritivos (como azúcar, mantequilla o aceite de oliva), pero que no contenían nitrógeno. Magendie observó que estos perros disminuían en peso, desarrollaban úlceras en los ojos y, finalmente, morían (Magendie, 1816, pp.390-394). Esto sirvió para que Jean Baptiste Boussingault sostuviera más adelante que la forma de establecer el valor nutricional relativo de los alimentos vegetales era a través de su contenido en nitrógeno, a través del balance entre este y el carbono, y que aquellos alimentos que no contuvieran nitrógeno no eran capaces de mantener la vida (Carpenter, 2003, p.640).

A comienzos del siglo XIX era aceptado que las “sustancias animales” aparecían en diferentes formas: albúmina, fibrina, caseína, etc., las cuales presentaban características físicas diferenciales, pero tenían en común estar compuestas en un 16% por nitrógeno (2003, p.641). A Gerrit Jan Mulder (1802-1880) se le considera el primer fisiólogo en describir la proteína, como sustancia orgánica presente en “todos los constituyentes de los animales, así como de los vegetales” (Mulder, 1838). En esta época existían aún desacuerdos en cuanto a

¹⁷ Según la RAE, el adjetivo alternativo se aplica a aquello que, en actividades de cualquier género, especialmente culturales, difiere de los modelos oficiales comúnmente aceptados. En este caso, por alternativos nos referimos a aquellos que no eran emitidos por los principales investigadores del periodo ni tampoco publicados en las publicaciones médicas.

la formulación de los compuestos orgánicos; no existían principios unificadores a través de los cuales establecer magnitudes moleculares, y uno de los sistemas que habían ganado más aceptación había sido el propuesto por Liebig y Wöhler en 1832 para nombrar a los compuestos del benzaldehído. Este sistema consistía en denominar grupos de compuestos similares en base a su radical orgánico común (Vickery y Osborne, 1928). Siguiendo esta orientación, Mulder comenzó a estudiar entre 1835 y 1840 las sustancias nitrogenadas presentes en fibrina, albúmina de suero, albúmina de huevo y gluten de trigo. Fruto de sus resultados, sugirió que las proteínas consistían en compuestos de azufre y fósforo con el radical orgánico $C_{40}H_{62}N_{10}O_{12}$, el cual presentaba un balance de carbono y nitrógeno de 4:1. A este radical es al que denominó “proteína”. El nombre proteína, del griego *πρωτεῖος* [prōteîos] y que viene a significar “fundamental”, o “principal”, fue propuesto por Berzelius, maestro de Mulder quien, por correspondencia, le explicaba a éste que la elección del nombre hacía referencia a su posición como “sustancia fundamental de la vida”; por ejemplo, aquella a partir de la cual en el huevo se forma la vida (Hartley, 1951).

Dos años más tarde, Liebig obtuvo unos resultados similares a los de Mulder analizando materiales nitrogenados de plantas, en los cuales había encontrado la misma proporción de carbono y nitrógeno (4:1), llegando a la conclusión de que los vegetales producían los compuestos de proteína, y que los animales herbívoros podían conformar sus propias partes y tejidos a partir de estos compuestos (Carpenter, 1994, p.44). Liebig daba por supuesto que, mediante la adición o sustracción de elementos orgánicos a este “radical proteína”, las sustancias animales podían transformarse las unas en las otras.

En 1842, Liebig publicó *Animal Chemistry: Or, Organic Chemistry in its Applications to Physiology and Pathology* (1842). En esta obra expuso toda una teoría sobre el proceso de la nutrición y sus funciones fisiológicas. Tal como ha indicado Carpenter (1994), Liebig señaló que la composición química de la sangre y de los músculos era la misma. Mantenía que el animal obtenía las sustancias animales de la planta, ya fuera directamente en el caso de los herbívoros o indirectamente en los carnívoros, al comerse estos al herbívoro (Liebig, 1842, p.64). Para Liebig, la albúmina, fibrina, caseína y el gluten (o fibrina vegetal) podían ser transformadas las unas en las otras en el cuerpo de los animales mediante la digestión, que él

concebía como meros cambios de cohesión molecular (Carpenter, 1986). Esto es debido a la sangre contenía fibrina, con propiedades idénticas a la fibra muscular purificada, y albúmina (Liebig, 1842, p.40). Afirmaba que los derivados de la “proteína” que constituyen los tejidos se descomponían constantemente fruto de los procesos vitales que sostenían, especialmente aquellos que producían fuerza mecánica en los músculos. Entonces, según Liebig, la sangre era la encargada de formar los músculos irrigados por ella misma, llevando a cabo transformaciones químicas superficiales en el radical proteína (1842, pp.39-42). Así, para determinar qué sustancias eran capaces de nutrir, sólo hacía falta conocer la composición de estas y compararla con aquella de los ingredientes de la sangre. De este modo, el radical proteína, sustancia capaz de transformarse en sangre, pasó a ser el único nutriente verdadero, esencial tanto para el desarrollo muscular como para la actividad física (Carpenter, 1994, p.54).

No obstante, también en 1842, Jean Baptiste Dumas y Auguste Cahours realizaron una serie de experimentos para encontrar la supuesta homología en la proporción carbono/nitrógeno de estas sustancias, comparando la presente en albúmina, fibrina y caseína con sus “homólogas” vegetales. Encontraron que la “legumina”, a la cual Liebig había señalado como la homóloga vegetal de la caseína, difería en el balance de carbono y nitrógeno con respecto a esta última. La legumina parecía contener más nitrógeno que la caseína, de este modo, su transformación una vez ingerida no podía ser explicada por transformaciones del supuesto radical proteína (Dumas y Cahours, 1842, pp.443-444). En el propio laboratorio de Liebig, sus trabajadores eran incapaces de seguir el método descrito por Mulder para obtener el radical proteína. Laskowski, que en 1846 fue incapaz de aislar este radical descrito por Mulder (Carpenter, 1994, p.56) dió el estocque final a la teoría del radical proteínico, que colapsó provocando enfurecidas discusiones entre Liebig y Mulder. Esto dio lugar a que se desechase el término “radical proteína”, aunque el término proteína se mantuvo, y cada vez fue más comúnmente usado para describir las sustancias nitrogenadas de los alimentos, desterrando poco a poco al clásico “albúminas”.

En *Researches on the chemistry of food* (1847), Liebig resaltaba que sus observaciones iban dirigidas a fisiólogos y químicos, pero también a los “seguidores de un sistema racional de

dieta” (Liebig, 1847). En esta misma obra, el barón establecía una conexión entre la creatina¹⁸ y el “osmazomo”, el “principio sávido” de la carne, aislado y nombrado en primera instancia por el químico francés Louis Jacques Thénard, y que se destiló en el conocimiento popular como la parte propiamente alimenticia de los alimentos. Fruto de esta conexión, Liebig concebía la carne como el más nutritivo de los alimentos, y marcaba como vía para racionalizar la alimentación europea la obtención de carne barata, gracias a la explotación ganadera de las colonias latinoamericanas y australianas (Finlay, 1995).

Con sus trabajos Liebig aportó la concepción de que las proteínas eran las formadoras de músculo, además de aportar la energía necesaria para la contracción muscular mediante su degradación. De esta manera, serían el elemento realmente nutritivo, el elemento “plástico” de la alimentación, mientras que las grasas y los hidratos de carbono quedarían relegados a ser alimentos “respiratorios”. Los tejidos animales estaban formados por compuestos nitrogenados, transformados mediante la digestión los unos en los otros, solo que con diferentes grados de eficiencia según el tipo de alimentación que llevase a cabo el animal. Los herbívoros podían transformar sin problemas las proteínas vegetales en sus homólogas animales; los humanos, por otro lado, habrían de alimentarse de aquellas proteínas más similares a las que formaban sus propios tejidos, esto es, las de la carne; de ahí el aforismo de inspiración liebigiana “solo la carne crea carne”. Los alimentos respiratorios eran utilizados por el cuerpo cuando el esfuerzo fuera tan fuerte que el incremento de la respiración consiguiente provocara una entrada de oxígeno en los tejidos, oxidando las proteínas presentes en el músculo, y degradándolas. En esta situación los hidratos de carbono y las grasas aportadas por la dieta tendrían prioridad a la hora de ser oxidados, para evitar el desgaste muscular.

Tras el colapso de las teorías de Mulder, Liebig reeditó *Animal Chemistry*. En esta nueva edición se alejó del concepto de “radical proteína”. También abandonó la idea de la homología molecular entre proteínas animales y vegetales, y amagó su afirmación de que todos los componentes formadores de sangre habían de estar en el alimento, de lo cual se

¹⁸ La creatina, del griego κρέας (*kreas*) (carne), fue descrita primero por el químico francés Michel Eugène Chevreul en 1835.

puede inferir que dividir los alimentos en respiratorios y albuminosos no tenía sentido. No obstante, esto último no lo llegó a reconocer públicamente (Carpenter, 1994 p.57), por lo cual los componentes no nitrogenados de los alimentos siguieron siendo concebidos por él y sus seguidores como puramente respiratorios, únicamente encargados de aportar calor en su reacción con el oxígeno. Solo los componentes albuminoideos eran realmente nutricionales, puesto que aportaban tanto los materiales para formar el músculo degradado en el ejercicio, como la energía necesaria para su contracción.

Tras reeditar *Animal Chemistry*, Liebig dedicó más de 30 años a publicar artículos, cartas abiertas y textos en los que urgía a la aplicación de la ciencia a la producción de alimentos, cómo estos alimentos eran utilizados por el cuerpo, y cómo la enfermedad podía ser controlada o mitigada utilizando la dieta. Es especialmente reseñable la publicidad que realizaba en estos mismos textos de su extracto de carne, dado que fue una de las primeras grandes campañas de marketing internacional de la teoría de la nutrición. Mark R. Finlay ha explorado la influencia de Liebig en la forma que tomaron los debates y teorías, científicos y populares, de las naciones occidentales alrededor de la nutrición. Prácticamente todos los libros de cocina del periodo mencionaban las nuevas ideas de nutrición, expuestas principalmente por el barón, y muchos de ellos usaban explícitamente el lenguaje liebigiano. El extracto de carne de Liebig apareció en el mercado en 1865 y fue un éxito; no obstante, pronto se demostró que no tenía ningún poder nutritivo, llegando la controversia a su pico en 1868 cuando se insinuó que las sales de potasio que contenía el extracto podían llegar a ser venenosas. El extracto sufrió un proceso de resignificación por parte de Carl von Voit y Max Joseph von Pettenkofer, que pasaron a describirlo como un estimulante o tónico (Finlay, 1994 pp.58).

La identificación de las proteínas como aportadoras de fuerza muscular, y, por lo tanto, como únicos compuestos realmente nutricios de la alimentación, pasó a ser paradigmática, en tanto que las siguientes investigaciones debían encajar en este presupuesto para considerarse exitosos. Aquí se establecieron los términos para la contienda epistémica que se desarrolló durante las décadas siguientes, pretendiendo determinar la relación entre el aporte proteico y

la actividad física; la existencia o no de proteínas superiores e inferiores y el establecimiento de los requerimientos proteicos mínimos y óptimos.

Un ejemplo de esto se puede encontrar en el caso de Carl von Voit (1831-1908) y Theodor L. W. Bischoff (1807-1882), quienes llevaron a cabo una serie de experimentos en perros alimentados con carne y almidón en los cuales descubrieron que la producción de urea era mucho mayor en aquellos alimentados con dietas muy ricas en nitrógeno. Basándose en estas experiencias, contradecían la idea de Liebig de que la actividad física aumentase la necesidad de proteína, dado que esto se podía explicar con que el exceso de sustancias nitrogenadas en la alimentación fuera directamente procesado por el hígado a urea para ser posteriormente excretado. Esta explicación de hecho ya había sido mencionada por otros autores (Shelar, 1964). No obstante, Voit y Bischoff, que eran grandes admiradores de Liebig, interpretaron estos resultados de manera que encajasen en la concepción liebigiana de las proteínas como fuente de energía muscular. Esta explicación se podría resumir en que el cuerpo, ante una mayor presencia de albúminas, veía aumentado su volumen de plasma sanguíneo y, por lo tanto, los órganos, especialmente el corazón, habían de realizar una mayor cantidad de trabajo muscular, lo cual requería un aumento en la degradación de las proteínas ingeridas, obteniendo así una explicación para la mayor presencia de urea. Concluían su estudio afirmando que “queda establecido para siempre que las sustancias contenedoras de nitrógeno son las fuentes de poder físico” (Carpenter, 1994 p.69).

No obstante, la concepción de las proteínas como fuente de energía fue poco a poco desintegrándose. Una de las experiencias más relevantes con respecto a esto fue el famoso experimento del fisiólogo Adolf Flick y el químico Johannes Wislicenus, que tuvo lugar en los Alpes suizos en 1865. Para comprobar si de la degradación proteica se podía obtener energía, ascendieron unos 2000 metros de la montaña Faulhorn sin haber consumido proteínas. Los autores calcularon la energía que habría gastado su cuerpo para realizar el ascenso. Después, la compararon con la cantidad de músculo degradado durante la travesía, mediante análisis de la concentración de urea en su orina, antes de ascender, una vez coronada la montaña y un rato después de haberla descendido. Observaron que la degradación de las proteínas musculares no podía dar cuenta de la energía gastada en el ascenso, con lo cual

concluyeron que la energía necesaria para realizar ese trabajo muscular había sido aportada por los carbohidratos y las grasas que sí habían ingerido. Estos autores, al igual que otros contemporáneos y posteriores, usaban para explicar esto la analogía de la máquina de vapor, cuya estructura metálica (las proteínas en los animales) necesitaba un combustible para funcionar (los hidratos de carbono y las grasas) (Fick y Wislicenus, 1866).

En este debate también influyeron las observaciones sobre la alimentación de los trabajadores del campo europeo, en cuya dieta prevalecía el aporte de hidratos de carbono ante el resto de componentes, y sin embargo eran capaces de ejercer una gran fuerza de trabajo muscular sostenido en el tiempo, contradiciendo la necesidad de proteínas para este trabajo. Para finales del siglo XIX prácticamente todos los investigadores estaban de acuerdo en que las proteínas no eran, ni la única, ni la principal fuente de energía. Sin embargo, los usos de la proteína para el crecimiento de nuevo tejido y el reemplazamiento del desgastado no eran discutidas. Por lo general, se seguía asumiendo que el cuerpo humano precisaba de un gran aporte proteico para su mantenimiento (du Jardin Nielsen y Metcalfe, 2018). Los alimentos se entendían como combustible que debía ser aportado a la máquina cuerpo, y la proteína (o albúmina), por su aporte de nitrógeno, se consideraba como esencial para mantener la capacidad de trabajo del individuo, identificada con la formación y mantenimiento de masa muscular.

2.2.1. Los estándares nutricionales

Ante los datos aportados por Liebig, comenzaron a realizarse los primeros estándares dietéticos. En los años 60 y 70 del siglo XIX surgieron las primeras estimaciones de requerimiento proteico en el adulto, basándose en estudios de las dietas de individuos o grupos de sujetos considerados sanos y llevando unas vidas activas. Algunos de estos estudios son el de Jacob Moleschott (1858), Edward Smith (1863) o el de Frederick William Pavy (1874), que recomendaban entre 125 y 130 gramos diarios para el hombre trabajador y sirvieron para establecer los criterios mínimos de alimentación en las instituciones. A finales del siglo, las recomendaciones de Voit (1876), Wilbur Olin Atwater (1895) y Max Rubner (1903) adquirieron una gran relevancia, ya no solo como representantes de los estándares de

alimentación, sino como un mínimo por debajo del cual era imposible mantener un “adecuado estado de salud y vigor” (Miller y Payne, 1969).

Voit se apoyaba en la concepción del cuerpo humano como una máquina para establecer una cuantificación tanto de los alimentos como de la actividad humana. Continuó trabajando sobre proteínas y nutrición en Munich, y pasó a ser la nueva autoridad internacional en este campo. En 1875 estableció unos mínimos dietéticos que sirvieron de estándar nutricional. Presentó este estándar en un congreso médico en Munich, ante un público conformado por médicos y trabajadores civiles involucrados en la gestión de prisiones, hospitales, cocinas públicas y otros lugares encargados de alimentar a grandes grupos de personas (Treitel, 2017, p.59; Carpenter, 1994). El modelo de Voit establecía que un hombre adulto de 70kg de peso debía consumir diariamente 118 gramos de proteína, 56 gramos de grasa y 500 de hidratos de carbono, los cuales se traducían en un aporte calórico de 3055 calorías diarias (Voit, 1876).

El estándar de Voit, en sus propias palabras, estaba pensado para un trabajador que fuera capaz de mantener el trabajo físico durante 10 horas al día, en oficios como la carpintería o la albañilería. Dado que precisaba de 118 gramos de proteína para ser alcanzado, era totalmente inseparable del consumo de carne. Incluso él mismo afirmó que, de estar el individuo sometido a una dieta en la que prevaleciesen los vegetales, estos 118 gramos (que equivalían a 105 gramos una vez digeridas) debían ser aumentados puesto que consideraba que las proteínas vegetales no se absorbían con la misma eficiencia que las animales. De esta manera, la presencia de carne en las dietas se convirtió en una forma “objetiva” de medir la calidad de estas en el mundo en vías de industrialización. El estándar de 118 gramos de proteína era el mínimo para evitar que los cuerpos de los trabajadores “degenerasen”, esto es, que perdieran proteína y por tanto masa muscular (Carpenter, 1994, pp.90-1)

Max Rubner (1854-1932), discípulo de Voit, jugó un papel central en la concepción del cuerpo como una “máquina de calor”, que convertía los componentes nutricionales de los alimentos en trabajo (Treitel, 2008). A él se le atribuye haber demostrado la aplicabilidad de la ley de conservación de la energía al ser humano. Durante la década de 1870 desarrolló una

aproximación termodinámica a la nutrición, en la que también incluyó a las proteínas como aportadoras de calor y energía. Con esta nueva concepción, produjo una serie de artículos entre 1878 y 1883, y en 1885 expuso la ley isodinámica, que establecía que las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas eran energéticamente intercambiables en el cuerpo, de acuerdo a sus equivalentes calóricos (Armsby, 1903). Estableció unos estándares nutricionales en base a estos equivalentes calóricos. Y para principios de los años 90 se convirtió en un elemento clave del campo emergente de la creación de políticas públicas científicamente orientadas. La nueva fisiología termodinámica que Rubner inició sirvió para reforzar la aproximación económico-política a la gestión racional de la alimentación (Treitel, 2008). No solo eso, sino que aportó una fase físico-matemática a esta racionalización, gracias a su aplicación de las leyes termodinámicas al funcionamiento del organismo humano. El rol esencial aportado a la dieta y a la nutrición en la producción de fuerza de trabajo provocó que entre los fisiólogos de todo el mundo surgiera la apremiante necesidad de identificar la dieta apropiada para el rendimiento óptimo. Rubner no consideraba que existiera un valor mínimo universal de proteínas que pudiera aplicarse indistintamente a todos los cuerpos. Pero tanto él como Voit encontraban las carnes necesarias para aportar proteína al cuerpo, mientras que los almidones y azúcares eran necesarios para regular y usar apropiadamente esas proteínas (Rabinbach, 1992, p.129).

A partir de los años 80 del siglo XIX, los Estados Unidos comenzaron a cobrar gran relevancia internacional en los estudios nutricionales. La mayoría de los académicos norteamericanos que buscaban una formación avanzada en química o nutrición en el siglo XIX, solían pasar uno o dos años en laboratorios alemanes tras graduarse o doctorarse. Uno de estos científicos fue Wilbur Olin Atwater (1844-1907), considerado como el “padre de la ciencia de nutrición moderna en EEUU” (McBride, 1993).

Desde 1879 comenzó un estudio sistemático de la composición de los alimentos norteamericanos y su valor económico como fuente de nutrientes. Como ha señalado Carpenter (1994, p.102), su admiración por las técnicas y la forma de pensar de Voit, tuvieron consecuencias considerables en la dirección de la investigación en nutrición en los EEUU. Atwater revisó los requerimientos proteicos de Voit y los adaptó en 1887, aumentando el

estándar señalado por el investigador alemán a 125 gramos de proteína por día (Atwater, 1887), y confirmó este estándar en su libro *Investigations on the Chemistry and Economy of Food* (Atwater, 1895, p.213).

En esta misma línea, también desde EEUU, Francis Gano Benedict (1870-1957), publicó una investigación en 1906 en la que estimó un promedio del consumo de alimentos bajo diferentes exigencias de trabajo muscular. Benedict estableció una sección de “trabajo muscular activo” (leñadores y atletas) que requería 175 gramos de proteína diarios; otra de “trabajo muscular ordinario” (carpinteros, granjeros y obreros) para los que eran necesarios 115 gramos de proteína; y otra de “trabajo muscular ligero” (hombres de negocios, miembros del clero, etc.) que requerían unos 100 gramos diarios (Benedict, 1906). Hasta la identificación de los micronutrientes como las vitaminas, la ciencia de la nutrición se desarrolló como una ciencia de energética animal. La atención únicamente se prestaba al aporte proteico y energético (esto es, calórico) de los alimentos, entendiendo que las grasas y los hidratos de carbono aportaban energía proporcionalmente.

2.2.2. El desmantelamiento del estándar de Voit

El estándar proteico establecido por Voit y reafirmado (incluso aumentado) por los investigadores norteamericanos no tardó en encontrar una serie de críticas y matizaciones. Como ha señalado Corinna Treitel, un amplio grupo de quienes ponían en duda el estándar proteico de Voit formaban parte de grupos reformistas liberales o de los movimientos de reforma de la vida y la alimentación tanto en EEUU o Alemania como en Inglaterra. Entre ellos destacaban, respectivamente John Harvey Kellogg y Horace Fletcher en EEUU; Eduard Baltzer y Theodor Hahn en Alemania, así como Alexander Haig en Inglaterra. Estos nuevos actores epistemológicos fueron esenciales para la crítica y colapso final de la doctrina de los 118 gramos de Voit (Treitel, 2017, p.67) y, aunque rara vez trabajaron en colaboración con quienes generaban conocimiento en el laboratorio, inspiraron la realización de estudios fisiológicos relevantes en el ámbito científico. Los estudios occidentales más relevantes que pusieron en duda la idoneidad de una dieta rica en proteínas fueron los realizados por

Chittenden, Hindhede y Caspari¹⁹, nos centraremos en los dos primeros. Treitel también destaca los trabajos de los médicos japoneses Toichiri Nakahama y Muneo Kumawa, quienes, investigando las consecuencias de la no adopción de los hábitos alimenticios occidentales en Japón, rechazaron el estándar de Voit. Estos estudios diferían de otros realizados en el país nipón, como el publicado por Oscar Kellner y Y. Mori, que prescribían una dieta híbrida entre la japonesa y la alemana, más cercana a los 118 gramos. Estos trabajos fueron publicados en diarios biomédicos alemanes relevantes como *Virchows Archiv* o *Archiv für Hygiene* (Treitel, 2017, p.63).

Russell Henry Chittenden (1856-1943), profesor de fisiología en Yale entre 1882 y 1922, fue uno de los defensores de una dieta baja en proteínas más influyentes de principios del siglo XX. En 1903 fue contactado por Horace Fletcher, vegetariano sin formación científica y fundador del movimiento dietético conocido como “fletcherismo”, que consistía en una masticación muy prolongada de los alimentos que permitiera “extraer más nutrientes” de estos, favoreciendo la digestión. Fletcher quería que Chittenden estudiase su dieta y, aunque el profesor tildaba este sistema de acientífico, encontró que “El Gran Masticador” (Christen y Christen, 1997) gozaba de muy buena salud. Atribuyó esto al bajo aporte proteico de su dieta. Siguiendo esta línea, realizó más investigaciones utilizando como sujetos de experimentación a sí mismo, junto con colegas del laboratorio, un grupo de militares del hospital de la universidad y otro grupo de deportistas del equipo de atletismo. Publicó los resultados en 1904 bajo el título *Physiological economy in nutrition* (Chittenden, 1904). Resaltando la importancia económica y sociológica de sus hallazgos, defendía que el estándar de Voit podía ser reducido a la mitad, poniendo en duda los estándares universales adoptados por los científicos, y afirmando que estos estaban más basados en “la costumbre y los hábitos de la humanidad” que en el estudio sistemático de las verdaderas necesidades del cuerpo humano (1904, p.474). Además, Chittenden advertía del peligro del catabolismo proteínico para la salud, debido al aporte excesivo de la sustancia (1904, p.460), aunque en las conclusiones generales también remarcaba que la economía fisiológica en la nutrición implicaba moderación, queriendo decir con esto que en la selección de alimentos seguía

¹⁹ Wilhelm Caspari (1872-1944) fue un investigador alemán que, aunque no va a ser tratado en esta tesis, llevó a cabo un trabajo en sintonía con los de Hindhede y Chittenden, analizando la fisiología del vegetarianismo (Caspari, 1905).

habiendo una “total libertad de elección”, no habiendo por qué restringirse a una dieta vegetariana (1904, p.475)

El segundo de los envites más relevantes que se realizaron contra la doctrina heredera de Voit de una alta necesidad de proteínas en la dieta vino por parte de Mikkel Hindhede (1862-1945), un médico danés que, aunque no se identificaba con las prácticas de los “curanderos naturales”, tampoco compartía muchas de las prácticas que se realizaban en el campo de la medicina, especialmente en cirugía (Heyll, 2007). Desde 1890 trabajó como médico jefe en el hospital de Skandenborg, donde comenzó a interesarse por los problemas de nutrición, tanto en el ser humano como en los animales. Tras concluir que los requerimientos proteicos prescritos como necesarios y aceptados por las autoridades científicas podían disminuirse a la mitad, llevó a cabo unos experimentos con granjeros daneses, probando sus prescripciones dietéticas con el ganado y obteniendo resultados satisfactorios. Como consecuencia de esto, el comité de agricultura danés pidió al gobierno del país que instalara un laboratorio de investigación en nutrición humana, y que Hindhede fuera nombrado director de este. En 1911 se estableció dicho laboratorio, que tenía de particular el uso de sujetos humanos para la experimentación, y que fue el primero de estas características mantenido por subvenciones estatales.

En 1906, Hindhede publicó una obra recopilatoria de sus investigaciones sobre proteína y nutrición en danés, este libro fue reeditado en múltiples ocasiones, y en 1913 apareció la versión inglesa. Según explicaba, sus preocupaciones por la dieta venían por su experiencia personal; nacido en la Península de Jutlandia, siempre se había alimentado a base de avena, leche, cebada, pan y muy poca carne. Sin embargo, observaba en sus compatriotas “prodigiosas energías”, al igual que en los irlandeses y los japoneses, quienes solían ser achacados de “poco viriles y vigorosos” debido a sus dietas hipoproteicas, a base de patatas y prácticamente vegetariana respectivamente (Hindhede, 1913, p.5). Según cuenta en este mismo volumen, cuando descubrió el vegetarianismo, se entregó a su estudio. A pesar de que encontraba las ideas vegetarianas “imposibles de probar” y encontraba “indefendible” la idea

del “retorno a la naturaleza”²⁰, encontró en este modelo alimentario una vía para la experimentación, utilizándose a sí mismo como sujeto. Comenzó con una dieta a base de mantequilla, pan, patatas, azúcar y frutas combinadas con “ejercicio físico vigoroso” y encontró que no solo no enfermó, sino que experimentó “una salud excelente” (1913, pp.5-6).

Hindhede era consciente y crítico con la continuidad liebigiana que suponían Voit y su estándar, dedicando los primeros capítulos de su libro a desmontar las investigaciones de este, tanto en perros como en humanos. Después exponía los resultados de los experimentos del Dr. Magnus Hirschfeld, quien se mantuvo durante 15 días con una ingesta proteica de 46,5 gramos diarios (1913, p.35), así como los de Mori, Kumawa y Caspari, ya mencionados, junto con los de otros investigadores escandinavos como Georg Klemperer, Ernst Landergren o V. O. Sivéns (1913, pp.48-50)²¹.

A continuación, dedicaba un capítulo a discutir si realmente las proteínas vegetales eran menos digeribles que las animales, seguido de varios informes de sus propios experimentos llevados a cabo en sujetos humanos. Las conclusiones de su obra esclarecen la visión de Hindhede:

1. La dieta rica en proteínas no solo es inútil, sino que probablemente dañina.
2. Probablemente la fuerza muscular decline en una dieta rica en proteínas (carne).
3. Es probable que la dieta rica en proteína sea la causa de varias enfermedades.

Para Hindhede los grandes excesos, particularmente de proteína animal, tenían efectos dañinos (1913, p.167). El médico danés dividía los alimentos en 3 clases: A, B y C. La clase A se correspondía con los productos de grano, leguminosas, raíces, vegetales y frutas; la clase

²⁰ El movimiento vegetariano y naturista que emergió en varios lugares de Europa en el siglo XIX encuentra sus antecedentes en múltiples ideas del Renacimiento en el siglo XVI, con la tendencia hacia el naturalismo y representación del mundo campesino, o con pensadores como Montaigne mostrando su preocupación por el alejamiento europeo de la naturaleza (Rothschuh, 1984). Con el paso de los años y pensadores como Rousseau o los Románticos, entre otros, se siguió desarrollando la contraposición entre las concepciones natural/artificial.

²¹ Estos estudios normalmente trataban de la práctica controlada de una alimentación pobre en nitrógeno. En muchos de ellos el investigador era el propio sujeto de investigación. Son tratados en conjunto, junto a otros similares en Smith (1923).

B estaba compuesta por la carnes y pescados magros, productos de harina de trigo, azúcar puro y las comidas que lo contenían, el alcohol, el café y el té; y a la clase C pertenecían las carnes y pescados grasos. Recomendaba comer alimentos de la clase A sin restricciones, con moderación de la clase C y abstenerse completamente de los alimentos de clase B (Jardin Nielsen y Metcalfe, 2018). Esta fue una visión compartida por los movimientos de reforma de la alimentación que surgieron a finales del siglo XIX en Alemania, Estados Unidos e Inglaterra. Las ideas de Hindhede, más allá de resultar interesantes por ser contrarias a otras aproximaciones oficiales a la alimentación racional, son relevantes para esta investigación puesto que el científico mantuvo una gran relevancia social. Además, como veremos más adelante, sus ideas fueron utilizadas para regular a la población danesa entre los años 1917 y 1918, en el contexto del racionamiento que se instauró en Dinamarca por los bloqueos de la Primera Guerra Mundial.

Tanto Chittenden como Hindhede encontraron su inspiración y orientación en los postulados naturistas y vegetarianos, así como en los movimientos de reforma de la alimentación que surgieron en Europa en el periodo. Esto saca a la luz una cuestión muy relevante del conocimiento médico, que es su naturaleza conglomerada de saberes científicos modernos junto con conocimientos tradicionales de diferente “validez científica”. Como señalan Uwe Heyll, Christoph auf der Horst y Alfons Labisch (1999), tradicionalmente el desarrollo de la medicina se explica como un proceso de acumulación de “conocimiento verdadero” con eliminación simultánea de errores y “no-verdades”, recayendo sobre las convicciones y conocimiento del historiador médico la tarea de discriminar qué conocimiento es cierto y cuál no. Desde esta perspectiva, los conocimientos no pertenecientes a la oficialidad médica caen en los dominios del error, y se ven como “sustituciones” o “aberraciones” de la medicina científica a las que no merece la pena prestar atención historiográfica. No obstante, tanto en el terreno de la alimentación como en otras ramas del conocimiento médico, encontramos que hubo multitud de actores epistemológicos, médicos y no médicos, que intervinieron en y definieron los términos de los debates sobre el cuerpo y su gestión racional, llegando a tener una gran influencia en el establecimiento histórico de las “verdades científicas”. Concretamente, en el debate sobre el papel de la dieta en la resolución de la cuestión social;

esto es, cuál sería la dieta que mejor optimizaría los recursos humanos de la nación. Esto se verá más en profundidad en el siguiente apartado.

2.2.3. El “nuevo conocimiento de la nutrición”

En la primera década del siglo XX ocurrió otro cambio que afectó a la percepción que se tenía de las proteínas. Una serie de experimentos con enfermedades como el beriberi, el escorbuto, la pelagra y el raquitismo llevaron a que en distintos puntos del globo se señalara la posibilidad de la existencia de factores accesorios en la dieta, esenciales para la correcta nutrición. Casimir Funk propuso en 1912 la existencia de cuatro compuestos orgánicos que habían de estar presentes en la dieta para prevenir, cada uno, una de estas enfermedades. También fue Funk el que propuso el nombre de vitaminas, palabra fruto de la unión de “vita”, haciendo referencia a su necesidad para la vida y “amina”, puesto que se pensaba que estas moléculas contenían un grupo amino²². Fruto de estas investigaciones con los factores accesorios, se inició a partir de 1910 la denominada “primera edad dorada de la nutrición” (Hasler, 1996), que abarca 40 años en los que se aislaron e identificaron 14 vitaminas distintas, siempre con la vista puesta en su utilidad como preventoras de enfermedades de la nutrición. En esta “edad dorada”, se desarrolló el “nuevo conocimiento de la nutrición” (*Newer Knowledge of Nutrition*) (McCollum, 1919 [1918]) como paradigma nutricional para que los micronutrientes fueran considerados esenciales. Esto provocó que se resaltase el valor de alimentos como las frutas que, tradicionalmente, se habían considerado alimentos accesorios o suplementarios.

El influyente texto de McCollum se presentaba como esencial dado el contexto en el que surgió, con las energías de Europa y América absorbidas por las actividades de la guerra. McCollum dibujaba un mundo asolado por la malnutrición en diversos grados y presentaba los recientemente descubiertos factores accesorios (las vitaminas) como nuevo componente carismático de los alimentos. La atención al contenido de la dieta sería en términos de su

²² Más adelante se descubrió que no todos estos componentes contenían grupos aminados, con lo cual su nombre cambió. Aunque en castellano no es apreciable, en inglés el término pasó de *vitamines* a *vitamins* eliminando así la necesidad de la presencia de un grupo amino.

contenido vitamínico, y la atención a las proteínas ya no sería tanto en referencia a la cantidad de esta, sino a su calidad, en términos de aminoácidos.

Durante los años 30 y 40 del siglo XIX ya se habían realizado experimentos hirviendo concentrados de proteínas con ácido sulfúrico y bases fuertes, obteniendo de esta reacción unos productos cristalinos más simples, a los que se denominaba cuerpos aminados (glicina, leucina y tirosina), aunque no se les prestaba especial importancia, dado que las condiciones extremas necesarias para ser obtenidos parecían irreplicables en el interior el cuerpo humano. Esta percepción se mantuvo incluso en los 1860, tras haber conseguido extraer leucina y tirosina de contenidos intestinales, dado que se consideraba que una descomposición tan profunda sería un desperdicio de energía para el cuerpo, manteniéndose la noción liebigiana de que, en condiciones naturales, el organismo animal únicamente llevaría a cabo cambios mínimos en las proteínas consumidas antes de incorporarlas a sus tejidos (Carpenter, 1994, pp.124-5)

Entre los discípulos de Liebig se encontraba Heinrich Ritthausen (1826-1912), quien dedicó su vida a trabajar la mejor forma de descomponer las proteínas (esto es, la hidrólisis) y la descripción de los productos de esta descomposición como aminoácidos. De manera más relevante, Ritthausen introdujo la idea de que si las proteínas variaban en su composición de aminoácidos, también lo harían en su valor nutritivo para el animal. Publicó sus resultados en 1872 (Vickery, 1942). En los siguientes 30 años se produjeron trabajos de extracción mediante hidrólisis de distintos aminoácidos, confirmando la hipótesis de Ritthausen de la diferencia de composición entre las proteínas vegetales y animales. Los trabajos de extracción de aminoácidos se combinaron con los experimentos de alimentación con ratas a base de distintas combinaciones de extractos proteicos o vitamínicos, que permitieron señalar los aminoácidos esenciales, esto es, aquellos que los animales eran incapaces de sintetizar.

La composición de aminoácidos de las proteínas sería la que pasase a definir el “valor biológico” de estas. Primero, de manera hipotética, como expuso Rubner en 1911 al hablar del “carácter” de las proteínas como factor a tener en cuenta en la alimentación. En los siguientes 30 años, con los trabajos de Thomas Burr Osborne y Lafayette Mendel, seguidos

por los de William Cumming Rose y Helen Swift Mitchell (Carpenter, 2003b). El trabajo conjunto de Osborne y Mendel comenzó en 1909, llegando a publicar en los siguientes 20 años hasta 100 artículos conjuntamente. Mediante la alimentación de ratas con aislados combinados con vitaminas pretendieron asignar un valor numérico a proteínas individuales para definir su “valor biológico”, según el efecto de estas sobre el crecimiento de las ratas. El resultado de estos avances fue que los requerimientos nutricionales se centrasen en los aminoácidos en vez de en las proteínas, de las cuales ya no haría falta una gran cantidad siempre y cuando contuvieran la proporción suficiente de aminoácidos esenciales. Rose, quien se formó en Yale bajo la supervisión de Mendel, trabajó centrándose en aminoácidos libres, pretendiendo determinar cuáles eran o no esenciales. Como firmaba el mismo Mendel en su libro *Nutrition: The Chemistry of life*, en el capítulo dedicado a las proteínas en la nutrición: “Desde los días de Magendie, Boussingault y Liebig el péndulo del entusiasmo sobre las proteínas se ha balanceado de un extremo al otro” (Mendel, 1923, p.110).

La Primera Guerra Mundial aportó un ambiente para la experimentación de las ideas que venían discutiéndose desde el siglo anterior. Tanto la alimentación más eficiente de las tropas como de la población en retaguardia, que tuvo que enfrentar bloqueos, recortes en los suministros y racionamientos, se convirtieron en un campo experimental en el que probar las teorías dietéticas. Así, la Gran Guerra marcaría un punto disyuntivo en la historia de la cultura de la nutrición moderna, dado que fue la primera ocasión en la que la dieta de la población completa se enmarcó en el lenguaje y modo de pensar de la ciencia nutricional.

Teich (1995) ha investigado cómo se desarrolló la preocupación política a nivel nacional por la alimentación en tiempos de guerra, tanto en términos cuantitativos como cualitativos. Para ilustrar esto, utiliza el ejemplo de las divergencias entre la política llevada a cabo por los alemanes, representados por Max Rubner y Nathan Zuntz, y los ingleses a través de las figuras de Frederick Gowland Hopkins y Thomas Barlow Wood.

En 1914 Rubner y Zuntz realizaron un informe sobre los requerimientos alimenticios de la población alemana, los alimentos que se consumían y los que quedarían disponibles en condiciones inalteradas, en términos de calorías y proteínas. Los británicos utilizaron

también este informe para orientar sus políticas, aunque divergieron de la aproximación alemana en varias cuestiones. Por un lado, al ignorar la digestibilidad de las proteínas, el mínimo de proteína necesario tomado en consideración era inferior al señalado por Voit y, de manera más importante, por influencia de Hopkins, los británicos se centraron en asegurar un aporte suficiente de los factores accesorios en la alimentación, esto es, las vitaminas. Estas últimas habían sido ignoradas en el informe alemán, el cual ni siquiera las mencionaba. Hopkins llevaba desde 1906 trabajando con ellas y las consideraba indispensables para el mantenimiento de la salud (Teich, 1995).

En 1917 el gobierno danés creó un comité para abordar la crisis alimentaria provocada por la guerra. Este comité estaba compuesto por Hindhede y cuatro agricultores, representando a la parte productora. La decisión de este comité fue reducir el tamaño de los rebaños nacionales, tanto de cerdos como de ganado bovino, utilizando la cosecha que se habría empleado para cebar a estos animales para alimentar directamente a la población mediante racionamiento. Se acordó hacer lo mismo con las cosechas destinadas a las destilerías y las cerveceras. El resultado fue que el precio de los productos cárnicos ascendió tanto que únicamente las clases ricas podían permitírselos, y la dieta de la mayoría de la población consistió en pan, avena, patatas, verduras, leche y mantequilla (du Jardin Nielsen y Metcalfe, 2018). El periodo de octubre de 1917 a octubre de 1918 fue denominado por Hindhede como “El año de la salud” (Overgaard, 2016). Expuso los resultados de su experimento (en sus propias palabras sobre una población de 3.000.000, probablemente la población total de Dinamarca entre 1917 y 1918) en una publicación en el *Journal of American Medical Association*, en el que explicaba el núcleo de su ideología alimentaria, esto es: no prestar atención al mínimo de proteínas, valorar la grasa como útil dietéticamente, pero no como necesaria, y dar una gran importancia dietética al salvado (Hindhede, 1920). Los resultados de “el año de la salud” fueron, según su análisis, una disminución de la mortalidad por enfermedades del 34%, lo cual achacaba a la dieta prácticamente vegetariana y rica en salvado que había practicado la población danesa. Finalizaba el artículo preguntándose qué habría pasado si el resto de países de Europa central hubieran adoptado una dieta similar, lamentándose de que los científicos alemanes, representados por Rubner, no hubieran

aprendido nada de la guerra, puesto que Rubner insistía en la necesidad de retornar al abastecimiento cárnico pre-guerra (Hindhede, 1920).

La obra de McCollum es la precursora del establecimiento definitivo de los “hechos nutricionales” que componen la nutrición hegemónica. El contexto internacional fue esencial para esto; el nuevo campo de trabajo que desplegó la firma del Tratado de Versalles en 1919, permitió una resignificación cultural, social y económica del hambre, la comida y la dieta, permitiendo esto que se construyera el “Problema de la Nutrición” (Barona, 2010 p.14). La intersección de estas nuevas preocupaciones con las concepciones de la ideología burguesa dominantes de aquella época, esto es, las características del *Homo hygienicus*, permitieron establecer los parámetros científicos de desnutrición y malnutrición, aportando una base para definir las enfermedades deficitarias. Este nuevo conocimiento nutricional, desarrollado a partir de los años 20, integraba los conocimientos anteriores con la teoría vitamínica, y sentó las bases fisiológicas de la dieta saludable y de la producción alimenticia. Las directrices de producción de este conocimiento son, según Barona: la realización de encuestas e informes de consumo alimenticio y dieta en distintos países europeos, y en el consumo específico de carne, arroz, leche o azúcar, diferenciado entre grupos sociales; la implementación de estrategias de salud pública en las escuelas nacionales de higiene, con la consiguiente programación de campañas de información para cambiar los hábitos alimenticios de la población, que sería educada en base a los principios de la ciencia de la nutrición; y el desarrollo de una metodología empírica basada en la investigación llevada a cabo por especialistas en análisis nutritivos. La pretensión era la de identificar con parámetros científico-experimentales el estado nutricional, las enfermedades deficitarias y los niveles de malnutrición (Barona, 2010, p.17).

A partir de 1919 la nutrición de la población se convirtió en un campo desde el cual intervenir a nivel internacional, a través de la Organización de Salud de la Sociedad de Naciones. En este contexto, se produjeron multitud de informes sobre la alimentación animal y humana, así como estudios de la viabilidad económica de distintas aproximaciones al aseguramiento de la correcta alimentación de la población. Tras la Gran Depresión de 1929 comenzaron a producirse informes sobre el efecto de esta en la salud pública y en la nutrición. Los nuevos

informes habían de incluir los estándares dietéticos actualizados. Burnet y Aykroyd (1935) señalaron la necesidad de que los requerimientos nutricionales estuvieran apoyados en conocimiento científico. Partiendo de esta nueva generación de conocimiento, los nuevos estándares nutricionales producidos utilizaban un nuevo lenguaje: dieta óptima y mínima, comidas protectoras, comidas suplementarias, etc. Ahora los alimentos y la dieta se valoraban no solo en términos de proteínas y calorías, sino que entraron en juego los aminoácidos (nueva aproximación a la calidad de las proteínas), las vitaminas y los minerales. Los estándares nutricionales iban encaminados a compensar el hambre y la enfermedad producidos por la guerra y la depresión económica. Más adelante, estos pasaron a buscar el mantenimiento y mejora de la salud de la población (Harper, 1987). La llegada de las vitaminas podría haber destronado a las proteínas como pilar maestro de la calidad de la dieta, pero McCollum mantuvo la primacía de las proteínas de origen animal con respecto a las vegetales, solo que esta vez sería en forma de la leche y sus derivados.

Émile Florent Terroine fue el encargado de redactar el informe sobre el componente proteico en la dieta humana en 1936. En sus conclusiones señalaba un requerimiento de unos 20 gramos de proteína diaria, contando que esta solo era necesaria para los requerimientos de nitrógeno del cuerpo, ya que el calor y la energía los aportarían las grasas e hidratos de carbono. Afirmaba que las proteínas animales, especialmente las de la leche, eran superiores a las de los vegetales, aunque señalaba que esta diferencia se hacía más palpable en los estudios de crecimiento que en los de mantenimiento. Para Terroine la dieta ideal era aquella practicada tradicionalmente por los campesinos, compuesta principalmente por pan, patatas, legumbres, verduras, fruta y leche, en las que la carne fuera únicamente un “aperitivo” (Terroine, 1936).

La Organización de Salud de la Sociedad de Naciones (OSSN) publicó en 1938 el Informe de la Comisión Técnica de Nutrición. En este informe se especificaba que la cantidad de proteína aportada por una dieta mixta que se había demostrado más consistente para mantener la salud en el adulto era de aproximadamente un gramo diario por kilogramo de peso (League of Nations, 1938, p.477).

A pesar de la turbulenta y multifactorial evolución que sufrieron tanto el concepto de proteína como sus requerimientos en los 100 años que se han descrito en esta biografía, se puede observar que los valores asociados inicialmente a esta siguen manteniéndose en cierta manera; puede ser que el “péndulo” del que hablaba Mendel se encontrase oscilando en el extremo contrario a aquel que situaba a la proteína como el único nutriente verdadero, al menos en el terreno científico. No obstante, la proteína animal ya había obtenido un valor simbólico que la asociaba con la fuerza muscular y el vigor. Como se verá en el siguiente apartado, los significados de la carne fueron mucho más allá de los resultados del laboratorio, y esto permitió que su significado no variara tan drásticamente como podría parecer a la luz de los descubrimientos nutricionales producidos en el primer tercio del siglo XX. La dieta ocupó un papel central en los debates sobre la “cuestión social” a mediados del siglo XIX, y este debate y sus múltiples aristas legaron un valor privilegiado a las proteínas animales que trascendieron su valor nutricional.

Fruto del establecimiento de estándares, en las diferentes naciones se despertaron una serie de ansiedades ante la insuficiencia del aporte proteico de sus clases trabajadoras y su relación con una menor productividad. El cuerpo social, debido a la práctica de una alimentación deficiente, no se encontraba adecuadamente organizado para la producción capitalista. Esta producción, muestra del poder industrial de la nación, dependía del cuerpo del trabajador en la fábrica, que había pasado a convertirse en la encarnación de la fuerza nacional. El cuerpo fue replanteado como productivo en esencia, la inclinación al trabajo como un fenómeno natural (Blayney, 2017). Basándose en las retóricas contemporáneas de la eugenesia y la eficiencia nacional, el adecuado aporte proteico animal se mostraba como una estrategia racional de alimentación necesaria para la salud y el vigor de la nación y de la raza.

2.3. El único sistema posible: la dieta y el temperamento racial.

Al identificarse por primera vez las proteínas, se creía que existía una homología funcional entre animal y vegetal. No obstante, al ser la carne animal más similar a la humana que los tejidos vegetales, se consideraba a las proteínas animales como “más alimenticias” (más fáciles de incorporar al organismo que las ingería). Esta consideración se vio desarrollada

desde distintas perspectivas: la cantidad de nitrógeno, la concentración de proteínas, el porcentaje de digestibilidad de éstas y, finalmente, el valor biológico de las mismas. La percepción del cuerpo humano como una máquina y del alimento como combustible que había de ser transformado en trabajo productivo, implicaba un control de la eficiencia de esta transformación. Como ha señalado Mark R. Finlay (1995, p.48), las visiones políticas de la carne eran compartidas a mediados del siglo XIX por químicos, médicos y por la clase política, quienes vieron en la nutrición y en la “cocina científica” unas poderosas fuerzas civilizadoras en la cultura, la sociedad y la política. El acceso a la carne para todas las clases se convirtió así en uno de los pilares fundamentales de la resolución de la cuestión social.

Twigg (1983) señaló que la carne se asocia con la fuerza animal a través de la ecuación directa de músculo con músculo, también como estimulante, alimento para las pasiones, etc. La carne se ve como el “alimento de los hombres libres”, recomendándose en los manuales de salud del siglo XIX y principios del XX una reducción de la ingesta de carne para las mujeres embarazadas o lactantes. Según Twigg la carne, especialmente la “roja”, se muestra tradicionalmente asociada con el estereotipo del “macho”, convirtiendo la “fuerza” y el “poder” asociados a este alimento en la “crueldad” y la “agresión” (Twigg, 1983, p.27). Esta misma asociación, no obstante, puede tener otra interpretación si partimos de una aproximación histórica a la categoría del género en la época en la que nos encontramos.

El proceso de establecimiento de la modernidad industrial supone un periodo crítico para las cuestiones sociales y culturales que estaban en discusión. Entre ellos, la masculinidad resalta por su versatilidad a la hora de articular discursos y políticas. Esta categoría ha venido a ser estudiada recientemente desde los estudios de género, en el campo de las masculinidades, que entienden la categoría de “lo masculino” como histórica e inestable, y que, para ser fijada, requiere ser declinada con otras categorías que la cruzan y le confieren sentido, como la “feminidad”, la etnicidad, la raza, la religión, la clase y, por supuesto, la nación (Miralles, 2020). Prestando atención a la articulación entre los conceptos de masculinidad y de nación, Joane Nagel ha señalado que, desde el siglo XIX, tanto el nacionalismo como la masculinidad parecen conformarse a partir de los mismos patrones, formados por el mismo molde que también ha dado forma a aspectos muy importantes de la estructura y la cultura de las

naciones y los estados del sistema estatal moderno (Nagel, 1998). El concepto de nación a su vez requiere ser articulado con otras categorías para poder ser establecido en un contexto histórico; en el contexto que nos encontramos, uno de surgimiento y consolidación de los Estados nación, la productividad, competitividad y el consiguiente pánico ante la degeneración. Girón (1999) advierte que el concepto psiquiátrico de degeneración sirvió para articular los temores sobre la calidad biológica de las poblaciones. Como han señalado Aresti y Martykánová, el miedo a la decadencia y la degeneración estaba presente en todas las potencias europeas a finales del XIX y principios del XX. Para las autoras, este discurso no puede explicarse por razones “objetivas”, sino que habría de estar relacionado con la tensión entre la dimensión universal de la noción de la civilización moderna y una visión de la humanidad dividida en naciones que se encontraban en una lucha por la definición de los criterios de la civilización moderna, y por situarse en una posición ventajosa en su escala jerárquica (Aresti y Martykánová, 2017).

Teniendo esto en cuenta, la asociación llevada a cabo por Twigg de la carne y los valores masculinos no tendría tanto que ver con el efecto de la carne sobre un individuo, esto es, un hombre que adquiriera las cualidades “masculinizantes” del alimento que ingiere, sino que la relación se establecería entre el acceso de la mayor parte de la población, esto es, las clases trabajadoras, a una mayor cantidad de proteína animal, para poder mantener el “vigor” de la nación en términos de productividad. Como hemos indicado en la introducción, Foucault (2007 [1979]) señaló que a partir de mediados del siglo XVIII el poder no se organizó únicamente centrado en el cuerpo individual, como venía siendo desde el XVII en forma de las disciplinas, sino que comenzaron a emplearse las herramientas biopolíticas de la población, actuando sobre el cuerpo-especie; en el ser humano entendido como parte constituyente de toda una serie de procesos biológicos que precisaban ser ordenados mediante el biopoder, lo que aseguraría la inserción controlada de los cuerpos en el aparato productivo. A su vez hace posible ajustar los fenómenos poblacionales a los procesos económicos, alzándose así como un elemento indispensable para el desarrollo del capitalismo. Treitel (2017) afirma que el campo de la ciencia de la nutrición moderna, dado que es uno que busca comprender y controlar la forma física de grandes poblaciones humanas, es un ejemplo importante de la biopolítica moderna.

2.3.1. Las proteínas y la raza

Sociólogos, químicos y fisiólogos de finales del siglo XIX y principios del XX se aventuraron a investigar las influencias de la dieta en el vigor de la nación y la diferenciación de las razas. Para llevar a cabo estos estudios, usaron datos estadísticos que en muchas ocasiones no incluían valores antropométricos, o estos no eran los prioritarios. Como veremos en los ejemplos seleccionados para esta tesis, las referencias de estos trabajos eran datos económicos de producción con respecto a los de consumo calórico o proteínico; la “iniciativa” o incluso la “belicosidad” de las naciones, el número de sus innovaciones tecnológicas o artísticas, etc. Estos factores, entendidos en términos energéticos no calóricos, eran después extrapolados al “vigor”, la “eficiencia” o al “temperamento” de grupos de poblaciones. En última instancia, al asociar unos valores determinados a la proteína animal, se proyectaban sobre ésta los valores deseados del sujeto moderno occidental, quien al asimilarla se investirá con sus significados.

En 1847 Mulder publicó *De voeding van den neger in Suriname*, un estudio sobre el estado de alimentación de los trabajadores negros de la colonia holandesa de Surinam. Ante la preocupación de si los trabajadores obtenían suficientes nutrientes de su dieta y el efecto de esto sobre su eficiencia de producción, Mulder sugirió que se introdujera la cría de animales para poder transformar los vegetales en proteínas, haciéndolas accesibles para los humanos en forma de carne. Mulder establecía una relación inversamente proporcional entre la cantidad de trabajo digestivo (como una vaca ruminado) y la capacidad intelectual (Meneghello, 2017, pp.309-11). Jacob Moleschott desarrolló su conocimiento nutricional en estrecho contacto con Mulder, que fue su maestro. En sus estudios de la nutrición humana se encaminó principalmente a demostrar la relación directa entre las capacidades físicas e intelectuales de la población y aquello de lo que se alimentaba. De la misma manera, para él la nutrición media de la población afectaba directamente al desarrollo político y cultural de la nación. Más concretamente, a lo largo de sus obras aparecidas a principios de los años 50 del siglo XIX, remarcó la relación de las dietas basadas en patatas, arroz, y otros alimentos almidonados y bajos en proteína con la pobreza y la opresión. El médico holandés se dirigía

en sus textos a los irlandeses, en cuya dieta basada en patatas veía el impedimento para vencer a su vecina Gran Bretaña, comedora de carne y pan en grandes cantidades. Igualmente, Moleschott afirmaba que la población colonizada en Surinam siempre estaría subyugada a los holandeses por culpa de su dieta. Para Moleschott, la “superioridad” de los ingleses y los holandeses sobre las poblaciones nativas de sus colonias era debida a la “superioridad de sus cerebros”, aunque afirmaba que esta superioridad se debía a una “superioridad de la sangre”, que dependía de la calidad de la nutrición (Kamminga, 1995, pp. 26-7). Kamminga señala que Moleschott negaba explícitamente hablar de diferencias raciales. Según la historiadora, para él, todos los hombres eran iguales en su capacidad para adaptarse a diferentes condiciones materiales, y eran estas condiciones las que determinaban diferencias en el “carácter humano”. Esta interpretación de la influencia de la presencia de carne como mejoradora de las características de las poblaciones humanas, es precisamente la vía principal a través de la cual se justifica, en un contexto de industrialización creciente, la necesidad del acceso a estos productos para la dieta de la población trabajadora.

En 1936 Martin F. Fritz, del departamento de psicología de la Universidad del estado de Iowa, publicó una peculiar revisión de trabajos en el *Journal of Social Psychology*. Este artículo llevaba por título *Diet and Racial Temperament*, y hacía un repaso a los distintos investigadores que habían buscado en la dieta una de las causas para la “posición dominante de la civilización occidental”, asumiendo como un hecho indiscutible que “la ciencia, la invención y el comercio como los conocemos hoy en día son principalmente desarrollos europeos” (Fritz, 1936). Un aspecto que hace tremendamente interesante este artículo es su perspectiva, dado que, al igual que ocurría con Moleschott o Mulder, encontraba la explicación dietética de las características raciales como altamente dependiente en los méritos relativos de la dieta vegetariana frente a aquellas basadas en carne. A pesar de que el artículo acababa concluyendo que la relación entre el temperamento racial y la dieta se podía considerar “tentativa”, nos ofrece una visión amplia de algunos de los trabajos de investigación que se publicaron desde mediados del siglo XIX relacionando precisamente la dieta, el metabolismo, el sistema nervioso central y el “temperamento de las razas”.

El fisiólogo inglés William Benjamin Carpenter escribió en 1851 sobre el efecto que tenía la alimentación de ganado con pescado, la cual cambiaba “la naturaleza” de estos provocando que se volvieran “inmanejablemente feroces”. En este mismo sentido afirmaba que los animales carnívoros alimentados con vegetales se volvían mansos (Carpenter, 1851). El autor extrapolaba las observaciones a las razas humanas que seguían una alimentación más o menos basada en vegetales, teniendo influencia esto sobre su capacidad de inteligencia.

El influyente sociólogo Herbert Spencer (1820-1903) también trató este asunto en su libro de 1860 *De la educación intelectual, moral y física*. En esta obra, Spencer afirmaba que “no solo sucede frecuentemente que el éxito de una guerra depende de la robustez y del valor de los soldados; sino que en las luchas industriales también, acompaña la victoria al vigor físico de los productores” (Spencer, 1884 [1860], p.243). El darwinismo había demostrado que el ser humano se hallaba sometido “a las mismas leyes orgánicas que los animales inferiores” (1884 [1860], p.244). Por lo tanto, se podía “armonizar” el régimen de las personas igual que se hacía con los animales domésticos. En este sentido, afirmaba que las diferencias de “vigor” y “robustez” entre animales no tenía que ver tanto con la “diversidad de las constituciones”, sino que dependía “exclusivamente de la alimentación”. Esto lo veía demostrado en las distintas variedades de miembros de una misma especie. Por ejemplo, caballos carreteros comparados con caballos de carreras; la alimentación de los segundos era mucho más “concentrada” que la de los primeros, lo que les aportaba un vigor extra.

“O bien, tómese un ejemplo en la humanidad. El australiano, el hombre de los bosques, que vive de raíces y de bayas, alternadas con larvas de insectos y otros alimentos insuficientes, es comparativamente pequeño, tiene muy desarrollado el abdomen, sus músculos carecen de firmeza y están poco desenvueltos, y es incapaz, en absoluto, de luchar con los europeos, sea en el pugilato, sea en cualquier esfuerzo prolongado. [...]. Véanse las razas de salvajes, de elevada estatura, fuertes, activas, como los Kaffirs, los indios de la América del Norte o los patagones, y se observará que todas hacen gran consumo de carne; en cambio, el indio, mal nutrido, se posterna ante el inglés, cuya alimentación es más fuerte, y le es inferior en inteligencia y en energía física. También la historia nos muestra que las razas vigorosas y

conquistadoras han sido siempre las razas mejor alimentadas” (1884 [1860], pp.261-2).

Y proseguía afirmando que “el individuo es capaz de más o menos trabajo, según que su alimentación sea más o menos nutritiva” (1884 [1860], p.262),

“[...]se ha probado, largo tiempo ha, que la marina inglesa, cuyo personal consume mucha carne, es más activa que las marinas continentales, que están alimentadas con sustancias harináceas. En vista de ello, los ingleses que han tomado a su cargo el dirigir las construcciones de caminos de hierro en el continente, han hallado ventajoso llevar los obreros de Inglaterra. Lo que prueba este hecho se debe a la diferencia de alimentación y no a la diferencia de raza, es que, cuando las dotaciones de los buques continentales se han sometido al mismo régimen que las inglesas, se aproximan mucho a estas en fuerzas y actividad. Añadamos a este hecho nuestro testimonio personal, fundado en una experiencia de seis meses de alimentación puramente vegetal, de la cual experiencia resulta que la abstinencia de carne produce una disminución del vigor físico e intelectual” (1884 [1860], pp.263-4).

También en 1860, Edwin Lankester (1814-1874) impartió una serie de clases en el curso de Materia Médica y Terapéutica en la escuela de medicina de St. George. Sus conferencias fueron editadas posteriormente por el museo de South Kensington, de cuya colección de productos y alimentos animales él mismo era el superintendente. (Lankester, 1873, p.VII). Tras un capítulo en el que trataba sobre los alimentos “formadores de carne”, en clara referencia a los principios liebigianos de división de los componentes nutricionales, encontramos uno en el que habla de los alimentos animales (la leche y sus derivados, los huevos y la carne). Al comparar la calidad nutricional estos productos con respecto a los vegetales, el cirujano y popularizador de la ciencia inglés decía lo siguiente:

“No hay duda de que el hombre puede vivir con una dieta puramente vegetal; pero la pregunta es si ese tipo de dieta es la mejor para la comunidad. Encontramos en la historia del hombre que aquellas razas que han participado del alimento animal son

las más vigorosas, las más morales, y las más intelectuales de la humanidad (...). Encontramos que en la Europa moderna aquellas naciones que toman más alimento animal son las más fuertes; y entre nosotras, es en la proporción en la que damos a nuestros trabajadores alimentos de origen animal, o salarios para que se los procuren, que ellos son más fuertes y mejores para realizar su trabajo” (Lankester, 1873, p.173).

En esta última cita se aprecia la aproximación a la salud no individual, sino en términos biopolíticos, al preocuparse por la idoneidad de un tipo de dieta “para la comunidad”. Nos muestra que la racionalidad a que hacía referencia su concepto de “alimentación racional” no daba tanta importancia al efecto de esta para el mantenimiento de la vida, sino para poder obtener una “raza”, una población capaz de estar a la altura “moral” e “intelectual” de las exigencias del mundo industrializado.

Si bien estas perspectivas pueden considerarse como desnaturalizadoras de las diferencias raciales, en el sentido de que estas no serían innatas ni irreversibles, también es cierto que en los fragmentos expuestos hasta ahora se consideraba a unas razas (principalmente las habitantes de las poblaciones colonizadas) inferiores a otras, concretamente, las colonizadoras. En segundo lugar, estas poblaciones “inferiores” se convertían en una medida con la que comparar las poblaciones propias de los países industrializados, un reflejo de lo que la práctica de una alimentación irracional conllevaba, remarcando así la necesidad de una gestión racional de la dieta.

En el siglo XIX la mayoría de las naciones occidentales presentaban una preocupación por la alimentación de las personas que eran responsabilidad del Estado. Las personas indigentes a cargo de instituciones o las poblaciones presidiarias habían de ser alimentadas de una forma que les permitiera conservar la salud, aunque se intentaba evitar que ese alimento fuera “excesivamente lujoso” al compararlo con aquel al que tenía acceso la mayoría de la población trabajadora. En este contexto, Henry Mayhew y John Binny, en su libro de 1862 *The Criminal Prisons of London: and Scenes of Prison Life*, trataban el tema de la dieta que recibían los presos en estos términos. Los prisioneros que cumplían penas de 14 días o menos eran alimentados con avena y pan; aquellos que estuvieran condenados a hasta 2 meses de

prisión veían ligeramente mejorada su alimentación recibiendo carne y sopa un par de días por semana. Aquellos con una condena superior a los dos meses (y aquí los autores remarcan que, por tanto, habrían cometido los peores crímenes) recibían carne o sopa todos los días (Mayhew y Binny, 1862, p.348). Esto puede parecer contradictorio, ¿por qué aquellos presos que hubieran cometido peores crímenes tenían una mejor alimentación que aquellos delincuentes menores?

Los autores justificaban esta mejor alimentación para los presos con penas más duraderas en el hecho de que las largas estancias en la prisión tenían “influencias depresivas sobre la mente”, que afectaban también a los “poderes de nutrición del cuerpo” (1862, p.349). De esta manera, la carne y la sopa para cenar se daban como un tipo de “medicina”. No obstante, insistían, la alimentación con carne de los reos no debía entenderse como un premio por sus graves ofensas, sino como una medida reeducativa. Los autores afirmaban que los ladrones y delincuentes gastaban el dinero de sus robos en comer y beber, junto con otras propensiones animales, y proponían que la carne y la sopa fueran accesibles para los prisioneros de una forma acorde con el trabajo que realizasen (1862, p.351)

“Se verá que esto no solo actuará como una prima e incentivo para los trabajadores, sino que tendrá el aún más beneficioso efecto de probar a aquellos que entienden el valor y objeto del trabajo, que este tiene sus recompensas y consolaciones; y que la misma fuerza empleada y malgastada en derribar una puerta o forzar una cerradura podría, si dedicada a objetivos más honorables, seguramente ser exitosa a la hora de ganar una existencia honesta y honrosa; así, cuando salgan de la cárcel, puede que lo hagan con la intención de ganarse la vida por sí mismos para el futuro” (1862, pp. 351-352).

La carne era utilizada como una recompensa para disciplinar a los presos. La realización de los trabajos esclavos en la prisión se convertía en un requisito para obtener carne en la dieta que se racionaba a la población presidiaria, convirtiéndose esto en una lección que los presos podrían aplicar a su futura vida en libertad. La “rehabilitación” mediante el trabajo es una constante en la historia de las prisiones e incluso de los hospitales y asilos mentales

modernos. Pero, en este contexto, la carne no sólo servía como una recompensa para seguir trabajando, era necesaria para asegurar el máximo y más eficiente despliegue de las energías en términos de fuerza de trabajo. Si bien este ejemplo hablaba de lo que ocurría dentro de los muros de la prisión, los mismos autores hacían referencia a la integración de estos comportamientos en la futura vida en libertad de los prisioneros. La utilidad de esto residía en la optimización de la fuerza de trabajo de la nación, una vez los expresidarios se integrasen al mundo laboral.

Con respecto a otra población a cargo del Estado, el ejército, en 1871 se publicó un artículo en los *Anales de higiene pública y de medicina legal* (*Annales d'hygiène publique et de médecine légale*). Jules Arnaud, Médico Mayor de la Escuela Especial Militar de Saint-Cyr, escribía sobre la “Alimentación y régimen del soldado”. En este trabajo, señalaba la relación entre la fuerza de trabajo y la ingesta de proteínas, mencionando una experiencia que supuestamente ocurrió durante la construcción de la línea de ferrocarril francesa, a mediados del siglo XIX. La construcción estaba siendo realizada por trabajadores ingleses y franceses. Los ingenieros ingleses supervisando la construcción, encontraron que los trabajadores franceses producían cada día un tercio del trabajo efectuado por sus compatriotas, y achacaron esta diferencia de rendimiento a la dieta de los trabajadores: mientras que los franceses tomaban vegetales y sopa, los ingleses se alimentaban de rosbif. Decidieron dar la misma dieta de rosbif a los dos grupos de trabajadores, con lo que los rendimientos de los dos grupos de trabajadores se igualaron (Arnould, 1871, p.263). Esta experiencia del ferrocarril fue frecuentemente referida con posterioridad por múltiples autores. Entre estos, el economista Francesco Nitti, que publicó un conocido artículo en la revista *The Economic Journal* en 1896, tratando la relación entre el consumo de carne y el vigor y la fuerza de trabajo nacionales.

Para Nitti, la superioridad de la alimentación cárnica se podía observar en el hecho de que unas decenas de miles de ingleses carnívoros hubieran podido subyugar a cientos de millones de hindúes, en su mayoría vegetarianos, entendiendo este fenómeno como natural dado que en el mundo animal “los carnívoros son los amos y los herbívoros los esclavos” (Nitti, 1896, p.31). Nitti argumentaba que, comparando las estadísticas de consumo popular y las de

producción en las “naciones avanzadas”, se observaba que los países peor alimentados eran aquellos en los que las “energías de trabajo” eran ligeras, y que los países que ocupaban el primer puesto en la escala industrial eran aquellos en los que el consumo era muy elevado. Afirmaba que los mayores salarios de la población americana (compuesta por migrantes ingleses, irlandeses y alemanes principalmente), les permitía practicar un sistema dietético que se traducía en una mayor fuerza de trabajo de los residentes en este país con respecto a los de los países europeos de los que procedían (1896, p.38). El salario y los precios de la carne industrializada permitían al trabajador medio americano no solo igualar el estándar de Voit, sino superarlo. Al contrario de lo que ocurría con la población trabajadora del sur de Italia, quienes no podían alcanzar con su dieta el estándar proteínico establecido por Voit. Debido a esto, los trabajadores del sur de Italia presentaban, según el autor “baja estatura media, aspecto demacrado, ligero desarrollo muscular y, correlativo con esto último, falta de energía y tendencia a la pereza” (1896, p.44).

A pesar de que daba cuenta de trabajos y experimentos que habían estudiado dietas muy inferiores al estándar de los 118 gramos de proteína, Nitti defendía que estos experimentos eran de importancia limitada desde el punto de vista económico y social, dado que “el daño provocado por una dieta defectuosa en albúminas no se hace aparente por la experiencia de laboratorio: solo la inducción estadística es capaz de revelar lo que, en este caso, es una ley cardinal de la fisiología humana” (1896, p.50). La preocupación del economista era poder monitorizar e intervenir en los procesos de degeneración o de “degradación” que ocurrían en naciones o grupos de población concretos, y que venían definidos por la debilidad para trabajar, la baja estatura, la tendencia a la inactividad o la pereza, el aspecto demacrado, etc. Relataba cómo esta alimentación insuficiente hacía que todos los hombres sometidos a esfuerzos severos recurrieran instintivamente al uso de excitantes como el alcohol, el café, el té, cacao y otras bebidas para “espolear” la contracción de sus músculos, en sustitución de la albúmina que habría de estar presente en su dieta (1896, p.59).

De esta manera, desde la economía política se hacía un llamamiento al control de la alimentación de la población, dada la relación establecida entre el régimen alimenticio y la capacidad de trabajo de la población. Esta capacidad de trabajo vendría dada por el vigor, y

las diferencias observadas en la producción de distintas naciones se explicaba por unas diferencias raciales, las cuales pretendían relacionarse íntimamente con la dieta.

En 1905 se publicaba la tercera edición de *Practical Dietetics* una obra escrita en 1895 por William Gilman Thompson, profesor de medicina en la universidad médica de Cornell, y que había recibido entrenamiento en Alemania (Universidad Humboldt de Berlín) y Londres (*King's College Hospital*). Como era común en los compendios sobre alimentación de la época, incluía un apartado en el que comparaba los alimentos vegetales con los animales en términos de los efectos aparentemente diferentes que tenían sobre el cuerpo, así como un apartado para tratar el vegetarianismo. Las proteínas vegetales eran consideradas como “menos asimilables” que las animales, juzgando esto por los datos que aportaban los análisis de las excreciones de los sujetos investigados. Según Thompson, la carne en general tenía un efecto más estimulante y “fortalecedor” que los alimentos vegetales, aportando sensaciones de energía y actividad. Sumando a esta ventaja el hecho de que hacía falta ingerir menor volumen de alimentos albuminosos para saciarse, sin el peligro de provocar aborrecimiento en el comensal (Thompson, 1905, p.30). Utilizando la ya clásica analogía de las diferencias de carácter entre los animales herbívoros y carnívoros, con las poblaciones humanas con dietas más o menos basadas en productos animales, exponía la posibilidad del “efecto estimulante sobre las pasiones” de los productos de origen animal frente a los vegetales. Aunque reconocía que las proteínas habían sido descartadas como principales aportadoras de energía y que este puesto lo habían de ocupar los hidratos de carbono, éstas seguían siendo esenciales para mantener los músculos en un estado de equilibrio saludable y permitían al individuo estar mejor preparado ante “esfuerzos arduos repentinos” (1905, p.33). En esta línea, el principal argumento con el que descartaba la dieta vegetariana como saludable era el hecho de que una dieta puramente vegetal impedía al trabajador mantener el máximo de trabajo posible, a pesar de que fueran necesarios los hidratos de carbono. Afirmaba, pues, que los alimentos de origen animal eran “absolutamente esenciales para cualquier raza vigorosa” (1905, p.36).

Un año más tarde a la reedición de esta obra, Francis Gano Benedict, nutricionista americano que estudió en profundidad el metabolismo, con fijación en delimitar las diferencias entre el

metabolismo basal vegetariano y el omnívoro, asociaba explícitamente el acceso a una cantidad “liberal” en vez de pequeña de proteínas como base para aquellas comunidades en las que el “poder productivo, la empresa y la civilización” se encontraban en su “mayor grado de desarrollo”. Identificaba también el incremento en proteínas de la dieta en poblaciones emigradas una mejora sustancial en su poder productivo, basándose en casos de italianos del sur emigrados a los Estados Unidos (Benedict, 1906)

El mayor David McCay, profesor de fisiología en el *Medical College* de Calcuta, en su obra de 1912 *The Protein Element in Nutrition*, pretendía discutir los resultados obtenidos por Chittenden²³ con respecto al aporte proteico de la dieta necesario para la salud. Esta discusión giraba en torno a la relación entre la alimentación y el desarrollo físico, utilizando como objeto de estudio a poblaciones de los trópicos. Chittenden afirmaba que la “inferioridad” de estas razas no tenía tanto que ver con el aporte proteínico como con la dieta mal equilibrada que se practicaba en estas poblaciones. Tras exponer parte de los argumentos de Benedict sobre la relación de la dieta pobre en proteínas de las poblaciones negras, de las clases bajas del sur de América y de Italia con “sus condiciones sociológicas y empresas comerciales”, afirmaba que todas las “razas exitosas” consumían proteína excediendo la cantidad que Chittenden consideraba suficiente. A esto añadía que “aquellos que se han adherido a un estándar de proteínas bajo no han progresado física, mental, o moralmente (...) las razas y naciones conquistadoras son todas grandes comedoras de proteínas. Chittenden nos querría hacer creer que comen muchas proteínas porque son conquistadores, pero los hechos no sostienen su postura” (McCay, 1912, p.139-140), (traducción propia). Para el autor, el principal problema en la nutrición no era el descubrimiento de la cantidad mínima de proteína con la que un hombre puede vivir, sino la determinación del nivel de intercambio de nitrógeno que fuera el mejor para la eficiencia, economía y bienestar general del cuerpo. Este enfoque es el mismo que aparecería más adelante, tras la Segunda Guerra Mundial, en la búsqueda de la “dieta óptima” frente a la “dieta mínima”. En esa misma obra se encuentra un capítulo que describe los “efectos de una dieta baja en proteínas en los trópicos”. Según una serie de citas que recopila el autor, al sur de la ciudad de Lahore (Pakistán) la “raza de los hombres indios” presentan una “constitución, fisionomía y fuerza muscular [que] transmiten

²³ Véase p.41.

ideas de un afeminamiento que sorprende (...) cuando se compara con la forma del europeo que está realizando la observación” (1912, p.149). Otra de las citas afirma que para producir este efecto de “afeminación” en el Indostán el principal factor era el alimento que tomaban los hombres:

“el salvaje, por su persecución y constante guerra en que vive con los elementos, está habilitado para devorar prácticamente cruda la carne de los animales que ha matado. En naciones más civilizadas el labrador es capaz de digerir en su forma más tosca de preparación el trigo que ha sembrado. Cualquiera de estas dos comidas destruiría al actual habitante del Indostán tal y como él existe en el presente; su alimento es arroz” (1912, p.150), (traducción propia).

McCay llevó a cabo múltiples estudios en diferentes poblaciones de la India, de las cuales extrajo una serie de conclusiones sobre el vigor, el desarrollo físico, la resistencia, la esperanza de vida y la capacidad para el trabajo de las razas estudiadas, con respecto a su alimentación. En cuanto a la capacidad de trabajo, resaltaba que “los hombres se empleaban en la India para trabajos que las mujeres hacen en Inglaterra” (1912, p.166). Consideraba la producción de las minas de carbón de Europa (Alemania e Inglaterra), América y de Bengala como la mejor prueba comparativa de las capacidades de los dos tipos de trabajadores. Según el autor, a pesar de las condiciones favorables para el trabajador bengalí que “corta el carbón de vetas gruesas, las minas no están a gran profundidad...”, su producción no alcanzaba el 27% de la del trabajador europeo, de lo que extrajo que la dieta pobre en nitrógeno del bengalí le hacía incapaz de llevar a cabo un trabajo diario realmente pesado (1912, p.167)

La asociación entre el consumo de proteínas y la capacidad de trabajo parecía asentada, y las diferencias de producción entre países industrializados y en vías de industrialización o colonizados se podía explicar en base al aporte proteico de su dieta. La ansiedad civilizatoria y supremacista asociada al consumo óptimo de proteínas animales provocó que la dietética del siglo XIX se desarrollase como parte de una nueva fisiología nutricional atada a la producción animal científica, y a una nueva agricultura orientada al mercado (Meyer-Renhausen, 1999). La fijación que existía con las proteínas era por la percepción

inicialmente liebigiana de estas como la única fuente de fuerza muscular y, con ello, de fuerza de trabajo. No obstante, tras la desintegración de esta concepción en el cambio de siglo, a la luz de los experimentos que demostraron el nulo aporte energético de las proteínas para la contracción muscular, hubo de reorientarse la definición de la energía que aportaban dichas proteínas, al terreno de la “fuerza nerviosa”.

2.3.2. La carne y la “fuerza nerviosa”

Esta noción tampoco era novedosa. El propio Barón Liebig escribió en *The Lancet* en 1869 sobre el valor nutritivo de los diferentes alimentos. Aprovechando su posición como máximo exponente de la química orgánica del momento, en el artículo dividido en cinco partes resaltaba la importancia de la albúmina como componente plástico para la recuperación de las fuerzas perdidas, incluía información sobre la utilidad de su extracto de carne para aportar las sustancias extractivas necesarias en la alimentación y acababa con el “peculiar efecto de la carne sobre el sistema nervioso”, que denotaba con las palabras “tensión” o “tono”, aportado por las sustancias extractivas antes mencionadas. En esta serie de textos también señalaba que era la alimentación de los animales carnívoros la que hacía a estos “más atrevidos” (*bolder*) y combativos que los animales herbívoros (Liebig, 1869, p.186). Concretamente, contaba la experiencia con un oso mantenido en el Museo Anatómico de Giessen, el cual mostraba una “naturaleza apacible” siempre que fuera alimentado exclusivamente con pan, pero que, días después de ser alimentado con carne se volvía “vicioso”, incluso “peligroso” (p.186).

McCay reconocía a lo largo de su obra que era bastante posible mantener la vida, cierto nivel de salud y una gran cantidad de fuerza muscular en dietas cuyo contenido proteico se encontrase considerablemente por debajo de los estándares ordinarios. Al encajar estas observaciones con las conclusiones de Chittenden, obtenidas en el laboratorio, pareciera que estos resultados pudieran ser aplicables al hombre. No obstante, el autor se veía obligado a rechazar la doctrina de las proteínas bajas en términos de lo que el médico Robert Hutchison denominó “grados de salud”. Hutchison usaba los “grados de salud” para explicar que, aunque el individuo podía conservar la salud y una adecuada fuerza muscular con un aporte mínimo de proteínas en la dieta, se podría comprobar que las razas que adoptasen esa dieta

estarían faltas de lo que, a falta de un término mejor, solo podía describir como energía. El médico escocés entendía esta energía como una propiedad del sistema nervioso. Si los músculos daban la fuerza para el trabajo, el sistema nervioso daba la “iniciativa para empezar dicho trabajo”. En sus propias palabras:

“el cerebro parece necesitar nitrógeno, el cual solo puede ser obtenido en una forma concentrada de fuentes animales. Si los alimentos proteicos pueden, entonces, ser denominados como alimento nervioso, una dieta rica en ello permitirá la capacidad intelectual y la energía corporal, y es cierto que las razas más energéticas del mundo son comedoras de carne” (Hutchison, 1902, p.169).

Para explicar esta gradación de la salud usaba la metáfora de un motor de vapor funcionando a media presión frente a otro funcionando a plena potencia, “la diferencia entre un tigre rondando su jaula y una vaca tumbada en la hierba; los dos están sanos, pero el tipo de grado de salud es muy diferente en los dos casos” (1902, p.169).

Hindhede discutió estas formas de entender la proteína como energía nerviosa concluyendo que, según estos principios, aquellos que se alimentasen a un nivel bajo de proteínas podrían ser fuertes y sanos, pero habían de ser necesariamente “apagados y estúpidos” (Hindhede, 1913, p.168). Ante la aserción de que las razas comedoras de carne eran las más energéticas del mundo, afirmaba que eran quienes se abstenían de la carne, esto es, las clases trabajadoras y la población rural, quienes representaban la fuerza y vitalidad de la nación, y no aquellos que consumían grandes cantidades de carne, puesto que estos últimos representaban la mayor “degeneración” (1913, p.169).

En 1932 los investigadores chinos V. Tang, K. Chin y Y. H. Tsang concluyeron que la dieta vegetariana resultaba en una ausencia de vigor en el funcionamiento de las células motoras del sistema nervioso central, tras realizar unos experimentos con ratas que habían de resolver un laberinto (Tang et al., 1932)

La explicación dietética de las características raciales dependía enormemente de los méritos relativos de la dieta vegetariana frente a la basada en carne, con lo cual durante el primer tercio del siglo XX se continuaron realizando multitud de investigaciones que pretendían comparar la suficiencia, idoneidad y eficiencia de estas prácticas dietéticas²⁴. Dichos estudios se encuentran altamente influenciados por los discursos “no oficiales” que atacaban directamente al estándar de Voit. Entre quienes defendían una alimentación vegetariana o baja en proteínas se encontraban fisiólogos de gran prestigio internacional, médicos, profesores naturistas sin formación médica, y vegetarianos que pretendían demostrar lo óptimo de su estado salud.

2.3.3. La “reforma de la vida” y la dieta

Clásicamente, la forma en la que se han estudiado las cuestiones biopolíticas asume que sus principales actores han sido élites tecnocráticas, actuando desde estructuras institucionalizadas o estatales “desde arriba”. No obstante, como hemos podido ver, la ciencia de la nutrición es un campo en el que han intervenido multitud de voces para que se conforme tal y como es ahora. Treitel (2017) señala las dinámicas de cooptación y crítica en la creación del conocimiento biopolítico moderno, las cuales se hacen visibles en el desmantelamiento del estándar de proteínas mediante la irrupción a partir de los años 80 del siglo XIX, de nuevos actores epistemológicos en el terreno de la fisiología nutricional (Treitel, 2017, p.67).

La autora señala la figura de Eduard Baltzer (1814-1887), teólogo, líder de una secta radical protestante y fundador de la primera sociedad vegetariana alemana en 1869, concretamente, a partir de su obra de 1867 *Die natürliche Lebensweise (El estilo de vida natural)*. Baltzer supone el puente entre el movimiento naturista, que venía conformándose principalmente en Alemania desde finales del siglo XVIII y principios del XIX, y el movimiento de reforma de la vida (*Lebensreformer*). La obra y teorías de Baltzer profundizan en los aspectos morales y socioeconómicos del vegetarianismo, el “estilo de vida natural” al que aludía no era solo una

²⁴ Muchos de estos artículos pueden encontrarse en la bibliografía clasificada sobre “psicodietética” publicada por Martin Fritz en 1934 en la revista *Psychological Monographs*, en la cual divide publicaciones del campo de la nutrición según distintas temáticas que preocupaban en el periodo, desde enfermedades provocadas por la deficiencia de determinados nutrientes hasta el vigor y temperamento raciales, pasando por la resistencia y la inteligencia (Fritz, 1934).

forma de curarse o prevenir la enfermedad, sino que era entendido por él como una forma de “curación social” (Artetxe, 2000). El movimiento *Lebensreformer* surgió en los años 30 del siglo XIX como respuesta a la creciente racionalización de la vida urbana, fruto de la adquisición de la nueva burguesía de los conocimientos del laboratorio que sustentaban la necesidad de un desarrollo industrial. En lo que a alimentación respecta, los primeros 30 años del siglo XIX se caracterizan por la aparición de la producción industrial alimentaria, así como por el aumento del consumo de carne, fruto de la necesidad de este producto en la dieta; la aparición de los primeros restaurantes como símbolo del poder burgués y lo que se ha venido a describir como “consumo conspicuo”, que no es otra cosa que la orientación del consumo a demostrar la pertenencia a un determinado estatus social (Carolan, 2005).

Aparte de las oposiciones socialistas, que incidían en las desigualdades que provocaba esta nueva división de la sociedad de clases, múltiples grupos de un amplio rango ideológico criticaban el abandono de ciertos elementos de la moral tradicional, a lo cual achacaban los conflictos, enfermedades y degeneración que, según su punto de vista, acompañaban a la industrialización y la sociedad liberal. Este movimiento ha sido descrito como portador de una “fisiología moral”, entre cuyos aspectos comunes se encuentra una aproximación holística y vitalista a la salud, con el ser humano completo en el centro del diagnóstico, abandonando conceptos individuales de enfermedades o de componentes de la dieta (Meyer-Renhausen, 1999).

Dada la gran variabilidad que existía dentro de las y los *Lebensreformer* se hace complicado, y está fuera de las intenciones de esta tesis, sintetizar e interpretar de manera general a este movimiento. Dentro de él se han aceptado unas determinadas estrategias de automejora como comunes a quienes lo integraban, como son: la abstinencia, la reforma de la dieta, la salud natural, la homeopatía y campañas contra la vacunación y la vivisección. La dieta estrictamente libre de carne no era una prioridad entre los primeros vegetarianos; lo más importante era la habilidad de dirigir un estilo de vida autodisciplinado y ético, en el que la carne, el café, el alcohol y el tabaco habían de estar sujetos al autocontrol. De hecho, el término “vegetariano”, en su origen, no hacía referencia al uso de vegetales para la alimentación, sino que encuentra su raíz etimológica en el latín *vegetus*, que viene a significar

“vivo”, “animado” o “vigoroso” (*El Régimen Naturalista*, 1904, p.2). Los símbolos del consumo conspicuo, del exceso y del lujo, que se encontraban lejos del poder adquisitivo de las clases pobres, se veían como potenciadores de las divisiones en la sociedad; así, el vegetarianismo se promovía como una forma de conseguir la integración social, con énfasis en el autocultivo (Jefferies, 2003).

Representantes del movimiento *Lebensreformer* tomaron parte en el debate sobre la alimentación y el mínimo de proteínas; su postura partía de una idealización de la dieta campesina y tradicional en la que los estándares para una correcta nutrición eran determinados por la propia naturaleza. Según su concepción, todas las criaturas vivientes tenían la capacidad innata de seleccionar los alimentos que requerían y de rechazar aquellos que les serían perjudiciales. Partiendo de estos principios, se trataba de limitar la nutrición humana a los alimentos más simples, naturales y sin adulterar. El resultado, nuevas formas de moler los granos, basadas en las tradicionales, que conservasen la cobertura de estos dando como producto las harinas integrales con las que hornear panes “completos” u otros productos “integrales”. Como consecuencia de estas nuevas técnicas, comenzaron a aparecer las *Reformhaus* a finales de siglo XIX. Estos eran lugares en los que adquirir “productos naturales” que en la mayoría de las ocasiones no eran asequibles para las familias trabajadoras (Meyer-Renschhausen, 1991). Con el cambio de siglo, emergieron como líderes carismáticos y héroes de la salud natural y el vegetarianismo personajes como Sebastian Kneipp (1821-1987)²⁵, Heinrich Lahmann (1860-1905)²⁶ y Maximilian Bircher-Benner

²⁵ Kneipp fue uno de los autores naturistas más conocidos de las últimas décadas del siglo XIX. Fue sacerdote en el convento de Wörishofen (Alemania), donde compaginó sus tareas religiosas con el tratamiento de numerosos enfermos mediante la hidroterapia. Escribió diversos libros muy influyentes internacionalmente y que devinieron en un movimiento paralelo al *Lebenreformer*. Además, su fama internacional dio lugar a que se abrieran multitud de negocios que utilizaban su nombre para comercializar productos de toda clase, desde textiles a alimentos y medicamentos (Artetxe, 2000, pp.62-63).

²⁶ Lahman fue un médico alemán que adoptó las prácticas naturistas y desarrolló una teoría sobre la influencia de los alimentos en la salud y las enfermedades (Artetxe, 2000, p.66).

(1867-1939)²⁷ en Europa o Sylvester Graham (1794-1851)²⁸ y John Harvey Kellogg (1852-1943)²⁹ en EEUU, entre otros.

En este contexto, también surgieron cada vez más expresiones de una creciente preocupación popular por la dieta. Según Margaret Barnett, este fenómeno característico del siglo XX emergió en la década de los 1890. Fruto de la falta de consenso entre los médicos oficiales sobre cuáles eran las dietas adecuadas, sumado a la producción de descubrimientos en los laboratorios nutricionales, emergieron lo que esta autora ha denominado como “modas dietéticas” (*dietetic fads*) (Barnett, 1995, pp.156-157). Barnett también afirma que el elemento ético en el vegetarianismo sustentó el renacer de este movimiento por parte de religiosos reformistas de la salud de mediados del siglo XIX. La mayoría de los portavoces de las modas dietéticas coincidían en que su misión no solo consistía en curar a los individuos sino salvar a la sociedad occidental del “colapso físico y moral” (1995, p.172). No obstante, como hemos podido comprobar en el apartado anterior, esta visión no sólo era compartida por los reformadores de la alimentación venidos desde la heterodoxia (movimientos religiosos, naturistas, curanderos...). La oficialidad médica también hacía hincapié en la gestión racional de la alimentación de la población con las mismas preocupaciones en mente. La eficiencia de la traducción de los alimentos en fuerza de trabajo era un punto crítico para los gobiernos de las naciones, en competición por la supremacía industrial y militar. A estas ansiedades se añadía la fertilidad de un ambiente de inseguridad alimentaria para las ideas políticas radicales entre las clases trabajadoras y los miedos a la degeneración. De esta manera, la eficiencia se convirtió en el lema en los debates en Europa y EEUU sobre reforma social, la salud económica y física de la nación, la gestión fabril y la dieta (Neswald y Smith, 2017, p.12).

²⁷ Bircher-Benner fue uno de los médicos suizos más influyentes del siglo XX, no tanto por sus descubrimientos médicos sino por ser quien inventó el muesli, un alimento dietético fundamentado en sus propias ideas sobre la alimentación cruda vegetariana (Wolff, 2010).

²⁸ Graham, miembro destacado del Movimiento por la Templanza norteamericano, centró su proyecto de reforma dietética en curar la “epidemia de comportamiento masturbatorio entre los hombres jóvenes”. En la base de esta reforma se encontraban la elaboración y consumo del pan, como alimento a través del cual reconstruir la nación americana, de acuerdo con sus ideas conservadoras, nacionalistas y misóginas (Tomkins, 2009).

²⁹ Kellogg, el creador de los *corn flakes*, fue director del sanatorio de Battle Creek, regido por los principios higiénico-religiosos de los adventistas del séptimo día. Para saber más sobre este y otros naturistas americanos ver i Casellas (2004).

Las romantizaciones del pasado, de la vida rural y de la vida en la naturaleza, así como la simplificación y esencialización vitalista de determinados alimentos por parte de miembros de los movimientos de reforma es lo que lleva a Barnett a considerarlos como “modas dietéticas”, altamente intrincadas con las búsquedas de identidad de las clases medias en Europa y EEUU. Eso siempre que los consideremos como una facción aparte de aquella que generaba el conocimiento nutricional. Sin embargo, si ubicamos tanto a los médicos como a estos representantes a la misma altura epistemológica, nos encontraremos con que los discursos oficiales sobre nutrición, aquellos que señalaban la necesidad de proteínas, y más concretamente proteínas animales, para aventajar los problemas sociales, también podrían ser tildados de ideológicos o de “modas” que además utilizaban los mismos términos, solo que con diferentes objetivos y formas de actuar.

Como hemos visto, el movimiento *Lebensreformer* surgió como respuesta a la creciente industrialización del modelo productivo y, concretamente, del alimentario. Griggs (1995) señala que las dietas tradicionales de la Europa Occidental sufrieron una revolución por cambios económicos y sociales que tuvo lugar en los siglos XIX y principios del XX. Estos cambios estaban íntimamente relacionados con la revolución industrial, que fue la que posibilitó la transición nutricional en aquellos lugares en los que se completó.

2.4. La transición nutricional y la divulgación de la nutrición

En palabras de Barona (2012), el problema de la nutrición se constituyó como consecuencia de un desajuste en la producción, distribución comercial y las demandas poblacionales, puesto que los hábitos dietéticos mostraban tradiciones contrarias a la nueva lógica de la ciencia de la nutrición y a la evolución del mercado de alimentos. Así, a la configuración del nuevo sistema de producción y transmisión del conocimiento nutricional, orientado a civilizar y disciplinar las prácticas dietéticas de la población, se le hubo de sumar la transformación del sistema global de producción de alimentos, provocando, en los distintos países y a diferentes velocidades, la transición nutricional.

Los cambios observados desde el siglo XVIII en las dinámicas demográficas, de la salud y de la dieta han sido explicados por los modelos de transición demográfica, epidemiológica y nutricional respectivamente. La transición nutricional es un proceso caracterizado por la presencia creciente de alimentos de origen animal en la dieta (Popkin, 1993). Tradicionalmente, el crecimiento económico tomado a partir de la evolución de la renta ha sido el empleado para establecer relaciones causales entre estos datos y los indicadores de las dinámicas poblacionales. Esta aproximación inicial ha ido mostrándose progresivamente incapaz de explicar ciertos cambios para cuya comprensión más precisa se hace necesario añadirle el estudio de otras variables que, junto con la renta, afectaron a los cambios observados en la evolución demográfica, de la salud y la alimentación. Estos grupos de variables serían: las condiciones ambientales y culturales; el marco institucional; y los progresos científicos y técnicos, especialmente con respecto a la producción de alimentos y a los conocimientos y condicionantes sobre nutrición y salud de la población. En última instancia, este afinamiento del modelo ha señalado la idoneidad de pensar en diferentes modelos de transición en las diferentes naciones (Nicolau-Nos y Andreu, 2011)

Hablar de un único proceso internacional y simultáneo de transición nutricional sería, por tanto, erróneo. De los nuevos estudios en historia agraria y de la alimentación se desprende que hasta mediados del siglo XX coexistieron distintos procesos que acabaron convergiendo, no sólo por el aumento en los niveles de renta, sino que también por la evolución de las condiciones de producción y comercialización de los alimentos, como resultado de un nuevo conjunto de innovaciones biológicas, químicas y mecánicas en el sector agroalimentario (Pujol-Andreu-Andreu y Segura, 2014).

Desde finales del siglo XVIII, la emergencia del capitalismo agrario produjo una significativa deslocalización de la población rural, mientras que los estándares de vida de las grandes masas de población en las urbes descendieron. A partir de la década de los 70 del siglo XIX se desarrolló lo que ha sido denominado como “Primer régimen dietético industrial” (Winson, 2013, p.20). Este primer régimen se caracteriza por la industrialización de ciertos sectores alimentarios, principalmente en los EEUU y en Gran Bretaña, representados por el refinamiento de harinas, la producción de cereales “ready-to-eat”, las industrias de enlatado

y la industria empaedora de carne. Para que esta nueva dieta industrial fuera establecida a nivel internacional, homogeneizando progresivamente el consumo alimentario, fue necesario un desarrollo del *marketing* y de la transmisión del conocimiento nutricional entre la población. Un caso ampliamente estudiado de este proceso, en relación con los productos de origen animal, es el de la normalización de la leche como alimento básico.

Deborah Valenze (2011) explica cómo la historia moderna de la leche es una de conquista del espacio, energía y preferencias dietéticas. La leche fue un producto que pasó de ser considerado como alimento para enfermos o incluso peligroso, a constituirse como icono universal de la nutrición moderna. Al formar parte este producto del régimen dietético que se hegemonizó en Europa, su consumo se hizo posible gracias a una red de colaboración entre los sistemas agrícolas, científicos e industriales de producción que priorizaron unos alimentos particulares para el mercado (Valenze, 2011). La generalización del consumo de este alimento fue un cambio significativo en la dieta de los europeos, fruto de un proceso de industrialización y urbanización de la sociedad. Este proceso habría comenzado a finales del siglo XVII, y se caracterizó por la presencia creciente de productos de origen animal en la dieta de los europeos.

El caso de la leche nos sirve también para ilustrar las diferentes épocas y velocidades a las que tuvieron lugar las transiciones nutricionales en Europa. Como han señalado Nos, Andreu y Hernández (2010), se observan claras diferencias entre el consumo de leche fresca en la Europa Atlántica y la Europa Mediterránea. Los autores atribuyen estas diferencias principalmente a las condiciones ambientales que favorecían el uso del ganado y la conservación de la leche, así como al mayor desarrollo de las infraestructuras de transporte en esta parte del continente (Nicolau-Nos et al., 2010). No obstante, señalan que lo que se observa en el consumo de este producto es un aumento muy intenso de su valor social en el primer tercio del siglo XX, dado que pasó a ser considerada un bien básico. Los autores señalan que, en la Europa Atlántica, esta expansión del consumo lácteo se puede explicar asumiendo sus elevados niveles de consumo pre-transicionales, sumado a los avances en microbiología y en la ciencia de la nutrición a finales del XIX. No obstante, en la Europa Mediterránea, donde su consumo no estaba tan generalizado, la normalización de este

producto hubo de ir de la mano de un cambio importante en la cultura dietética de la población. El cambio en la cultura dietética habría acontecido, pues, por dos vías principales. Por un lado, los avances en la higiene de la producción y conservación lecheras permitieron expandir el consumo de este producto a los recién nacidos y a los niños. Pero es que, además, la garantía higiénica permitió expandir las investigaciones sobre las ventajas nutricionales de la leche, cuyos resultados hicieron posible la nueva percepción de este alimento gracias a la transmisión de estos a la población.

El conocimiento de la nutrición que se difundió entre la población tuvo un gran peso en el aumento de la demanda de leche. En esta difusión de conocimiento entraron en juego médicos, farmacéuticos y hombres de negocios, quienes, mediante una serie de iniciativas sociales públicas y privadas, promovieron el consumo de leche entre la población (Nicolau-Nos et al., 2010).

La leche supone solo un ejemplo de los productos cuyo aumento en el consumo hizo posible la transición nutricional. Las transformaciones del sistema alimentario son una respuesta de este a los cambios sociales, demográficos y económicos que modifican la demanda de alimentos; pero, paralelamente, su oferta condiciona también la demanda (Langreo, 2018). Los desarrollos de este sistema tuvieron lugar en el siglo XIX, y forman parte esencial de lo que Goody denominó “alimento industrializado”. Mediante una serie de mejoras tecnológicas en la preservación, mecanización, venta (minorista y mayorista) y transporte, se pudo desarrollar una cocina industrial en occidente (Goody, 1995 [1982], p.200). A pesar de que muchos historiadores defienden que el cambio en la dieta fruto de esta industrialización significó una mejora después de siglos de privación generalizada de proteínas, la consecuencia inmediata de la industrialización y la urbanización fue un empeoramiento de la malnutrición en las clases trabajadoras, hasta por lo menos dos o tres décadas después no se comenzó a observar mejora (Cantor et al., 2016 [2010], p.4).

La industrialización de la comida implica también la producción de una dieta en masa, central a la reproducción de esta industrialización (Winson, 2013). Como se ha podido observar en los apartados anteriores de este capítulo, las proteínas animales, especialmente las de la carne,

eran consideradas esenciales para la gestión racional de la alimentación de las clases trabajadoras. No obstante, la carne, al ser producida a partir de un organismo viviente, es un alimento volátil, potencialmente peligroso por encontrarse en mal estado o por proceder de un animal enfermo. Para resolver esta problemática, se comenzó a centralizar la matanza animal en los mataderos. En este sentido, Norbert Elias describe una tendencia a borrar las partes más obscenamente animales, esto es, cadavéricas, de las mesas, en un camino civilizador de génesis de repugnancia hacia la contemplación de animales muertos, llevando el despiece de estos animales a unos enclaves “tras las cámaras” (Elias, 2000 [1939], p.103). Dicho enclave, el matadero, emergió como institución única a principios del siglo XIX como parte de la transición del sistema agrario al industrial, acompañado por la creciente urbanización, desarrollos tecnológicos y las preocupaciones con la higiene. En Europa aparecieron los mataderos públicos a mediados del siglo XIX (Brantz, 2005), como un lugar en el que poder monitorizar la matanza animal, la cual sería sometida a una constante inspección, regulación y sanitación.

El incremento en el consumo de carne entre diferentes regiones del globo también ocurrió a diferentes velocidades dependientes, sobre todo, del nivel de industrialización de las empacadoras de carne. En Norteamérica, la matanza organizada comenzó tan pronto como llegaron los ingleses al continente (Patterson, 2001, p.54). Para los años 80 del siglo XIX, la matanza animal se había convertido en EEUU en una industria de producción masiva, concretamente, la primera industria de producción en masa del país norteamericano (Fitzgerald, 2010). Esta cadena de despiece precedió a la cadena de montaje fordista. No solo esto, como afirma Charles Patterson (2001, p.72), Henry Ford escribió en su autobiografía que su inspiración para la línea de montaje vino precisamente de una visita a un matadero en Chicago. Los mataderos industriales racionalizaron la matanza animal adaptándola a los imperativos de la producción capitalista.

El sistema alimentario moderno se desarrolló alrededor de procesos estructuralmente compatibles, cambios en la tecnología y el proceso de trabajo, dentro y fuera del hogar, pero de tal manera que ellos mismos han cambiado nuestra visión de la relación entre el alimento y la naturaleza. Estos cambios tienen efectos importantes en el consumo familiar, y responden

a un proceso histórico a través del cual una sociedad rural de productores de alimentos pasó a estar formada por consumidores de los mismos. La Revolución Industrial, y el desarrollo de una inmensa clase trabajadora urbana, marcaron el inicio de un proceso a través del cual los alimentos, así como el trabajo necesario para producirlos, fueron totalmente mercantilizados (Goodman y Redclift, 2002). En este proceso jugó un papel esencial la transmisión del conocimiento nutricional. La divulgación de la ciencia de la nutrición ocurrió a través de distintas vías: libros de recetas, manuales de economía doméstica, publicidad, campañas médicas, etc. Esta transmisión de conocimiento es la que hizo posible, junto con las políticas de alimentación racional, que el modelo transicional iniciado en los países de la Europa Atlántica fuera exportado a los de la Europa Mediterránea y el resto del mundo.

En este sentido, España se presenta como un buen caso de estudio para observar la circulación de los discursos concernientes a la alimentación y nutrición. Por un lado, pertenece a esa Europa Mediterránea que iba a la cola de los avances del norte del continente. Como se verá en el siguiente capítulo, las ciencias de la nutrición españolas tuvieron un desarrollo tardío en las primeras décadas del siglo XX. No obstante, las discusiones sobre la alimentación antes de la institucionalización de ninguna ciencia nutricional, tuvieron lugar en una época y un ambiente en el que los movimientos naturistas y vegetarianos españoles gozaron de gran efervescencia y atención pública.

3. De la economía doméstica a la gestión del hambre. La transmisión del conocimiento nutricional en España.

En este capítulo intentaremos construir un relato que nos permita hacernos una idea de cómo expertos e instituciones de la España de la Restauración se encargaron de construir, circular, apropiarse y negociar ideas y estrategias para intervenir en la alimentación de la población. Abordaremos mecanismos de transmisión del conocimiento nutricional en la España de entresiglos y haremos una pequeña incursión a cómo este se llevó a cabo tras el estallido de la Guerra Civil. Para poder llevar a cabo esta tarea, será necesario hacernos una idea de cómo era la alimentación media en la España del periodo, del mismo modo que intentaremos esclarecer cómo se entendían los diferentes alimentos, o cómo se recibieron los discursos sobre alimentación y nutrición producidos en el extranjero. Analizaremos la cuestión de una manera diacrónica, centrándonos en la evolución de los discursos sobre la carne y su relación con la salud.

3.1. Alimentación en la España de la Restauración: regeneracionismo y salud pública

España se presenta como un caso de estudio interesante para investigar la propagación y desarrollo de los discursos sobre alimentación. Este interés reside principalmente en dos cuestiones interrelacionadas: por un lado, la localización de la península en la Europa Mediterránea, lo que la ubica como periférica a los centros en los que se producía principalmente el conocimiento nutricional y, por tanto, importadora de discursos científicos encargados de influenciar las prácticas alimentarias de la población española. Ha de recordarse que, como señala Mignolo (2012 [2000]), la expansión occidental supone también la expansión de formas hegemónicas de conocimiento (2012 [2000], p.22). El mismo autor afirma que España y Portugal fueron apartados de la modernidad, la cual sería un fenómeno esencialmente europeo y distinguido entre las Europas atlántica y mediterránea. Esta “diferencia imperial interna” (Mignolo, 2005) es la que hizo posible que los conocimientos, sensibilidades y formas de vivir y de ser que existían en la España de finales del siglo XIX fueran subalternizadas, pues estaban ubicadas fuera de los parámetros de las concepciones

modernas de razón y racionalidad. España se encontraba entre los países que habían “perdido el tren de la modernidad”.

La segunda cuestión hace referencia a la propia historia de España, concretamente a los procesos de medicalización a los que estuvo sometida la sociedad española durante el periodo de la Restauración.

El siglo XIX español está marcado por la progresiva desintegración del imperio colonial, epitomizada en el “desastre del 98” y la derrota en la guerra contra Estados Unidos. Estos sucesos dieron lugar a una gran preocupación por el atraso político, científico y social de España, lo cual se tradujo en un recrudecimiento especial de la problemática alrededor del fenómeno del regeneracionismo (Ribas, 2007, p.50). El regeneracionismo llevaba desarrollándose como corriente de pensamiento desde finales de los años 70 del siglo XIX. No obstante, en palabras de Suárez-Cortina, el “desastre” del fin de siglo español le aportó un nuevo sentido, dado que ubicó a España en una débil posición dentro del orden internacional, cuyas relaciones en el fin de siglo eran regidas por el nuevo modelo darwinista³⁰ (Suárez-Cortina, 2007, p.22).

En este sentido darwinista, uno de los aspectos en los que había de actuar el regeneracionismo era en la recuperación de la “calidad biológica” de la raza española. Esta calidad biológica, como ha señalado Álvaro Girón, se articuló en gran medida a través del concepto de la degeneración. La teoría degeneracionista que venía adaptándose al contexto general del positivismo evolucionista desde los 1880, es esencial para comprender el regeneracionismo; se habían de tomar medidas para paliar el proceso de degeneración que afectaba a las clases populares (Girón, 1999). La raza española era percibida como económica, tecnológica y culturalmente atrasada con respecto al resto de países industrializados. Como ha indicado Raquel Álvarez, el sentimiento de “decadencia” de la “raza latina” presentaba en España unas características propias, fruto de este contexto de pérdida del poder imperial, de la incapacidad de la burguesía para instaurar un sistema político y una organización social adecuadas a los

³⁰ Con modelo darwinista hacemos referencia a la sustentación científica de una diferenciación racial cuyos parámetros se establecen en lo colonial y evolucionan al nivel de desarrollo capitalista, existiendo así razas superiores e inferiores, al igual que clases superiores e inferiores.

tiempos, así como de la degeneración física, mental y moral del pueblo (Álvarez Peláez, 2007, pp.207-208).

En vistas a combatir esta degeneración, la higiene, la sanidad y la medicina se volvieron esenciales para resolver los problemas a los que hacía frente la población (2007, p.212). Durante el periodo de la Restauración tuvo lugar un proceso de construcción ideológica que entendía la medicina como un instrumento social, otorgando al higienismo una dimensión de estrategia política. Este proceso se acentuó en los primeros decenios del siglo XX. Desde las concepciones de la higiene social se desplegó un programa de regeneración mediante el cual abordar los grandes problemas sanitarios de España. El problema principal señalado por los higienistas españoles era el hambre crónica que padecía la mayor parte de la población española (Bernabeu-Mestre y Galiana-Sánchez, 2011). Este estado de insuficiencia nutritiva se achacaba a la escasez de alimentos, fruto de las condiciones socioeconómicas, y servía para explicar el aspecto degenerado o en vías de degeneración de la clase obrera y de las clases medias menos acomodadas.

Teniendo en cuenta la importancia de los saberes científico-médicos en los procesos de persuasión e integración en la cultura moderna de la salud, la consideración de estos problemas desde posturas regeneracionistas adquiere cierta relevancia. La medicina estaba directamente implicada en la lucha contra los males que asolaban a la nación. De este modo, las soluciones ofrecidas por esta dejaron de brindarse bajo la fórmula de la beneficencia o la caridad, sino como obligaciones de los gobiernos a nivel estatal, municipal y provincial (Álvarez Peláez, 2007, p.221). Con esta perspectiva es como salen a la luz los fenómenos que han hecho posible la medicalización de la sociedad. La medicalización es un concepto sociológico que analiza la expansión de la terminología, intervenciones o prácticas médicas en áreas de la vida consideradas previamente fuera de la esfera médica (Mayes, 2014). Como indica Bernabeu-Mestre en *Medicina e ideología*, la sinergia entre la producción de conocimiento médico por los profesionales de la salud y el sostenimiento legal y económico de estos por parte del Estado, junto con el apoyo de este último para el crecimiento y legitimación profesional de los primeros, ubica a los procesos de medicalización en el centro

de la configuración socioeconómica, política y cultural de los estados-nación (Bernabeu-Mestre, 2007, pp.37-38).

Las sociedades modernas están sometidas a un proceso continuo e indefinido de medicalización, puesto que la medicina desempeña un papel fundamental en el ejercicio moderno del poder, esto es, en la normalización de los individuos y las poblaciones (Foucault, 1976). La alimentación racional, en tanto a reinterpretación positiva de un acto social y cultural como es el consumo de alimentos, supuso su extracción del ámbito social para revestirlo de aspectos biomédicos y fisiológicos, con el objetivo de la normalización dietética. Como afirma Álvarez (2007), con el darwinismo social como marco interpretativo, la medicina, la higiene y la eugenesia intentaban dar respuestas para organizar políticas sociales con las que combatir la degeneración, contribuyendo así a la regeneración de la raza (Álvarez Peláez, 2007, p.214). De este modo, biología, medicina, higiene y eugenesia, en sus múltiples combinaciones e interpretaciones, aparecen como elementos esenciales del pensamiento regeneracionista (2007, p.239).

Ya hemos mencionado la situación periférica de España con respecto a los lugares de producción de conocimiento nutricional. De la misma manera que hubo de importar los discursos sobre nutrición y alimentación, aquellas personas encargadas de la transmisión y aplicación del conocimiento nutricional habían de seguir la pauta marcada por los países más avanzados (principalmente anglosajones) para alcanzar los parámetros de la modernidad. Se ha señalado que estos cambios modernizadores, si bien ocurrieron con retraso en España, deben ser puestos en relación con los de los países de su entorno más inmediato (La Europa del Sur o la Europa Mediterránea) para poder comprenderlos mejor. De este modo, el desfase típicamente apreciado no aparecería como una mirada pesimista sobre el *estatus* de España en términos de modernidad, sino que “acomoda mejor nuestra percepción de las posibilidades reales de acceso a la modernidad” (Suárez-Cortina, 2007, p.22).

No obstante, esta matización historiográfica no se corresponde con la idea que orbitaba en los ambientes intelectuales, médicos y políticos españoles del periodo. Un ambiente de

extrema preocupación por la situación desventajosa de la “raza española”³¹. Como escribía Aguado Marinoni, fundador del Instituto de Medicina Social³², al año siguiente de la puesta en funcionamiento de la institución en la revista *España Médica*:

“Todos estamos conformes en que España es, entre los países civilizados, el que más necesitado anda de una enérgica acción médico social. Con relativa profusión, sobre todo en estos últimos dos años, aparecen artículos, folletos, libros, conferencias, en los que se pinta de modo impresionante el cuadro tenebroso de nuestro atraso sanitario, con su mortalidad aterradora; las matanzas de niños por incultura de las madres; nuestra juventud enclenque, sin ideales, sin nobles aspiraciones, inútil para el servicio de las armas y consumida por la tuberculosis; la extensión creciente de las “plagas venéreas”, llevadas con criminal indiferencia a la función augusta del matrimonio, envenenando las mismas fuentes de vida; las infecciones endémicas desterradas de todos los países cultos, la hosquedad de nuestros campos y poblados por el abandono, la suciedad y la miseria; el alcoholismo, el hambre, la incultura, el egoísmo, la degeneración física, la incapacidad espiritual de una raza en otros tiempos admirable por su potencia y vigor. Triste cuadro que, visto por los menos habituados que los nuestros al trágico dolor de semejante vivir, bastaría para levantar un formidable clamoreo en la opinión pública que obligara a los encargados de ello, gobiernos y médicos, a una santa cruzada por la salud.” (Marinoni, 1920, p. 8)

Además de las cuestiones de salud, alrededor de los problemas de alimentación orbitaban otros como el del alcoholismo. La creencia popular de que el vino tenía un alto poder nutritivo, o el hecho de que las bebidas alcohólicas sirvieran para “espolear” las fuerzas de los cuerpos agotados por la desnutrición, así como para evadirse de las condiciones míseras de existencia a las que estaban abocadas las clases populares, eran las principales

³¹ Desde el higienismo y la medicina social, el concepto de degeneración originariamente psiquiátrico pasó de aplicarse de forma individualizada a adquirir una magnitud social por la cual la “raza” se encontraba en constante peligro Marín (1998).

³² El Instituto fue fundado en 1919, y fue uno de los primeros intentos de institucionalizar la eugenesia en España, con el objetivo de resolver la “cuestión social”, la cual abarcaba los problemas de la tierra, la raza, la cultura y el trabajo (Álvarez Peláez, 1988, p.356). En 1923 se le pierde la pista a esta institución (1988 p.349).

explicaciones que se daban desde sectores higienistas. Ante esta relación, se entendía que mediante una correcta alimentación disminuiría el consumo de alcohol que provocaba degeneración; un cuerpo bien alimentado podría soportar tanto el trabajo diario como mayores cantidades de alcohol (Bernabeu-Mestre y Galiana-Sánchez, 2011).

De entre las muchas obras y problemas señalados por los intelectuales regeneracionistas³³, nos pararemos a analizar un aspecto de la obra *Grandes problemas* de Ángel Pulido, publicada en 1892. El primer capítulo de este libro, escrito por quien fue Director General de Sanidad (1901-1902), y miembro de la Real Academia de Medicina desde 1884 hasta su muerte, trata sobre la alimentación de los pueblos. El libro comenzaba con un repaso histórico de la alimentación en las tribus prehistóricas, pasando por la agricultura egipcia y las civilizaciones griega y romana. Más adelante, señalaba la resolución de los problemas alimentarios gracias al avance de la civilización.

Entre estos efectos del avance civilizatorio resaltaba el aumento del territorio a cultivar gracias a la explotación de los “nuevos continentes” americano y australiano (Pulido, 1892, p.35), propiciadores de una superproducción de trigo, así como los adelantos “de la maquinaria, de la Higiene y de la Historia natural”, que hicieron posible “forzar la producción” (1892, p.37). También mencionaba la introducción y generalización del uso de la patata en Europa. Tras estos puntos, trataba la ventaja que supusieron los avances en la conservación, los cuales posibilitaron la emergencia de “ricas y poderosas industrias” (1892, p.41). El frío, la compresión, desinfección por calor, extractos, salazones, ahumados... todos estos procedimientos permitieron que se normalizase, por ejemplo, el hecho de que “el Norte de América nos envía sus carnes, porque en los Estados del Oeste en tan grande escala se dedican a la cría de cerdos, que hay año de matar más de 11 millones” (1892, p.42). Pulido consideraba que, a la vista de los grandes avances industrializadores de la cadena alimentaria, el problema de la alimentación para los pueblos civilizados llevaba años resuelto “en principio”. No obstante, esta resolución no era igual para todos los consumidores y en todos

³³ El regeneracionismo impregnó gran parte de la producción literaria española en el período que abarca desde finales de los 1870 hasta los años 20 del siglo XX. Textos sobre enseñanza, jurídicos, periodísticos, de política agraria o literatura, entre los cuales también se encuentran textos escritos por médicos. Para una reinterpretación de varios de estos textos del periodo véase Ribas (2007).

los puntos del globo. Achacaba el encarecimiento de la alimentación a los aranceles y a los consumos, “dos mazas que juegan contra esas delicadezas del progreso, y que, golpeando de vez en cuando sobre sus hermosas creaciones, las aplastan y pulverizan” (1892, p.48).

Esta concepción de Pulido nos puede servir para captar el contexto histórico-alimentario en el que se encontraba España. Inmersa en un mundo en vías de globalización comercial³⁴, en el cual los sujetos de elección alimentaria³⁵ comenzaban a ser considerados como consumidores que habían de saber discernir, dentro de un mercado diverso y cambiante, cuáles eran los alimentos que necesitaba su cuerpo y cuál era la manera más eficiente de consumirlos. Este mercado de ultramar, mantenido bajo la fórmula militar y política del imperialismo, requería de un crecimiento económico que permitiera superar la discordancia entre la producción y los recursos de la población. No obstante, en la época en la que Pulido escribió su obra, las clases trabajadoras españolas (y de gran parte del globo) obtenían unos salarios que no les permitían participar del nuevo consumo de masas, y hubo que esperar al final de la Primera Guerra Mundial para que esto comenzara a ocurrir a escala internacional. El final de la Gran Guerra supuso el nacimiento de un modelo socio-económico que implicaba la sustitución del mercado autorregulado por una política económica en la que el Estado podía intervenir, y de hecho lo hacía, en la tierra, el trabajo y el capital. El nuevo modelo de sociedad que vino a desarrollarse entonces, exportado desde los EEUU, supuso también una nueva concepción de la democracia, en la que los deseos de participación son entendidos como participación de las masas en el consumo. Según Arribas Macho, en España fue con la dictadura de Primo de Rivera (1923-1930) que las transformaciones sociales propias de la transición demográfica y la industrialización condujeron a la constitución de la norma de consumo de masas. Aunque, apunta, este sería un modelo de consumo en primera

³⁴ La “primera globalización económica” es un fenómeno admitido por la mayoría historiadoras e historiadores económicos, el cual se identifica con los procesos de establecimiento de un orden económico internacional acaecidos entre 1870 y 1914. Estos procesos serían, según Fernández y Valdés (2016), el incremento del intercambio de bienes, servicios y factores de producción (trabajo y capital), así como un aumento en la transferencia de innovaciones tecnológicas, lo que dio origen a la difusión del crecimiento económico, que se incrementó sensiblemente en este periodo. Estos cambios habrían sido posibles por las innovaciones en los medios de transporte (ferrocarriles, barcos a vapor...), que permitieron la conexión de extensos territorios y mercados, así como el transporte intercontinental. También este periodo se caracteriza por un incremento de las medidas librecambistas (como la reducción de aranceles) en los países en vías de industrialización frente a la recuperación de las medidas proteccionistas en los países industrializados como Francia, EEUU o Alemania.

³⁵ Véase apartado 1.1.3., p.22.

fase, sin las reformas sociales necesarias para hacerlo efectivo. Estas habrían llegado con la II República, para ser posteriormente abortadas por la Guerra Civil, y atrasadas hasta la década de los 60 (Arribas Macho, 1994).

Estas perspectivas han servido para resaltar la publicidad como un objeto de estudio. La publicidad, como intermediaria en las decisiones de consumo de alimentos, ha hecho posibles determinados cambios en la concepción del binomio alimentación-salud (Díaz-Méndez y González-Álvarez, 2013). No obstante, como ya hemos mencionado, la mayor parte de la población española no podía participar de este consumo incentivado por la publicidad, la cual iba dirigida a la aún incipiente clase media.

En todo caso, la publicidad no sería la única fuente de influencia sobre las nociones alimentarias. Los cambios en la alimentación son posibles gracias a transformaciones en la producción, comercialización, tratamiento y distribución de los alimentos. Estos a su vez están relacionados con renovación de la política agraria y alimentaria, el desarrollo del mercado internacional, el desarrollo logístico o la gestión de la información (Langreo y Germán, 2013). En un contexto como este, la producción y distribución de conocimiento científico sobre los alimentos tiene un efecto directo sobre la oferta para el consumo alimentario. Langreo y Germán recuerdan que, si bien el sistema alimentario se altera como respuesta a cambios sociales, demográficos y económicos que modifican la demanda alimentaria, paralelamente, “la oferta condiciona la demanda” (2013, p.1).

Podríamos añadir que el conocimiento científico sobre la composición de los alimentos condiciona tanto la oferta como la demanda. El paso de una sociedad preindustrial a una con mayor o menor grado de industrialización, unido a la modalidad de participación democrática mediante el consumo, permite también el uso de este último como medio de diferenciación social, así como de indicador de acceso o no a la modernidad de una nación. La entrada en la modernidad requería de la generalización de los gustos y costumbres de la burguesía urbana, de la homogeneización de la sociedad mediante una serie de procesos de individualización consistentes en la autorregulación del carácter, de los impulsos, y la creación del Yo racional, unificado y trabajando conscientemente en su automejora, necesaria para el éxito social

(Lupton, 1997 [1995], pp.8-9). De la misma manera, la nación, entendida en términos spencerianos como un organismo, había de automejorarse mediante la gestión racional de sus recursos económicos, naturales y humanos.

En España, estos discursos y su empleo como líneas directivas de tutela de la población comenzaron a proliferar mucho antes de que las clases trabajadoras pudieran siquiera participar de la sociedad de consumo. De este modo, para poder alcanzar el homogéneo ideal importado de la modernidad, el gobierno había de encargarse de asegurar, entre otras cuestiones, que sus clases trabajadoras no sufrieran los efectos de la desnutrición, lo cual las dejaba expuestas al desarrollo de los denominados rasgos degenerativos; enfermedades infecciosas como la tuberculosis, enfermedades venéreas, alcoholismo, problemas morfogenéticos..., en definitiva, la miseria o la ruina fisiológica. Esta debilidad orgánica cronicada era la principal característica del pauperismo, fenómeno que se traducía en una menor capacidad física, intelectual y productiva de la población. Como señalaba en 1915 el médico José Sáenz y Criado, en la revista *España Médica*:

“El factor hambre es el más importante para el desarrollo, extensión y gravedad de las epidemias. (...). Pero si ahora no hay esas hambres agudas de otros tiempos, salvo de vez en cuando en la India, por las malas cosechas, existe, en poblaciones como la nuestra, hambre crónica, debida á la alimentación deficiente de numerosas personas, forzosa en la mayoría de los casos, voluntaria por avaricia, lujo y demás cosas superfinas. Esta insuficiencia alimenticia ocasiona la miseria fisiológica del cuerpo, cuya resistencia disminuye, y le predispone a enfermedades, sobre todo infecciosas. Los hechos lo han demostrado siempre.” (Sáenz, 1915, p.14).

El mismo médico apuntaba en una nota al pie de este artículo que, entre los médicos municipales, existía el dicho común de que con “pan, carne y leche” curaban la mayor parte de los enfermos pobres que solicitaban auxilio en las Casas de Socorro (Sáenz, 1915, p.15). Como hemos indicado, la situación alimentaria comenzó a ser considerada un área de interés sanitario en términos de salud colectiva a finales del siglo XIX y principios del XX. En España, una de las primeras intervenciones en este aspecto fue la organización de

instituciones de protección a la infancia, relacionadas con la asistencia social, la higiene, puericultura y la pediatría. Las cantinas escolares, estudiadas por Trescastro (2013), fueron una iniciativa que comenzó en 1901 en Madrid. En 1902 se inauguró la primera cantina en la capital española. Para finales de ese año existían 3 cantinas en Madrid, y para 1905, año en que se publicó la primera memoria sobre su funcionamiento, la capital contaba con cuatro de estos establecimientos. Por término medio, cada cantina tenía capacidad para atender a 125 personas. Su función, además de alimentar a los infantes, era la de servir de lugar para el desarrollo de los objetivos de la pedagogía moderna, permitiendo una “educación higiénica y moral”, contribuyendo a la adquisición de buenos modales y hábitos de orden y limpieza. En la *Memoria* de 1905, Luciana Casilda Monreal, vicepresidenta de la junta directiva, ubicaba esta iniciativa entre otras de las que ya estaban asentadas en el extranjero, las cuales incluían, además de las cantinas, las colonias de vacaciones; las Cajas de Ahorro; las lecturas públicas; bibliotecas y conferencias populares (Asociación, 1905, p.7). Estas cantinas no actuaban sólo como comedores sociales o lugares de limosna, en palabras de Monreal:

“no representan, pues, nuestras Cantinas la sopa del convento ni el rancho del cuartel que se ofrece a la pobreza, sino la continuación o sustitución del hogar obrero, donde, sin apariencia de limosna, se proporciona a los niños comida sana y abundante, y se cuida al propio tiempo de su educación durante las horas que la madre no puede hacerlo por verse precisada a salir de casa para ganar el propio sustento” (1905, p.12).

Como ha señalado Trescastro en su tesis doctoral (2013), se consideraba que una alimentación insuficiente incapacitaba al organismo para el progreso y determinaba la degeneración de la raza. En la propia memoria de 1905 se hacía hincapié en que, según la opinión de los higienistas, las cantinas, junto con las colonias y los sanatorios marítimos, suponían el mejor reconstituyente para “el depauperado organismo del hijo del pueblo” (Asociación, 1905, p.10); así como el medio más eficaz de disminuir la mortalidad infantil, la cual se entendía como provocada por la degeneración de la raza.

A pesar de que la asociación pretendía que la alimentación expedida fuera “más succulenta” (1905, p.15), el primer año en el que las cantinas escolares funcionaron, la alimentación que

ofrecían era vegetal. Esto era debido principalmente al menor coste que suponían estos alimentos, lo que permitía adecuarlos al presupuesto del que disponía la asociación. No obstante, pretendían conseguir un estado económico que les permitiera dar de desayuno leche mezclada con té para “suplir en parte la deficiencia del régimen vegetal” (1905, p.15). A pesar de esta supuesta deficiencia, Monreal reconocía:

“Aun siendo la alimentación exclusivamente vegetal, insuficiente para reponer las pérdidas del organismo y atender a las necesidades fisiológicas de asimilación y crecimiento rápido de la infancia, se ha notado, sin embargo, una gran mejoría en nuestros socorridos desde el momento que funcionan las Cantinas” (1905, p.15)

Los menús de estas cantinas estaban principalmente compuestos por legumbres, arroz y patatas. Este menú pretendía mejorarse para poder cumplir el ideal de la asociación, que no era otro que, en sus propias palabras, “contribuir a formar un pueblo sano, robusto, instruido y adornado de las mayores virtudes” (1905, p.30)

La importancia última de esta iniciativa reside en que, como ha señalado Trestastro, estas cantinas, que además de alimentar a la población divulgaban hábitos higiénicos y alimentarios acordes con la nueva ciencia de la nutrición, sirvieron de estímulo para que los organismos públicos comenzaran a asumir el compromiso de abordar la alimentación escolar. Otro de sus efectos señalado por la autora habría sido el aumento del interés colectivo por los problemas de alimentación. A nivel internacional, los problemas de alimentación pasaron a ser una prioridad gubernamental tras la Primera Guerra Mundial, fruto también de la reinterpretación de la alimentación tras el descubrimiento de las vitaminas³⁶. Esto desembocó en una nueva serie de estrategias de producción y transmisión de conocimiento nutricional en vistas a la normalización de una pauta alimentaria concreta.

No ha de olvidarse que, como mencionamos en el primer capítulo, el trabajador encarnaba la fuerza nacional, de ahí que se estableciera una continuidad entre su salud y la prosperidad de

³⁶ Como hemos señalado en el primer capítulo, las vitaminas fueron nombradas por Casimir Funk en 1911 y aceptadas por la comunidad científica en 1912 (Piro et al., 2010).

la nación. Tradicionalmente desde la medicina, un aspecto alimentario muy tratado era el de la moderación en el comer. Los alimentos eran beneficiosos si se tomaban en la cantidad moderada, adaptada al esfuerzo o trabajo físico y a las características individuales. No obstante, con las transformaciones que tuvieron lugar durante el siglo XIX, con la revolución industrial, el crecimiento de la población y el desarrollo de los grandes núcleos urbanos, se intensificó el fenómeno del éxodo rural, el cual provocó un desfase alimentario. Las ciudades, incapaces de alimentarse a sí mismas, requerían más alimento del que se producía en los campos.

El crecimiento demográfico en España, vinculado principalmente a los cambios institucionales de la revolución liberal, así como a las transformaciones socioeconómicas relacionadas con la expansión industrial, exigió la puesta en cultivo de tierras dedicadas a pasto, la disminución del ganado y un descenso en las posibilidades de mantener la fertilidad del suelo (Fernández et al., 2011). Esta situación afectaba a los rendimientos productivos, lo cual, al combinarse además con los cambios que estaba sufriendo el mercado mundial de productos agrarios, desembocó en la “crisis agraria” finisecular (Simpson, 2001). No obstante, como exponen Fernández, Infante y de Molina (2011) durante las primeras décadas del siglo XX este problema pudo ser aventajado. La superación de la inestabilidad de rendimientos pudo llevarse a cabo gracias a la expansión y mejora tecnológica del regadío, la utilización de combustibles en la agricultura y, particularmente, al uso de fertilizantes químicos de síntesis, lo que permitió el incremento de la producción ganadera y agrícola, a la vez que crecía la productividad de la tierra.

Según estos autores, durante el primer tercio del siglo XX la alimentación de los españoles estuvo acoplada a la producción nacional. La oferta siguió las vicisitudes del sector, en un modelo alimentario que ha sido descrito como con un “altísimo grado de autonomía” y de “seguridad alimentaria” (Fernández et al., 2011). No obstante, también se ha señalado que entre 1900 y 1950, España contaba todavía con un nivel de consumo alimentario “inferior” al de las poblaciones de Europa Occidental (Langreo y Germán, 2018). Se ha destacado el bajo nivel de consumo de carne y leche que caracterizó la dieta de los españoles durante los dos primeros tercios del siglo XX, resaltando la enorme dependencia calórica de un reducido

grupo de alimentos; principalmente productos agrícolas frescos, rica en hidratos de carbono y en productos agroalimentarios de primera transformación. Como afirma Collantes (2009) “En torno a 1900, el consumo de carne estaba claramente segmentado en función del nivel de renta y la clase social, mientras que la leche aún pugnaba por dejar de ser un alimento para enfermos y convertirse en un bien de consumo regular”.

Si bien es cierto que las ciencias nutricionales no se institucionalizaron en España hasta los años 30 del siglo XX, es a finales del siglo XIX y principios del XX que comienza el progresivo abandono de la teoría miasmática a favor de la bacteriología, la evolución de la higiene hacia el estudio del orden social y su consolidación como ciencia orientadora de la legislación y estructuración sociales (Bernabeu-Mestre y Galiana-Sánchez, 2011). Del mismo modo es en este momento que la situación alimentaria comenzó a ser considerada como un área relevante para la gestión de la salud colectiva³⁷. Hemos de insistir en que el siglo XIX es un periodo de grandes transformaciones sociales, demográficas y económicas, y estas van acompañadas y no se entienden sin el papel hegemónico que cumplió la higiene, con su amplio abanico de medidas de salud pública, entre las cuales destacaremos la higiene alimentaria, que había de encargarse de establecer las raciones más apropiadas y de proscribir la alimentación excesiva practicada por algunos sectores sociales, siempre en vistas a la mejora de la eficiencia nacional.

Al ser España un país en el que no comenzó a generarse sistemáticamente conocimiento nutricional hasta los años 30 del siglo XX, los discursos que convivían y se propagaban entre la población eran en su gran mayoría importados. Aunque, como se verá a lo largo de esta memoria, varios actores produjeron estudios y discursos sobre la alimentación desde diversas perspectivas.

³⁷ Es en el siglo XIX cuando ocurre que los principios dietéticos nutricionales, en tanto que reemplazan las antiguas ideas dietéticas de occidente, son desplegadas por la nueva soberanía dominante como una herramienta de poder (Dolphijn, 2010).

3.1.1. Discursos hegemónicos y subalternos. La ideología alimentaria

Cuando mencionamos que existen diversas perspectivas en lo que a discursos sobre alimentación se refiere, remitimos a la coexistencia de individuos, asociaciones e instituciones que diferían en su forma de entender y explicar los alimentos, los componentes nutricionales, el establecimiento de raciones, los efectos de los alimentos sobre la salud, y toda una miríada de significados asociados a los alimentos y a la alimentación. Algunas de estas ideas, al formar parte de la episteme occidental, se hicieron globales y hegemónicas. Otras se circunscribieron al ámbito subalterno, dada su incompatibilidad con el tipo de sociedad a cuyos problemas pretendían ofrecer soluciones, debido a su posición fronteriza (Mignolo, 2015). No obstante, para poder delimitar los términos en los que nos referiremos a los discursos como hegemónicos y subalternos, conviene matizar no sólo las características de estos, sino también el riesgo que implica el reduccionismo dicotomizado.

Como ha señalado Sara Lugo en su tesis doctoral, las dicotomías conceptuales pueden resultar engañosas dependiendo del contexto histórico y geopolítico. En su trabajo sobre el Instituto Ravetllat Pla³⁸ (Lugo, 2011), considera la heterodoxia de este instituto y sus investigadores como una elección propia de identidad, surgida como reacción a la exclusión a la que estaban abocados. Esta identidad les permitiría crear nuevos espacios de comunicación y producción de conocimiento científico liberados del pensamiento científico hegemónico. Gracias a la comprensión de la ciencia como un proceso sociocultural inseparable del contexto en el que se desarrolla, los procesos de comunicación mediante los cuales esta se difunde emergen como objeto de estudio de especial interés, dando cuenta de la multidireccionalidad en la que se dan estos procesos, así como de la recepción activa de los públicos, quienes se apropian, modifican y redefinen las ideas en circulación (Lugo, 2011, p.7).

En esta memoria, por discursos hegemónicos entenderemos aquellos que promulgaban el conocimiento nutricional caracterizado en el primer capítulo, generado en los centros de

³⁸ El Instituto Ravetllat Pla, fundado por el veterinario Joaquin Ravetllat y el médico Ramón Pla, fue fruto de una interpretación alternativa de la infección y tratamiento de la tuberculosis por parte del primero. Esta interpretación, altamente condicionada por la ideología de Ratvetllat, fue tachada de heterodoxa y no aceptada por la oficialidad médica, lo cual no impidió la expansión comercial del Instituto y la configuración de una red científico-comercial entre 27 países.

producción de conocimiento europeos, que sostiene y fundamenta científicamente la ideología de la carne. Esta justificación científica se hizo viable, como hemos visto en el capítulo 2, gracias a la identificación de la proteína, especialmente la proteína animal, con la productividad y la eficiencia, con la mejor capacitación para el trabajo. Del mismo modo, la ausencia de proteína se asociaba con los rasgos degenerativos, la ruina fisiológica, la pasividad o la debilidad nerviosa. La consideración de estos discursos como hegemónicos hace referencia también a su identificación con los “hechos nutricionales” que componen la nutrición hegemónica³⁹.

Estos discursos se reprodujeron desde distintos lugares. Los seleccionados para esta investigación abarcan trabajos de higiene militar, monografías higiénico-médicas presentadas a la Real Academia de Medicina, así como auspiciadas por la Sociedad Española de Higiene o el Instituto de Higiene Alfonso XIII; conferencias emitidas por autoridades médicas; manuales de economía doméstica, producidos para formar a las mujeres y niñas de clase media, o a las mujeres trabajadoras, ya fueran enfermeras o criadas; las obras de divulgación de la ciencia de la alimentación que comenzaron a producirse en los años 20, y artículos de prensa médica y generalista, que completarán nuestra visión sobre en qué términos era pensada la alimentación desde el higienismo más oficial.

La intervención tutelar en la alimentación de la población tuvo lugar desde dos perspectivas principales. Por un lado, tenemos aquellas que se preocupaban por la calidad de los alimentos, así como de la seguridad de estos. Por el otro, la preocupación residía en la gestión de la capacidad de la población para acceder a ellos. Para esto último, tenía una gran importancia el factor económico, pero también la configuración del conocimiento nutricional que la población obtenía sobre los alimentos y sus componentes.

Con respecto a la calidad y seguridad de los alimentos, como escribe Guillem-Llobat (2017), el siglo XIX tardío supuso un cambio con el establecimiento de nuevos espacios para el control de los alimentos, la emergencia de nuevos expertos y la aprobación de nuevas leyes.

³⁹ Como hemos señalado al definir la nutrición hegemónica, la importancia de su normalización radica en que servirá para orientar la conformación de la industria agroalimentaria, las redes de producción y distribución internacional de alimentos y la legislación concerniente a la tutela del consumo alimentario de la población.

La mayoría de estas últimas se implementaron con la Primera Guerra Mundial y fueron cruciales para la reorientación de las políticas alimentarias hacia el establecimiento de estándares⁴⁰.

Esta dinámica de estandarización y creciente especialización científica, que comenzó a hacerse más palpable desde la segunda mitad del siglo XIX, acrecentó la diferenciación entre expertos y no expertos, con el consiguiente desarrollo de estrategias de “popularización” de conocimiento científico-médico (Hilgartner, 1990). No obstante, en España los textos y conferencias dedicados a esta popularización o vulgarización, en lo que a la ciencia de la nutrición respecta, no comenzaron a ser producidos de forma sistemática e institucionalizada hasta la segunda década del siglo XX. De hecho, la mayoría de los textos de vulgarización que encontramos en el periodo que abarca desde la última década del XIX hasta los años 20 del siguiente, eran producidos por representantes de dietéticas alternativas⁴¹, algunos de ellos no obstante médicos, pero también no-expertos, “profesores” o “empíricos”⁴², así como empresarios que utilizaban estos medios para promocionar sus productos alimenticios. Al igual que ocurría en el caso del Instituto Ravetllat Pla, estos autores se autoidentificaban como heterodoxos, ubicándose fuera de una ciencia médica hegemónica que consideraban errada y nociva.

La importancia de la nutrición hegemónica reside en que las pautas alimentarias señaladas por esta se materializan en las políticas e intervenciones que se despliegan en el marco de la nutrición comunitaria. Esta última comprende el conjunto de intervenciones nutricionales que se llevan a cabo en una comunidad con la participación de la misma, y que tiene como objetivo mejorar el estado nutricional y de salud de los individuos y grupos de población (Trescastro et al., 2011). Pero, para llevarse a cabo, requiere de una estructuración institucional que haga posible producir y poner en práctica las recomendaciones. Esto no

⁴⁰ Para una historia sobre los procesos de estandarización de la seguridad alimentaria, véase Young (1989) o French y Phillips (2000).

⁴¹ Por alternativas nos estamos refiriendo al conjunto de ideas sobre alimentación y salud no producidas en contextos científicos y académicos reconocidos oficialmente, como restricciones religiosas, las “manías” dietéticas (Barnett, 1995) u otras tradiciones dietéticas que, dada su forma de entender la alimentación y los procesos vitales, podrían tildarse de acientíficas.

⁴² Véase apartado 4.3.3., p.270.

ocurrió en España hasta el periodo de entreguerras, concretamente hasta que se puso en marcha la Sección de Higiene de la Alimentación de la Escuela Nacional de Sanidad en 1930 (Bernabeu-Mestre et al., 2007b). No obstante, la situación sanitaria e higiénica de la población en términos alimentarios ya venía siendo señalada por los médicos e higienistas de principios de siglo como un problema a abordar por las instituciones.

En España, especialmente desde los estudios de historia económica y antropométricos (Carrión, 1994; Valle, 2001; Ramón-Muñoz, 2011), se ha señalado la situación de desventaja de los niveles de bienestar españoles con respecto a los países más industrializados. Gloria Quiroga analizó una serie de medidas antropométricas, concretamente la estatura, llevadas a cabo en el ejército español entre los años 1893 y 1954. Su objetivo era utilizar estas medidas y su evolución para arrojar información sobre el estado de la población masculina española en términos de alimentación, sanidad, higiene y vivienda, entre otras (Valle, 2001). Para la autora, estos datos extraídos de las hojas de filiación se pueden tomar como un valioso indicador de la calidad de vida. No obstante, consideramos que lo interesante de los trabajos antropométricos no sería tanto el conocer cómo varía la altura para posteriormente utilizarla como indicador de la calidad de vida o de alimentación, sino en reconstruir las instrumentalizaciones ideológicas de estas medidas, como señalan Ballester y Perdiguero (2003), la utilización de la altura como arma ideológica.

De la misma manera que los estudios de crecimiento sirvieron como herramientas a través de las cuales médicos e higienistas podían ofrecer datos “objetivos” que permitieran identificar determinadas estaturas como un rasgo degenerativo de la raza, la exaltación de determinados regímenes dietéticos pretendía dar una solución a esta degeneración. Al tomar este dato de la estatura como un indicador “objetivo” de mejora, se siguen los mismos patrones ideológicos que orientaban las reivindicaciones del higienismo regeneracionista, quienes identificaban la baja estatura como un rasgo degenerativo. Efectivamente, el tipo de dieta, junto con otros factores ambientales, puede incidir en la variación de estatura de una población; no obstante, la asociación de estos efectos anatómicos con la “mejora” o “empeoramiento”, ilustra un sesgo ideológico que asume una “potencialidad biológica” en

los organismos, la cual, de ser científica y racionalmente gestionada, podrá desarrollarse correctamente.

Diversos trabajos de historia social, económica y antropométrica, concluyeron que el estado nutricional de la población española experimentó una lenta mejoría durante el primer tercio del siglo XX, viéndose enormemente deteriorado con la Guerra Civil y la posguerra, y no recuperándose hasta entrada la década de los 50 (Cussó-Segura, 2005). Entre los déficits señalados por la mayoría de los autores, que dibujan el hambre y la malnutrición como un fenómeno cotidiano para buena parte de la población española, resalta el de micronutrientes como el calcio y la vitamina A (Cussó-Segura, 2005; del Cura et al., 2007; del Cura y Huertas, 2009; de Molina et al., 2014). En estos trabajos, el estado nutricional inadecuado de la población se asoció también con consecuencias negativas sobre el desarrollo moderno de la economía y sociedad españolas.

Como afirma Cussó-Segura (2005), la “mejora” del estado nutricional de la población es uno de los aspectos más destacados y controvertidos del progreso asociado a la industrialización y el desarrollo modernos. Su monitorización histórica se ha utilizado como muestra fundamental de los cambios en la producción, tratamiento y distribución de los alimentos. Cabe preguntarse si también supone una muestra útil para los cambios acaecidos en la producción, tratamiento y distribución del conocimiento, al tiempo que habrían de problematizarse las asunciones deterministas, y de carácter eugenésico, más o menos explícito, de las que parten multitud de trabajos de historia económica o antropométrica.

Dado que uno de los objetivos de esta investigación es historizar el enfrentamiento entre los discursos contrarios y favorables al consumo de carne, se intentará realizar una historia de la implementación de la nutrición comunitaria en España que incluya a quienes rechazaban la carne, cuyo papel como transmisores de conocimiento ha sido ignorado por la mayor parte de la historiografía. Además, es relevante comprobar si estos discursos que hemos determinado como hegemónicos y contrahegemónicos se ubican fuera o dentro de uno de los argumentos más significativos de las primeras décadas del siglo XX occidental. Esto es, los planteamientos eugenésicos y el surgimiento de los movimientos “cruzados” por la salud.

Como han señalado Ocaña y Molero (2005), la salud como objetivo social se propugnaba y perseguía a través de la normativización de las conductas personales individuales. La motivación de las campañas e intervenciones dirigidas a esta normativización eran la preocupación por la población y la fortaleza económica de la nación.

En este último sentido, podríamos anticipar una diferenciación entre los discursos preocupados por la eficiencia y productividad de las masas trabajadoras y otra preocupada por la salud de los individuos de la población. Como ha señalado Raquel Álvarez, la teoría de la degeneración trasladó la problemática de la enfermedad al terreno de la herencia, desplazando su abordaje del tratamiento individual hacia la prevención y la higiene (Álvarez Peláez, 2007, p.210). A pesar de que las dos perspectivas señaladas comparten la visión de una población asolada por enfermedades infecciosas y congénitas, en estado de pauperismo y, cuando no totalmente degenerados, en el camino de la degeneración, es posible que existan matices en el diagnóstico de dicha degeneración, así como en los antidotos sociales que se propongan.

Es difícil caracterizar con precisión discursos que provienen de múltiples y diversas posiciones ideológicas, como ocurre en el caso de la alimentación. Encontraremos que militares, políticos, médicos, liberales, conservadores, anarquistas y fascistas, hablarán desde su propia ideología sobre la alimentación y los efectos deseados de su gestión racional. No obstante, el punto de apoyo que utilizaremos para intentar aglutinar a los discursos hegemónicos y contrahegemónicos, hará referencia a su participación de la ideología de la carne caracterizada en el primer capítulo. Reconstruir estos discursos nos ofrecerá, en última instancia, una muestra de los usos ideológicos del discurso médico aparentemente objetivo. A través de estos usos se articularán políticas y asentarán industrias que vendrán a orientar el consumo alimentario y a consolidar las infraestructuras que hicieron posibles las transiciones nutricionales en los países industrializados. Más aún, la íntima relación entre el consumo alimentario y la construcción de la identidad, tanto de género, de clase, como nacional, supone que, al historizar los motivos por los que se priorizó un régimen dietético sobre otros, nos encontremos también con aspectos de la construcción de estas identidades, conociendo mejor sus relaciones y lugares de ruptura.

Nos encontramos en un contexto de fuerte vinculación de la alimentación con el sostenimiento de la salud de la población, que se entendía como un requisito para poder participar en la carrera por la modernidad y la civilización. Así, en este capítulo, analizaremos la construcción de los modelos de nutrición hegemónicos en relación con el contexto sociopolítico y científico-médico y con los factores socioculturales asociados en la España de la época, incluidas las resistencias, que abordaremos con detalle en el último capítulo de esta tesis.

3.1.2. El carácter español. Quijotes y Sanchos

El 28 de octubre de 1900, el médico José Gómez Ocaña dio un discurso en la Real Academia de Medicina de Granada. El título era *La vida en España*, y trataba sobre “cómo y cuánto se vive en España”, para extraer en consecuencia si los españoles vivían “como se debe” (Gómez, 1900, p.6). Al comienzo de este discurso, explicaba someramente el recorrido de los “principios inmediatos” de los alimentos por el organismo, su consumo e incorporación a los tejidos. Más adelante, señalaba la “cadena trófica” en la que los animales carnívoros viven de los herbívoros, estos de las plantas, y las plantas del suelo. Acababa aseverando que “en los vegetales hay que buscar el origen de los medios de sustento, y les corresponde la exclusiva en la fabricación de la materia orgánica más excelente, la proteica” (1900, p.8).

Más adelante hablaba de la ración alimenticia y de la imposibilidad de establecer una que fuera exacta y universal, existiendo tanto “Quijotes” como “Sanchos”, según la “administración de las energías y la delicadeza de la máquina, que sin rozamientos y sin pérdidas rinde su trabajo útil”. Aun así, ofrecía unas cifras orientativas de consumo diario, de 75-120 gramos de proteínas, 75 a 125 de grasa y 400-500 de hidratos de carbono (1900, p.12).

Más adelante analizaremos algunos de los estándares nutricionales que se manejaron y produjeron en España durante el periodo. Pero antes se hace necesario realizar una aclaración sobre el sujeto a alimentar, la percepción de este y su relación con la “idiosincrasia” y el

“temperamento” españoles. La noción del “carácter nacional” es un concepto que vino a ser usado para explicar la prosperidad o el declive de las naciones ya desde el siglo XVI. Los intelectuales españoles venían tratando este aspecto desde el arbitrista⁴³ del XVII, aunque en el último tercio del siglo XIX y los comienzos del XX, desde posturas regeneracionistas comenzaron a incluirse las deficiencias de este carácter español como una de las principales causas del atraso del país (Gorostiza, 2010). La alimentación, como se ha mencionado con anterioridad, está íntimamente relacionada con la identidad nacional y cultural. Las figuras del Quijote y del Sancho disfrutaban de un carácter simbólico atemporal que las hace prácticas para la discursividad en múltiples ámbitos. No podría ser menos para el de la alimentación. Los personajes de Cervantes aparecen en diversas de obras de higiene o que tratan la alimentación y la nutrición, haciendo alusión a la frugalidad del hidalgo de la mancha y la glotonería de su escudero. Si señalamos este aspecto es porque estas figuras han sido utilizadas para representar temperamentos (en el sentido humoral y posteriormente endocrinológico) y modos de vida, haciendo de punto de apoyo para la articulación de discursos sobre el regeneracionismo, la civilización y la masculinidad, entre otros⁴⁴.

El Quijote, símbolo de la actitud extrema de sobriedad, rozando los límites humanos, se traducía al lenguaje galénico de los temperamentos y se identificaba con el español medio, de escasa alimentación por sus condiciones de existencia, para ennoblecer a este último a través de la frugalidad de su dieta. Por el contrario, el Sancho, nunca saciado, se identificaba con una máquina mal engrasada o poco eficiente, que requería alimentarse constantemente para seguir funcionando (Villegas-Becerril, 2005). De hecho, el propio Unamuno en su obra *En torno al casticismo*, describía la “eterna disociación española”, la de Don Quijote y Sancho (Unamuno, 2018 [1902], p.103), donde identificaba en el español una incapacidad para la investigación debido a su mezcla de “sanchopancismo anti-especulativo” y fogosa imaginación (Gorostiza, 2010).

⁴³ El arbitrista es considerado la primera literatura económica. Los arbitristas trataban en estos textos obstáculos a los que, a su juicio, se enfrentaba el crecimiento económico del reino. Entre ellos se encuentran defectos morales que acompañaban al “carácter nacional” (Gorostiza, 2010).

⁴⁴ Sobre regeneracionismo, véase Saba (2006); sobre la masculinidad, véase Aresti (2012).

Con la profesionalización de la medicina y el progresivo abandono de la terminología galénica, fruto de la reinterpretación de la máquina humana en términos primero termodinámicos, y endocrinológicos después, estos tópicos sobre la frugalidad del español no desaparecieron, sino que fueron también reinterpretados, redefinidos. En las fuentes utilizadas para esta tesis doctoral aparecen en múltiples ocasiones referencias a esta parte de la “identidad” y el “carácter” españoles, aprovechándola para encauzar la discusión sobre las diferencias en lo que a alimentación respecta entre la población del campo y de la ciudad, entre las clases trabajadoras y la burguesía, o entre hombres y mujeres.

En 1893, José Sievert Jackson, Médico Mayor graduado del ejército, Primer Médico de la Armada y socio fundador y expresidente de la 4ª Sección de la Sociedad Española de Higiene, publicó un tratado sobre la alimentación del soldado en el que se condensan bastante bien las ideas que rondaban la reforma racional de la alimentación militar. Más adelante se trabajará esta fuente en otros aspectos, pero uno de los problemas referidos en su obra, al analizar la idoneidad de la ración ofrecida a los reclutas, era el hecho de que muchos de estos sufrían un gran desmejoramiento físico cuando comenzaban a alimentarse a base del rancho expedido en los cuarteles. Para Sievert Jackson, era un problema dar por sentada “la sobriedad del carácter y temperamento de los españoles” en relación a la alimentación “a todas luces insuficiente” del labrador.

“Esta eterna manía de la pretendida sobriedad española nos hace mucho daño, cuando tratamos de querer mejorar la ración, pues no encontramos eco en las esferas en que deberíamos encontrarlo, y ha sido causa también de grandes pérdidas por enfermedades en pasadas guerras, pues ha habido General en Jefe, que llevándose de esta idea, creía firmemente que el soldado español con media docena de galletas y un puñado de arroz en el morral podía hacer jornadas de 7 u 8 leguas durante una semana, y tener las fuerzas para batirse (...)” (Sievert Jackson, 1893, p.8).

Si bien en la sobriedad y frugalidad podía encontrarse un motivo de enorgullecimiento identitario que acompañaba clásicamente a la idea de la raza española, rural, sacrificada y parca, estas características se volvían contra la propia raza al ser esta entendida como en vías

de degeneración, fruto de la exposición a un ambiente perjudicial como podría ser el cuartel o el ambiente urbano, y por lo tanto necesitada de una intervención vigorizante:

“El agricultor, el hombre de campo sometido á las rudas faenas de su oficio y alimentado por regla general como hemos indicado, viene á las filas, sano y robusto; y la razón es bien fácil de comprender; allí, en el campo, rodeado de una atmósfera oxigenada puede nutrirse con un régimen hasta cierto punto pobre en principios albuminoides, pero que contiene gran cantidad de hidrocarburos, principios que no solo se queman produciendo calor animal, que se transforma después en fuerzas vivas, sino también si admitimos las modernas teorías de Dujardin-Beaumetz, transformándose, por ejemplo, las grasas en sus últimos desdoblamientos en el organismo, en principios proteicos fijos, y por lo tanto asimilables y reparadores; pero vedle á los quince días de su ingreso en las filas si habéis tenido como yo ocasión de comprobarlo” (Sievert Jackson, 1893, p.8)⁴⁵.

Encontramos en esta cita una contraposición entre la vida rural, oxigenada y más cercana al “ideal natural”, y la vida en el cuartel, en unas peores condiciones, a pesar de los esfuerzos por su construcción “higiénica” (Maestre, 1992), junto con los esfuerzos a los que había de ser sometido el soldado. Igual que el cuartel, la ciudad se mostraba como un ambiente degradante de la salud en este sentido; la vida urbana producía un alejamiento de estas condiciones ideales que imposibilitaba el mantenimiento correcto de la salud mediante la alimentación frugal, rica en hidratos de carbono, quijotesca.

En 1902, José Úbeda y Correal, Farmacéutico Primero del Cuerpo de Sanidad Militar zaragozano, publicó una memoria que en 1901 había sido premiada con la mención honorífica de la Sociedad Española de Higiene. Este texto llevaba por título *El presupuesto de una familia obrera*. Con una tirada de 1300 ejemplares, contenía indicaciones sobre la higiene de la vivienda, el vestido y, de manera más extensa y detallada, la alimentación.

⁴⁵ Georges Octave Dujardin-Beaumetz (1831-1895) fue un médico e higienista francés que en 1887 escribió *L'Hygiène alimentaire*, un influyente tratado sobre higiene alimentaria.

Respecto a esta última, distinguía la “ración de sostenimiento” de la “ración de trabajo”, que era la que servía para “aumentar la energía funcional del ser, haciéndole más útil y por lo tanto más reproductivo en su trabajo” (1902, p.29). Más adelante trataremos otros aspectos de esta fuente. No obstante, aquí señalaremos un fragmento en el que Úbeda y Correal estaba tratando los alimentos que habían de entrar en esta ración de trabajo. Al hacerlo, el autor reconocía la importancia de la carne en la alimentación, especialmente la carne de vaca y la de carnero, aunque, remarcaba:

“contra lo que con frecuencia se dice (...) su consumo no es tan indispensable para el sostenimiento de la salud como equivocadamente se cree. Hay comarcas enteras del globo en que apenas se usa la carne, y no por eso sus habitantes son más débiles, viven menos y son menos susceptibles de trabajar que los de aquellos países en que se abusa de estos manjares. En nuestra misma España, la gente del campo, en la mayor parte de las provincias, apenas prueba la carne mas que en épocas señaladas ó accidentalmente (...). A pesar de esta falta, nuestro trabajador de las campiñas es robusto, sufrido, vive largo tiempo y produce una cantidad de labor que difícilmente sería igualada por otro mejor alimentado. La fama de sobrio del soldado español es bien conocida, y precisamente depende de que se le ha visto recorrer el mundo entero, mal vestido, mal pagado y peor alimentado, haciendo proezas y sosteniéndose punto menos que de milagro” (1902, pp.31-32).

Como veremos que era común a los textos sobre alimentación, se observa que la preocupación por la correcta ingesta de principios nutricionales se refería no solo mantenimiento de la salud, sino de la mejora de la productividad. Los objetivos de la alimentación eran dos: reponer las pérdidas sufridas y dar mayor energía al organismo “aumentando sus facultades funcionales y sus aptitudes y resistencia para el trabajo” (1902, p.29). Lo interesante de esta cita reside en que, igual que Sievert Jackson en el fragmento anterior, Úbeda y Correal resaltaba que el trabajador del campo, a pesar de no tener apenas carne en su dieta, seguía siendo “robusto”, y capaz de realizar una gran cantidad de esfuerzo físico.

El señalamiento del aporte alimentario correcto obedecía a criterios fisiológicos: los componentes nutricionales y su uso por el cuerpo; y económicos: la forma de ajustar los gastos del jornal de la familia para poder abastecerse de estos componentes de la forma más racional. Estos dos criterios se fusionaban en la escala poblacional, siendo la eficiencia de las masas trabajadoras el factor fisiológico de la nación, como una máquina termodinámica con el alimento como combustible, y cuyo trabajo racionalmente gestionado produciría un mayor beneficio económico a la nación. Por lo tanto, la discusión se centraba en si las carnes eran necesarias para el más eficiente y productivo mantenimiento del trabajo y si, por tanto, servían para evitar los rasgos degenerativos que impedían un correcto desarrollo del trabajo. Para esta discusión, Úbeda y Correal utilizaba el ejemplo del “robusto y sufrido” trabajador del campo, o del mal alimentado soldado español, portador de una “fama de sobrio” y cuya existencia antihigiénica no le impedía obtener “proezas” militares.

De este último texto puede desprenderse que la sobriedad y la frugalidad en la alimentación no solo podían ser una forma de ennoblecer a una raza, sino que podían servir después como orgullo a la hora de desempeñar un trabajo a pesar de no estar adecuadamente alimentado para este. No obstante, esto solo aplicaba para algunos casos. Además del desfase alimentario entre el campo y la ciudad, en la urbe existía una gran diferencia entre el consumo alimentario llevado a cabo por las clases acomodadas y las proletarias.

En este sentido, desde las perspectivas naturistas, en la ciudad industrial era donde más explícita se hacía la insalubridad del modo de vida alejado de la naturaleza. Girón señala la aparición de una versión renovada del “menosprecio de corte y alabanza de la aldea”, de la imagen de la ciudad como centro en el que se propaga y reproduce la degeneración. “La polarización simbólica entre Naturaleza/campo/salud y Civilización/ciudad/enfermedad la encontramos muy claramente en los anarquistas que se llamaron a sí mismos naturistas” (Girón, 1999, p.260). Esta polarización se encuentra de hecho en la práctica totalidad de los textos naturistas⁴⁶, anarquistas o no, y era precisamente la fuerza contenida en este simbolismo la que les permitía articular la superioridad del alimento vegetal frente al animal.

⁴⁶ En el capítulo siguiente de esta tesis doctoral se analizan con detalle algunas de las principales publicaciones naturistas del periodo.

Carmen de Burgos⁴⁷, al hablar de “la sobriedad española” decía en su obra *La cocina práctica* que la creencia de que se había de renunciar a la buena comida para tener un espíritu “más selecto y mayor suma de virtud” había perdurado mucho tiempo en España, con una Iglesia que oponía la gula a la templanza y consideraba el ayuno como guarda de la castidad. Esta visión desde la Iglesia se entendía como algo a abandonar, a dejar atrás dado que gran parte del regeneracionismo suponía dejar atrás lo viejo y escolástico en pro de lo nuevo, lo liberal. *Colombine* señalaba que, a diferencia de la iglesia, los naturistas y vegetarianos proclamaban la sobriedad y la abstinencia desde el punto de vista higiénico (de Burgos, 1912, p.38). Un ejemplo de esto lo podemos encontrar en el primer número de la revista *El Régimen Naturalista*, órgano oficial de la Sociedad Vegetariana Española que comenzó a publicarse en 1904, un artículo firmado por la redacción de dicha revista decía lo siguiente:

“En España entre las clases elevadas el sistema [vegetariano] es desconocido o mirado con menosprecio. Entre las clases populares, fuera del movimiento de las grandes ciudades, el número de vegetarianos “inconscientes” es considerable. Los gañanes andaluces y los campesinos de Alicante son de robusta y dura complexión y se alimentan de vegetales” (*El Régimen Naturalista*, 1904, p.3).

Una vez más, la “robustez” de los componentes de una clase social se empleaba para justificar un sistema de alimentación, un régimen concreto, aunque en este caso era para señalar los beneficios de la dieta vegetal con respecto a la animal, de la sobriedad y la frugalidad frente a la alimentación excesiva practicada en las ciudades por las clases elevadas, y a la cual aspiraba gran parte de la clase trabajadora. Esta idea de la sobriedad en la alimentación era uno de los grandes consensos de la alimentación naturista. Incluso muchos de estos sectores abogaban por el ayuno como una parte relevante de la terapéutica. La relación venía inicialmente por entenderse que la alimentación de la “edad dorada” de la humanidad (la Antigüedad) se basaba en la frugalidad y en obtener de la naturaleza lo que esta ofrecía. Como señalaban en *El Régimen Naturalista*

⁴⁷ Influyente escritora y periodista de la generación del 98, activista por los derechos de la mujer española, también conocida como *Colombine*, Carmen de Burgos es considerada como una de las primeras corresponsales de guerra. Para saber más sobre su biografía y extensa obra literaria véase la tesis doctoral de Rey (1991).

“¿Quién no conoce el Quijote, escrito hace tres siglos? ¡Cuántos habrán aprendido de memoria aquel admirable discurso que el ingenioso hidalgo pronunció, mostrando un puñado de bellotas, á los cabreros que le daban hospitalidad!: «¡Dichosa edad, dice, y siglos dichosos aquellos á quien los antiguos pusieron nombre de dorados!... Eran en aquella santa edad todas las cosas comunes; á nadie le era necesario, para alcanzar su ordinario sustento, tomar otro trabajo que alzar la mano y alcanzarle de las robustas encinas, que liberalmente les estaban convidando con su dulce y sazonado fruto...”
(*El Régimen Naturalista*, 1904d, p.70).

Precisamente este régimen frugal, con apenas carne y por lo tanto más próximo al régimen natural que habían de seguir los seres humanos, habría permitido a las gentes de este pasado idealizado portar “las colosales armaduras antiguas (...) que vestían nuestros antepasados”. La redacción de *El Régimen Naturalista* lo tenía claro:

“Si hay quien pueda hoy ejecutar esos *tours de force*, no se hallarán los más, ciertamente, entre la aristocracia, ni entre las clases que ahora han dado en llamar la burguesía, que son las más degeneradas” (*El Régimen Naturalista*, 1904d, p.72)

En las fuentes analizadas en esta memoria, encontraremos diferencias en las posturas con respecto a cuál era la clase social que estaba más expuesta a los rasgos degenerativos. El “Quijote”, el español promedio de alimentación sobria representado por los trabajadores del campo o por los soldados mal alimentados, o el “Sancho”, la máquina humana aburguesada con un consumo alimentario excesivo, lo que la llevaba a desarrollar enfermedades. Por supuesto, a las diferencias entre los distintos hombres según su constitución, temperamento y clima, habrá que añadir la diferencia en cuanto a necesidades alimentarias entre hombres y mujeres. En la práctica totalidad de las fuentes, a las mujeres se les recomendaba un aporte calórico inferior al del hombre, algo que, como se verá más adelante, tampoco se abandonó con la progresiva incorporación de la mujer al trabajo asalariado.

Entre otras obras, esto lo encontramos en el manual *Nociones de higiene y economía doméstica*, publicado en 1896 por Magdalena S. Fuentes, maestra de una de las escuelas municipales de Huesca. Esta fuente también será tratada más adelante en otros aspectos. No obstante, destacaremos que, en su sección dedicada a la higiene, se encontraba un capítulo que trataba las causas fisiológicas de las diferencias entre los individuos de la especie humana.

En este apartado, la diferencia sexual era una de las que modificaban la aplicación de las reglas higiénicas, pues la mujer “más débil, menos desarrollada y más sensible que el hombre en general, tiene que huir de las emociones y ejercicios violentos; su vida debe ser menos activa y su alimentación más frugal” (1896, p.84). Tras esta diferencia fisiológica, pasaba a tratar las diferencias temperamentales, las cuales, también habían de recibir una alimentación concreta (Tabla 1).

TEMPERAMENTO	CARACTERÍSTICAS	ALIMENTACIÓN
SANGUÍNEO	sist. muscular	vegetal
NERVIOSO (MELANCÓLICO)	sist. nervioso	carnes y sustancias nutritivas
BILIOSO (COLÉRICO)	sist. digestivo	cualquiera
LINFÁTICO (FLEMÁTICO)	sist. absorbente	alimentos reconstituyentes y bebidas estimulantes (vino y café)

Tabla 1: alimentación según el temperamento reproducido de Fuentes (1896 pp.84-85). Paréntesis añadidos por el autor.

Aquel temperamento sanguíneo, que se identificaba con el vigor innato, requería alimentación vegetal dado que esta se consideraba menos excitante y nutritiva que la animal. No obstante, los otros temperamentos, especialmente el melancólico, con el que se podría identificar al Quijote (Romero, 1993), requerían de una alimentación “excitante” y “reconstituyente”, basada en carnes.

Uno podría decir que lo que estamos observando aquí es una intención de “curar” al Quijote de su temperamento, de redirigir el equilibrio de sus humores en vistas a vigorizarlo. Ha de tenerse en cuenta que este Quijote se identificaba con el español medio, con lo cual, el pueblo español también requería de esta intervención vigorizante. Esta idea aparece explícita en otros textos. Por ejemplo, en 1922, el periodista y político republicano Carlos Esplá publicó un artículo en el diario valenciano *El Pueblo*, en su sección “Temas populares”. Este artículo llevaba por título “Una nación vegetariana”, y en sus líneas exponía el problema que suponía la ausencia de carne en la alimentación para el vigor de la raza española:

“Nuestra raza, con tan escaso consumo de carne, no tiene vigor ni tiene energías vitales. Podrá adquirir todas estas cosas cuando coma bastantes filetes. Somos un pueblo desmayado, una nación vegetariana, á pesar de que los poetas han cantado varias veces nuestro vigor y se habla con frecuencia del “león hispano”. Para ser un verdadero león necesitaría nuestro pueblo consumir más carne y enriquecer su despensa” (Esplá, 1922, s/p), (comillas en el original).

Una población principalmente rural, alimentada con productos de la tierra escasos en elementos nitrogenados, se mostraba ineficaz para defender a la nación con las armas, o para sobrevivir en el entorno hostil de la urbe. De esta manera, era incompatible con el objetivo de la modernidad, representado por la figura del carnívoro depredador (de ahí el “león”), activo, alerta y vigorizado, frente al salvajismo más cercano al campo, a la falta de civilización, de alimentación vegetariana; pasivo, más cercano a la idea femenina. Como han señalado otros autores, escritores del 98 como Ángel Ganivet o el propio Unamuno, encontraban en la “abulia”, o el “no querer”, la enfermedad de España, lo que la ubicaba “distráida en medio del mundo” (Concejo Álvarez, 2000).

Tal y como se mencionó en la introducción⁴⁸ de esta tesis, el modelo de masculinidad se encontraba íntimamente ligado al modelo de modernidad. El alimento podía otorgar a quien lo consumiera cualidades temperamentales que se podrían considerar “feminizantes” o

⁴⁸ Véase apartado 2.3., p.52.

“masculinizantes”, entrando aquí en consideración los términos de “virilidad”, “vigor”, “potencia”, “fuerza nerviosa”, “agresión”; y sus contrarios.

La carne había de tener un efecto sobre los temperamentos. Este efecto era percibido tanto por autores favorables como contrarios al consumo de carne, lo que variaba era la deseabilidad de dicho efecto, el tipo de nación que se perseguía: la vaca o el león; un país pasivo, vegetariano y “afeminado”, o una nación de depredadores, hambrientos de la carne posibilitada por el crecimiento industrial y la sofisticación de la ciencia nutricional. De este modo, aparecen los territorios en los que la ciencia de la nutrición había de desplegar su función tutelar; aquellos que constituyen ejes articuladores de la capacitación para participar del *ethos* de la modernidad, entendida en el sentido foucaltiano como la época del biopoder, de la normalización de cuerpos y conductas. En una España que se veía a sí misma atrasada e inferior respecto a los países de la Europa Atlántica y anglosajones, consideramos que estos territorios de intervención eran: *El Ejército*, que había de estar fisiológicamente bien pertrechado para defender y representar a la nación; *La Mujer*, como eterna cuidadora y proveedora de la familia, debía conocer la alimentación racional en sus aspectos fisiológico y económico, encontrándose ésta integrada en las nociones de higiene y economía doméstica en las que se le instruía. Por último, *El Trabajador*, la masa obrera, sujeto de degeneración, que encarnaba el valor económico de la nación y había de ser intervenido para asegurar su mayor productividad en términos de eficiencia. Estos tres territorios a conquistar biopolíticamente no son compartimentos estancos, y veremos que, al hablar de alimentación, presentan continuidades e intersecciones entre ellos, no pudiendo intervenir en uno sin abordar también el resto.

A lo largo del análisis de las fuentes desplegadas en esta tesis, que se centrarán en la gestión de la vida de estos tres ejes, nos encontraremos con referencias a los temperamentos y el carácter de los individuos a alimentar, así como al efecto de la alimentación sobre estos. Con el avance del conocimiento nutricional, el descubrimiento de los micronutrientes y de los aminoácidos, la medida cuantitativa de las necesidades alimentarias dio paso a una aproximación cualitativa, que permitió apreciar las diferencias entre individuos y la manera más eficaz de alcanzar un adecuado estado de salud más individualizado. No obstante, estas

ideas que acabamos de señalar continuaron presentes en lo más esencial de los discursos sobre alimentación que se produjeron en todas las etapas del periodo estudiado.

3.2. Antecedentes de la nutrición comunitaria española (1893-1920)

3.2.1. Alimentando al ejército

Como hemos mencionado, en España durante las primeras décadas del siglo XX se desarrolló un programa regeneracionista que cada vez mostraba más interés por las condiciones sanitarias y alimentarias de la población. Al igual que ocurrió en otros países, los lugares en los que primero se pusieron en práctica las nociones sobre la gestión racional de la alimentación fueron aquellos encargados de alimentar a grupos de personas, como los comedores sociales, las prisiones o los cuarteles.

Estos últimos resultan unas fuentes muy reveladoras dado que en el ejército se establecieron una serie de parámetros antropométricos y fisiológicos a través de los que apuntalar el concepto de la salud desde diferentes ámbitos, de entre los cuales destacaremos el de la alimentación y su efecto sobre el estado físico y anímico del soldado. Para este último aspecto, la práctica totalidad de los higienistas militares hacían hincapié en la necesidad de establecer una ración alimenticia correcta, con una clara relación entre esta y el rendimiento de las tropas. Hay que tener en cuenta que uno de los acontecimientos históricos que más recrudescieron los discursos regeneracionistas fueron los fracasos militares españoles que se tradujeron en la pérdida de tres de sus últimos enclaves coloniales (Cuba, Puerto Rico y Filipinas).

En uno de los apartados de su tesis sobre el entorno higiénico-sanitario del soldado español, Gómez (2011) trata los cambios llevados a cabo en la ración alimenticia de los soldados desde 1849 hasta 1929. Según este autor, en 1882⁴⁹ ya se había comenzado a analizar la cantidad de alimentos y bebidas que necesitaba el ser humano diariamente, extrayendo unos términos medios con los que alimentar al soldado (2011, p.204). Cuando los médicos

⁴⁹ Se refiere a la obra de Silverio Ruiz Huidobro, médico militar, titulada *Manual de higiene militar para uso de los oficiales, clases y soldados del ejército* y publicada ese año.

militares escribían sobre la ración del soldado, remarcaban que el valor nutritivo de los alimentos no se encontraba únicamente en las cantidades de “ázoe” y carbono, sino también en el “grado de digestibilidad”, en el cual apoyaban el mayor poder nutritivo de la carne con respecto a la misma cantidad de alimento vegetal (2011, p.206).

3.2.1.1. Sievert Jackson y la insuficiencia del régimen del soldado

En su memoria mencionada con anterioridad⁵⁰, Sievert Jackson buscaba demostrar la insuficiencia del régimen alimenticio del ejército en general. Esta insuficiencia la achacaba a la “necesidad en que nos vemos de sustituir el régimen animal demasiado caro por el vegetal (...) una cantidad tan mezquina de carne que no es posible pueda reemplazar siquiera en el organismo la cuarta parte de los principios similares que se consumen por el trabajo corporal” (1893, p.10). Al referir las necesidades nutricionales del individuo, Sievert Jackson mencionaba distintos estándares⁵¹ para acabar concluyendo que la cantidad de alimento que el hombre debía tomar por día había de estar en razón directa con el trabajo a ejecutar, así como con la fuerza muscular desarrollada, y en razón inversa de la temperatura de la atmósfera (1893, p.15). Como era común en los textos sobre racionamiento militar (Gómez, 2011), el pan y la carne eran presentados como alimentos que, unidos, constituían un régimen “a propósito para reparar las pérdidas sufridas”, aunque hacía hincapié en que este régimen no podía ser exclusivo. Acababa estableciendo un estándar alimenticio diario de acuerdo con el propuesto por Dujardin-Beaumetz, el cual prescribía 124 gramos diarios de materias proteicas (Sievert Jackson, 1893, p.16).

Antes de analizar en profundidad el régimen del soldado español, llevaba a cabo un ejercicio muy común en estos tratados médico-militares. Durante varias páginas realizaba un repaso de la alimentación de los ejércitos europeos y norteamericanos, en los cuales, frente al régimen “obligatoriamente vegetal” de los españoles, “el régimen mixto es el establecido como único lógico racional y científico, pero siempre tomando por base la mayor cantidad posible de carne” (1893, p.16). Sievert Jackson consideraba al ejército francés como el mejor

⁵⁰ Véase apartado 3.1.2., p.99.

⁵¹ Los médicos y fisiólogos mencionados por el autor incluían a Voit, Pettenkoffer, Dumas, Liebig, Moleschot y Dujardin-Beaumetz, entre otros (Sievert Jackson, 1893, pp.11-14).

alimentado de Europa, y el régimen alimenticio del soldado del ejército de los Estados Unidos como el mejor del mundo, ambos por su rendimiento en “ázoe”, por encima del practicado en el resto de naciones. Por supuesto, todas estas seguían por encima del régimen del soldado español. La “eterna cuestión” de la pobreza de este régimen alimenticio la atribuía a cinco causas principales:

“Primero, el pequeño haber de que dispone el soldado para el rancho (39 céntimos de peseta), segundo la carestía de los artículos alimenticios (...); tercero la antigua costumbre (...) de cocinar por compañías en calderos pequeños en lugar de verificarlo en un caldero común (...). Cuarto, el sinnúmero de plazas de menos que por diferentes conceptos dejan de ir al caldero (...); quinto, y quizás sea esta para nosotros la causa más importante de todas; la deficiente cantidad de carne que se le suministra, base principalísima de la riqueza alimenticia de un rancho, pues és imposible como tendréis ocasión de verlo demostrado prácticamente más adelante, que con patatas, tocino, garbanzos, con ligeras variaciones pueda nuestro soldado reparar las pérdidas que sufre (...)” (1893, pp.36-37).

El régimen del soldado español era considerado como exclusivamente vegetal, y a este se achacaba el “sinnúmero de bajas al hospital por dispepsias, anemias y (...) por la predisposición a la tuberculosis pulmonar”. Transcribiendo las palabras de un jefe de sanidad militar (Andrés y Espada)⁵² “Cualquier esfuerzo que se hiciera, cualquier tentativa generosa encaminada a suministrar diariamente 100 gramos de carne por plaza sin cargo al haber del soldado, disminuirá su miseria fisiológica” (1893, p.38).

Partiendo de estas suposiciones, en la obra analizaba de forma pormenorizada los ranchos de diferentes secciones del ejército para acabar concluyendo la necesidad de aumentar la cantidad de carne en el rancho. Este requerimiento lo apoyaba en dos cuestiones, por un lado, citaba a “El eminente Liebig”:

⁵² No ha sido posible encontrar el nombre de pila de este Jefe de Sanidad Militar. No obstante, nos consta que escribió una memoria en 1866 en la cual recomendaba incrementar las raciones de carne para los regimientos del ejército (Gómez, 2018).

“La fuerza muscular que un hombre puede gastar cada día, puede medirse por la cantidad de materias plásticas que consume en el pan y la carne. [...]; los cereales, las patatas producen en el cuerpo humano carne y sangre, más ninguno de estos alimentos reproduce la carne con tanta rapidez como la carne misma, ni restaura la substancia muscular destruida por el trabajo, con tan poco gasto de fuerza orgánica” (1893, pp.74-75).

Tras esto, exponía la segunda cuestión, citando la obra del ya mencionado Silverio Ruiz Huidobro, en la cual trataba un aspecto de la carne o, si se prefiere, de la proteína animal, bastante esclarecedora:

“La subordinación, así como cualquier otro esfuerzo psíquico que haya de hacerse para vencer un instinto, una inclinación, un deseo, solo puede tener lugar, á espensa (sic) de la materia (...) mientras el cerebro no sea caldeado por el aflujo de una sangre bien oxigenada, rica en principios plásticos, es imposible que en el hombre se despierte una energía capaz de sobreponerse al instinto de conservación: en vano pediréis al soldado anémico ó estenuado (sic), que en alas del entusiasmo olvide su personalidad; que sobreponga el sentimiento del deber al del deseo; el lejano concepto de la pátria al concepto intuitivo de la familia; en vano le pedireis actos expontáneos (sic) de valor: si muere en la jornada, será una víctima de la casualidad, jamás un héroe de la Pátria” (1893, p.75).

La forma de entender la alimentación del soldado en campaña, la exponía en el aforismo atribuido al General Moltke⁵³ quien, estando en campaña, al ser advertido por su jefe de sanidad sobre el excesivo gasto económico que conllevaba la alimentación de sus tropas, contestó “En campaña ningún régimen alimenticio es demasiado costoso, a excepción del que es malo” (1893, p.76).

⁵³ Probablemente se refiera a Helmuth von Moltke (1800-1891), que fue un mariscal de campo alemán que escribió su propio “arte de la guerra” (Puyana García, 2003).

Esta concepción también era extrapolable al problema de las subsistencias y la alimentación de la población en general, ya que hacer desaparecer el problema alimenticio no solo era entendido como beneficioso bajo el punto de vista “humanitario” sino también bajo el económico, “ahorrándose el Gobierno esas eternas estancias de Hospital, de viages (sic) de licencia por enfermo, y ese disgusto profundo que siente el individuo cuando no vé refrenadas sus fuerzas con una alimentación suficiente, dado el trabajo que se le exige” (1893, p.81).

Bajo este pretexto, afirmaba que los gobiernos no podían hacer mucho más de lo que ya hacían para combatir al pauperismo de las clases trabajadoras, quienes se resistían al capital y al trabajo mismo, “bien por falta de medios para vivir o engañados por utopías socialistas irrealizables”. Y, relacionándolo con lo señalado en el primer apartado de este capítulo⁵⁴, encontraba la causa de este problema social en la índole del carácter español, “nace de nuestras mismas condiciones etnológicas, vive en nuestro medio social, es en fin un mal inevitable dada nuestra idiosincrasia nacional”. Así, instaba a tener en cuenta los malos procedimientos agrícolas, a mejorar el estudio de la zootecnia y sus aplicaciones, las condiciones físicas del suelo y de los fenómenos meteorológicos.

“Si España ha de ser rica y próspera, ya que no poderosa, como en otros tiempos, solo podrá serlo por el trabajo, la instrucción y la moralidad, y el día que estemos convencidos que estos son los únicos medios posibles para regenerarnos, todos, Gobiernos y pueblos, contribuirán a la obra de nuestro transformismo social, y verán nuestros ojos esa libertad triunfante que anhelamos coronar con una aureola de gloria nuestras virtudes cívicas y privadas” (1893, pp.81-2).

Fruto de la presión y el acuerdo entre los diferentes médicos e higienistas militares, en 1896 se redactó el *Régimen interior de los cuerpos del Ejército*, en el que se dispuso, entre otras cuestiones, que la carne había de entrar como componente esencial en las comidas, y en la mayor cantidad posible (Gómez, 2011, p.210).

⁵⁴Se refiere a la abulia, la pasividad y la incapacidad para el trabajo comunitario del español, tan señalado por los comentaristas extranjeros y prácticamente adoptado por los intelectuales regeneracionistas y de la generación del 98. Véase apartado 3.1.2., p.106.

3.2.1.2. Manuel Martín Salazar, el “criterio fisiológico”

Cuatro años después de la publicación de la memoria de Sievert Jackson, Manuel Martín Salazar (1854-1936) Médico Mayor del Cuerpo de Sanidad Militar, muy influyente en el entorno de la medicina militar, que en 1909 pasaría a la sanidad civil tras ser nombrado Inspector General de Sanidad Exterior, publicaba *La Alimentación del soldado en los cuerpos de la Guarnición de Madrid. Estudio realizado por los alumnos de la Academia Médico-Militar bajo la dirección de Manuel Martín y Salazar*, un trabajo de carácter didáctico. En esta memoria recogía su experiencia como profesor de Higiene de la Academia Médico Militar entre los años 1898 y 1899, e incluía una crítica de las distintas teorías fisiológicas que se habían encargado de estimar la ración ideal. De esta crítica desprendía que no existía doctrina capaz de satisfacer por sí sola “las exigencias de la ciencia, en punto a la determinación teórica exacta de la ración del soldado” (Salazar, 1900, p.8).

Salazar distinguía en la historia del estudio de la alimentación tres periodos sucesivos: uno “empírico”, otro “químico” y, finalmente uno “fisiológico”. Este último criterio era el que él consideraba como el más “amplio y científico” (1900, pp.22-23) y, gracias este, la conceptualización de los alimentos variaba, puesto que se los pasaba a considerar como “depósitos de energías en tensión”, destinados a reparar “pérdidas de fuerza” y a reponer elementos de “textura” o “plásticos”. Un concepto que “reúne los dos ramos de la vieja división que de los alimentos hicieron Dumas, Liebig y Boussingault” (1900, p.23). Es decir, ya no existían solo alimentos plásticos o alimentos respiratorios, sino que todos eran híbridos, en mayor o menor proporción, de estos dos aspectos.

Al hablar de los principios inmediatos de los alimentos, distinguía a los albuminoideos o “proteidos” como los más “completos y perfectos” por su complejidad molecular. A pesar de reconocer que no se conocían muy bien sus funciones dentro del organismo, los asignaba como esenciales para formar parte de la textura celular (1900, p.24). Para Salazar, el organismo, al ser un objeto material que se mueve, caía por completo bajo el dominio de la física, hallándose sujeto a las leyes de la transformación de la fuerza. Encontraba en esto la mejor consagración para “la máquina viva” pues para él eran “perfectamente comparables en este concepto el cuerpo humano y una máquina industrial cualquiera” (1900, p.30).

Basándose en estos preceptos, pasaba a fijar la ración, la cual había de ser mixta, dada la naturaleza omnívora del ser humano. Esta naturaleza era para él demostrada por “la especial conformación de su sistema dentario, la longitud de su tubo digestivo, intermedia a la de los animales carnívoros y herbívoros, junto con la más rudimentaria observación” (1900, p.34). En esta ración no habían de faltar los principios proteicos, puesto que su ausencia “se hace notar en el sistema nervioso por una considerable disminución de las energías, sobre todo cerebrales” (1900, p.35). A pesar de que entendía que el hombre no podía alimentarse únicamente de carnes, dado que esto provocaría deficiencia de otros principios alimenticios ausentes en este producto, la consideraba muy importante en la alimentación del soldado; expresándose en estos términos:

“Ha de tenerse en cuenta por la importancia que tiene en la alimentación del soldado, las grandes ventajas de sustituir los principios, sobre todo albuminoideos, de origen vegetal que figuran en una ración, por otros de origen animal, que más digestibles y asimilables representan una gran mejora en la ración dicha, cuya bondad proclama a todas horas la experiencia, pudiéndose citar entre otros muchos ejemplos la mayor suma de energías de que disponen muchos trabajadores ingleses, a los cuales suministran los contratistas gran parte de su alimento en carne; y en apoyo de esto, se cita el hecho de que puestos estos obreros a trabajar en compañía de otros franceses, no tan bien nutridos, notábase gran diferencia en el trabajo realizado por unos y por otros. Iguales observaciones en el Norte de España durante la construcción de las vías férreas, en las que producían mayor efecto útil los franceses que los españoles, cuyo régimen era principalmente vegetal, pero cambiaron de alimentación algunos de los obreros españoles y los resultados se vieron pronto” (1900, p.38).

Salazar referenciaba el influyente trabajo de Francesco Nitti, tratado en el segundo capítulo⁵⁵. Aunque no citaba a qué trabajo se refería con la experiencia en España, se trataba muy probablemente de Sáenz Díez (1878). Finalizaba el párrafo con una nota al pie de página en la que ahondaba en este efecto vigorizador de la proteína animal:

⁵⁵ Véase apartado 2.3.1., p.60.

“Háyanse en la historia hechos que vienen a confirmar lo dicho, demostrando la supremacía de las naciones cuyo principal régimen es el animal, sobre aquellas otras que se alimentan de vegetales. Prueba de esto nos da la infeliz Irlanda, cuyos habitantes, nutridos casi exclusivamente de patatas, gimen oprimidos por la carnívora Inglaterra; y otro ejemplo nos ofrece actualmente la inmensa China, mucho mayor que Europa en extensión y población, y a pesar de esto, decadente, atrasada y próxima a ser inicualemente despedazada por las llamadas grandes potencias” (1900, p.38).

Tras exponer la cantidad de proteína según el trabajo recomendada por varios autores, fruto de la relación establecida por el autor entre la cantidad de proteína y la mayor capacidad de trabajo o la supremacía nacional, Salazar mostraba preferencia por el estándar proteico de Moleschott, consistente en unos 130 gramos de proteína diarios. No obstante, concretaba que, dadas las “ventajas e importancia que tienen en la alimentación los albuminoides animales sobre los vegetales”, dentro de esos 130 gramos había de encontrarse una cantidad determinada de origen animal, la cual, basándose en la cantidad media en la ración de los ejércitos europeos, Salazar estimaba en 45 gramos (1900, p.41).

Según el médico militar, las proteínas vegetales se asimilaban en menor proporción que las animales por la celulosa, la cual impedía que los jugos pudieran ejercer su acción sobre las materias nutritivas de la célula vegetal (1900, p.97). También reservaba una parte a discutir el estándar proteico. Para esto utilizaba el ejemplo de Lapique⁵⁶, que estimaba la alimentación europea como excesivamente albuminada. Utilizando experiencias de individuos sometidos a regímenes pobres en albúminas, junto con estudios y observaciones antropológicas sobre la alimentación de pueblos no europeos (japoneses, malayos y abisinios), Lapique señaló la necesidad de 1 gramo de albuminoide por kilogramo de peso. Salazar consideraba estas conclusiones erróneas porque, aunque reconocía que se podría vivir

⁵⁶ Louis Édouard Lapique (1866-1952), especialista en fisiología, se pasó a la antropología influenciado por Paul Broca y Anmand de Quatrefages de Bréau, y se convirtió en miembro titular vitalicio de la Sociedad de Antropología de París en 1892. Analizó la alimentación de algunas tribus, de lo cual concluyó que su alimentación contenía muchas menos proteínas que la practicada por los países “civilizados”. Usó estas conclusiones para criticar la dieta civilizada.

así, “la vida de los que mejor se nutren está más garantida (sic) y es más útil que en los que se alimentan de modo más defectuoso, en punto (sic) a albuminoides”. Finalizaba afirmando que la menor mortalidad de los soldados extranjeros era debida a su mejor nutrición, principalmente, en lo que respecta a la calidad y cantidad de albuminoides (1900, p.100)

Los trabajos en materia de higiene militar que se sucedieron mantuvieron esta fijación por la albuminización del rancho, considerada aún deficiente por su elevado contenido vegetal. Todos los tratadistas que abordaron la problemática de la alimentación en el ejército recomendaron un aumento de la ración de carne en los ranchos (Gómez, 2018, p.154). Igualmente, la ración de los soldados franceses siguió siendo considerada como un ejemplo a imitar. De esta manera, como señala Gómez, los esfuerzos del higienista militar debían tender a procurar que el rancho no careciese de los albuminoideos en la proporción necesaria entre procedentes del reino animal y vegetal (Gómez, 2011, pp.221-222).

Los propios higienistas militares tendían a extrapolar los efectos que la alimentación tenía sobre el soldado a la gestión institucional de la población civil. De la misma manera, los textos higienistas que comenzaron a publicarse a comienzos del siglo XX, utilizaban frecuentemente fuentes militares para exponer las necesidades nutricionales. Consideramos esto relevante puesto que si, como afirma Molero, la clase médica obtuvo a principios del siglo XX un nuevo papel de integradora social del proletariado en el mundo industrial (Molero, 2004), este proceso integrador habría de involucrar también el aspecto nutricional de la gestión de la salud. Si moría en combate, el soldado español mal alimentado no podría ser un “Héroe de la patria”, no habría sido capaz de alcanzar el estado mental que antepusiera “el deber al deseo”, no podría, en definitiva, ser el representante de una nación “rica y próspera”, capaz de codearse con aquellas a la vanguardia de la civilización. Lo que se aplicaba para el soldado como fuerza militar de la nación, también lo hacía para el obrero como encarnación de la fuerza de trabajo de la misma.

Estos textos, no obstante, no iban dirigidos al público, sino que buscaban convencer a las autoridades pertinentes de cómo reformar la alimentación de las tropas, además de servir para auspiciar la producción de conocimiento nutricional. Los textos divulgativos o

vulgarizadores de los principios de nutrición escaseaban hasta entrados los 1920. Sin embargo, dentro de los textos que se producían tratando la alimentación, existía un grupo de obras que no iban dirigidas a gobiernos o instituciones, y que no estaban escritos necesariamente por médicos o higienistas. Estos textos iban dirigidos a una parte de la población, transmitiendo conocimiento nutricional y condicionando el consumo alimentario de esta. Se trata de los manuales de higiene y economía doméstica dirigidos a las mujeres.

3.2.2. Diez mandamientos de la mujer casada

Antes de la institucionalización de las ciencias nutricionales y de la legislación en materia de alimentación a nivel nacional e internacional, la principal responsabilidad por el estatus nutricional de las familias recaía fundamentalmente, y debido a la estructura socioeconómica de la sociedad, sobre las mujeres. Del mismo modo que se les recomendaba una alimentación más frugal, encontramos una diferencia en la forma de referir cuestiones alimentarias a las personas según su género. Mientras que a los hombres se les explicaba qué habían de comer, o se les usaba como sujetos de experimentación a través de los cuales establecer las raciones, a las mujeres se les explicaba qué habían de dar de comer a los hombres a su cargo.

Tal y como señala Campos (1990), las mujeres como esposas y madres ya habían sido instrumentalizadas desde la medicina social para la lucha antialcohólica. Simultáneamente, y en relación con ello, en tanto que encargadas de alimentar a la familia, entendida como unidad productiva, eran las mujeres quienes aseguraban el vigor del marido y el suyo propio, junto con el correcto crecimiento de su descendencia. Para que esto tuviera lugar, debían conocer los fundamentos de la nutrición, de la cocina racional y de cómo gastar el dinero de una forma eficiente, además de ser capaces de transmitir los valores higiénicos a su descendencia. La formación de las mujeres en este sentido se llevó a cabo mediante varias vías. Los manuales de economía doméstica, tanto comerciales como de las escuelas de señoritas, así como diferentes campañas, conferencias y artículos en la prensa destinados a mujeres pretendieron dar forma al conocimiento nutricional de estas, en vistas a orientarlas para gestionar su salud y la de sus familias.

Como ha señalado Apple (1995), la nutrición emergió y tomó forma por tres hilos diferenciados e interrelacionados: el crecimiento de la economía doméstica, el desarrollo de la ideología de la maternidad científica, y el trabajo de la universidad y los laboratorios de experimentación. Los libros de economía doméstica contribuyeron a la construcción de una feminidad determinada, que consideraba el trabajo doméstico como una obligación correspondiente a la “naturaleza femenina”. Este trabajo, como han indicado Carreño y Rabazas (2010), se consideraba fuera del mundo de la producción, no cuantificable como beneficio económico; el trabajo llevado a cabo en el terreno doméstico se considera trabajo reproductivo. Los manuales de economía doméstica, escritos para niñas y adolescentes, o para las estudiantes de magisterio, fueron un instrumento privilegiado de difusión de unas ideas que, aunque situaban sus raíces en una cultura transmitida fundamentalmente dentro del hogar, tuvieron un apoyo e impulso de gran importancia en la educación institucional. A esta construcción de la feminidad, aparte de la naturalización del trabajo doméstico para las mujeres contribuyó también el establecimiento de la maternidad científica⁵⁷. En múltiples manuales se aludía a la necesidad de superar los saberes tradicionales y adquirir conocimientos científicos, especialmente en lo referente a la alimentación y a la salud. Las prácticas alimentarias habían de ser guiadas por los saberes racionales que las amas de casa tenían que aprender para cumplir adecuadamente su “función innata”. Tal como expresaba la periodista y escritora María Atocha Ossorio y Gallardo en su obra *Las hijas bien educadas*:

“En la cocina, está la clave del presupuesto bien ó mal organizado. En la cocina está la base de nuestra salud. En la cocina están un cincuenta por ciento de las probabilidades de paz y bienandanza del matrimonio y la familia. En la cocina, pues, tienen las amas de casa que estar muchos ratos, bien seguras de que allí aparecen más grandes, más atractivas, más merecedoras de la admiración, que en el más espléndido (sic) salón ó en el más coquetón boudoir.” (Ossorio y Gallardo, 1906, p.106).

O, como indicaba Matilde García del Real a sus alumnas en la conferencia de inicio de las clases en el centro ibero-americano de cultura popular femenina:

⁵⁷ Para una presentación y discusión del término “maternidad científica”, véase Calquín Donoso (2017).

“Además de responder al fin económico y moral, la enseñanza de la cocina responde a fines higiénicos, patrióticos, filantrópicos y sociales. Todo el mundo sabe que la limpieza, el aire puro y una alimentación suficiente y proporcionada a la edad y complejión del individuo, son los principales factores de la salud y fortaleza de una raza. La producción industrial, el triunfo de los ejércitos, la producción intelectual misma, dependen en gran parte del género y cantidad de alimentación que toman los obreros, los soldados, los trabajadores de todos géneros.” (del Real y del Real, 1908, p.10)

En la práctica totalidad las obras de higiene y economía doméstica se encontraba un apartado dedicado a la alimentación. La cocina era el lugar en el que preeminentemente se conocía a una “buena ama de casa”. Además, se consideraba que esta requería unos conocimientos amplios y generales. Estas obras, como han señalado Perdiguero y Castejón (2010), son fruto del contexto sociopolítico en que fueron escritas, pudiendo ubicarse dentro de las tendencias políticas e ideológicas que se sucedieron en el periodo. Estos autores han estudiado la función que desempeñaron los manuales dirigidos a la educación en escuelas, así como los enfocados a un público más amplio (principalmente femenino) en la popularización de las prácticas alimentarias en la población española desde mediados del siglo XIX. Aunque reconocen que, teniendo en cuenta los niveles de analfabetismo, la distribución desigual de escuelas, y del acceso de las niñas a estas entre la ciudad y el campo, los consejos de la economía doméstica habrían llegado solo a una pequeña parte de la población femenina, insisten en que no se debe despreciar el papel que podrían haber jugado estos manuales, junto con otros factores de naturaleza social, económica, cultural y política, en la transición nutricional de la población española. Aun siendo conscientes de sus limitaciones, estos manuales y sus guías no dejan de ser una buena muestra de las corrientes en la popularización del comportamiento alimentario y, como tales, merecen atención, dado que jugaron un papel importante en la introducción de los conceptos de la ciencia de la nutrición entre las niñas y las mujeres, influyendo en la transición nutricional.

Perdiguero y Castejón concluyen en su artículo que múltiples textos publicados en la segunda mitad del siglo XIX vieron continuado su uso en la primera década del siglo XX. Posteriormente, en los textos publicados entre los 1920s y 30s comenzaron a introducirse las

contribuciones de la ciencia de la nutrición. No obstante, aunque en su análisis prestan atención a un tipo de información relevante con respecto a la alimentación, no abordan la cuestión que planteamos en esta tesis con respecto a la construcción de la ideología de la carne, en relación con el énfasis en requerimientos proteicos elevados, las nociones liebigianas de los alimentos de origen animal y vegetal, la relación de estos con los temperamentos y la aptitud para el trabajo, e incluso con el género. A continuación, se tratará de examinar estas cuestiones en los principales textos dirigidos a la educación de las niñas y las mujeres, en el contexto de la educación en economía doméstica.

Los textos publicados en la segunda mitad del siglo XIX trataban el tema de la alimentación de una manera desfasada con respecto al conocimiento nutricional internacional. No obstante, estas obras fueron ampliamente reeditadas sin enmendar muchas de las nociones que transmitían. Estos textos aún contenían gran cantidad de conceptos humorales y temperamentales, a la vez que, incluso en los más modernos, las proteínas eran referidas como “sustancias cuaternarias”, “azoadas”, “albúminas”, etc.

Para comenzar esta revisión, aunque se encuentre fuera del periodo tratado en este capítulo, comenzaremos por el texto que analizan Perdiguero y Castejón. Se trata de *Nociones de higiene doméstica y gobierno de la casa*, del higienista Pedro Monlau (1867 [1861])⁵⁸. A pesar de la sencillez de los términos empleados en este manual, en el cual no se incluyen conocimientos de fisiología más allá de una pequeña y superficial mención a la digestión (1867 [1861], p.50), introduce una noción que será mantenida en la práctica totalidad de los manuales, así como en la imaginería popular: “habéis de saber también que a las niñas y a las mujeres les sientan mejor los alimentos vegetales que los animales” (1867 [1861], p.51). Esta diferenciación, mantenida en las siguientes ediciones estaba relacionada con la “dificultad” de digerir las carnes, las cuales habían de ser bien masticadas. Un alimento con unos efectos fisiológicos “demasiado fuertes” para las mujeres.

⁵⁸ A pesar de ser de 1861, en 1897 alcanzó su séptima edición, que contiene los pasajes sin alterar.

Otro ejemplo lo encontramos en el manual mencionado al inicio de este capítulo⁵⁹, *Nociones de higiene y economía doméstica* publicado en 1896 por Magdalena S. Fuentes, maestra de una de las escuelas municipales de Huesca. Este manual se dividía en dos grandes bloques; uno de higiene y otro de economía doméstica.

En la parte referente a la higiene encontramos los temas recurrentes de esta materia: una pequeña explicación de la disciplina, el aire, la luz, los climas, etc. Tras una breve explicación de los procesos digestivos, llegaba la sección de los alimentos. Una vez señalada la composición química de los seres vivientes a base de oxígeno, hidrógeno, carbono y ázoe, explicaba la clasificación de los alimentos en “completos (...) los alimentos que, por sí solos, bastan para la nutrición, como, por ejemplo, la carne y la leche, é incompletos, los que no tienen esta propiedad, como el azúcar”. Seguidamente, señalaba la división de alimentos en nitrogenados y no nitrogenados, remarcando que los primeros predominaban en el reino animal y en el vegetal los segundos. Por último, encontramos de nuevo la división liebigiana de los alimentos en “plásticos”, aquellos que sirven para el “incremento de los órganos” y “termógenos o respiratorios”, los cuales “producen el calor necesario para las funciones fisiológicas (Fuentes, 1896, pp.50-51). En el siguiente punto, al hablar del régimen alimenticio, afirmaba:

“Aunque suele decirse que el hombre es *omnívoro*, es decir, que puede alimentarse indistintamente de animales o de vegetales, las sustancias que más le nutren y robustecen, son aquéllas en que, como en las carnes, abunda el nitrógeno” (1896, p.51).

Otra obra en la que también aparecía esta diferenciación era el *Tratado de higiene y economía doméstica*, publicado en 1901 por Saturnino Calleja, pedagogo y escritor. El tratado iba destinado a la enseñanza primaria, y en el quinto capítulo se ocupaba de explicar “los alimentos y las bebidas”. Tras una aclaración de que los alimentos más nutritivos eran, en primer término, las carnes, seguidas de algunos vegetales como las judías, y en general todas las sustancias nitrogenadas, “y en proporción a la cantidad de nitrógeno que contengan”

⁵⁹ Véase el apartado 3.1.2., p.105.

(Calleja, 1901, p.39), recomendaba una alimentación concreta según el temperamento. Estas recomendaciones eran similares a las de Fuentes (1896), como hemos visto en el primer apartado de este capítulo, dado que recomendaba alimentos nutritivos (especialmente carnes) para las personas nerviosas, y nutritivos y estimulantes para las linfáticas (Calleja, 1901, p.41).

En 1909 se publicó la primera edición de *La mujer en el hogar*, por Carmen de Burgos. En el capítulo noveno de esta obra se encuentra una descripción de la teoría de la alimentación. El manual escrito por de Burgos distinguía también las “substancias propias para reconstituir nuestros órganos”, las cuales eran las “materias azoadas y albuminosas” y las sales minerales, de las “substancias propias para aportar el carbono necesario al gasto del calor animal”, donde entraban las materias azucaradas, las féculas y los licores fermentados junto con las grasas (de Burgos, 1909, pp.95-96). Más adelante señalaba los “alimentos completos”, que para ella eran la leche y los huevos, aunque remarcaba que era necesario mezclarlos sabiamente. Dado que el hombre había de consumir “15 gramos de ázoe y 250 de carbono”, había de emplearse un régimen mixto, ni exclusivamente vegetal ni exclusivamente carnívoro, para no obtener excesos de lo uno o de lo otro al alimentarse. Como conclusión, “se impone que la alimentación deberá ser mixta, conteniendo de un cuarto ó un tercio de carne” (1909, p.96). Como era común en estos manuales, señalaba la necesidad de tener en cuenta la edad, el sexo y las ocupaciones para la alimentación,

“[el] hombre fuerte, joven, que hace considerable gasto de sus fuerzas, puede tomar vinos generosos y viandas succulentas en gran cantidad (...). Los ancianos necesitan una alimentación ligeramente excitante, que con poco volumen sea abundante en materias reparadoras. Carne tierna, buenos caldos, leche, huevos, legumbres cocidas y el vino aguado. Los hombres sedentarios y las mujeres observan el mismo régimen” (1909, pp.97-98).

En el siguiente capítulo, trataba los artículos de primera necesidad en la alimentación. Entre estos productos, se encontraban las carnes, en las cuales distinguía cuatro partes: “tejido muscular, tejido celular, grasa y sangre”, caracterizando al tejido muscular como “la

substancia reparadora por excelencia”, dado que estaba compuesta casi exclusivamente de “materia azoada o albuminosa, y sales” (1909, p.109). Significativamente, el siguiente capítulo versaba sobre cómo había de constituirse el menú en el hogar; de Burgos ofrecía un cuadro con ejemplos de menús semanales para “una familia de posición modesta, que come de un modo sano e higiénico” (Tabla 2).

CUADRO Núm. 1

Menús de la primera semana de Noviembre

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
<i>Domingo.</i>	Café con leche Manteca.	Chuletas. Espárragos en tortilla. Fruta.	Sopa de tapioca. Vaca guisada. Pollo asado. Ensalada. Queso. Fruta.
<i>Lunes.</i>	Té con leche. Galletas.	Estofado vaca. Alcachofas fri- tas. Compota.	Sopa de pasta. Caracoles en salsa Ensalada. Queso.
<i>Martes.</i>	Chocolate. Bizcochos.	Hígado en salsa Acelgas fritas. Fruta.	Potaje con pata- tas. Hígado en salsa. Judías verdes. Fruta seca.
<i>Miércoles.</i>	Chocolate con leche. Tostadas.	Arroz con carne Coquetas. Queso.	Salsa de pescado. Tortilla. Sesos fritos. Dulce.
<i>Jueves.</i>	Leche con bo- llos.	Bistek con pa- tatas. Pastelillos. Fruta.	Potaje de gar- banzos. Carne asada. Ensalada. Mermelada.
<i>Viernes.</i>	Café con leche y tostadas.	Guiso de pes- cado. Huevos. Crema.	Sopa Juliana. Pescado asado. Legumbres. Compota.
<i>Sábado.</i>	Té con leche y miel.	Lengua en sal- sa. Merluza frita. Fruta.	Potaje judías. Lomo con pata- tas. Pescado al horno. Ensalada. Fruta ó queso.

© Biblioteca Nacional de España

Tabla 2: Menú semanal prouesto por Carmen de Burgos en su obra *La Mujer en el Hogar* (1909, p.109). Extraído de la fuente.

Seguidamente, ofrecía unos menús más escogidos, compuestos de 2 ó 3 platos de carne, legumbres, un entremés y postres, puesto que “hoy la moda se pronuncia por las comidas sencillas, que sean apetitosas y no fatiguen al estómago” (1909, p.118). Para estos menús, señalaba un orden general de cómo habían de ser las comidas siempre:

“1º la sopa; 2º Un plato de alimento, mejor de carne; 3º Una ó varias *entradas*. Platos compuestos de carne, huevos, legumbres, pescado, etc.; 4º El asado seguido de la ensalada. Se suele sustituir por jamón, embutidos, *foie-gras*, etc. En este caso no se sirve ensalada.; 5º Un plato de legumbres; 6º Un entremés azucarado; 7º Los postres. (...) Si se trata de una comida íntima, basta con el primer plato fuerte, el asado, las legumbres, los entremeses y los postres” (1909, p.119).

Llama la atención la opulencia de un menú (con nada menos que 7 platos, o 5 para una “comida íntima”), sobre todo si lo comparamos con la que, según higienistas del periodo, era la dieta mayoritaria entre la población⁶⁰. Da la sensación de que los miembros de las clases acomodadas comían en un solo día más cantidad de productos de origen animal que los miembros de clases bajas en semanas. No se debe olvidar que la carne, en su sentido amplio, como proteínas animales, supone un producto de consumo diferenciador. Por esto, podemos deducir que el texto iba dirigido a las clases altas y medias cuyo poder adquisitivo les permitiera comenzar a distinguirse en el consumo conspicuo característico de la modernidad.

Carmen de Burgos también publicó dos años después *La cocina práctica*, obra de divulgación pedagógica, dirigida a un público femenino, en vistas a este proyecto de racionalización de las tareas de la mujer. Con respecto a las sustancias alimenticias, repetía lo expuesto en su obra de 1909. No obstante, en este tratado de 1912 encontramos que, para defender su criterio de que “es preciso comer muchas legumbres... y carne también” (1912, p.49) resumía la experiencia llevada a cabo por “un sabio”⁶¹, en ratas “omnívoras como el hombre”.

⁶⁰ Véase el apartado 3.2.3.2., pp.144-145, en la cual González Campo describe la alimentación corriente de un trabajador madrileño.

⁶¹ Precisamente en 1912, el fisiólogo americano James Rollin Slonaker publicó un trabajo titulado *The Effect of a Strictly Vegetable Diet on the Spontaneous Activity, the Rate of Growth, and the Longevity of the Albino Rat* (Slonaker, 1912), el cual encaja con la descripción que narra de Burgos.

“Las ha separado en dos grupos, alimentando uno de ellos exclusivamente de legumbres y frutas y dando al otro, además de esto, algunos gramos de carne. Así ha podido comprobar que el régimen vegetariano disminuye sensiblemente la actividad. Las ratas del primer grupo tenían una propensión al reposo y una actitud de indiferencia y de laxitud (...) no solo carecieron de energía, sino que dieron signos de vejez precoz. Delgadas, descarnadas, con la piel tosca y erizada, el hocico arrugado y la cola caída” (de Burgos, 1912, p.39).

En 1913 encontramos una reedición de *Nociones de higiene y economía doméstica*, un texto dirigido a la enseñanza en las escuelas normales y primarias. Esta obra había sido escrita por Adela Riquelme, exdirectora de la Escuela Normal y profesora de la Normal Central de Maestras, y, en esta edición, había sido refundida y ampliada por Ricardo Villalba y Riquelme. El capítulo XIX era el dedicado al estudio de los alimentos, y esta fuente muestra por primera vez (en un texto de economía doméstica) un alejamiento explícito de las ideas de Liebig, tachando la división de los alimentos en *plásticos* y *respiratorios* de inadmisibles, pues “para que una sustancia sea alimento no basta que llene uno sólo de los fines indicados: ha de llenarlos todos” (Villalba y Riquelme, 1913, p.105). Proponía pues, otra división de los principios inmediatos de los alimentos en *ternarios* (formados de oxígeno, hidrógeno y carbono) y *cuaternarios* (caracterizados por la presencia de nitrógeno). Según esta clasificación señalaba a las carnes y las leches como “alimentos completos”, porque presentaban “cuantos elementos son necesarios para la nutrición y la respiración, constando de principios inmediatos nitrogenados, no nitrogenados y de sales minerales” (1913, p.105).

Resulta interesante que se rechace la división de Liebig, que respondía principalmente a la presencia o ausencia de nitrógeno en las sustancias alimenticias, para ofrecer una diferente clasificación que, en la teoría y en la práctica, se traduce en lo mismo. Así nos encontramos más adelante la afirmación de que “los principios nitrogenados abundan en los alimentos animales, y en los vegetales los que no lo están” (1913, p.106). Seguidamente, remarcaba la importancia del régimen alimenticio empleado, dado que este “no sólo mantiene las fuerzas vitales, sino que modifica los tejidos y atenúa el efecto de los temperamentos” (1913, p.107).

Esto daba pie a los siguientes capítulos, en los que trataba los alimentos del reino vegetal y animal por separado.

Los alimentos de origen vegetal eran descritos como “menos activos” que los del reino animal con respecto a su “fuerza de asimilación”. A pesar de que consideraba los principios vegetales cuaternarios como idénticos a los del reino animal, subrayaba que en todos estos cuerpos “la parte de nitrógeno es relativamente pequeñísima respecto á su cantidad” (1913, p.108). Como se mencionó en el primer capítulo, la homología entre las proteínas animales y vegetales fue propuesta por Liebig⁶². A pesar de que esta noción había sido abandonada por la mayoría de los fisiólogos internacionales, por lo observado en los textos españoles, aún en la segunda década del siglo XX se mantenían este y otros principios liebigianos. Por ejemplo, en este mismo capítulo, Villalba Riquelme afirmaba, hablando de los alimentos vegetales, que “los elementos que nos suministran las plantas pertenecen en su mayoría a los llamados respiratorios” (1913, p.108). Más adelante, llegaba el turno a los alimentos procedentes del reino animal, los cuales “están constituidos y tienen por partes fundamentales substancias orgánicas nitrogenadas, formando la base de una buena y reparadora alimentación” (1913, p.123). Estas substancias nitrogenadas las dividía en cuatro: fibrina, albúmina, caseína y osmazoma. Aseveraba que el consumo de carne por habitante en España, por término medio (suponemos que anualmente) era de 13 kilogramos, los cuales, “comparado con [los] 75 con que figura París, por ejemplo, es una cantidad insignificante, y aún lo es más si se tiene en cuenta que el consumo no está repartido uniformemente” (1913, p.125). Al organizar las “substancias animales más ricas en principios reparadores”, situaba en primer lugar a los mamíferos, seguidos de las aves y los pescados (1913, pp.124-128).

Una vez enunciado esto, exponía la necesidad de saber la cantidad indispensable de las diferentes clases de alimentos para el sostenimiento y aumento de las fuerzas del individuo. “Como dice Hipócrates, no basta vivir: es necesario que las condiciones de vida del ser humano sean tales que le permitan producir trabajo eficaz y útil; así se ve que los pueblos mejor alimentados son los que trabajan más” (1913, p.143). Distinguiendo ración de

⁶² Véase el apartado 2.2. pp.32-33. Liebig comenzó aceptando esto, aunque poco después abandonó esa concepción.

sostenimiento de la ración de trabajo, establecía la ración media para que un “hombre sano y bien constituido conserve su salud y pueda trabajar moderadamente” en 130 gramos de materias proteicas, 70 de grasas y 550 gramos de hidrocarburos. Para un obrero, se apoyaba en la ración de Gautier⁶³, la cual venía expuesta en gramos de carbono y ázoe (414 gramos de carne y 93 de grasas, que representan 450 gramos de carbono y 29 de ázoe) (1913, p.143). Según las condiciones individuales, convendría que predominasen en la alimentación las sustancias animales o las vegetales, constituyéndose así diferentes regímenes alimenticios que seguidamente reseñaba.

Respecto al régimen animal, identificado como el régimen de los habitantes de los países fríos, afirmaba que este estimulaba el tubo digestivo y aumentaba el calor animal, enriqueciendo la sangre y disminuyendo la gordura. Advertía que, admitiendo la división de los individuos en “artríticos” (de nutrición retardada) y “tuberculosos” (de nutrición acelerada), les convenía a los últimos el régimen animal, pues necesitaban producir mucho calor y “fuerza nerviosa” sin hacer mucho ejercicio. También señalaba este régimen como el más adecuado para las personas dedicadas a los trabajos intelectuales, “en los que el cerebro actúa sin que los músculos tengan que intervenir para la producción de un trabajo que pudiéramos llamar nervioso” (1913, pp.145-6).

El régimen vegetal era considerado un “régimen debilitante”, que empobrecía la sangre, bajaba el calor animal, disminuía los glóbulos rojos y, si era acompañado de falta de ejercicio, hacía “excesiva la gordura”. Era adecuado para los individuos de “nutrición retardada”, o “predispuestos al artrismo” (1913, p.146). Tras citar ejemplos de poblaciones que seguían esta alimentación (en la India, comarcas de Italia o Andalucía), mencionaba la existencia de las sociedades vegetarianas, dentro de las cuales existían “exaltados” que no admitían nada de origen animal y otros más templados que toleraban la leche, los huevos y otros derivados (1913, p.146-7). Por último, consideraba el régimen mixto como “el más sano y el que más aconseja la higiene a los habitantes de los climas templados en particular” (1913, p.147). No obstante, este régimen debía ser adaptado tanto al género como a la “idiosincrasia”

⁶³ El químico y dietista Armand Gautier (1837-1920) presidió la *Société Scientifique d'Hygiène Alimentaire et d'Alimentation rationnelle de l'homme*. En su obra *Leçons de chimie biologique, normale et pathologique* (1897) ofrecía unos estándares nutricionales.

o temperamento. En lo que a la “idiosincrasia” se refiere, señalaba que esta debía tenerse en cuenta puesto que no se podía suministrar “el mismo combustible” a “máquinas cuya estructura y trabajo son distintos”. Con respecto al “sexo”, siguiendo esta lógica, prescribía:

“El sexo establece también diferencias, pues aunque hasta la edad adulta los caracteres propios de ambos sexos son muy semejantes, á partir de ella la diferencia es muy grande, siendo el nervosismo y la cloro-anemia los dos grandes caracteres de la patología femenina. La mujer no ejercita generalmente tanto sus fuerzas musculares como el hombre; así es que su alimentación tiene que ser más abundante y los excitantes menos numerosos, conviniéndole un régimen mixto en que predominen las substancias de más fácil digestión” (1913, p.149)

El 21 de abril de 1921, el médico Santiago Carro daba una conferencia en el Centro de Cultura Iberoamericano Popular Femenino, tratando el tema de la alimentación desde el punto de vista higiénico y económico. En esta conferencia, resaltaba la importancia de divulgar los conocimientos que contribuyesen a la formación de “una raza fuerte y vigorosa”, útil a la patria (Carro, 1921, p.1). De entre los problemas que impedían la obtención de esta “raza vigorosa”, resaltaba el de la alimentación, puesto que una buena alimentación era un factor “esencialísimo” para la “fortaleza del individuo y de la raza”. La alimentación insuficiente o inadecuada provocaba enfermedad y miseria orgánica. Llegando más lejos, la buena alimentación también era esencial para, aparte de mantener “la energía productora” de un pueblo, su “energía moral” (1921, p.5).

Seguidamente, pasaba a reglamentar la ración recomendada para un individuo, varón adulto de 80 kilogramos, la cual resumía en unos 80-90 gramos de albúmina, 65-70 de grasas y unos 400 de hidratos de carbono. Afirmaba que las clases populares no llegaban a este ingreso alimenticio, que se traducía en 2500 calorías, y refería a los estudios llevados a cabo por Yagüe, Royo Villanova y Pittaluga sobre la alimentación de los pobres⁶⁴.

⁶⁴ Los trabajos de Ramón Luis y Yagüe, Antonio Royo Villanova y Gustavo Pittaluga serán tratados más adelante, véase apartado 3.2.3., p.143.

Cuando analizaba la principal dificultad para la correcta alimentación de las clases populares, señalaba el problema económico. Las clases más bajas no podían permitirse una correcta alimentación.

“esto explica que las familias pobres no consuman carnes y se alimenten casi exclusivamente de pan, patatas, judías, hortalizas, frutas y otros vegetales de poco coste, con lo cual, si bien es verdad que logran saciar el apetito y hacer un ingreso de calorías que muchas veces se aproxima a la ración mínima de sostén, no lo es menos que no logran una reposición completa de energías ni el robustecimiento del organismo, por la carencia de albúminas animales en su régimen alimenticio“ (Carro, 1921, p.9).

En 1923 se editó la segunda edición, corregida y aumentada de los *Apuntes de economía doméstica para escuelas normales de maestras*, cuya primera edición data de 1916 y fue escrita por Dolores Villán Gil, profesora de Labores y Economía Doméstica en la Escuela Normal de Maestras de Palencia. La séptima lección de esta obra trataba la “Teoría de la alimentación”. En este apartado, explicaba que el hombre había de ingerir diariamente 106 gramos de albúmina, 64 de grasa y 345 gramos de hidratos de carbono (Villán, 1923, p.54).

Seguidamente resumía en un cuadro los alimentos que, combinados, habrían de ser suficientes para completar la ración de sostenimiento (Tabla 3), remarcando después que estas raciones eran las adecuadas para un hombre adulto medio, “de las razas de Europa y de América del Norte”, en casos de trabajo moderado o nulo. También concretaba, como era habitual en estos textos, las raciones de sostenimiento del hombre dedicado al trabajo, de acuerdo con Hédon⁶⁵, que se correspondía con 150 gramos de albúmina, 90 de grasas y 600 de hidratos de carbono. Para la mujer “que es más pequeña y de un peso menor que el del hombre” señalaba que las cifras habían de reducirse una quinta parte (1923, p.55).

Tras esto, continuaba tratando los principios inmediatos predominantes en los alimentos de origen animal y vegetal. Tras señalar que no existían alimentos completos, estando faltos de

⁶⁵ Emmanuel Hédon (1863-1933) fue un fisiólogo francés que, entre otras obras, publicó un compendio de fisiología, *Précis de physiologie*, altamente reeditado, en 1896. Este compendio incluye unas recomendaciones dietéticas para la “ración de mantenimiento” (Hédon, 1896, p.232).

grasas los más ricos en hidratos de carbono, y no teniendo suficientes de estos últimos los alimentos ricos en albuminoides como la carne, señalaba:

“En general la carne es el alimento más rico y debe aparecer como el primero entre todos los demás, pues son los que mayor tiempo permanecen en el tubo digestivo, exigen más trabajo, dan más calor, excitan mayor secreción de los jugos gástricos, activan la circulación, son los más nutritivos y dan a los órganos mayor número de fuerzas. Serán por lo tanto útiles a las constituciones delicadas y débiles, a los habitantes de los climas fríos y a los que tengan profesiones que exijan mucho ejercicio muscular” (1923, p.57)

Los vegetales los recomendaba, por su poca substancia nutritiva, a los niños y a las personas de “temperamento sanguíneo e irritable” (1923, p.57). El mismo año encontramos otro manual de economía doméstica, escrito por Aurelia P. Miñón, profesora auxiliar de labores y economía doméstica de normales de maestras, donde la autora resaltaba el punto de vista higiénico de la cuestión de la alimentación, dando importancia a la influencia de la alimentación sobre la salud (Miñón, 1923, p.40). Comenzaba explicando los distintos principios alimenticios; tras esto, pasaba a analizar el valor nutritivo de los principales alimentos. Según el criterio que seguía la autora, la leche constituía “el alimento perfecto por excelencia” (1923, p.42). Partiendo de una ración alimenticia estimada en 100 gramos de albuminoides diarios, extraía la cantidad de leche necesaria para asegurar la manutención de un hombre en reposo, aunque reconocía que el régimen lácteo exclusivo, aun siendo superabundante, no permitía al hombre producir un trabajo seguido. Otros alimentos completos, según la autora, eran los huevos, el pan y la carne, aunque esta última requería del auxilio de otro alimento como el pan. La carne figuraba entre los alimentos completos por sus principios nutritivos “análogos” a los de nuestro organismo (1923, p.44). La importancia de las carnes desde el punto de vista alimenticio, radicaba no sólo en su riqueza en principios nitrogenados y grasos, sino en la facilidad de asimilación de estos principios, la recomendaba a las personas de vida activa como labradores o albañiles (1923, p.45). Esto daba paso a una explicación sobre la planificación del menú, la conservación de los alimentos y la manera de disponer la mesa, para continuar con la siguiente lección, en la que trataba los

alimentos animales. De entre estos (leche, huevos y carne), nos centraremos en su forma de tratar la carne. La definía como una sustancia muy alimenticia y reparadora, alimento útil a los habitantes de climas fríos, a los que se dedicase a trabajos de mucho esfuerzo muscular, y a las personas débiles (1923, p.57).

Ración alimenticia de un adulto.

ALIMENTOS	Peso por día en estado natural — GRAMOS	Principios alimenticios calculados en estado seco		
		Albúmina — GRAMOS	Grasas — GRAMOS	Hidratos de carbono — GRAMOS
Leche..	100	4	4	4,2
Huevos..	100	16	12	»
Carne..	150	30	3	»
Pan..	400	32	4	220
Patatas..	200	4	»	44
Legumbres secas.	100	20	1	57
Cuerpos grasos.. .	50	»	40	»
Azúcar..	31	»	»	29
Alcohol (1/2 litro de vino a 9°).. . . .	45	»	»	80 (1)
TOTAL.	1176	106	64	434,2

Tabla 3: Ración alimenticia de un adulto, extraído de Villán Gil (1923, p.54).

Como se habrá podido observar, estos textos, a pesar de ir dirigidos a mujeres, incluían siempre el estándar dietético adaptado al hombre, definiendo el de la mujer con respecto a este “reducido en una quinta parte” o excluyendo algunos de los alimentos demasiado fuertes para la “patología femenina”. La carne, al describirse como “rica”, “activa”, “reparadora” o “excitante”, en definitiva, esencial para el “robustecimiento del organismo”, se mostraba como la mejor opción para alimentar a ese varón adulto utilizado como modelo, el cual devolvería esta nutritiva alimentación con un mejor despliegue del trabajo muscular. Por definición, las mujeres, abocadas al trabajo reproductivo y no al productivo, habían de abstenerse de estos alimentos excitantes, aunque debían de asegurar el abastecimiento de estos a los hombres a su cargo. La alimentación de las mujeres debía limitarse a productos de fácil digestión, siguiendo un régimen mixto en el que predominasen los alimentos, en términos liebigianos, “respiratorios”.

Tras lo visto en este apartado podemos confirmar lo mencionado al comienzo del mismo: que la principal responsabilidad sobre el *estatus* nutricional de la familia recayó sobre los hombros de las mujeres. Además, en la práctica totalidad de los textos analizados que, si bien no constituyen toda la literatura de economía doméstica del periodo, consideramos una muestra representativa, se transmitían las ideas básicas que constituyen la ideología de la carne.

También es cierto que, a pesar de la ausencia de instituciones que abordasen el problema de la alimentación en España, los efectos de la alimentación deficiente, junto con otras condiciones “antihigiénicas” sobre la población, eran señalados por múltiples higienistas e intelectuales de la época pertenecientes al ámbito científico-médico. La llamada higiene de la alimentación comenzó a configurarse en España a principios del siglo XX. Era común a todos los textos sobre higienismo incluir una sección que tratase los alimentos, la digestión y su gestión racional. Estos temas fueron adquiriendo mayor importancia con las transformaciones tanto en la medicina como en las condiciones socioeconómicas a nivel internacional, pero en sus inicios se presentaban como una estrategia mediante la cual abordar la “cuestión social”, a la par que se pretendían combatir los rasgos degenerativos que asolaban a la población.

3.2.3. La alimentación de los pobres: la higiene de la alimentación

Los primeros textos sobre higiene de la alimentación que se produjeron en España iban dirigidos principalmente a las autoridades políticas y sanitarias. Esto se tradujo en que la forma de entender la alimentación, así como la importancia de los diferentes componentes nutricionales, condicionaron las políticas de medicina social relacionadas.

Dada esta nueva dimensión adquirida por la alimentación y su estudio, la construcción de nociones de proteína animal cobró una particular importancia. Los valores asociados a esta molécula hacían indispensable su producción y consumo para que la población los adquiriese, conformando así una raza vigorosa y productiva. De hecho, por dejar clara la relación entre higiene y carne, según recoge la revista *El Siglo Médico* en su número 2525, el Instituto Nacional de Higiene⁶⁶, estaba destinado a “la defensa de la salud pública, crecimiento de la raza hispana, fomento de la ganadería y progreso de la higiene nacional” (Carlán, 1902, p.305). La salud pública en términos higiénicos iba encaminada a mejorar el estado de la raza hispana, y la ganadería había de ser uno de los pilares que sostuviera este crecimiento; asegurar un abastecimiento de carne suficiente mediante el fomento de la ganadería era una de las medidas higiénicas necesarias para la regeneración. En este sentido, una línea de investigación que no ha sido tratada en esta memoria pero que se muestra interesante y productiva, es la del papel de los médicos veterinarios en la implementación de la gestión racional de la producción de alimentos de origen animal en todas sus etapas. Desde el cuidado y alimentación del ganado hasta la producción higiénica de carne en los mataderos progresivamente centralizados, así como el uso de la manufactura de este producto alimenticio como vía de legitimación de la profesión veterinaria, con la consiguiente justificación por parte de estos últimos de la necesidad de la carne en la dieta, merecería un trabajo aparte que desgraciadamente no podemos abarcar para esta tesis⁶⁷.

⁶⁶ El Instituto de Sueroterapia, Vacunación y Bacteriología de Alfonso XIII se fundó en 1899 como forma de centralizar la investigación y docencia de la bacteriología, así como para la producción de sueros y vacunas. A la adquisición de nuevas competencias le siguió el cambio de nombre a Instituto de Higiene Alfonso XIII, esta institución siguió un camino tortuoso que lastró su actividad hasta 1916. Para saber más sobre su origen, creación y labor, véase Gallo (2019).

⁶⁷ Sobre la relación entre la gestión de los mataderos y la salud pública se han escrito diversos trabajos. Tanto a nivel nacional (Puigvert i Solà, Domènech i Casadevall y Gil, 2016) como internacional (Bresalier, 2018).

A pesar de que la carne era entendida como necesaria, la mayor parte de la población española no la tomaba salvo en ocasiones especiales. ¿A qué era debido el escaso acceso de la población a este producto? ¿Cuánta carne era necesaria para asegurar la salud y productividad de las clases trabajadoras?, ¿Cómo se podía afrontar el problema del consumo de carne? Los higienistas del periodo comenzaron a hacerse estas preguntas entre otras, quedando plasmadas en memorias que fueron presentadas ante la Real Academia de Medicina o la Sociedad Española de Higiene, así como publicadas en diversas revistas médicas.

3.2.3.1. José Úbeda y Correal y la Sociedad Española de Higiene

Un buen ejemplo de estas memorias es la publicada en 1901 por el farmacéutico militar y doctor higienista José Úbeda y Correal, *El presupuesto de una familia obrera*, mencionada al comienzo de este capítulo⁶⁸. De los 1300 ejemplares que se editaron en la tirada oficial, 100 fueron repartidos a los socios de la Sociedad Española de Higiene, 200 fueron entregados a Úbeda y Correal, y los 1000 restantes fueron repartidos por los centros oficiales y asociaciones obreras de España, según explica Ángel Pulido en el prólogo.

Como indicaba Úbeda y Correal, el problema de la alimentación no afectaba únicamente a los obreros, sino también “al empleado modesto, al trabajador de la inteligencia”, configurándose así como un problema de interés capital para una sociedad.

“[Para una sociedad] de la que poco se puede esperar si la mayoría de los individuos se nutren mal, agobiados por una miseria fisiológica que rebaja su valor económico y que disminuye la fortuna de la nación al reducir el producto útil del trabajo que sus individuos pueden darla” (Úbeda y Correal, 1902, p.28).

Úbeda y Correal señalaba más adelante la ración media correspondiente a un “hombre sano y de buena constitución” para conservar su salud y ejecutar un trabajo diario moderado, según habían señalado los “fisiólogos, químicos e higienistas más entendidos de todo el mundo”. Esta ración había de comprender 130 gramos de materias proteicas, 70 de materias grasas y

⁶⁸ Véase el apartado 3.1.2., p.100.

550 de sustancias hidrocarbonadas (1902, p.29). Como hemos señalado antes, defendía que la carne no era absolutamente indispensable para vivir, añadiendo que “su uso diario puede muy bien sustituirse, sin pérdida, por el de otros alimentos que valen, fisiológicamente al menos, tanto como ella” (1902, p.32). No obstante, sí que advertía que había de tenerse muy presente la clase de carne que se comía y dónde se compraba, evitando hacerlo en los lugares que no contasen con la inspección de la autoridad y “sus representantes científicos”, los “profesores veterinarios”⁶⁹.

Tras unos apartados en los que explicaba cómo elegir los alimentos animales y vegetales al adquirirlos, así como las bebidas, el alcohol y las formas de cocinar, ofrecía una forma de alimentar a una familia obrera con un jornal diario de 3,5 pesetas. Este presupuesto lo adaptaba a una alimentación que cumpliera la “ración de sostenimiento” mencionada antes, la cual consideraba igual para el hombre que para la mujer:

“Admitimos también para la mujer la misma ración, contando con que el pequeño exceso que resulta para esta lo aprovechará el marido que, por regla general, come algo más y que así encuentra un suplemento de ración que en realidad necesita por el mayor esfuerzo que su trabajo exige” (1902, p.46).

Recomendaba que, a la hora de hacer la compra, se priorizasen los alimentos que contuviesen las sustancias económicas en proporción a su precio. Estos alimentos eran: “el pan, las patatas, las legumbres secas, el bacalao, el tocino, y con mucha parsimonia la carne, principalmente el carnero, que es más barato, y los despojos de cerdo, de vaca ó de carnero.” (1902, p.47).

La holgura con la que podrían cubrirse los gastos indispensables de la familia tipificada (un matrimonio con dos hijos), dependería últimamente de “las condiciones de laboriosidad y economía de la mujer”, así como de las “costumbres de orden y de moralidad del marido”, el

⁶⁹ La carne podía proceder de animales tuberculosos, triquinosos o enfermos, o estar en mal estado de conservación, además de ser un producto que podía ser fácilmente falsificado (vendiendo mulo por vaca, por ejemplo) (1902, pp.32-33).

cual no debería beber ni jugar, ser ordenado y trabajador, y no reticente a “dedicar las veladas a algún trabajo extraordinario” (1902, p.55).

A modo de epílogo, el autor añadió una nota en la que informaba de que en Bélgica se había premiado un trabajo similar al suyo que resolvía la cuestión con un presupuesto más ajustado que el establecido por Úbeda y Correal. Para defenderse de las críticas que esto pudiera reportar a su trabajo, defendía que, en España, y especialmente en Madrid, los precios de los productos de primera necesidad eran superiores a los belgas.

La relación entre los precios de estos productos de primera necesidad y la calidad de vida también la encontraba en unos datos comparativos de los precios entre Francia e Inglaterra, los cuales explicaban la menor mortalidad por tuberculosis en las islas británicas que en el país galo. Úbeda y Correal añadía a esta tabla comparativa los precios de estos artículos en Madrid (Tabla 4), justificando así la imposibilidad de reducir ese gasto diario de 3,5 pesetas diarias sin que apareciesen “la miseria orgánica; la falta de resistencia a las enfermedades; la deficiencia y la poca energía para el trabajo; la degeneración de la raza; la preponderancia de las cifras representativas de la mortalidad y la disminución de la capacidad contributiva del país” (1902, p.59).

ARTÍCULOS	PRECIO EN PESETAS EN		
	Londres	París	Madrid
Pierna de vaca kilo.	2,00	3,00	3,00
Solomillo de íd. >	2,60	3,20	4,00
Térnera >	1,60	3,20	3,50
Cerdo >	1,60	2,60	3,00
Manteca de vaca. >	2,40	4,00	4,00
Café >	3,20	6,00	6,00
Té (de buena calidad). >	3,20	12,00	12,50
Azúcar >	0,40	1,15	1,10
Petróleo litro.	0,20	0,45	0,85
Antracita (saco de 100 kilos)	3,90	5,60	6,00

Tabla 4: los precios de los productos “de primera necesidad” señalados por Úbeda y Correal (1902 p.59). Extraído de la fuente.

	POR INDIVIDUO			POR FAMILIA		
	Albu- minoideos.	Grasas.	Hidratos de carbono.	Albu- minoideos.	Grasas.	Hidratos de carbono.
	Gramos.	Gramos.	Gramos.	Gramos.	Gramos.	Gramos.
Debe comer	130	70	550	390	210	1.650
Comen (1)	96	41	427	288	123	1.281
DÉFICIT .	34	29	123	102	87	369

Tabla 5: Establecimiento de los requerimientos nutricionales según Luis y Yagüe, el cual incluye una estimación de cuál era el aporte al que tenían acceso las y los trabajadores madrileños. Extraído de Luis y Yagüe (1903, p.286)

Llama la atención que en esta lista comparativa de precios no se incluyen las legumbres, los tubérculos o los cereales que recomendaba para alimentar al obrero, los artículos de “primera necesidad” (1902, p.58) representados en la tabla estaban todos relacionados con el espoléo de las fuerzas orgánicas del trabajador, como si siguiera planeando la sombra de la supremacía nacional en base a la facilidad en el acceso a la carne.

3.2.3.2. Ramón Luis y Yagüe y José González Campo sobre la alimentación del proletariado madrileño

En 1903 el Dr. Ramón Luis y Yagüe, uno de los iniciadores de la especialidad del aparato digestivo en España (Matilla, 1987, p.225), publicó una memoria que también fue publicada como artículo en la *Revista Iberoamericana de Ciencias Médicas*⁷⁰. La obra llevaba por título *Bromatología Popular Urbana*, y se dividía en dos partes. La primera trataba el problema de la alimentación del proletariado en Madrid. Luis y Yagüe consideraba que la ración alimenticia del rico o del acomodado no necesitaba ser vigilada, lo que interesaba estudiar era la alimentación del proletariado, dado que este carecía de los suficientes recursos. El artículo estaba dividido en tres apartados con respecto a la alimentación del proletariado: “lo que es”, “lo que debe ser” y “lo que hoy no puede ser”. El médico salmantino se lamentaba de que la clase jornalera y la media menos acomodada habían de alimentarse eligiendo lo más económico sin poder tener en cuenta si esa comida les servía para “recuperar las pérdidas de mantenimiento del organismo”. De esta situación nacía que la base de su alimentación estuviera compuesta por “el garbanzo, la judía, el arroz, el bacalao, algunas verduras, raros feculentos especiales que usa en forma de pastas para sopa, y sobre todo, el pan y las patatas, porque éstos son los alimentos de precio menos elevado” (Luis y Yagüe, 1903, p.278). La carne se usaba excepcionalmente en cantidad suficiente y adecuada, y las frutas únicamente se consumían cuando, por abundancia en los mercados, bajaban sus precios.

⁷⁰ Revista fundada en 1899 por el doctor Federico Rubio y Galí (1827-1902). Tenía una periodicidad trimestral, con entregas que llegaban a las 300 páginas en ocasiones. Esta revista buscaba condensar la producción científica española e iberoamericana.

En el apartado en el que señalaba “lo que debe ser” la alimentación, comenzaba considerando los requerimientos nutricionales que señaló Immanuel Munk⁷¹, cuyas cifras consideraba “de las menos elevadas”. Estos requerimientos suponían, para un hombre, 100 gramos de albúmina, 56 gramos de grasas y 400-450 gramos de hidratos de carbono. Para una mujer, señalaba el estándar de Voit de 90 gramos de proteínas, 40 de grasas y 400 de carbohidratos (1903, p.283). No obstante, este aporte era el de mantenimiento; siguiendo los postulados de Munk, la ración necesaria al adulto en función del trabajo moderado había de ver aumentados en 10 gramos el aporte proteico y en 50 gramos los hidratos de carbono. A pesar de esta concreción, Luis y Yagüe consideraba que las circunstancias climáticas de Madrid y las “peculiaridades de la raza” precisaban elevar este estándar. Por este motivo, se apoyaba en los datos aportados por Manuel Martín Salazar en los soldados madrileños para exponer lo que debían comer las clases proletarias (Tabla 5).

La diferencia observada afectaba principalmente a los albuminoideos y a las grasas, dado que los hidratos de carbono eran más asequibles, y constituían la base de la alimentación popular. El déficit observado era para Luis y Yagüe mayor de lo que aparentaba, dado que grasas y albuminoideos “reditúan al organismo mayor utilidad, por su mejor y más completo aprovechamiento” y, siguiendo los postulados de Rubner:

“1/14 del total de calorías que podrían dar los alimentos, debe considerarse como no engendradas, por corresponder a alimentos no absorbidos; y sabido es (...) que el coeficiente de absorción es menor en los hidratos de carbono, completo en las grasas y más deficiente en los albuminoideos vegetales que en los procedentes del reino animal” (1903, p.287).

Insistía en que el aporte de albuminoideos estaba más desproporcionado de lo que aparentaba la tabla, dado que la mayor parte de la alimentación proletaria estaba compuesta de vegetales, con unos albuminoideos de “coeficiente utilizable muy inferior” a los de las carnes (1903,

⁷¹Immanuel Munk (1852-1903) fue un fisiólogo alemán que dirigió el departamento de fisiología de la Universidad de Berlín a finales del siglo XIX y principios del XX. Publicó diversas obras sobre fisiología y nutrición, y de entre estas, creemos que Luis y Yagüe se refiere a *Einzelernährung und Massenernährung* (Alimentación individual y alimentación masiva) publicada en el Manual de higiene de Theodor Weyl en 1893.

p.290). En este sentido, distinguía la deficiencia *absoluta*, esto es, la de falta de alimentos, de la *relativa*, la cual hacía referencia al grado de aprovechamiento de las sustancias según su coeficiente de digestibilidad y utilización. Estos dos tipos de deficiencia actuaban conjuntamente para provocar el fenómeno de inanición, lo cual impedía al organismo mantenerse en equilibrio estático y dinámico.

Luis y Yagüe afirmaba seguidamente que, para mantener este equilibrio, había de calcularse el “presupuesto animal” mediante “una simple ecuación”, dependiendo del individuo a alimentar.

“En el hombre: alimento= calor + trabajo;

En la mujer: alimento = calor + trabajo + reproducción (maternidad o lactancia)

En el niño: alimento =calor+trabajo+crecimiento” (1903, p.288).

Resulta llamativo el hecho de que la mujer, cuya ecuación de equilibrio del presupuesto animal incluía el factor “reproducción”, además del de “calor” y “trabajo”, también reflejados en el hombre, fuera considerada como necesitada de una menor cantidad de alimentos. Ya hemos visto en algunos ejemplos de este apartado y del anterior que a las mujeres se las considera como demandantes de un estándar nutricional inferior a los hombres. Como hemos mencionado, esta subestimación estaba relacionada con la ubicación de su trabajo en el ámbito doméstico y en relación, precisamente, con su caracterización reproductiva (opuesta a la productividad teóricamente masculina). No obstante, a principios del siglo XX en Madrid, la ciudad en la que Luis y Yagüe había llevado a cabo su estudio, había un número significativo de mujeres empleadas en los sectores industriales textil y de la confección, en el de la alimentación y en determinados ramos de la industria química y eléctrica (Candela, 2003).

En su mayoría, estas mujeres desempeñaban funciones auxiliares en los puestos de trabajo más degradados de las fábricas y talleres, fruto de los prejuicios y restricciones ideológicas al trabajo extradoméstico de las mujeres. Como señala Paloma Candela, esto habría provocado, al menos al principio, el lugar periférico y subsidiario de las trabajadoras en el

proceso de producción. De hecho, la forma de tratar la alimentación de las mujeres en este y otros textos higienistas revela la situación marginal de las mujeres en las cadenas de producción, sustentada por la desconsideración de sus labores fuera del ámbito doméstico. Al varón se le había de alimentar con, por lo menos, 10 gramos más de proteínas diarias que a las mujeres para que fuera posible que llevaran a cabo su trabajo de forma sostenida. Parece un contrasentido puesto que estas, aparte del trabajo en la fábrica o el taller, también se encargaban del trabajo “reproductivo”, el cual, aunque el autor determina como “maternidad o lactancia”, incluía también el amplio abanico de labores que componen el trabajo invisible del cuidado de la familia.

Tras calcular el déficit nutricional que suponía la situación alimentaria expresada en la Tabla 5 anualmente, Luis y Yagüe se lamentaba: “renunciemos a calcular los kilogramos de carne que serían necesarios para subvenir á estas deficiencias; ¡para qué, si no ha de acudir nadie á remediarlas!” (1903, p.290). Efectivamente, encontraba especialmente problemática la escasez de carne en la dieta de las clases pobres madrileñas, quienes sólo podían permitirse “las carnes baratas, que proceden del ganado lanar”. Citaba a Joaquín Ruiz Jiménez, por aquel entonces diputado de las cortes, que más adelante sería alcalde de Madrid, quien en uno de sus textos advertía que “en Madrid el pobre obrero no come carne” (1903, p.291)

“Los números tienen una elocuencia precisa; los hechos la tienen más, y ahí quedan los expuestos mostrando de modo incontrovertible la insuficiencia alimenticia de las clases proletarias de Madrid. Y quien tiene obligación, el médico, el regidor, el higienista y el legislador, que lo estimen.” (1903, p.290).

El apartado final del artículo trataba sobre “lo que hoy no puede ser” la alimentación de las clases populares. Tras exponer unos cuadros comparativos de los jornales de distintos trabajadores y unos de los precios de las subsistencias, concluía que Madrid era un pueblo en su mayoría de hambrientos, que no podían ni sabían cómo satisfacer las necesidades más elementales, agarrados por las cargas y los impuestos que les imponía la vida en la urbe. La “insuficiencia alimenticia” continuada era para Luis y Yagüe la causa del “aspecto fisiognómico” particular de los obreros madrileños y de la clase media menos acomodada.

“Ahí está la razón, y no en otra parte, de lo escasas y descoloridas de sus carnes, de su tez marchita y deslustrada, de sus líneas angulosas, de la falta de grasa que almohadille sus órganos y redondee sus líneas, de su mirar receloso o apagado, de su falta de vivacidad en el trabajo, de su carencia de energías para el esfuerzo, de su juventud sin lozanía y de su virilidad sin vigor” (1903, p.298).

La “inanición permanente” era entonces la causa de su “menor utilidad como órgano de trabajo” y, al menos en parte, de su alcoholismo. En cuanto a la utilidad de la población como instrumento de trabajo, Luis y Yagüe afirmaba que “la experimentación repetida ha demostrado que el obrero devuelve en trabajo lo que se le da en alimento”, seguido esto del sonado caso de los trabajadores del ferrocarril ingleses.

“fuera de España, por no citar más, se ha visto que los trabajadores ingleses, á quienes los contratistas suministraban gran parte de su alimento en carne, producían mayor trabajo que los franceses, peor alimentados; y en España misma se ha comprobado este hecho durante la construcción de las líneas férreas, pues los franceses daban mayor efecto útil que los españoles cuando éstos eran peor alimentados, con régimen vegetariano principalmente, pero rendían el mismo cuando era igual con unos y otros la alimentación.” (1903, p.299).

El aporte proteico de la dieta a base de carne no solo permitía una mayor productividad en el trabajo, también protegía contra las enfermedades infecciosas y contra el alcoholismo.

“Los animales son más atacables por toda clase de infecciones, según han probado las experiencias, cuando faltan ó son muy escasos en su ración alimenticia los albuminoideos, como si esto produjera una rápida disminución en la resistencia de los tejidos. Esto mismo sucede en el hombre; estudiemos juntos los datos que arroja la estadística de Madrid, y lo veréis comprobado (...). Ciertamente que algo harán en esa desproporción las malas condiciones higiénicas de las viviendas, el hacinamiento de los habitantes, y quizás la escasa limpieza ó la suciedad manifiesta, pues nuestras

clases bajas aman el sol y detestan el agua; pero lo más en esta proporción, casi todo, para expresar completamente nuestro pensar y nuestro convencimiento, lo hace la falta de alimentación oportuna y suficiente” (1903, pp.299-302).

Con respecto al alcoholismo, utilizaba un argumento que también había sido señalado por otros higienistas españoles e internacionales: si una alimentación adecuada diera al obrero las energías necesarias, el alcoholismo perdería su “fundamento racional”, y disminuiría por dos motivos principales: “porque un organismo vigoroso y una alimentación copiosa permiten resistir mayores cantidades de alcohol; y segundo, porque el proletario podría huir, sin daño aparente, de las bebidas que hoy necesita como latigazo indispensable para estimular sus mal reparadas pérdidas” (1903, p.299).

En sus conclusiones, instaba al Ayuntamiento a abordar el problema de la ración alimenticia de la familia jornalera, la cual se encontraba mermada por el fraude y la sofisticación, así como por la menor aprovechabilidad de las proteínas vegetales, las carnes baratas ricas en desperdicios y los hidratos de carbono de los herbáceos (1903, p.306). Para “redimir del hambre crónica” al proletariado de Madrid, señalaba como necesario abaratar los precios de los comestibles y el aumento de los ingresos de los jornaleros (1903, p.307).

También en 1903, el médico gallego José González Campo, que presidió la Academia Médico-Quirúrgica Española entre 1907 y 1909, redactó una comunicación sobre la alimentación de las clases pobres de Madrid. El texto en cuestión fue presentado en el XIV Congreso Internacional de Medicina que se celebró ese mismo año en la capital. En él instaba a los legisladores a intervenir en la alimentación de las clases pobres. Según González Campo, la alimentación diaria de un trabajador madrileño era como sigue:

“Desayunan con un trozo de pan, jamás tan grande como su hambre, rociado á veces con una copa de aguardiente (...); en verano es corriente que acompañe á este pan un tomate crudo ó un racimo de uvas, comprados á bajo precio del desperdicio de las verdulerías (...). Algunos, en los meses de frío, toman como desayuno una taza de infusión de café adulterado y con escaso azúcar; y en todo tiempo muchos hacen

consistir su almuerzo en un churro, masa indigesta de harina frita en aceite de calidad detestable. (...) van al trabajo (...) y llegan así a la hora del mediodía, en que han de hacer la comida principal. Esta, en los casos más afortunados, consiste en el clásico cocido nacional: mezcla de garbanzos y patatas, duros aquellos y nada harinosas éstas, condimentados con unos granos de sal y adicionados de delgada lámina de tocino y alguna piltrafa de carne con un trozo de hueso, adquirida en las mondonguerías, donde se expende de la peor calidad (...) una pequeña cantidad de fideos ú otra pasta semejante, ó se empapan unas sutiles rebanadas de pan (...) La cena consiste en un no muy colmado plato de judías, de lentejas ó de patatas guisadas, con unas gotas de aceite y alguna especia, y sólo en días extraordinarios pueden permitirse el lujo de que acompañen al guiso insignificantes vestigios de carne ó de colas de bacalao; algunas veces esta cena se sustituye por unas sopas de ajo, ó por un gazpacho, una ensalada ó un pimiento frito, en la estación correspondiente. Muchas son las familias que ni siquiera este *menú* pueden permitirse, y que un pepino, un tomate ó algo tan alimenticio como esto, constituye, con un trozo de pan, su ración del mediodía” (González, 1903, pp.11-12).

Este régimen diario se mostraba incapaz para reponer las pérdidas energéticas del trabajo, ocurriendo que, fruto de esta “insuficiencia alimenticia”, el organismo se declarase en quiebra, lo cual se traducía en una serie de enfermedades gastrointestinales y en debilidad ante enfermedades generales, sobre todo infecciosas (González, 1903, p.12). Afirmaba que incluso aquellos individuos que, siendo pobres, no vivían con la estrechez señalada en la cita anterior, adoptaban un régimen inadecuado, dado que en este predominaban los hidrocarbonados frente a los albuminoides y las grasas. Achacaba la preferencia de estos alimentos a que los hidratos de carbono tenían un valor comercial mucho menor al de los alimentos proteicos y los grasos, pero esto se traducía en una cantidad de nitrógeno inferior a la necesaria.

Respecto a las proteínas (albuminoides), resaltaba que “nada es capaz de sustituirlos; se necesitan indispensablemente albuminoides de procedencia animal”. Estos albuminoides eran precisos para que el tejido animal pudiera producir trabajo, González destacaba “es un

hecho inconcuso que los individuos y aun los países en que prepondera la alimentación vegetal, son poco á propósito para ejecutar trabajos de fuerza” (1903, p.13), y continuaba recomendando los estándares nutricionales señalados por Gautier, según los cuales, el hombre adulto había de consumir cada veinticuatro horas 100 gramos de albúmina, 373 de hidratos de carbono y 45,4 de grasas (Gautier, 1897, p.796).

También tenía unas palabras para la alimentación vegetariana, la cual “aunque se ha defendido, á nuestro juicio sin razón (...), es a todas luces insuficiente” (1903, p.16). Esta insuficiencia de la dieta vegetariana la achacaba a la gran cantidad de alimento que se había de ingerir para convenir los requerimientos proteicos señalados, dificultando la digestión, de manera que “comiendo casi sin interrupción un hombre robusto berzas y zanahorias, pierde de 42 a 48 gramos de albúmina” (1903, p.16).

3.2.3.3. José Rodríguez Carracido y el carácter racial

Aparte del argumento de la gran cantidad de alimento que había de tomarse en vegetales para obtener una cantidad adecuada de proteínas, cuando se hacía hincapié en explicar los motivos por los que se había de evitar la alimentación vegetariana, encontramos que en la mayoría de las ocasiones primaba el argumento de la incapacidad para ejercer un trabajo muscular sostenido en individuos vegetarianos, o el del efecto que la alimentación tenía sobre el “carácter racial”. En la conferencia *La alimentación nitrogenada*, impartida en el I Congreso de la Asociación Española para el Progreso de las Ciencias⁷² por el bioquímico y senador español José Rodríguez Carracido el 23 de octubre de 1908, este afirmó que eran necesarios unos 110 gramos de materia proteica diarios, y esta cantidad “superflua” era debida a que así se aseguraba el aporte correcto de aminoácidos. Explicó también que, por esta necesidad de aporte aminoacídico, la ración albuminoidea sería mejor cuanto más semejantes fueran los albuminoides ingeridos a los del organismo que con ellos se nutría. A esto añadió la

⁷² La Asociación Española para el Progreso de las Ciencias, inaugurada en 1908, es el ejemplo español del fenómeno europeo del asociacionismo científico del siglo XIX. Esta asociación organizaba congresos que servirían a la vez de lugar de intercambio entre especialistas y de lugar de comunicación social. La Asociación celebró congresos anuales hasta 1913; luego, a partir del IV Congreso comenzaron a ser bianuales, celebrándose el XXXIII, último congreso, en Badajoz en 1979 (Martínez, 2008).

conclusión (que él tildaba de “brutal”), de que “la alimentación nitrogenada más económica para el hombre, desde el punto de vista fisiológico, es la antropofagia”. Reconocía, sin embargo, que ante esta idea repugnante, la ciencia tenía una solución que sería la de alimentar al hombre con “polipéptidos que sólo contengan en la debida proporción los aminoácidos integrantes de los albuminoideos de su organismo” (Rodríguez Carracido, 1908, p.212). Estos polipéptidos podrían ser sintetizados en el laboratorio como ya había comenzado a hacer Fisher (1908, p.210) y resolverían el problema de aportar las piezas para reponer y cumplir las funciones orgánicas de la alimentación. No obstante, el ser humano, como ser social, había de cumplir, junto con estas funciones orgánicas, unas funciones sociales:

“El hombre, ni individual ni colectivamente, no puede vivir reduciendo la lucha por el progreso á la situación defensiva; esta actitud conduce inexorablemente á la anulación; es indispensable vivir en la ofensiva, pero entendiendo que la ofensiva no es sólo la agresión por la fuerza. La ofensiva, en su más amplio concepto, despojada de todo sentimiento de crueldad, es la iniciativa en el terreno científico, en el industrial, en el mercantil, aspirando noblemente a ser admitido y hasta á sobreponerse en los diferentes medios sociales en que cada uno despliegue sus energías. El incremento de éstas, necesario para sostener las iniciativas de la vida ofensiva, es determinado por ciertos estímulos fisiológicos, de los cuales son testimonio las secreciones internas constituídas principalmente por determinadas sustancias químicas que acrecientan la tensión funcional, como la adrenalina segregada por las cápsulas suprarrenales aumenta la tensión del sistema vascular. Por igual mecanismo debe explicarse la mayor acometividad de los animales no castrados y la fiereza de los carnívoros, debiendo suponer en este último caso que los amino-ácidos no utilizables de los alimentos, antes de ser eliminados en forma de urea, determinan excitaciones fisiológicas semejantes á las producidas por los cuerpos xánticos, de las cuales es ejemplo la determinada por la cafeína” (1908, pp.212-213).

Seguidamente, afirmaba que, aunque al ingerir grandes cantidades de albumina se podían producir a la larga “perturbaciones fisiológicas”, puesto que el organismo había de realizar

un gran esfuerzo para “desembarazarse de los escombros resultantes del desmoronamiento de las moléculas albuminoideas”, lo cual predisponía a la arterioesclerosis y anticipaba “la ruina fisiológica”, a cambio producía el beneficio de “excitar las energías orgánicas que acrecientan la potencia mental y el vigor de la voluntad”. Para explicar esto con un ejemplo, contaba la historia de Poincaré, quien pudo desarrollar las funciones fuchsianas gracias a una noche de insomnio provocada por un exceso de café. “Es evidente que esa noche fué ruinosa para el organismo de Poincaré; pero fué fecunda para la obra del matemático, y ante este contraste, creo que el investigador de las funciones fuchsianas dará por bien empleado el quebranto de la normalidad fisiológica en cambio del hallazgo científico” (1908, p.213).

De todo lo expuesto, se había de inferir que la forma de resolver el problema de la alimentación había de tener en cuenta el criterio de la nutrición dentro de la normalidad fisiológica, pero también el hecho de que

“Las ineludibles exigencias de la vida social preferirán á sabiendas los riesgos del albuminismo, á trueque de éxitos alcanzados por el poder de la inteligencia y la firmeza del carácter. Si se llegase al término ideal de alimentar con polipéptidos que llevasen la materia estrictamente necesaria para la reparación plástica del organismo, se realizaría la perfección económica en los cambios materiales, pero el hombre se privaría de estímulos generadores, sin duda, de la parte más brillante de la labor social” (1908, pp.213-214).

He aquí la justificación para un elevado estándar de aporte proteico. Los aminoácidos pasaron a ser una forma de explicar molecularmente el efecto que se asociaba a la carne. Esta idea también aparece en el artículo titulado *Higiene de la alimentación*, de 1909, publicado en el *Monitor Sanitario* y firmado por el médico veterinario Vicente Moraleda. Aunque el texto, al igual que otros que publicó el autor⁷³, trataba principalmente la alimentación de animales, comenzaba aludiendo al efecto que tenía el alimento sobre las razas y, para esto, usaba el ejemplo de los humanos:

⁷³ Escribió diversos artículos sobre alimentación animal en *La Veterinaria Española*.

“El alimento modifica hasta el carácter del animal. Tenemos infinidad de pruebas en la semejanza que presentan los animales y el hombre alimentados de la misma manera. La uniformidad que se observa en el modo de vivir en los árabes, la de los habitantes de algunos valles de los Alpes, Pirineos y Bretaña, es causa de la semejanza que tienen entre los individuos de estos pueblos. Hay naciones en las que constituye la alimentación vegetal su único sustento, y son débiles y hasta deformes por la desproporción de sus piernas y brazos; al paso que los que se nutren de variados y elegidos alimentos de los dos reinos son fuertes, guerreros y de bellas formas” (Moraleda, 1909, p.496)

Conviene recordar lo que hemos señalado al comienzo del capítulo: la sociedad española se encontraba en una crisis con muchos frentes abiertos y los higienistas, sociólogos y políticos españoles miraban con recelo a las clases trabajadoras. Al hecho de que sus condiciones de vida miserables canalizaran la ira obrera y estos decidieran resolver la “cuestión social” por sus propios medios, había de sumarse el efecto incapacitador en términos productivos de los rasgos degenerativos. La aptitud racial implicaba también obediencia y predisposición al trabajo, y este trabajo era necesario para atajar la situación de inferioridad con la que se autopercebían los pensadores regeneracionistas con respecto a las naciones más avanzadas.

3.2.3.4. José Giral Pereira y el efecto de los aminoácidos

Pero el texto más relevante y completo de este periodo pre institucionalización sobre nutrición corresponde a la memoria escrita por José Giral Pereira en 1911, *Ración alimenticia desde los puntos de vista higiénico y social*, premiada y publicada por la Real Academia de Medicina en 1914. La obra supone un compendio del conocimiento nutricional extraído de múltiples autores y, como otras obras, trataba el tema del vegetarianismo y la alimentación vegetal comparándola con la animal.

Para entender “las leyes a las que está sometida la alimentación del organismo humano”, habían de tenerse en cuenta “los conceptos plástico y energético del alimento”. Estas leyes establecían que “los cuerpos que el alimento ha de llevar son los que actualmente constituyen

al ser alimentado”, respetando las “proporciones adecuadas” para cada organismo según su género de vida (Giral, 1914, p.23).

Giral reservaba un apartado completo para tratar los alimentos “plásticos”, siguiendo la clasificación de Liebig, aunque ya consideraba a las proteínas según su composición de aminoácidos, y no solo como compuestos nitrogenados (1914, p.52). Además de esto, para establecer la calidad nutricional de una proteína había de tenerse en cuenta también el “coeficiente de utilización”, el cual variaba extraordinariamente según la procedencia de los albuminoides. Este coeficiente variaba también según el régimen practicado por el individuo. Citaba las recomendaciones de Atwater para establecer que el coeficiente medio de utilización variaba entre un “97% en un régimen animal, uno del 85% en uno vegetariano estricto y un 92% con un régimen mixto” (1914, p.58).

Más adelante en la memoria, Giral exponía los diferentes tipos de regímenes alimenticios, entre los cuales incluía al carnívoro, mixto, “vegetaliano”, frugívoro, vegetariano y lácteo⁷⁴ (1914, p.127). Haciendo hincapié en su “imparcialidad” en estos “asuntos tan complejos y tan apasionadamente discutidos”, reseñaba uno a uno los diferentes regímenes, en un documento de especial interés para observar los términos en los que estos eran discutidos desde la oficialidad médica.

Al referirse al régimen carnívoro, o sea, una alimentación estrictamente a base de carne, afirmaba que esta únicamente sería recomendable en casos de curaciones o convalecencias “o los gauchos de las pampas americanas y esquimales cuya nutrición es casi en absoluto carne” (1914, p.129). No recomendaba este régimen ni higiénica ni económicamente dado que para aportar las necesidades de compuestos ternarios haría falta ingerir 1600 gramos de carne diarios. No obstante, encontraba hueco para un “régimen mitigado”, y para exponer sus ventajas, citaba lo expuesto en 1908 por quien fuera su maestro, José Rodríguez Carracido:

⁷⁴ Cuando hablaba de “vegetaliano”, se refería a un régimen en el que sólo entran vegetales, sin incluir en este lácteos o huevos, el cual denominaba vegetariano. Por otro lado, el frugívoro consiste en alimentarse a base de frutas.

“Los defensores de ella [de la carne] hacen notar la influencia directa que su uso tiene sobre el carácter de los individuos y las razas. Los pueblos más emprendedores, los más rudos, los más conquistadores, los individuos más agresivos, los más violentos, son los que hacen mayor consumo de carne. Su uso favorece el desarrollo de la inteligencia, dice el gran filósofo Spencer, y tiene una acción excitante bien marcada. Esta acción excitante no la ejerce solamente sobre las funciones del tubo intestinal, aumentando el apetito y la secreción de jugos, y favoreciendo la digestión de ella y de los demás alimentos. La ejerce en sentido más general; los aminoácidos sobrantes en la descomposición de los excesivos albuminoideos cárneos, determinan excitaciones del sistema nervioso a la manera de los compuestos xánticos existentes en las bebidas y alimentos llamados dinamóforos (té, café, etc.). La gran proporción de materia nitrogenada no aprovechable para el fin nutritivo demanda trabajo del organismo para desembarazarse de los escombros resultantes del desmoronamiento de las moléculas albuminoideas y, predisponiendo a la arterioesclerosis, anticipa la ruina fisiológica; pero en cambio produce el beneficio de excitar las energías orgánicas que acrecentan la potencia mental y el vigor de la voluntad” (1914, p.129).

En efecto, Giral, al igual que Carracido, identificaba las albúminas con la inteligencia, la agresión, el emprendimiento y el vigor. Continuaba añadiendo que la carne había de ser el alimento del trabajador, “plástico e insustituible”, y que su uso, el cual aumentaba con la civilización, apartaba a los trabajadores del alcoholismo. Al hablar del régimen carnívoro también dedicaba un fragmento a los detractores del uso de la carne, quienes, según él, resaltaban los inconvenientes “motejando de necrófagos a los individuos que la emplean, tratando de probar que su carácter tiende a la ferocidad y el salvajismo” y consideraban que en la carne predominaba la acción excitante a la nutritiva, “la acusan de tóxica, no ya por parásitos, gérmenes y productos de alteración, sino también por la ptomaínas que en su metamorfosis intraorgánica origina”. Aunque admitía muchos de los inconvenientes que suponía la carne como alimento, los atribuía únicamente al régimen carnívoro “absoluto” o al “mitigado superabundante” (1914, pp.128-131).

Seguidamente, reseñaba el régimen mixto, “el régimen ideal en la alimentación del hombre”, dado que “la especie humana es carnívora por su instinto, por su dentición, por sus secreciones digestivas, por sus necesidades de actividad”, quedando los vegetales encargados de aportar los carbohidratos necesarios y de compensar la “acción excitante y de acidez de la carne” (1914, p.131). Otra ventaja de este régimen era su influencia sobre el carácter, la cual describía como una influencia de término medio frente al carácter agresivo y egoísta del exclusivamente carnívoro y el pasivo del “vegetalio”, quien “acepta resignado su destino y protege la vida hasta de los animales dañinos” (1914, p.132).

Tras el mixto, Giral escribía sobre el régimen “vegetalio”, esto es, un régimen exclusivamente vegetal que, según el autor, había adquirido “importancia extraordinaria en estos últimos años”, debido a la propaganda de sus partidarios y a las investigaciones científicas que lo apoyaban. Llama la atención el buen concepto que exponía el autor sobre este régimen, dado que llegaba a afirmar que podía ser “científicamente exclusivo” porque los vegetales contienen las tres variedades de principios nutritivos, en ocasiones con “mayor proporción de azoe que la carne”, e incluso describía los vegetales como “mineralizadores”. Aparte de esto, mencionaba experiencias como las de Irving y Fischer⁷⁵, que probaban la superioridad de esta alimentación para disminuir y retardar la sensación de fatiga en ejercicios corporales diversos, así como para resistir las bajas temperaturas (1914, p.133). Seguidamente, resaltaba otras ventajas como la generación de menos residuos tóxicos intraorgánicos, la potenciación de los movimientos peristálticos, la alcalinización de la sangre, la “dulcificación del carácter”, que permitiría desarrollar las aptitudes y afinaciones artísticas, o la ventaja económica que suponía que estos alimentos fueran “incontestablemente más baratos”. Para esta última, aludía a un estudio del médico francés Jules Lefèvre⁷⁶ en el cual afirmaba que “los albuminoideos pedidos a la carne cuestan cuatro veces más que si son tomados de los vegetales” (1914, p.134).

⁷⁵ En una nota al pie de página, Giral referenciaba “*Revue Scientifique*, números 6 y 8: 1902”. No ha sido posible localizar esta fuente. Creemos que se trata de un trabajo del químico alemán, Hermann Emil Fischer (Premio Nobel de Química en 1902 por sus trabajos de síntesis del grupo de la purina), cuyo socio no hemos sido capaces de identificar.

⁷⁶ Lefèvre publicó a través de la editorial de la Sociedad Vegetariana Francesa *Examen scientifique du végétarisme* (Lefèvre, 1904).

No obstante, a estas ventajas les oponía unos inconvenientes “poco numerosos”. El primero era la necesidad del “vegetaliano” de recurrir a pesos y a volúmenes de alimentos exagerados, “en pugna con la estructuración del tubo digestivo humano”, lo que provocaría un “esfuerzo digestivo más grande y prolongado que el carnívoro”. A esto había de añadirse que los vegetales eran “débiles excitantes de las secreciones digestivas” y que sus albuminoides eran peor aprovechados dado que su composición de aminoácidos era muy diferente a la de los que constituyen nuestro propio organismo. Para acabar, la desventaja que caracterizaba a la alimentación vegetal residía en “la acción hipotensiva del régimen vegetal”, la cual podía influir sobre el carácter, conduciendo “no a la pacificación, sino a la pasividad” (1914, p.135).

Llama la atención que, al leer las ventajas y desventajas de estos regímenes, aquel factor que parece determinar la preferencia de uno sobre otro tenga que ver con el efecto que estos supuestamente ejercen sobre el carácter. No se debe olvidar que el carácter de los individuos se traducía al carácter racial, al temperamento de una nación, lo cual determinaba su productividad y potencial de regeneración. Una raza pasiva, resignada, era incapaz de competir con los países industrializados por hacerse un hueco en primera línea, de la misma manera que se observaron las metáforas utilizadas en el primer capítulo, con los dueños carnívoros de los esclavos herbívoros.

3.2.3.5. En tiempos de necesidad, los requerimientos se matizan

A pesar de lo que venimos mostrando hasta ahora, el alimento vegetal seguía siendo atractivo por su precio, como podemos leer en otra obra publicada 1917, premiada en 1916 por la Sociedad Española de Higiene con el premio Balmes. El texto se titulaba *Cartilla higiénica del obrero y su familia*, y su autor fue José González Castro, médico, escritor y periodista que en aquel entonces era inspector regional del trabajo. Dirigida a lectores obreros, ofrecía una serie de preceptos sobre lo que él consideraba que convenía más a “la salud, bienestar y mejoramiento progresivo” de este y su familia (González Castro, 1917, p.5). Estos preceptos versaban sobre la vivienda, el vestido, el aseo personal, enfermedades y accidentes laborales, así como consejos sobre el cuidado del niño y la previsión obrera. En uno de sus apartados, también trataba la alimentación.

Al comienzo del capítulo sobre la alimentación afirmaba que “a nada práctico conduciría que te hablase de albuminoides, grasas e hidratos de carbono. Lo que te interesa saber es cómo has de alimentarte con el menor gasto posible” (1917, p.12). La alimentación había de tender a proporcionar una cantidad de energía equivalente a “la pérdida de fuerza viva” del organismo. Además, en el caso de la descendencia, la alimentación había de cubrir también su crecimiento. Y sus recomendaciones iban acompañadas del gasto que suponían. Así, de acuerdo con González Castro, la alimentación individual suponía un aporte diario de 120 gramos de albúmina, 494 de hidratos de carbono y 70 de grasas, con un coste de 1,08 pesetas (1917, p.12). No obstante, consideraba que este gasto era insostenible dependiendo del tamaño de las familias, ya que el salario de los hogares obreros apenas superaba las 3 pesetas diarias. Esto se traducía en un déficit alimenticio que “ha de expresarse forzosamente en la falta de vigor del obrero, en la demacración constante y progresiva de la mujer, en el raquitismo y empobrecimiento de los hijos, en la anemia, tuberculosis, en esas múltiples enfermedades, por deficiencia nutritiva, que acaban lentamente con la raza” (1917, p.13).

Para hacer énfasis en el problema adquisitivo, señalaba que ni siquiera había tenido en cuenta el gasto en alcohol, tabaco y otros gastos “No solo superfluos, sino altamente dañinos”, dando pie a un inciso en el que trataba el problema del alcoholismo. El alcohol, en todas sus formas, era “el gran enemigo del obrero”, que provocaba sufrimiento físico y moral, condenando al porvenir del obrero y de su descendencia, quienes legarían la predisposición al alcoholismo “la epilepsia, la tisis, las mil enfermedades que prepara ese demonio de alcohol” (1917, p.14). Así pues, ofrecía una forma de separarse de este “terrible veneno”:

“Pon tu voluntad al servicio de tu redención; busca un médico inteligente y piadoso, y entrégate a él confiado. Él te salvará. Es cuestión de unos días de aislamiento, acostado en tu cama, alimentándote con leche. Y ya verás como sales de la prueba lleno de vigor, de alegría, recuperado el sueño normal, el apetito, la salud, en suma. (...) No olvides que sólo *el agua es la bebida de los hombres fuertes, de los hombres buenos y previsores*” (1917, p.14), (cursiva en el original).

Este inciso sobre el consumo de alcohol ofrece un claro ejemplo de la responsabilización del obrero sobre su degeneración y la condenación de su descendencia, necesitando entregarse confiado al médico para que lo asista en un ritual de recuperación del vigor perdido.

Una vez tratado el tema del alcoholismo, continuaba con el estudio de la alimentación, retomando la principal problemática considerada por él, que no era otra que la imposibilidad de gastarse el dinero requerido para obtener los nutrientes señalados al comienzo. Su solución a este escollo económico era decantarse por la alimentación vegetal:

“Existen vegetales más ricos en albuminoides que las mismas carnes. La de vaca, magra, tiene en 100 gramos unos 20 de albúmina, y, en cambio, los guisantes, las lentejas, las habichuelas, o alubias y los garbanzos tienen alrededor de 24 gramos. Ahí tienes elementos poderosos más ricos en albúmina que la carne, con los que puedes sustituirla. En calorías, da la carne unas 110 por cada 100 gramos, y los vegetales dichos te rinden 340 por los mismos 100 gramos. Y esto te explicará el vivir sano y robusto de esos millones de campesinos que trabajan muchas más horas que tú en faenas agrícolas, gastando más calorías que tú, sin probar la carne sino en contados días del año. Es en virtud del valor alimenticio de esos vegetales, que tienen un precio muy inferior a aquellas, ayudados del sol, de la pureza del aire en los pueblos rurales, de la falta de hábitos nefastos como el alcoholismo, de una vida, en fin morigerada y despaciosa” (1917, p.15)

Estos vegetales, al ser considerados como alimentos válidos, y mezclados con tocino u otras carnes, mejorarían la alimentación. Terminaba el capítulo resaltando el papel que había de tener la mujer en este replanteamiento de la economía del hogar:

“Al arbitrio de tu mujer ha de quedar la formación de las comidas, y ella hará verdaderos milagros de economía y previsión, pero a condición de que la ayudes y des ejemplo de austeridad y continencia” (1917, p.15)

La defensa que González Campo hace de la alimentación vegetal en relación con la situación económica estaba relacionada con la crisis multifactorial que en 1917 hizo peligrar incluso la Restauración Borbónica (Lacomba, 1968). Entre las principales amenazas de esta crisis, se encontraba la posibilidad de que la huelga general que había estallado en agosto, dada su simultaneidad con otros conflictos internos e internacionales, desembocara en una revolución similar a la que unos meses antes había estallado en Rusia. El malestar obrero era más que evidente, y la gestión de su alimentación se mostraba como una estrategia útil para mitigar el ímpetu revolucionario.

En este contexto, el mismo año, el influyente médico e higienista Gustavo Pittaluga pronunció un discurso en la Sociedad Española de Higiene tratando *El problema de las “vitaminas” y la alimentación del obrero*. La revista *España Médica* publicó un resumen de esta conferencia en sus números de 251, 253 y 258. La importancia de esta conferencia radica en que Pittaluga, a la hora de establecer el doble criterio fisiológico y económico para garantizar un aporte nutricional suficiente a la clase obrera, señalaba la necesidad de superar el que había sido el paradigma nutricional desde la segunda mitad del siglo XIX: la importancia de las proteínas, hidratos de carbono, grasas y su valor calórico “para mantener el equilibrio plástico y energético del hombre normal adulto”. Para Pittaluga, esta aproximación, representada por la teoría del valor isodinámico de Rubner, había contribuido a agravar considerablemente “las contiendas entre el proletariado y las clases pudientes” (Pittaluga, 1918, p.14). Para superar este paradigma, recurría a los factores “accesorios” de la alimentación, las vitaminas, las cuales habían sido descritas experimentalmente con respecto a su importancia en la “actividad trófica” de los alimentos, y como esenciales para evitar múltiples enfermedades y trastornos graves que aparecían con su ausencia. Esto permitía definir el “régimen de carencia” de aquel normal, de acuerdo con el contenido vitamínico de los alimentos, desplazando el estudio cuantitativo de la alimentación para dejar paso al criterio cualitativo.

Asegurar el acceso de la clase trabajadora a alimentos ricos en vitaminas emergía así como una estrategia racional para asegurar su salud. En este sentido, era necesario controlar la producción, las condiciones de venta y el precio. No obstante, el contexto internacional, con

Europa sumida en la guerra, provocaba que estos aspectos fueran especialmente complicados de gestionar. Pittaluga se lamentaba de que un país como España, gran productor de cítricos y otros alimentos ricos en vitaminas, no pudiera fijar los precios de estos productos por sus propias exigencias, sino por las demandas del mercado internacional, en un sector abocado a la exportación (Pittaluga, 1918b, p.10).

“Quizás pudiéramos, quizás tuviéramos el deber de aprovecharnos de los días anormales que atravesamos para ir modificando las costumbres económicas y alimenticias del ambiente nacional; y del mismo modo como nos vemos obligados a soportar el alza de los precios de ciertas substancias, con la resignada certeza de no verlos disminuir más tarde, o cuando menos por largo tiempo, del mismo modo podríamos establecer con medidas legales o por medio del patrón gubernativo o local el precio o el límite máximo del precio de las substancias, que ahora forzosamente han llegado a depreciarse en el mercado nacional, y que, sin embargo, constituyen un excelente material alimenticio.” (Pittaluga, 1918b, p.10).

La consideración cualitativa de las prácticas alimentarias llevaba a matizar y cuestionar los estándares dietéticos que se habían establecido durante el siglo anterior. Como indicaba el propio Pittaluga, los estándares calóricos “que alcanzan de 2500 a 2750 calorías para las necesidades de las veinticuatro horas, proceden en realidad de los fisiólogos del norte de Europa”. Afirmaba que, en España y en el Mediterráneo meridional podrían bastar “quizás de 2000 a 2200 calorías”. No obstante, resaltaba que estas cifras se referían a un estado de “reposo relativo”, o al menos de “trabajo moderado”, y que por lo tanto las conclusiones extraídas de estos estándares podrían resultar engañosas. Con esto hacía referencia al doctor Ricardo Royo Villanova, quien, en el discurso inaugural del curso de Clínica Médica de 1917, sostuvo que el obrero español podía llenar sus necesidades orgánicas en pleno trabajo con unas 2000 calorías⁷⁷ (1918b, p.10). A pesar de no confiar ciegamente en esta reducción del mínimo de calorías requerido por el organismo, Pittaluga continuaba:

⁷⁷ La conferencia fue publicada en noviembre de 1917 en la revista zaragozana *La Clínica Moderna*, que Royo Villanova fundó y dirigió en 1902 hasta 1919, cuando dejó de publicarse.

“demos por bueno el mínimo de 2000 a 2200 calorías que se asignan al obrero en España, en Italia, en la cuenca del Mediterráneo meridional. De éstas se pueden pedir 1500 a los hidratos de carbono (...); unas 450 calorías a las grasas (...), y solo 150 a 200 las albúminas, de las cuales bastará, pues, ingerir 45 ó 50 gramos, y aun menos, como ha demostrado recientemente Hindhede” (Pittaluga, 1918b, p.10).

Estos párrafos ilustran la matización de los estándares nutricionales que supuso la aproximación cualitativa al estudio de la alimentación. Si hasta ahora nos habíamos encontrado con requerimientos de proteínas bastante por encima de los 100 gramos diarios, la reciente consideración de los factores accesorios, o sea, las vitaminas, ponían el peso en otro aspecto nutricional. Pittaluga proseguía:

“El problema de la ingestión de los 375 gramos de hidratos de carbono se puede afirmar que está prácticamente resuelto por la población obrera de España, incluso por los braceros de más humilde salario (...) la libreta contiene aproximadamente un 55 por 100 en peso de hidrato de carbono, y un 6 por 100 de proteínas. Por tanto, un kilogramo de este pan proporciona ya bastante más que las 1500 calorías, y encierra ya de suyo la cantidad de albúminas precisas” (Pittaluga, 1918b, p.10).

Pittaluga señalaba que, si bien este tipo de “ración mínima” podría parecer “puramente teórica” por lo “esquilmada” que era, no era diferente de la ración que se venía dando a los pastores andaluces, la denominada “cabañería”⁷⁸. No obstante, admitía que esta ración era insostenible para la mayor parte de los trabajadores por tres grandes razones. Por un lado, existía un desfase entre el alimento ingerido y el asimilado, y las cifras extraídas de la ración teorizada suponían una asimilación del 100%. Además, “en la plenitud del trabajo”, el requerimiento calórico era tan exagerado que, al quedar este aporte a cargo de los hidratos de carbono en esta ración mínima, el exceso de alimento requerido para acomodarlas provocaría dificultades digestivas. Si se quería aumentar el aporte calórico de esta ración, habían de aumentarse grasas y proteínas, cambiando la proporción de materiales primarios.

⁷⁸ La cabañería era una ración consistente en pan, aceite, vinagre y sal que se entregaba a los pastores de las regiones andaluzas y de extremadura semanalmente.

Por último, y esta era la cuestión que Pittaluga hacía central a su conferencia, el pan más generalmente consumido por los trabajadores era el de harina blanca, prácticamente falta de vitaminas:

“Si en la ración del pastor (...) el pan fuese pan blanco, a pesar del aire puro y del sosiego del espíritu, y del moderado y alegre ejercicio físico, los organismos decaerían pronto, se observaría quizás, y se hubiera ya descrito desde hace tiempo, una “enfermedad de los pastores”, como se conoce el escorbuto o el beri-beri” (Pittaluga, 1918b, p.10).

De esta manera, Pittaluga atribuía al “pan negro y prieto” que se repartía a los pastores el papel de suministrador de la sustancia (las vitaminas) que permitía el mantenimiento del equilibrio fisiológico con esta dieta aparentemente escasa; equilibrio “que la avaricia y la ignorancia intentaban en vano romper” (p.10).

Gustavo Pittaluga fue un personaje de gran relevancia en la historia de la nutrición española, así como de la nutrición comunitaria internacional. Por un lado, su texto sobre las vitaminas fue ampliamente difundido y discutido, lo que le hizo resaltar como uno de los representantes de la “nueva ciencia de la nutrición” en España. Además, en 1924 sustituyó a Ángel Pulido como representante español en el Comité de Salud de la Sociedad de Naciones (Weinding, 2000), y en 1930 pasaría a dirigir la Escuela Nacional de Sanidad. Bajo su dirección, siguiendo las instrucciones emitidas desde la Sociedad de Naciones, se incorporaron a esta institución la higiene de la alimentación y la nutrición, y comenzó a desarrollarse un programa de investigación en materia de nutrición comunitaria (Bernabeu-Mestre et al., 2007a).

La Fundación Rockefeller también tuvo una gran incidencia en la manera en la que se institucionalizaron las ciencias de la nutrición, así como en la formación de los profesionales que la habían de llevar a cabo. Concretamente en España, desde 1917 hasta 1950, esta institución concedió 19 becas destinadas a administradores de la salud pública y otras 10 para trabajadores de los laboratorios de sanidad pública, técnicos sanitarios y responsables de

elaboración de estadísticas médicas. Además, la Fundación aportaba más de la tercera parte del presupuesto total del Organismo de Salud de la Sociedad de Naciones (Weinding, 2000).

Antes de continuar con el estudio de estas conexiones y con el análisis del efecto que tuvo el ambiente de la “primera edad dorada de la nutrición” en la percepción de la alimentación y en la fundamentación científica de la ideología de la carne, es necesario detenerse en unos discursos paralelos y no obstante entrecruzados con los que hemos venido analizando en este capítulo. Como hemos visto en los apartados anteriores, antes de que se produjera la institucionalización de las ciencias nutricionales, la importancia de la alimentación para la higiene de la población era un tema ampliamente señalado y discutido en textos científico-médicos militares y civiles, así como en manuales destinados a la educación de las mujeres. Las fuentes reseñadas hasta ahora tienen en común la identificación de la carne con la sustancia alimenticia por excelencia, cuya ausencia antecede a la enfermedad y la degeneración. Del análisis de los textos expuestos se puede extraer que, dada la importancia atribuida a la alimentación desde posturas regeneracionistas para lograr sus objetivos, hubo un esfuerzo sostenido en recomendar, normalizar y aumentar el consumo de carne de la población española. No obstante, también es cierto que desde las mismas esferas desde las que se promulgaba la necesidad de aportar carne a la población, existían voces discordantes.

3.2.4. Higienismo y rechazo a la carne en España

En el periodo que abarca esta tesis, encontramos multitud de fuentes en las que se señalan las ventajas de la disminución o supresión de la carne en la dieta para la salud y vigor de la raza. Estos textos no eran producidos exclusivamente por médicos, higienistas e intelectuales naturistas, sino que también intervinieron higienistas que, sin ser naturistas, se adherían a las prácticas de alimentación vegetarianas⁷⁹. Aunque estos autores no tuvieron gran influencia en el ulterior diseño y desarrollo de la investigación e intervención en nutrición comunitaria,

⁷⁹ En el Capítulo 4 de esta tesis analizaremos los discursos que produjeron las personas, expertas y no expertas vegetariano-naturistas del periodo. En este apartado exponemos a médicos e higienistas que, a la hora de tratar el problema de la alimentación, veían ventajas en la alimentación vegetariana con respecto a la carne. Estos autores tenían únicamente en cuenta el factor de la alimentación y no se adscribían a otros elementos de la doctrina naturista como la creencia en unas leyes naturales a las que era necesario volver o el rechazo a la industrialización, entre otros. Para saber las características del movimiento naturista, véase apartado 4.1., p.205.

sus trabajos también fueron auspiciados por la Sociedad Española de Higiene o la Real Academia de Medicina, por lo que son relevantes para esta investigación.

En el año 1893, el historiador e intelectual Francisco Codera y Zaidín publicó una serie de artículos sobre alimentación en la revista católica y cultural *La Controversia*⁸⁰. Este trabajo fue reunido y publicado el mismo año bajo el título *Alimentación Razonada del Hombre y de los Animales Domésticos*, con el objetivo de distribuirlo entre labradores de la provincia de Huesca. El texto de Codera, que no era médico, contaba con una explicación de qué alimentos era conveniente tomar, en qué cantidad y de cómo reemplazarlos si no era posible permitírseles (Codera, 1893, p.5). Esto sitúa a este texto como una fuente importante de información, dado que se distribuyó entre la población de una población específica, cuyos conocimientos y prácticas nutricionales Codera conocía con detalle.

Codera diferenciaba las “materias albuminoideas o azoadas”, “materias amiláceas o azucaradas”, y “substancias grasas”, identificando, al igual que Liebig, las albúminas como “alimentos proteicos o plásticos” y las dos últimas como “alimentos respiratorios” (1893, p.6). En el texto encontramos también una recomendación de los requerimientos nutricionales para un hombre de 70 kilogramos de peso, los cuales consistían en 120 gramos de albúmina, 90 de materias grasas y 330 de amiláceas⁸¹. Tras señalar las necesidades alimenticias del cuerpo y exponer unas tablas comparativas de la concentración de ázoe y de carbono de distintos alimentos, describía los alimentos más comunes en la mesa de los españoles uno por uno. Al llegar a la carne, decía:

“Es muy común la creencia de que la carne es uno de los mejores alimentos, si no el mejor, y que sin ella no puede proporcionarse una buena alimentación, principalmente para los trabajadores (...) si es útil que la carne forme parte de la alimentación, en manera alguna conviene al hombre ni a la mayor parte de los

⁸⁰ *La Controversia* apareció en enero de 1887 como continuación de *La Lectura Católica* (1879-1887), con el mismo propósito apoloético de la religión católica. No cambió ni su propiedad ni su dirección, que siguió recayendo en el presbítero José Salamero Martínez, sacerdote conocido en la época como el padre de los pobres por sus obras de beneficencia.

⁸¹ Los requerimientos que usaba Codera como referencia eran los señalados por el químico francés Louis Grandeau (1888).

animales la alimentación sólo o principalmente de carne (...). Del estudio precedente y de la composición de las diferentes sustancias que sirven para la alimentación del hombre, parece debe inferirse que el uso de las carnes no tiene ventajas ni inconvenientes especiales; sin embargo, aun entre los que más han contribuido a poner de manifiesto el exagerado aprecio que de ellas se hace, hay quienes, como Mr Grandeau, admiten que la alimentación con carne es más sana y vigorosa, aunque sin que de esta excelencia den explicación alguna (...) si la carne tiene partidarios teóricos, y sospechamos que tendrá siempre entusiastas prácticos, no faltan quienes la excluyen por completo de la alimentación, creyéndola de funestos efectos para la humanidad” (1893, pp.17-21)

En 1905 Codera volvió a editar un volumen en el que trataba el tema de la alimentación. Este llevaba por título *Preocupaciones Alimenticias*, un texto vulgarizador de los principios de la nutrición así como de la composición de diferentes alimentos. En uno de sus apartados, discutía la cuestión entre “creofagia y vegetarianismo”. Señalaba que, en el estudio de las sustancias que sirven de alimentación al hombre, no había ninguna “tan debatida, sobre todo en estos últimos tiempos y con tantas exageraciones” (Codera, 1905, p.30) como la de si el hombre “puede ó no -debe ó no- ó conviene ó no que coma carne”. Para Codera, la discusión no era si el hombre tenía derecho o no a comer la carne de los animales, puesto que nadie podía negar el derecho del “hombre hambriento” a matar a un animal para comérselo. Buscaba discutir si era conveniente que la carne entrase en gran parte o proporción en la alimentación, porque sin esta circunstancia el hombre no podría tener su completo desarrollo en condiciones normales (1905, p.31). Codera pretendía descubrir cuál era la alimentación más conveniente al ser humano, la carnívora, la herbívora o la mixta.

A la hora de resolver este dilema, comenzaba afirmando que, de acuerdo con los trabajos de Dumas y Cahours, la división de alimentos en vegetales y animales no tenía sentido. Esto era debido a “la gran semejanza, si no identidad absoluta, de las sustancias albuminoideas, y de las grasas (...), bien procedan del reino animal, bien del vegetal”⁸². Continuaba afirmando

⁸² En esta ocasión, Codera volvía a citar al químico francés Louis Grandeau quien, en su obra, *L'Alimentation de l'homme et des animaux domestiques*, y citando a sus compatriotas Dumas y Cahours, afirmaba la “analogía extrema, si no la identidad de todos los principios nitrogenados de origen animal y vegetal” (Grandeau, 1893,

que la doctrina vegetariana, la cual podía ser trazada hasta los pitagóricos, había llevado a que en Europa y América distintos individuos hubieran formado una sociedad cuyos miembros se abstenían por completo del uso de carne. Resaltaba en Francia al “Dr. Bonnefoy”⁸³, quien se había abanderado como representante del vegetarianismo racional en el país galo, y añadía que ignoraba si en España había “verdaderos partidarios del vegetarianismo” (1905, p.33). Continuaba explicando que tanto partidarios como enemigos del vegetarianismo incurrían en exageraciones, atribuyendo a este sistema de alimentación consecuencias favorables o adversas. De estas atribuciones, señalaba que únicamente conocía de los “vegetaristas”, “una tontería”:

“que el uso de las carnes vuelva al hombre cruel y sanguinario es una imputación destituida de todo fundamento y desmentida constantemente por la dulzura y mansedumbre de muchos necrófagos: nos parece esta imputación tan destituida de fundamento como las varias suposiciones que se hacen respecto á las consecuencias históricas de la abstinencia de carnes que citaremos después” (Codera, 1905, p.33).

Las suposiciones que él atribuía a quienes criticaban la abstinencia de carnes eran unas cuantas más. Al tratarlas, comenzaba señalando que desde la mitad del siglo XIX

“se comenzó a preconizar la necesidad de que el hombre comiera carne, si había de estar bien; y aceptado por el vulgo y preconizado por los médicos lo que se daba por última palabra de la ciencia, las clases inferiores han aspirado de cada día más á que la carne entrase como parte de la alimentación” (1905, p.34).

Esto habría llevado a que se extendiese su consumo por todas partes, sirviendo además de principal motivación en la intervención y solución de la “cuestión social”. El uso de la carne como panacea de casi todas las enfermedades habría provocado, para Codera, que se

p.126). Como hemos visto al comienzo de esta tesis (véase apartado 2.2., p.33), Dumas y Cahours confirmaron que las sustancias animales presentaban homología en sus proporciones atómicas, exceptuando el caso de la legumina, que presentaba una mayor proporción de nitrógeno que la caseína.

⁸³ El Dr. Bonnejoy fue un médico natural de Vexin que llevó a cabo una importante obra de divulgación a lo largo de su vida. Una de sus obras más relevantes, en cuya introducción encontramos una autobiografía del mismo es *Le végétarisme rationnel scientifique* (Bonnejoy, 1889).

produjeran “afirmaciones gratuitas e hipótesis ridículas” con las que pretender defender la doctrina de la carne.

Una de estas afirmaciones sería la del médico francés Dr Foveau de Courmelles⁸⁴, quien sostuvo que, si bien la identificación de la carne como más nutritiva que los vegetales era una costumbre secular desmentida por la ciencia, la práctica del vegetarianismo racional requería de la importación de plantas raras, con grandes dispendios y por consiguiente no al alcance del gran público. Esto haría del vegetarianismo exclusivo una utopía en Europa. Codera añadía que Foveau consideraba vegetarianismo solo “el que consiste y se practica (...) en fondas donde come gente muy rica, á quienes han de servir platos muy variados en los que los cocineros agotan los recursos de su arte sin tener que pensar en economías” (1905, p.35). Continuaba con la discusión del médico francés, el cual afirmaba que la alimentación vegetariana nunca podría servir para la época de la juventud, periodo de la vida “que exige alimentos restauradores, fortificantes”, y que a lo sumo podría recomendarse a “algunos viejos (...) cuyos gastos orgánicos o intelectuales son débiles”. Para rebatir esta afirmación, exponía ejemplos de competiciones deportivas en las que participantes vegetarianos habían obtenido mejores resultados que aquellos que no lo eran. “Esto no será, si se quiere, una prueba en favor del vegetarianismo, pero menos podrá alegarse en favor de la necrofagia” (1905, p.37). Codera continuaba discutiendo lo que él consideraba como disparates sostenidos por multitud de autoridades científicas para desacreditar al vegetarianismo:

“En el prurito de aducir hechos históricos en contra del vegetarianismo, alguno emitió la idea y la repiten autores serios «que si los Indos é Irlandeses hubieran comido carne, *quizá* no hubieran sido dominados por los ingleses, los grandes comedores de carne»: el *quizá* no lo podemos negar, como con la misma razón ó mejor dicho *sinrazón*, podríamos decir, «quizá si hubieran comido garbanzos (no sé si los comen) no hubieran sido conquistados por los ingleses” (1905, p.37). (Cursivas en el original)

⁸⁴ Codera referenciaba al Dr. François-Victor Foveau de Courmelles (1862-1943), médico francés especialista en electroterapia y radiografía, concretamente la obra *L'Hygiène à table, soins de l'estomac* (Foveau de Courmelles, 1894).

Codera afirmaba también que había quienes atribuían la gran preponderancia española durante el siglo XVI y su decadencia del XIX a la cantidad de carne comida por los hombres importantes en estas épocas. Siguiendo en España, criticaba la ausencia de pruebas para afirmar proposiciones como la del químico Manuel Sáenz Díez al afirmar que la alimentación animal era reparadora, que aumentaba la tonicidad y daba firmeza a las carnes y contractibilidad a la fibra, aumentando la fuerza física⁸⁵.

La obra de Codera sorprende por su crítica de lo que suponían acuerdos, como él mismo señalaba, entre las “más graves autoridades”. Aunque sus nociones sobre la naturaleza molecular de los componentes de los alimentos estaban desfasadas incluso en la época de la publicación de su obra, los términos en los que discutía la preferencia de las carnes frente a los vegetales para alimentar a la población, eran los mismos que los empleados en los argumentos que, como hemos visto, aparecían en la práctica totalidad de los trabajos destinados a analizar la alimentación. A pesar de que Codera afirmaba ignorar la existencia de individuos vegetarianos en España, lo cierto es que en 1903 se había fundado la Sociedad Vegetariana Española en Madrid⁸⁶, y desde enero de 1904 venía publicándose su órgano oficial, la revista *El Régimen Naturalista*, en la cual no sólo se anunciaría su folleto (*El Régimen Naturalista*, 1906, pp.24-25), sino que se llegaron a reproducir capítulos y apartados como el que trataba el enfrentamiento entre el régimen creofágico y el vegetariano (Codera, 1906; Codera, 1907, pp.78-80). Aún es más, en el número correspondiente a abril de 1906, Francisco Codera publicó un artículo en *El Régimen Naturalista* titulado “Un argumento que se hace contra el vegetarianismo” (Codera, 1906b), en el que discutía la validez del argumento de la longitud del tubo digestivo, típicamente empleado para explicar el omnivorismo del ser humano y descartar su naturaleza vegetariana.

Francisco Codera no era médico, pero entre quienes escribían contra la fe ciega en la carne también se encontraban profesionales de la salud. Por ejemplo, en 1907, el médico jacetano Antonio Muñoz Ruiz de Pasanís publicó una obra de la que también se haría eco *El Régimen Naturalista*. Este tratado llevaba por título *Alimentación y su influencia en la degeneración*

⁸⁵ Esto lo afirmaba Manuel Sáenz Díez (1824-1893) en su memoria premiada por la Academia de Ciencias Naturales y Exactas al hablar de los efectos fisiológicos de los alimentos (Sáenz Díez, 1878 p.259).

⁸⁶ Los inicios y desarrollo del movimiento naturista-vegetariano español serán tratados en el siguiente capítulo.

de la raza latina: Ventajas del régimen vegetariano (Muñoz, 1907). Muñoz exponía en esta obra las diferencias de criterio que existían a la hora de establecer la ración de sostenimiento del adulto, con cifras que iban desde los 38 gramos de proteínas hasta los 120, y terminaba mostrando que, al contrario de la teoría de Liebig, el músculo consumía azúcar para funcionar, no carne (1907, pp.43-44).

Muñoz consideraba que para prescribir la cantidad y calidad de los alimentos habían de tenerse en cuenta las “condiciones especiales del sujeto”. Si se quería conseguir que la alimentación “vigorizase” a “un individuo, a una familia, a un pueblo y hasta una raza”, esta no podía depender del individuo mismo, ni tampoco ser establecida por un médico que se dedicase a la investigación patológica, sino que la “ración vigorizante” había de ser fijada por “aquel que dirige todas sus facultades anímicas a conocer los individuos en lo que de común y diferencial tengan en lo hígido o fisiológico. Se necesita de médicos exclusivamente higienistas” (1907, pp.54-55).

A los higienistas, no obstante, los veía divididos entre los partidarios del régimen vegetal y los del mixto, de modo que se planteaba resolver el problema de la alimentación, afirmando que “las condiciones del hombre son más a propósito para la alimentación vegetal que la animal” (1907, p.66). Para sostener esto, afirmaba que el régimen seguido por los pastores en Andalucía⁸⁷, sin ser el más adecuado para el hombre, probaba que, con pan, agua y una grasa vegetal, se podía vivir sin menoscabo de las personas y su descendencia (1907, p.70).

“¿Puede decirse lo mismo de las carnes? No. Existen los esquimales, pero siempre están en peregrinación en busca de raquílicas hierbas, y nunca puede compararse esa raza, ni en belleza, ni en desarrollo, ni en agilidad, ni en nada, con aquellas que se alimentan solo de vegetales” (1907, p.71)

Seguidamente trataba la cuestión del efecto del régimen sobre el carácter. Aunque afirmaba que en animales en cautiverio se había visto que, alimentados de carne, eran más feroces que

⁸⁷ El régimen de los pastores en Andalucía, la “cabañería” también sería analizado por Pittaluga 10 años después, en su conferencia sobre las vitaminas (véase p.158).

los alimentados de vegetales, se abstenía de dar su opinión acerca de si los pueblos alimentados de carne eran más belicosos y apasionados, dado que “el problema es muy complejo y en él intervienen infinidad de factores” (1907, pp.83-84). No obstante, asociaba el régimen carnívoro con la “producción de toxinas”, cuya acumulación provocaba multitud de enfermedades como la arterio-esclerosis, la neurastenia o el artritis; las cuales, al transmitirse por herencia, se hacían más graves de generación en generación, con lo cual, afirmaba que este era el efecto que estaba teniendo la alimentación sobre la degeneración de la raza latina (1907, pp.93-4):

“Se me dirá que los pueblos que figuran a la cabeza de la civilización, y son tenidos por muy fuertes y vigorosos, se alimentan y se vienen alimentando preferentemente de carne; contestaré que, porque un pueblo está más adelantado, sea más fuerte y se multiplique más que el otro, no vamos a decir que no tiene ningún principio de degeneración, porque esta no refiere a una cosa con relación a las demás sino con relación a si misma. No puedo decir si están degenerados o no porque no los conozco bastante pero, si tan bien se encuentran, ¿por qué se constituyen y multiplican las sociedades vegetarianas, las ligas contra el alcohol y tabaco?” (1907, p.94)

Terminaba señalando la necesidad de propagar el sistema vegetariano “para que el rico se envenene menos y el pobre se tranquilice más” (1907, p.95). A pesar de que la alimentación suponía consensuadamente un problema sobre el que intervenir desde postulados eugenésicos y nacionalistas, vemos que existía una diferencia de criterio a la hora de determinar qué alimentación había de ser intervenida (aquella de las clases acomodadas o la de las clases trabajadoras), así como del motivo por el que había de llevarse a cabo la intervención (suplir carencias o corregir comportamientos). La Sociedad Española de Higiene, fundada en 1882⁸⁸, también consideraba este problema uno de los esenciales a abordar por las instituciones. En 1908, Luis Ortega Morejón, vicepresidente de dicha sociedad, pronunció un discurso que trataba de la influencia del alimento y del aire sobre la

⁸⁸ Sobre el origen y desarrollo de esta y otras instituciones higiénicas en España véase Alcaide (1999)

salud. El discurso fue publicado en *El Monitor Sanitario*⁸⁹ por el médico J. Sánchez Covisa. Ortega opinaba, al contrario que Luis y Yagüe⁹⁰, que las clases acomodadas estaban más expuestas a las enfermedades de la alimentación que las pobres, dado que consideraba la sobrealimentación más peligrosa que la “obligada sobriedad” de los pobres (Covisa, 1908, p.222). Otra característica de su discurso era el menosprecio de la carne, con respecto a la consideración que esta tenía por otros médicos e higienistas:

“La carne viene pasando como el alimento más vivificante, y para aumentar la nutrición parece el medio más seguro forzar la dosis. Sin embargo, este régimen animalizado, que se llama fortificado, no es en el sentido absoluto, ni tampoco es excitante. En exceso puede perturbar la digestión y tener efecto contraproducente” (Covisa, 1908, p.228)

En ejemplos anteriores hemos visto que se mencionaban problemas digestivos derivados de la ingesta excesiva de hidratos de carbono requerida para alcanzar el mínimo proteico en alimento vegetal. Ortega Morejón parecía llevar la contraria al resto de higienistas del periodo que veían la carne como “más digestible”.

Otro de los motivos para rechazar la carne desde posturas higienistas no naturistas, era la utilización del régimen vegetariano como manera de conseguir un “desahogo económico para las clases pobres”, como podemos leer en un trabajo de José García del Moral, premiado en 1911 por la Sociedad Española de Higiene y que se publicó en 1912. Según este trabajo, titulado *La alimentación de las clases proletarias. Acción del Estado en el abaratamiento de las subsistencias*, durante largo tiempo se había tratado de imbuir al pueblo la idea de que su degeneración física dependía de la falta de carne en sus comidas diarias. Afirmaba, en cambio, que la cualidad perjudicial del régimen carnívoro para la especie humana, “acentúase todavía más en la comunidad proletaria, puesto que al daño patológico se le añade el perjuicio

⁸⁹ *El Monitor Sanitario* era una revista mensual ilustrada de higiene y sanidad que se editó entre los años 1908 y 1934. Era el órgano oficial de los Subdelegados de Sanidad de España y de la Beneficencia municipal de Madrid.

⁹⁰ Véase apartado 3.2.3.2., p.139.

económico” (García, 1912, p.15). Frente a este régimen, ofrecía el “vegetariano mitigado”⁹¹, al que consideraba mejor porque:

“si es pobre en azoe, es rico en cuerpos ternarios, es un régimen pobre en purinas, menos tóxico, es un régimen más mineralizador, es un régimen más rico en celulosa, es un régimen más higiénico, es, finalmente, un régimen más económico” (1912, p.16-17).

Volvía también al efecto del régimen alimenticio sobre el “carácter y la moral”, citando a Gautier⁹², quien decía que el régimen vegetariano había de ser aceptado y preconizado por quienes persiguieran el ideal de la formación y educación de “razas dulces, inteligentes, artísticas y además prolíficas, vigorosas y activas”.

Comparando las proclamas de los higienistas a favor y en contra de la generalización del consumo de carne, observamos puntos en común y también puntos discrepantes más allá de la recomendación de un alimento u otro. Se pueden observar, dentro del *establishment* científico e intelectual español de las dos primeras décadas del siglo XX, dos posturas con respecto a la carne y a la seguridad alimentaria. El problema se podía identificar o bien con la imposibilidad de las clases trabajadoras para acceder a una dosis suficiente de proteínas animales, ignorando la idoneidad de la dieta de las clases acomodadas o, por el contrario, problematizando la sobrealimentación de estas últimas, guiadas por una gastronomía burguesa y conspicua. Los textos sobre los problemas de alimentación se encontraban entonces dentro de una de estas aproximaciones, y la discusión desarrollada en ellos se atenía también a estos criterios.

En conjunto, estos autores escribían desde ópticas higienistas. Tenían la pretensión de gestionar científicamente la vida de la población y el ambiente en el que esta se desarrolla, para controlar su estado de salud, evitando la enfermedad y la supuesta degeneración, como ellos decían, que conllevaba, así como haciendo posible el potencial vital que cada individuo

⁹¹ Un régimen a base de vegetales que aceptase productos de origen animal como los huevos, la leche o sus derivados (García, 1912, p.16). Lo que hoy en día denominamos ovolactovegetariano.

⁹² Véase p. 122

atesoraba en su interior, vigorizándolo y haciéndolo apto para el desarrollo de sus actividades productivas. Así encontramos semejanzas en su forma de alabar las “formas bellas”, la “prolificidad” de determinados modos de vivir, o lo amenazante de los rasgos degenerativos. No obstante, también había diferencias a la hora de determinar los sectores de la sociedad susceptibles de degeneración, las enfermedades responsables de estos supuestos procesos degenerativos, e incluso se llegaba a poner en duda que los países consensuados como superiores (aquellos “a la cabeza” de la civilización e industrialización) no se encontraran tan sometidos a degeneración como el resto y, en particular, España.

De cualquier manera, el higienismo de las dos escuelas, la creofágica y la vegetariana, buscaba la mejora (condiciones de vida, productividad) de la población, y encontraba en el control y la modificación del régimen alimenticio una de sus armas más poderosas para obtener sus objetivos eugenésicos. No obstante, el higienismo vegetariano perdió fuerza entre la oficialidad médica con el paso de los años, diluyéndose hasta desaparecer a partir del comienzo de la institucionalización de las ciencias de la nutrición como rama especializada de la higiene en los años 20.

3.2.4.1. Dos vegetarianos en la Sociedad Española de Higiene

En este contexto, la Sociedad Española de Higiene nos ofrece también ejemplos del alejamiento del higienismo de las posturas vegetarianas. En 1920 se produjo un debate en dicha sociedad, en el cual intervinieron dos miembros de la Sociedad Vegetariana Española. Estos dos representantes del vegetarianismo con inquietudes higienistas eran el Dr. Enrique Jaramillo y Pedro José García Morcillo⁹³. La Sociedad Española de Higiene celebraba sesiones reglamentarias cada semana. El martes 27 de enero de 1920 tuvo lugar la sesión de inicio del curso, durante la cual García Morcillo presentó un tema a los miembros de la sociedad titulado “Valor nutritivo que poseen los alimentos pertenecientes al reino vegetal sobre los del reino animal” (*El Siglo médico*, 1920, p.61). No obstante, dado que presentó el

⁹³ Enrique Jaramillo Guillén (1860-1926) es considerado el primer médico naturista español. Su acompañante, Pedro José García Morcillo, era miembro de la Sociedad Vegetariana Española, de la que fue bibliotecario en 1909 (*El Régimen Naturalista*, 1909, p.16).

tema cuando el tiempo de la sesión estaba cerca de agotarse, se vio obligado a esperar a la siguiente sesión, el 3 de febrero de 1920, para recibir respuesta a su conferencia.

Según recoge *El Siglo médico* (1920b), el Dr. Antonio Franco Martínez contestó realizando un discurso sobre las ventajas de algunos alimentos como la leche hervida o el pan integral, y finalizó con una disertación sobre los regímenes “mixto y vegetariano”, analizando sus ventajas e inconvenientes, aunque recordando que la sobriedad era la mejor herramienta para evitar las enfermedades del aparato digestivo. García Morcillo contestó a esto defendiendo las ventajas del régimen vegetariano sobre el mixto, incidiendo en que, dentro del naturismo, la carne no era considerada un alimento. Esta última intervención desató múltiples respuestas: la Dra. Elisa Soriano Fischer advirtió sobre las infecciones intestinales fruto del uso de hortalizas frescas; el Dr. Eleuterio Mañueco Villapadierna señaló la importancia de la leche para alimentar a los niños. Otra intervención fue la de Juan Pavía y Fernández del Pino (Conde de Pinofiel y gobernador de Segovia), quien, según *El Siglo Médico*, recordó que los españoles, en tiempos de Carlos II, estuvieron sometidos al régimen vegetariano, y que “si la Humanidad lo adoptase, los hombres serían quizás más sanos, alcanzarían más larga vida, pero a la quinta generación serían infinitamente menos inteligentes que la presente” (*El Siglo Médico*, 1920b, p.97).

En la siguiente sesión, celebrada el 16 de marzo, comenzó García Morcillo ensalzando las virtudes del naturismo, usándose a sí mismo como ejemplo de las excelencias del régimen vegetariano. Al referirse al naturismo, provocó la intervención de la Dra. Soriano y del Conde de Pinofiel, así como de la presidencia de la mesa, ocupada por el Dr. Nicasio Mariscal y García, quien señaló la necesidad de que los temas tratados en el seno de la Sociedad de Higiene se sostuvieran científicamente. Pasó a intervenir Antonio Franco Martínez, quien afirmó que el naturismo, con sus consejos de luz, sol, aire, electricidad e hidroterapia, predicaba lo mismo que la higiene, pero el régimen alimenticio del hombre había de ser mixto (*El Siglo Médico*, 1920c, p.237). El tema fue dado por zanjado y se pasó a tratar otro sobre prostitución. No obstante, en la siguiente sesión, el 23 de marzo, tomó la palabra el Dr. Jaramillo, afirmando que la alimentación humana debía ser vegetariana, pues así lo indicaba la longitud del intestino y, además porque “siendo el ser más perfecto de la creación debe

tener grandes respetos para la vida de los demás seres vivos debiendo alimentarse sólo de frutos” (*El Siglo Médico*, 1920d, p.277). Ante esto, las respuestas fueron buscando que Jaramillo concretase el concepto de naturismo, a lo que Jaramillo acabó optando por decir que la cuestión naturista no encajaba en la Sociedad de Higiene, dando por terminado el asunto.

Sin embargo, en la siguiente sesión, el 6 de abril de 1920, el Dr. Mariscal decidió tomar la palabra para censurar las “exageraciones de las teorías naturistas”. Ensalzando los progresos de la medicina, recordó la frase de Claude Bernard según la cual “la ciencia médica sería una ciencia matemática”, afirmando que este pronóstico estaba muy próximo a realizarse. Seguidamente, se apoyó en evidencias de la constitución anatómica, funciones de órganos y secreciones del aparato digestivo para demostrar que la especie humana estaba dispuesta para el consumo de carne. También combatió la idea de que la criminalidad estuviera en razón directa con la alimentación carne, puesto que, en Valencia y Coruña, “que es precisamente donde menos carne se consume” el índice de criminalidad era mayor (*El Siglo Médico*, 1920e, p.376). Jaramillo pidió poder contestar en la siguiente sesión dado que el tiempo se había agotado. Fue el 13 de abril, y comenzó con una intervención del médico naturista madrileño en la que atacó duramente a la “ciencia oficial”. Defendió que el naturista era el único sistema que podía regenerar la humanidad, y aludió a Redondo⁹⁴, recordándole que hubo un tiempo en que él defendía esas ideas.

Las intervenciones que vinieron después fueron las de los doctores Mariscal, Luis Lasbennes y el presidente, Dr. Ángel Fernández Caro. Mariscal criticó que los naturistas anatemizasen a la “ciencia oficial”, la cual era para él la “suma de los conocimientos que aportan a ella todas las escuelas y todas las tendencias”; tanto él como Lasbennes discutieron los puntos expuestos por los naturistas y, finalmente, Fernández Caro dio por terminada la discusión de la moción expuesta primeramente por García Morcillo, levantando la sesión. (*El Siglo Médico*, 1920e, pp.376-377).

⁹⁴ Redondo fue un antiguo miembro de la SVE, no es posible determinar a quién se referían con Redondo, probablemente se tratase de Eugenio Redondo Fresnadillo, presbítero que emitió una conferencia sobre alimentación vegetariana en la Sociedad Vegetariana Española (López de Rego, 1910, p.244)

De los textos aquí analizados se puede extraer que, aunque las ciencias de la nutrición en general y la comunitaria en particular no estuvieran aún en vías de institucionalización, la relación entre alimentación y salud, así como las connotaciones eugenésicas de este binomio, formaban parte del debate higiénico. De la misma manera, se urgía a las instituciones a responder a los problemas señalados por los higienistas, quienes incluían la alimentación entre los aspectos de la vida cotidiana de las clases trabajadoras en los que había que intervenir. Cuando en la Sociedad Española de Higiene se debatieron las posturas vegetariana y creófaga, esta última hubo de imponerse usando argumentos que aludían a la matematización de las ciencias, al conocimiento preciso de la ciencia de la nutrición.

En los años en los que tuvo lugar este debate, el aporte vitamínico vino a destronar al calórico como medio de determinar la idoneidad de una ración o un régimen alimentario. No obstante, no fue capaz de desterrar las concepciones asociadas a las proteínas, concretamente a las animales, al menos no en los primeros años en los que este nuevo conocimiento se diseminó entre y desde las autoridades científicas españolas. A continuación, estudiaremos lo que ocurrió con los discursos de estas autoridades a partir de la década de 1920.

3.3. La institucionalización de las ciencias de la nutrición (1920-1936)

En la España de los años 20 y 30, los problemas de la nutrición higiénica, la dieta saludable y su dimensión colectiva, adquirieron mayor relevancia en el campo de la salud. Se prestó mayor atención a los errores cualitativos y cuantitativos en la dieta como principales causantes de multitud de estados, debido en gran medida a lo que ocurría en el contexto internacional. La Primera Guerra Mundial, que provocó hambrunas y problemas de malnutrición en regiones de toda Europa, seguido de la crisis económica del 29, sirvieron como fundamento para que la Organización de Salud de la Sociedad de Naciones llevase a cabo múltiples intervenciones e iniciativas para asegurar la dieta más higiénica posible.

Como indicaba Augusto Pi i Sunyer⁹⁵ en la conferencia *El hambre de los pueblos*, emitida en la Academia de Medicina en 29 de enero de 1922:

“Los problemas económicos de la guerra repercuten directamente sobre la nutrición de los pueblos. Francia e Inglaterra, así como los países bloqueados, confiaron a sus fisiólogos el estudio del racionamiento de sus respectivas naciones. Es digno de mención el informe inglés sobre los alimentos de acción específica, vitaminas y la nutrición especial (1919) y también la memoria sobre los efectos de la alimentación restringida de Benedict, Miles y Monmouth Smith (*Human vitality and efficiency under prolonged diet*). Los autores americanos convienen que por la escasez de alimentación se producen todos los trastornos conocidos, y que ha de ser el primer empeño del gobierno de las naciones evitar la alimentación sistemáticamente escasa.” (Pi i Sunyer, 1922, p.17), (cursivas en el original).

En esta época se comenzaron a producir textos para difundir los conocimientos nutricionales. En estas nuevas obras de vulgarización se hacía hincapié en que el enfoque tradicional, basado en los estudios de termoquímica aplicados a la alimentación y al metabolismo, descuidaba el valor plástico y constructivo de los alimentos, y que gracias al descubrimiento de las vitaminas, este aspecto podría ser tratado debidamente.

De estos textos comenzaremos analizando un volumen editado por el Consejo de Pedagogía de la Diputación de Barcelona en 1919. Esta organización editó una colección popularizadora de “conocimientos indispensables” en catalán, bajo el nombre de *Minerva*. El volumen XVI es el que trataba sobre *Higiene de l'alimentació*, y fue escrito por el doctor y profesor en enfermedades digestivas Josep Tarruella Albareda. Un libretto de apenas 40 páginas estructurado en 4 grandes bloques en los que el autor explicaba el origen de los alimentos, sus componentes simples, la constitución de un “régimen fisiológico” y el valor de los alimentos complejos.

⁹⁵ (1874-1965) fisiólogo y político catalán de gran relevancia social y científica, en el momento de la emisión de esta conferencia, Pi i Sunyer era diputado a Cortes por Figueras

Como decía su autor al comenzar la obra, la alimentación no había de ser regulada ni por el “capricho” ni por el “gusto”, sino que había de regirse por “las condiciones que el estudio de la digestión, bajo la observación y la experimentación, enseña hoy como más convenientes y favorables”. El hombre había de “impresionarse”⁹⁶ en su dietética de las directrices señaladas por el conocimiento actual sobre las leyes de la alimentación fisiológica (Tarruella, 1919, p.3).

Al explicar los “alimentos simples”, comenzaba definiendo las albúminas. Tarruella especificaba que eran indispensables en la alimentación del hombre, y que estas se podían obtener del reino animal y del vegetal. Al distinguirlas, explicaba que, a pesar de poseer estas una constitución de “gran analogía”, y de originar al desintegrarse “compuestos de molécula más reducida y determinada en grupos moleculares muy iguales”, no tenían unos efectos sobre la nutrición estrictamente superponibles. Las albúminas animales aportaban “mayor excitación neurovascular, más estímulo orgánico y hasta mayor toxicidad que las vegetales”, aunque aclaraba que este carácter no las podía distinguir esencialmente. Tarruella apuntaba que, para sostener el equilibrio nutritivo, el ser humano había de ingerir un mínimo de un gramo de proteína por kilogramo de peso. Señalaba también que la alimentación equivocadamente practicada en las urbes, con un gran predominio de alimentos azoados podía provocar autointoxicación por acidosis, la cual se traducía en enfermedades como la artritis, el reumatismo crónico, la gota, eczemas, estreñimiento y arterioesclerosis. No obstante, un régimen “hipoalbuminoso” (que contuviera de 0,75 a 1 gramo de albúmina por kilogramo de peso), provocaba que el organismo gastase los “proteicos orgánicos”, tisulares, provocando la pérdida de albúminas estructurales, lo que originaría una “insuficiencia orgánica general” (1919, p.5).

Cuatro años más tarde se publicó el libro divulgativo titulado *Ideas Modernas sobre alimentación*, del médico militar Francisco Martínez Nevot (1923). En el prólogo de esta

⁹⁶ “(...) l’home ha d’impressionar-se, en la seva dietètica, de les lleis que els coneixements actuals estanlleixen com a directores d’una alimentació fisiològica.” (Tarruella 1919 p.3).

obra, Gregorio Marañón⁹⁷ resaltaba la importancia del régimen alimentario en el tratamiento de numerosas enfermedades. Como hemos mencionado, el análisis del régimen alimentario comenzó a hacerse desde el punto de vista cualitativo además del cuantitativo, lo cual hacía posible matizar las necesidades fisiológicas alimentarias señaladas por la ciencia nutricional tradicionalmente. En este último sentido, destacaremos el apartado en el que Martínez Nevot trata las proteínas. Martínez Nevot hablaba de las albúminas como “un complejo de ácidos aminados”, cuyo valor alimenticio venía determinado por su composición aminoacídica (Martínez Nevot, 1923, p.74). Partiendo de estos principios, discutía el asunto del mínimo indispensable de albúmina, haciendo un repaso histórico a las cifras señaladas por Voit, Gautier, Hirschfeld, etc., hasta llegar a Chittenden. Sobre este último afirmaba que sus “irreprochables trabajos” habían demostrado que el organismo podía mantenerse en “un soberbio estado de salud y fuerza física e intelectual, con aportes de albúmina no superiores a 45 gramos” (1923, p.83).

Martínez Nevot admitía que la ración propuesta por Chittenden había sido duramente discutida por múltiples autores. Consideraba la más severa la crítica de Benedict, y señalaba el argumento expuesto por Pietro Albertoni y Felix Rossi⁹⁸ primero, y McCay⁹⁹ después de que los pueblos que consumen relativamente poca albúmina, como los irlandeses y los indios, parecían mostrar cierta apatía y menos resistencia en la lucha que los pueblos ingleses o americanos, que comían mucha albúmina. No obstante, para Martínez Nevot estos autores asociaban erróneamente las grandes cantidades de albúmina con un “incremento de las energías físicas y morales”, cuyo despliegue consideraban necesario en la lucha por la existencia,

“Estos argumentos carecen en realidad del valor que a primera vista parecen tener, pues la inferioridad actual de ciertas razas y pueblos, más que a la alimentación, es

⁹⁷ Gregorio Marañón no solo era una de las autoridades de referencia en la nutrición de principios del siglo XX, sino que además era un personaje de gran potencia mediática que nos puede dar una idea de la importancia que estaban adquiriendo los temas relacionados con la difusión de la ciencia de la nutrición.

⁹⁸ En 1908 Albertoni y Rossi publicaron un artículo en la publicación alemana *Archiv für Experimentelle Pathologie und Pharmakologie* en el cual estudiaban los efectos que había tenido la adición de carne a la dieta de un grupo de personas vegetarianas (Albertoni y Rossi, 1908).

⁹⁹ Véase apartado 2.3.1., p.63.

debida a circunstancias políticas y sociales complejissimas, y se pueden dar ejemplos de los japoneses y los abisinios que, siendo vegetarianos han dado pruebas de una energía física y moral sorprendente” (1923, pp.85-6).

Este argumento era el que empleaba el propio Chittenden. Además, Nevot fundamentaba el estándar recomendado en las experiencias de Hindhede expuestas en el segundo capítulo de esta tesis¹⁰⁰. A pesar de que el mínimo de proteínas defendido por Martínez Nevot era de 45 gramos, muy inferior al que se acostumbraba a recomendar, señalaba que de esta cantidad indispensable, dado que no todas las albúminas tenían el mismo valor nutritivo, $\frac{2}{3}$ habían de ser de albúmina animal (1923, p.87).

El mismo año, Enrique Carrasco Cadenas, endocrinólogo, discípulo de Marañón (Perdiguero, 2007) que en 1930 pasó a dirigir la Cátedra de Higiene de la Alimentación de la Escuela Nacional de Sanidad, publicó otro libro popularizador de los conocimientos nutricionales. *Ni Gordos Ni Flacos: lo que se debe comer*, era el resultado de dos conferencias que pronunció en las Residencias de Señoritas el mismo año. Es importante el hecho de que las conferencias fueran dadas en Residencias de Señoritas puesto que, como hemos venido diciendo a lo largo de esta tesis, y como señalaba Gustavo Pittaluga en el prólogo de la obra de Carrasco Cadenas, “la labor de revisión racional de la cocina no dará resultados prácticos sin la colaboración (...) de la mujer”.

En la obra, Carrasco Cadenas se encarga de “propagar reglas para evitar aquellas enfermedades ocasionadas o favorecidas por la práctica de una alimentación excesiva, insuficiente o incorrecta” (Carrasco Cadenas, 1932 [1923], p.25). Esto incluía responder a las preguntas de “¿por qué se debe comer?” y “¿qué se debe comer?”. Siguiendo el discurso propagado desde la Sociedad de Naciones, hablaba de la leche como “el alimento más completo” en el sentido de su contenido en hidratos de carbono, albúminas y grasas en “suficiente y análoga proporción” (1932 [1923], p.79). Continuaba este apartado sobre qué comer, tratando los alimentos vegetales, en los cuales:

¹⁰⁰ Véase apartado 2.2.2., pp.42-43.

“Podemos encontrar todos los principios alimenticios que el hombre necesita para su nutrición (...), si a esto unimos que las albúminas vegetales son en general menos tóxicas que las albúminas animales, encontramos una explicación satisfactoria del principio sustentado por muchos, según el cual el hombre puede y debe alimentarse exclusivamente de vegetales. Aunque seguidamente nos ocuparemos del vegetarianismo, adelantamos aquí nuestra opinión. Ciertamente es que el hombre puede higiénicamente ser vegetariano, pero nuestro criterio es que no debe serlo, en general, ni a todas las edades, pues con gran facilidad pueden cometerse errores alimenticios de gran importancia” (1932 [1923], p.84).

Continuaba estableciendo las cantidades de albúmina recomendadas para una “nutrición perfecta”, dividiéndola en las distintas etapas de la vida: 2 gramos por kilogramo de peso en la edad de crecimiento, de 1 a 1,5 gramos en la edad adulta, y 0,8 en la senectud (1932 [1923], pp.89-90). Pero advertía de que el problema era más complejo de lo que parecía, dado que algunas albúminas no contienen todos los principios necesarios para el normal y completo desarrollo del organismo; en cambio “las albúminas de los alimentos de origen animal son todas completas” (1932 [1923] p.91). Acababa concluyendo que el “desarrollo orgánico bien miserable” de algunas regiones españolas podía atribuirse a la falta en la alimentación de la cantidad necesaria de albúminas completas (1932 [1923] p.92):

“Es necesario señalar el asunto de las necesidades de albúminas porque el vegetarianismo, con sus predicaciones, ha presentado la carne como uno de los enemigos del cuerpo. Pues bien; si en otros países hay que predicar contra el abuso de carne, entre las clases modestas de muchas regiones españolas, el gran pecado alimenticio consiste en no haberla probado jamás” (1932 [1923], p.93).

Esos países en los que había que “predicar contra el abuso de carne” eran aquellos países europeos que iban más avanzados en su proceso de transición nutricional que España, con el consiguiente desarrollo de la transición epidemiológica a las enfermedades fruto de la abundancia y de la alimentación hiperproteica en las urbes industriales. España no obstante seguía siendo un país principalmente rural.

3.3.1. La Escuela Nacional de Sanidad

En 1924, fruto de las reclamaciones sobre la urgencia de una formación regular y específica para el funcionariado técnico de la administración sanitaria, se creó la Escuela Nacional de Sanidad. La primera etapa de esta institución bajo el mandato del Dr. Francisco Murillo, culminación del trabajo comenzado por los médicos Carlos María Cortezo y Manuel Martín Salazar, supuso un periodo de consolidación de la sanidad contemporánea española (Bernabeu-Mestre, 1994). No obstante, fue con la llegada de Gustavo Pittaluga a la dirección en 1930 que la Escuela alcanzó un desarrollo institucional acorde con los parámetros de las escuelas de salud pública modernas (Bernabeu-Mestre et al., 2007). Este desarrollo institucional, fomentado por la Sociedad de Naciones, posibilitó que la producción de conocimiento nutricional se articulara, tal y como señala Barona (2010), de acuerdo con las siguientes acciones:

1.- Encuestas e informes en consumo alimenticio y dieta en distintos países europeos, con énfasis en el consumo específico de carne, arroz, leche o azúcar en diferentes grupos sociales (embarazadas, trabajadores, campesinos, parados...). Este trabajo fue apoyado por organizaciones internacionales y grupos filantrópicos.

2.-Implementación de estrategias de salud pública en las escuelas nacionales de higiene y programación de campañas de información para cambiar los hábitos alimenticios de la población (educar en base a los principios de la ciencia de la nutrición).

3.-Desarrollo de una metodología empírica basada en la investigación llevada a cabo por especialistas en análisis nutritivos con orientación doble: encuestas y métodos de exploración. Pretendían identificar con parámetros científico-experimentales el estado nutricional, las enfermedades deficitarias y los niveles de malnutrición (2010, p.17).

Dos de los elementos clave en esta remodelación institucional fueron la creación en 1930 del Departamento de Nutrición e Higiene de los Alimentos en la Escuela Nacional de Sanidad, y el inicio del Servicio de Higiene de la Alimentación en 1933. Ambos supusieron el comienzo de la institucionalización de la nutrición comunitaria en España, con un marcado retraso con respecto al resto de países europeos.

En este contexto, concretamente el 12 de noviembre de 1930, Gregorio Marañón dio una conferencia en el Centro de Intercambio Intelectual Germano-Español, con el título *Reflexiones sobre el hambre y la alimentación*, que ilustra la percepción que se tenía sobre el problema de la alimentación y la evolución de su abordaje. En el desarrollo del estudio de la alimentación, Marañón distinguía un primer periodo *instintivo*, un segundo periodo *sensorial*, y un tercero que sería el *científico*. En este último periodo, el hombre ya no trataba de satisfacer empíricamente su necesidad de nutrirse, ni de proporcionarse un deleite de los sentidos, sino que intentaría “acomodar este acto elemental a una pauta científica” (Marañón, 1931, p.5). No obstante, el criterio científico para el problema de la alimentación parecía todavía un sueño irrealizable, dado que las variaciones colectivas e individuales escapaban a cualquier cálculo que pretendiera fundar una ración alimenticia justa para cada pueblo, colectividad e individuo. A pesar de este escollo, el criterio científico, el que tenía en cuenta la importancia de los “aminoácidos especiales, aportados por ciertas albúminas”, y las vitaminas en el correcto funcionamiento de las “secreciones internas morfogenéticas”, estaba permitiendo “desterrar los rasgos degenerativos de la raza” producidos por la alimentación deficiente, como el bocio endémico, el cretinismo o la falta de desarrollo general.

La idea del progreso positivista del conocimiento nutricional ya había sido señalada 30 años antes por Manuel Martín Salazar¹⁰¹. No obstante, el conocimiento que se tenía de la composición de los alimentos era mucho más detallado en la época en la que Marañón dio la conferencia. No solo eso, sino que, como el mismo Marañón señalaba, se estaba desvelando la influencia de los “aminoácidos especiales” y de las “vitaminas” en las “secreciones internas morfogenéticas”. Esta cuestión es de suma importancia puesto que permite reconceptualizar el efecto “antidegenerativo” de la carne, ya no en términos de “tensión” o “fuerza nerviosa” como había ocurrido antes, sino que ahora se podía hacer en términos de procesos endocrinológicos:

“La endemia cretínica desaparece a medida que aumentan los medios de comunicación y la alimentación de los cretinos se enriquece, sobre todo con proteínas. En muchos pueblos de nuestro país, donde hace años había bociosos y cretinos y ya

¹⁰¹ Véase apartadp 3.2.1.2., p.113

apenas los hay, viejos médicos o habitantes ancianos me decían que el bocio y sus causas desaparecieron con el advenimiento de las carnicerías, cuando la carne dejó de ser un regalo reservado para el día de la fiesta del Santo” (Marañón, 1931, p.13)

En 1931 se creó la nueva Cátedra de Higiene de la Alimentación y la Nutrición dentro de la Escuela Nacional de Sanidad, que tenía como profesor titular a Enrique Carrasco Cadenas (Lecanda, 2006). Esta iba acompañada por la puesta en marcha de una serie de proyectos, en línea con lo recomendado por la Sociedad de Naciones, que incluían: un servicio para el estudio bioquímico de la producción alimentaria nacional, la determinación de los valores isodinámicos de los grupos primarios, vitaminas, etc., y la implementación de investigaciones comparadas sobre el metabolismo de las clases sociales y poblaciones de España. Estos trabajos fueron publicados posteriormente en la *Revista de Sanidad de Higiene Pública*, que funcionaba como boletín técnico de la Dirección General de Sanidad. En 1933, Carrasco Cadenas publicaba en esta revista la orientación y programa de trabajo de la Sección de Higiene de la Alimentación que venía funcionando desde un año y medio antes. Para justificar la creación de este servicio, indicaba que

“Los avances en la química biológica y de la fisiología de la nutrición señalan con claridad indiscutible como el desarrollo de los individuos y de las razas, su mantenimiento y hasta su poder de procreación son influenciados y regidos por la alimentación que reciben” (Carrasco Cadenas, 1933, p.259).

Un año más tarde se celebraba el Primer Congreso Nacional de Sanidad, cuyas ponencias extractadas eran recogidas en la revista. De todas estas conferencias, cabe comenzar destacando la que fue pronunciada el 24 de mayo de 1934 por José Giral, bajo el título *Repercusiones sociales y económicas de la alimentación humana*, en la que exponía la influencia que la ración alimenticia tenía “tanto en la economía doméstica y nacional como en la formación material y moral del individuo” (Giral, 1934, p.121). A continuación, hacía un estudio sobre el efecto de los alimentos en el desarrollo material y físico del individuo, resaltando la necesidad de una buena educación alimenticia para el “mejoramiento” de la especie.

Esta conferencia fue publicada íntegra en el número siguiente de la revista, y ofrece una idea de la perspectiva con la que se abordaba y entendía la alimentación y la nutrición en el seno de la Escuela Nacional de Sanidad, en relación también a lo señalado por Marañón.

Giral comenzaba remarcando que la dirección del estudio de la alimentación que venía desarrollándose desde finales de la primera década del siglo XX, había desterrado el criterio de la “máquina humana”. El alimento había sido reconceptualizado ya no solo como combustible, sino como portador de “la causa de la longevidad y del crecimiento del ser, la forma y, por lo tanto, la belleza de cuerpo humano, las características del espíritu y, por consiguiente, la capacidad intelectual, el carácter, el genio de la raza, el sentimiento...” (Giral 1934 p.121). Desde esta perspectiva, la alimentación racional era entendida por Giral como una cuestión de “oferta y demanda” (p.121), la demanda había de ser hecha por los fisiólogos, y la *oferta* por los economistas. En la conferencia repetía la mayoría de las ideas de su texto de 1914¹⁰², solo que esta vez acompañado del nuevo parámetro que había posibilitado el estudio de los factores cualitativos de la alimentación, es decir, la incorporación de las vitaminas.

Con este criterio, observaba las diferencias entre la alimentación de los pobres, quienes no podían seleccionar los alimentos más convenientes para su esfuerzo muscular, provocando la depauperación del organismo y la degeneración de la raza, frente a la de los ricos, quienes, fruto de sus excesos, se predisponían a enfermedades como la diabetes o el artrismo. Giral veía esta “irritante desigualdad” como “causa íntima del odio de clases” y, por este motivo, sociólogos e higienistas habían de tratar el problema de la distribución equitativa de la riqueza y la educación alimentaria de las clases populares (1934, p.123).

Ya hemos mencionado antes que el giro del nuevo conocimiento de la nutrición, aparte de centrarse en los micronutrientes y los aspectos cualitativos de la alimentación frente a los

¹⁰² Véase apartados 3.2.3.3 y 3.2.3.4. Giral entendía el efecto de los alimentos sobre el carácter y el “genio” de la raza de la misma manera que su maestro Carracido: los productos de desperdicio del metabolismo proteico podían provocar problemas fisiológicos, pero a cambio servían para aumentar la capacidad de “ofensa” de los organismos, haciéndolos inquisitivos, inteligentes y emprendedores.

cuantitativos (expresados en calorías y cantidades de elementos terciarios y cuaternarios exclusivamente), supone también una reorientación de la gestión racional de la alimentación, en la cual entran en juego los modelos productivos de la agricultura y la ganadería, así como las redes de transporte, conservación y procesamiento de los productos alimenticios. Giral también trataba este aspecto en su conferencia, mencionando el estudio de Hunter y Grandeau¹⁰³ sobre el rendimiento energético de la tierra cultivada, según esta fuera usada para producción de cereales o carnes. Giral afirmaba que en España se producía suficiente trigo para cubrir las necesidades alimenticias de la población. No obstante, consideraba que el problema que se presentaba ante quienes habían de determinar la demanda racional de alimentos para la población, era la conveniencia de “comer menos pan (produciendo menos trigo) y consumir más carne (fomentando la ganadería)” (1934, p.131).

Efectivamente, para Giral, el lugar en que resaltaba más la consideración de que el criterio cuantitativo debía subordinarse al cualitativo en la selección de principios alimenticios era en los albuminoides. Esto era debido a la composición aminoacídica de estas moléculas, la cual había de ser “cuidadosamente seleccionada” para elegir la más similar a la de quien las consumiera, lo que se traduciría en menor trabajo digestivo y mejor aprovechamiento. Partiendo de esto, y repitiendo lo que ya habían dicho Carracido en 1908 y él mismo en 1914, señalaba “la consecuencia brutal de ser la antropofagia el régimen alimenticio por excelencia”, pero, por motivos obvios esta opción había de descartarse, quedando así como solución obligada “la síntesis química o producción artificial de aquellos aminoácidos que nos son indispensables” (1934, p.134).

A pesar de esta fijación por la necesidad de proteínas completas para el organismo, Giral defendía que era un error muy extendido considerar a los individuos esencialmente carnívoros como más aptos para el trabajo corporal, encontrando en esta consideración “el fondo último de no pocos conflictos entre capital y trabajo”, puesto que los trabajadores pobres, con su alimento escaso en carne, pensaban con envidia, tristeza o irritación en la comida del rico, excesiva en albuminoides y nociva, sin reparar en que “los alimentos más

¹⁰³ Louis Grandeau se ocupó de investigar y escribir sobre alimentación humana y animal, así como sobre optimización de la producción de los cultivos. No ha sido posible localizar a quién se refería con Hunter.

convenientes para el esfuerzo muscular son los ternarios y nunca las albúminas (1934, pp.134-5). No obstante, añadía:

“Lo cual no quiere decir que abogemos por el régimen vegetariano para las clases trabajadoras, porque el organismo humano está adecuado a un régimen mixto en el que alguna porción de carne produce también la excitación y la tonicidad necesaria para que se haga el trabajo más productivo sin tener que buscar en el alcohol el estímulo alimenticio necesario” (Giral, 1934, p.135).

Pasando a explicar esta “tonicidad”, recuperaba otra parte expuesta en su obra de 1914, lo cual era también fruto de lo escrito por Carracido, al hablar del efecto del alimento sobre el “espíritu”. No obstante, lo actualizaba a la que en ese momento era la disciplina científico-biológica más puntera, la endocrinología. Los aminoácidos sobrantes de la desintegración albuminoidea sufrían transformaciones que los traducían en “compuestos estimulantes de los centros nerviosos”, “robusteciendo el carácter, fortificando la voluntad, excitando la inteligencia; pero conduciendo también, si actúan excesivamente, a la ruina fisiológica”. Esto provocaría una vida más intensa, pero también más breve, y por este motivo “hay que buscar el equilibrio entre estímulo e intoxicación”. Este estímulo tendría un efecto directo sobre el carácter del individuo, manifestado en, y aquí es donde entraba la endocrinología, la producción de vitaminas y hormonas, según Nicola Pende¹⁰⁴. Así, Giral concluía:

“Todo el sistema de regulación endocrina depende de la alimentación, las hormonas no solo regulan el metabolismo sino que, como dice Pende, regulan el equilibrio y la euritmia de las formas, el desarrollo de la psique y el tono neuropsíquico (...). El día no lejano, en que paralelamente al conocimiento exacto de la acción de hormonas y vitaminas sobre el carácter, se tenga el de la construcción química de ellas y se vinculen sus acciones en determinados grupos químicos de sus moléculas, podremos

¹⁰⁴ La Biotipología de Pende tuvo una gran influencia sobre la realidad científico-política italiana, pero también sobre la española (Vallejo, 2004). Esta “biología de la individualidad humana” (Pende, 1932, p.187) establecía un efecto del sistema “endocrino-vegetativo” sobre “el carácter y el tipo de inteligencia individuales” (1932, p.188), estableciendo una serie de biotipos condicionados por la acción endocrina del organismo que abrieron nuevos caminos para las prácticas eugenésicas.

resolver el formidable problema de la formación integral del ser humano, basándola en la alimentación” (1934, p.139).

He aquí la reconceptualización del efecto tensionante que tendrían las proteínas animales sobre los organismos señalada por Marañón en 1931. Las proteínas de origen animal permitirían forjar razas capaces de imponerse al resto gracias a su tendencia a la agresión, al emprendimiento, a su capacidad de trabajo y a la resistencia al alcohol. El conocimiento cualitativo de la composición de las proteínas no desterró estas ideas, sino que las reformuló, adaptándolas a la endocrinología y la biotipología. Para que esto tuviera lugar, fue esencial la introducción de las lecciones de Nicola Pende en España, la búsqueda de los factores degenerativos de la raza expresados en términos hormonales y tróficos.

También en 1934 Carrasco Cadenas publicaba un compendio sobre *Temas de higiene alimenticia de urgente atención sanitaria*, siendo uno de estos problemas las alteraciones oculares, dentarias, de crecimiento y desarrollo general relacionadas con el insuficiente aporte de proteínas, minerales y vitaminas de la dieta. Los aminoácidos esenciales, cuya presencia o ausencia aportaba a una proteína el estatus de “completa” o “incompleta”, a pesar de no haber sido caracterizados en su totalidad ni de haber un acuerdo sobre cuáles eran estos, eran relevantes por su influencia en el crecimiento y en la “normalidad fisiológica” de los adultos en plena actividad de trabajo (Carrasco Cadenas, 1934, pp.101-2). A pesar de que el aporte óptimo de proteínas podría fijarse entre los 1 a 2,5 gramos por día y kilogramo de peso, Carrasco Cadenas, en calidad de director de la Sección de Higiene de la Alimentación de la ENS, recomendaba “más bien de 2 a 2,5 gramos de proteínas por kilogramo y día, por comprobar que “en nuestro país son mucho más frecuentes las faltas por defecto” (1934, p.101). Además, había de tenerse en cuenta el problema de la calidad de estas proteínas, puesto que las de los alimentos vegetales, salvo algunas excepciones, eran incompletas. “La gran división animal y vegetal marca, prácticamente, la diferencia esencial entre proteínas biológicamente completas e incompletas” (1934, p.109). Esta clasificación le llevaba a tratar “uno de los temas alimenticios más discutidos”: el vegetarianismo¹⁰⁵, puesto que aún

¹⁰⁵ Carrasco Cadenas utilizaba el término moderno en lugar del clásico “vegetarismo”. Véase Capítulo 4, p.203.

continuaban las discusiones en torno a las ventajas e inconvenientes de este “estricto método alimenticio” (1934, p.109). Era precisamente en las necesidades de aminoácidos esenciales “donde puede cometer el vegetariano gravísimas faltas”.

A ojos de Carrasco Cadenas, el “problema higiénico” de la calidad proteica de la dieta de las clases bajas de múltiples regiones demandaba una atención urgente, puesto que “España ocupa uno de los últimos lugares en consumo anual de carne por habitante (60 gramos por día, frente a los más de 150 gramos de Australia, EEUU, Argentina y Canadá)” (1934, p.114). De este modo, la carencia de aminoácidos esenciales se presentaba como un “amplio y fructífero” campo de estudio y de actuación para la higiene y sanidad españolas, que servirían para explicar

“el por qué de esas tallas miserables en algunos de nuestros pueblos, donde también las mujeres de 30 años aparentan más de 50, arrugadas, y sin turgencia alguna de sus tegumentos, y en las que Marañón ha estudiado las alteraciones endocrinas de esta senectud precoz” (1934 p.114).

En palabras del médico Juan Moroder, los individuos de las clases sociales inferiores se alimentaban mal por calidad y no por cantidad, y las clases pudientes se alimentaban erróneamente, consumiendo un exceso de principios nutritivos, lo que ocasionaba enfermedades de la nutrición y digestivas. Además, afirmaba que existían alimentos de gran valor nutritivo y de precio económico que eran despreciados por la gente, cuyo uso racional disminuiría los gastos familiares en alimentación (Moroder, 1934, p.169). Ante este panorama, enunciaba las actividades a desarrollar por los servicios sanitarios de alimentación. Estas actividades no eran otras que las recomendadas por el Organismo de Salud de la Sociedad de Naciones, y comprendían desde los estudios de los alimentos de diferentes regiones, hasta la puesta en marcha de mejoras económicas generales en el precio de los alimentos (racionalización de la producción, manipulación, transporte y venta), así como sondeos entre la población para determinar sus necesidades, y una labor educativa de la población especial para cada grupo social.

La educación de las clases inferiores había de orientarse hacia la gestión de los regímenes económicos y la corrección de errores dietéticos que provocasen la carencia de elementos fundamentales. En este sentido, Moroder resaltaba la utilidad de las gráficas de valor nutritivo comparado de alimentos, así como campañas de desprestigio de productos “excesivamente caros para su valor nutritivo”. Con respecto a las clases acomodadas, estas deberían ser educadas en los riesgos de una alimentación desproporcionada y abusiva (principalmente en proteínas) y, apuntaba que merecían especial atención las personas “influenciadas por diversas propagandas (vegetarianos, naturistas, etc.)”, quienes “se creen con un bagaje suficiente de conocimientos sobre alimentación que les permite despreciar los consejos médicos”. Para estas personas recomendaba campañas intensas que contrarrestasen tales propagandas (Moroder, 1934, pp.173-4).

De este apartado podríamos concluir que la utilización del nuevo conocimiento de la nutrición en España para el diseño y desarrollo de las políticas de nutrición comunitaria estuvo altamente determinado por las nociones extraídas de la endocrinología y la biotipología, sirviendo sus conocimientos para resignificar el valor de la proteína animal y de la vitamina como moléculas rectoras de las secreciones internas involucradas en la morfogénesis. Con esta perspectiva en mente, se pusieron en marcha las primeras campañas a nivel nacional no solo para intervenir en la cadena de suministros de alimentos, sino también para educar a la población en los principios nutricionales que habían de conocer para llevar a cabo un consumo alimentario “científicamente informado”. Como señaló Giral, los fisiólogos habían de generar la demanda, la oferta sería fruto de la reorganización de la cadena de producción y abastecimiento de alimentos. En cualquier caso, el desarrollo de estas políticas, independientemente de su planteamiento, se vio truncado por el golpe de estado y el estallido de la Guerra Civil en 1936.

3.4. La gestión del hambre (1936-1939)

El 18 de julio de 1936 tuvo lugar una sublevación militar contra el gobierno de la República. El fracaso de este golpe de estado en varias regiones de la península desembocó en el estallido de la Guerra Civil, que se alargó hasta abril de 1939, cuando el general Franco emitió el último parte de guerra dando por ganada la contienda. Tras esta guerra se instauró una dictadura que perduró por casi 40 años. Durante los años de dictadura España sufrió una serie de transformaciones que sin duda tuvieron un efecto muy relevante en cómo se configuraron los aspectos sociales del país y la cultura dietética de la población. No obstante, para esta tesis doctoral queremos centrarnos en los años de la guerra, y dejar las transformaciones llevadas a cabo por la dictadura nacional-católica para una futura investigación.

Nos interesa saber cómo afectó la guerra a la transmisión del conocimiento nutricional, a los discursos sobre alimentación y a su utilización como un arma más. Entre las muchas adversidades que derivaron de la rebelión militar, la población española, especialmente en algunas regiones, se enfrentó a una situación de dificultad extrema en el acceso a los alimentos. La contienda obligaría a establecer los primeros racionamientos de alimentos en ciudades como el Madrid de las Juntas de Defensa desde comienzos de 1937 (Campos Posada, 2020, p.142). El racionamiento en todo el territorio que se mantuvo leal al gobierno republicano comenzó a ser planificado desde diciembre de 1936, cuando el Ministerio de Agricultura estableció una ración óptima por persona y día¹⁰⁶ (del Cura y Huertas, 2007, p.18), aunque, como señala Ainhoa Campos en su tesis doctoral, este plan fue modificado por el Ministerio de Comercio, desde donde se identificaron deficiencias nutritivas en el proyecto de racionamiento. De este modo, Comercio desarrolló otro informe con las modificaciones necesarias para febrero de 1937 denominado *Plan de higiene para la alimentación de la zona leal* (Campos Posada 2020 p.224), que se instauró en toda la retaguardia republicana desde el 7 de marzo de 1937. Según esta misma autora, los tipos de ración adoptados fueron los propuestos por la Comisión Técnica de Higiene de la Sociedad de Naciones, y recogidos en sus informes de 1935 y 1936.

¹⁰⁶ 200 gramos de carne, 100 de legumbres, 500 de pan, 40 de aceite, 35 de azúcar, 20 de café y 200 centilitros de vino.

Según afirmaba Santiago Carro en su ponencia *Observaciones médicas sobre el hambre en la España roja*, emitida en el XV congreso de la Asociación Para el Progreso de las Ciencias, que tuvo lugar en Santander en agosto de 1938, en julio de 1937, el 60% del territorio y la población españolas se encontraban bajo el control franquista. En esa área se producía el 65% del total del trigo, el 61% del aceite, 68% de la patata, 75% del ganado bovino, 70% del lanar, 67% del caprino, 70% del porcino y 67% del pescado. Según este médico, el único alimento que se tenía en abundancia en la “zona roja”, era el arroz (Carro, 1938, p.2). Los alimentos eran un arma más, y había que saber racionarlos para poder resistir. Ante este panorama, se produjeron textos popularizadores de las reglas de la nutrición, cuyo lenguaje sobre el hambre y las necesidades nutricionales cambió enormemente con respecto al mensaje que se solía transmitir a la población en tiempos de paz, adaptándose al contexto de guerra y escasez al que se enfrentaba en ese momento la zona republicana.

En agosto de 1936 se publicó el último número de la *Revista de Sanidad e Higiene Pública* bajo el control republicano. En su sección “Revista de Libros”, se hacían eco de la publicación del informe de la Sociedad de Naciones (League of Nations, 1936) sobre el problema de la alimentación. Este informe constaba de cuatro volúmenes en los que se señalaban las direcciones a seguir para la adopción general de una alimentación conveniente, y donde se señalaba la relación entre la renta y el acceso a los alimentos, así como la necesidad de difundir ampliamente el conocimiento sobre los alimentos y su contenido en elementos esenciales para “un régimen dietético racional”, destacando el papel de la leche como un alimento “perfecto y completo” (*Revista de Sanidad e Higiene Pública*, 1936, pp.154-158). El comité señalaba en este informe que los progresos de la ciencia y sus aplicaciones técnicas harían posible modificar las prácticas agrícolas y aumentar la producción de productos particulares (League of Nations, 1936, p.92). De este modo, los Estados habrían de llevar a cabo esta adaptación de la agricultura para producir la mayor cantidad de los denominados “alimentos protectores” (*protective foods*). Estos “alimentos protectores” se definían en contraposición a los “portadores de energía” (*energy-bearing*): mientras que los primeros aportaban minerales, vitaminas y “buena” proteína, los segundos únicamente servían para aportar energía. Los alimentos protectores eran los derivados lácteos, especialmente la leche, los tejidos glandulares animales y los huevos, seguidos por

las grasas de pescado, los vegetales verdes y las frutas, dada su riqueza en minerales y vitaminas (1936, p.34). Además de este cambio en la producción, habían de desarrollarse y popularizarse los conocimientos sobre el valor nutritivo de los alimentos de cada país. Otra de las obligaciones de los Estados señalada por el comité era la adopción de una política a la vez social, económica y comercial que con el tiempo consiguiera poner los alimentos necesarios al alcance de todas las rentas.

En lo que respecta a la “adaptación” de la agricultura, siguiendo los postulados de McCollum, el informe se refería a un desarrollo de la estructura agraria que permitiera el aumento de la cría de ganado, la fuente principal de un alimento considerado “completo y perfecto” como la leche, pero también de productos alimenticios con un contenido aminoacídico completo (en cuanto a la presencia de aminoácidos esenciales) como la carne, la cual además había sido progresivamente investida con todos los valores que hemos ido desgranando a lo largo de esta memoria.

En 1937, el Comissariat de Propaganda de la Generalitat de Catalunya publicaba el libro informativo *Problemas de alimentación que plantea la guerra*. Este manual pretendía ayudar a la población de las ciudades sometidas a racionamiento a practicar una alimentación racional. Así, entre otras cosas, mostraba los beneficios del pan “moreno” sobre el blanco, establecía necesidades calóricas de unas 1400-1500 calorías en reposo, y enseñaba a calcular una ración:

“Con 50 gramos de proteínas ya se repone todo nuestro organismo. Un mínimo de 50 gramos y un máximo de 100 gramos. Más de 100 gramos de proteína nunca, ni en tiempo de abundancia, es un vicio extendido entre los países capitalistas que solo reporta perjuicios. A más de su toxicidad, a más de ser innecesario resulta antieconómico y antifisiológico” (Comissariat de Propaganda, 1937, p.13).

Parece una estrategia obvia el reducir los estándares ante una situación de escasez, si bien, al mismo tiempo, intentaba refundar los principios terapéuticos orientadores de la alimentación sana. Así, entre los consejos para la alimentación que daba este volumen encontramos

eslóganes como “Adelgazar si es preciso, ¡enfermar nunca!”, o recomendaciones de no saciarse dado que “tener algo de apetito después de comer es sano”, explicando con esto que “padecer gana no mata a nadie: la gana no mata, el hambre sí”:

“El apetito es una sensación que puede dominarlo (sic) todo hombre que sea digno de su nombre. Los que os digan que no «pueden resistir el desfallecimiento» ponen una mancha de histerismo donde debería existir el puntillo (sic) del hombre” (Comissariat de Propaganda, 1937, p.13).

El mismo año, la biblioteca *Higia*¹⁰⁷ produjo una colección de “Higiene de Guerra”, entre cuyas obras se encontraba una firmada por el médico Jesús Noguer-Moré titulada *Nuestra alimentación en tiempos de escasez* (Noguer-Moré, 1937). En la introducción de la obra mencionaba el efecto benefactor que se esperaba tuviese el racionamiento sobre “los intemperantes” (1937, p.5). Al establecer las leyes fundamentales de la alimentación, afirmaba que, aunque debía comerse 1 gramo de proteína por kilogramo de peso corporal, “en actividad moderada será suficiente ½ de gramo diario, y en casi inactividad, puede descenderse a ¼ de gramo sin peligro para la salud” (1937, p.12).

Más adelante, señalaba los “prejuicios” sobre la alimentación que era “necesario desterrar”, de entre los cuales destacaremos:

“En las comidas tiene que haber un «plato fuerte» a base de carne, pescado o huevos: de ninguna manera estos alimentos son los más nutritivos, ni mucho menos. Por el contrario, existen otros alimentos de los que es pródigo nuestro país (avellanas, nueces, almendras, aceite, queso, etc.) mucho más nutritivos y contienen casi tanta albúmina como aquellos titulados como «alimentos fuertes» (...) Por otro lado tenemos el testimonio de tantos vegetarianos que en su vida han probado la carne y viven en perfectas condiciones” (1937, p.22).

¹⁰⁷ La revista *Higia* (1935-1938) fue una revista de higiene y divulgación sanitaria que se editó en Barcelona. Aparte de venderlos, los volúmenes de “Higiene de Guerra” fueron repartidos entre lectores de la revista. Para saber más sobre la revista, véase Román Fuentes (2016).

En estos dos fragmentos vemos una recuperación del ensalzamiento de la frugalidad y la sobriedad, aunque forzada por el contexto de guerra y racionamiento. De acuerdo con Tormo Santamaría y Bernabeu Mestre (2020), ambos estaban encaminados a orientar a la población para enfrentarse a la dificultad de un acceso suficiente a los alimentos. No obstante, la obra de Noguer explicaba el aprovechamiento de los alimentos con ayuda de la gastronomía, mientras que el del Comissariat de Propaganda de la Generalitat hacía hincapié en la responsabilidad del ciudadano y la necesidad de obedecer a la guía de las autoridades. El objetivo de ambas publicaciones era hacer de la necesidad una virtud, a la vez que se desmitificaban ideas corrientes sobre alimentación y se impartía conocimiento científico, mejorando los hábitos alimentarios y promoviendo la alimentación sana (Tormo-Santamaría y Bernabeu-Mestre, 2020). En este sentido, llama la atención que tildaran de “vicio” propio de los países capitalistas, o una práctica “intemperante”, lo que hasta antes de la guerra había sido el objetivo principal de las políticas de nutrición comunitaria. La situación de guerra redujo drásticamente los estándares de proteínas recomendados, llegando incluso a la recomendación de $\frac{1}{4}$ de gramo por peso corporal diario (esto, para el estándar de un hombre adulto de 70 kilogramos, suponía un aporte de 17,5 gramos diarios) en situaciones de inactividad, o a defender a los vegetarianos como personas que vivían en “perfectas condiciones” a pesar de abstenerse de la carne.

Si bien estas obras estaban dirigidas a la población de las ciudades sitiadas o sometidas a racionamiento, también aparecieron textos que no se referían (al menos explícitamente) a la situación que atravesaba el país. Tal es el caso del manual publicado por el profesor de la Universidad de Barcelona Casimiro Brugués, titulado *Química popular de los alimentos en relación con su escasez y carestía* (Brugués, 1937). En el prólogo de esta obra, escrito por el Dr. Ricardo Zariquiey¹⁰⁸, se reseñaba el interés de mantener una alimentación apropiada para “que se mantenga la salud pública y no degeneren la generación actual y las venideras” dado que, si no se procuraba una alimentación adecuada, que no fuera deficiente y malsana, “la raza degenera, el trabajo material y el intelectual desmerecen y las nuevas generaciones han de sufrir las consecuencias de la guerra, la escasez, la miseria y la falta de previsión” (1937, pp.xv-xvi).

¹⁰⁸ Médico pediatra que ejerció en Catalunya.

Cuando el texto venía a explicar en qué consistía una alimentación adecuada, llegaba al clásico debate sobre la superioridad de la alimentación animal o la vegetal, en el que señalaba:

“no puede negarse la posibilidad de una alimentación vegetariana compatible con la vida y el trabajo (...) la corta longitud del intestino humano lleva consigo un mal aprovechamiento de los alimentos vegetales; por esta razón, para satisfacer nuestras necesidades nutritivas, hemos de ingerir mayores cantidades de alimentos vegetales” (1937, p.33).

Estas necesidades eran, en lo que a proteínas respecta, de 118 a 130 gramos diarios, los cuales, de haber sido buscados en el reino vegetal, precisaban de unas cantidades de alimento que “no podrían soportarse” (1937, p.33). El autor también daba cuenta de otros estándares proteicos como el de Kumawa¹⁰⁹ (37,8 gramos de proteína vegetal diarios), o el de Charles Rosenberg¹¹⁰. No obstante, aclaraba, de acuerdo con J. Koenig, que estas cantidades, si bien podrían mantener el cuerpo humano, “no serían suficientes en un obrero o una obrera de tipo medio”, para que estos se mantuviesen a la larga en buen estado de salud y siendo capaces de un “buen rendimiento en el trabajo” (1937, p.77).

Como han señalado Isabel del Cura y Rafael Huertas, las circunstancias de la guerra y la posguerra otorgaron unas condiciones “experimentales” que facilitaron la puesta en práctica de estudios que relacionasen el sistema nervioso y la alimentación (del Cura y Huertas, 2007, p.18). En 1939, Francisco Grande Covián publicó un estudio sobre la dieta que había sido suministrada a la población madrileña durante 19 meses de guerra. Los autores del Cura y Huertas exponen los que, según Grande Covián, eran los requisitos que había de cumplir una dieta (del Cura et al., 2007, p.51):

- a. valor calórico suficiente.

¹⁰⁹ Véase apartado 2.2.2., p.41.

¹¹⁰ Charles Rosenberg llevó a cabo un experimento probando una dieta experimental, sin presencia de carne en un grupo de niños que padecían malnutrición, obteniendo unos resultados satisfactorios que publicó en el *American Journal of Diseases of Children* (Rosenberg, 1931)

- b. contenido de proteínas suficiente, cuantitativa y cualitativamente.
- c. proporción adecuada de grasas e hidratos de carbono.
- d. aporte suficiente de elementos minerales (Ca, P, Fe, Mg, Mn, Cu).
- e. contenido adecuado de vitaminas y provitaminas.
- f. palatabilidad y digestibilidad.
- g. dejar residuo suficiente para estimular el peristaltismo intestinal.
- h. proporción adecuada de agua y sal, valor ácido base adecuado.

El mismo Grande Covián era consciente de que no se estaba llegando al mínimo señalado, mucho menos en ciudades como Madrid. Así pues, aunque entre los textos producidos durante la Guerra Civil se encuentren algunos que suavizaron el mínimo de proteínas necesario para mantener el equilibrio fisiológico, estas reducciones principalmente se realizaron por motivos estratégicos, para mantener la moral de una población cada vez más asolada por el hambre. Es significativo, no obstante, que incluso en tiempo de necesidades extremas, coexistieron discursos sobre alimentación que defendían criterios incompatibles entre sí.

3.4.1. Aminoácidos y autarquía. Un sueño tecnológico-fascista

Como han señalado algunas historiadoras, tras la guerra, el régimen franquista fue capaz de articular toda una miríada de dispositivos biopolíticos mediante una serie de instrumentos socio-sanitarios que, a lo largo de los años cuarenta, realizaron una fundamental labor propagandística y legitimadora de control social (Jiménez Lucena 2002). No obstante, el objetivo de esta tesis no es el de analizar el desarrollo de la biopolítica franquista en los distintos periodos de la dictadura¹¹¹. Es más, no es nuestra intención sobrepasar el año de 1939, cuando, tras la victoria sobre el gobierno republicano, el régimen tenía que afrontar la configuración del nuevo Estado y la estructura económica autárquica aún no se consideraba.

¹¹¹ Para un recorrido histórico sobre la configuración, desarrollo y objetivos de los dispositivos disciplinarios y mecanismos de seguridad propios del régimen franquista, véase la tesis de Salvador Cayuela (2011).

En la España inmediatamente posterior a la Guerra Civil, al escaso desarrollo de la ganadería con respecto al resto de países de su área, se le sumaron factores como el cese de importaciones de piensos, abonos químicos y maquinaria, la escasez de pastizales y el comienzo de una política forestal de apoyo a la industria, que redujo aún más las superficies de pastizales. El inicio de políticas de autoabastecimiento que se desarrollaron en la década de los 40 buscaba solventar estos problemas aumentando las superficies cultivadas de cereales destinadas a la alimentación humana y disminuyendo a la vez las dedicadas a cereales para pienso (Domínguez, 2001). El fracaso del proyecto autárquico franquista llevó a que en los años 60 se implantase el modelo fordista de intensa capitalización del cereal (Clar Moliner, 2008). Sin embargo, en 1939 encontramos un texto que defendía una gestión de los recursos alimenticios y económicos del país, que permitiese:

“abrir un camino esplendoroso para conseguir el resurgimiento económico, el más desahogado bienestar, aún suponiendo una población en España, cinco o seis veces superior a la que alimenta hoy; afirmando de paso en el mundo, la soberanía espiritual de nuestra Raza; como soberanos fuimos en tantas ocasiones” (Moreno, 1939, p.11).

Se trata de la memoria *Algunas normas sobre alimentación humana y sobre economía agrícola, ganadera y forestal*, escrita por el coronel de artillería Juan Moreno Luque, con ayuda de su hijo médico Juan Moreno López, y prologado por el coronel de artillería y doctor en ciencias químicas Jose María Fernández Ladreda¹¹². Moreno Luque afirmaba que escribió la memoria durante su cautiverio en Madrid, y el 12 de agosto de 1939 tuvo “el honor de elevar a manos de S.E. nuestro Generalísimo el Resumen-Índice del trabajo” (1939, p.11).

La obra constituye un tratado sobre la organización agrícola, económica y forestal del Nuevo Estado. En 1935, Moreno Luque había participado en la Comisión Mixta del Nitrógeno¹¹³

¹¹² Además de sus estudios de química, Fernández Ladreda fue un fue alcalde de Oviedo entre 1924 y 1926, diputado en las Cortes republicanas desde 1933 hasta 1939 y Ministro de Obras Públicas de Franco entre 1945 y 1951.

¹¹³ La Comisión Mixta del Nitrógeno se estableció en 1928 con el objeto de implantar, conservar y desarrollar la industria de fijación del nitrógeno con vistas a alcanzar una independencia en materia de defensa militar y de fertilizantes. Para saber más sobre esta comisión y sus desarrollos, véase Gómez de Mendoza (1997).

con una conferencia sobre “Los productos químicos y la defensa nacional”. En esta conferencia, transcrita en la memoria de 1939, mostraba sus intenciones:

“Estamos a un paso de producir por síntesis los aminoácidos y tal vez algunas de las materias proteicas, base del organismo animal; y estamos también a un paso de sintetizar los hidratos de carbono, base de nuestras propias materias grasas, de nuestro calor, (...) y cuando esto llegue, habremos conseguido en gran parte la alimentación sintética en que tantos creyeron y por la que aún suspiran. Para completarla, dados nuestros conocimientos de hoy, solo faltarán las vitaminas que constituyen el espíritu rector de las materias nutritivas; (...) así como un cierto volúmen de celulosa inerte, que estimule los movimientos del intestino” (Moreno Luque, 1939, p.20).

Del mismo modo que Carracido en 1908¹¹⁴ y Giral en 1934¹¹⁵, Moreno Luque fantaseaba con conseguir una síntesis aminoacídica que resolviera los problemas de alimentación. No obstante, hasta conseguirla, proponía un plan de obtención de alimentos a través de levaduras. Las levaduras comprimidas eran un alimento obtenido del excedente de las destilerías que se había venido popularizando desde de los 1860. Alemania era el principal productor de estos productos alimenticios junto a Francia, Holanda y Bélgica, aunque a finales del XIX Gran Bretaña también comenzó a cobrar importancia en el mercado internacional de este producto (Weir, 1991). En el contexto de la Primera Guerra Mundial y la consiguiente escasez de alimentos que sufrían algunos países, la levadura comprimida se convirtió también en un alimento movilizado para la alimentación en retaguardia (Cronier, 2021). Posteriormente, en los años 20 y 30 del siglo pasado, se popularizó como un alimento saludable y rico en vitaminas (Price, 2015).

Moreno tenía un plan: primero, habría que procesar la madera mediante sacarificación, para obtener hidrocélulas que podrían ser empleadas para el cultivo; y después, de las aguas sobrantes de este proceso de producción de pasta de celulosa, se obtendría el medio en el que alimentar a levaduras:

¹¹⁴ Véase apartado 3.2.3.3., p.148.

¹¹⁵ Véase apartado 3.3.1., pp.184-185.

“con este sencillo procedimiento dispondremos de cuanto levadura se desee, siempre que dispongamos de madera o leña y sales nitrogenadas dispondremos de un alimento de primer orden; ya que dichas levaduras prensadas y secas, contienen una alta riqueza en materias albuminoides o proteicas, sin que tampoco falten en ellas las vitaminas más indispensables” (Moreno, 1939, p.22).

Moreno Luque comprendía que alimentarse a base de levaduras no sonaba muy apetecible, pero veía la utilidad de estas levaduras para alimentar al ganado, combinadas con otras sustancias que fuesen nutricionalmente pobres, pero apetitosas para los animales, transformándolas así en leche, huevos, mantequilla, queso y carne, “si se desea esta última”. Mediante la combinación de la síntesis industrial de abonos nitrogenados y una intensa ganadería se conseguirían los abonos para cultivar hortalizas y frutas. “¡Cuán grande podrá ser entonces la población de España y cuán alto será el nivel de vida que alcanzarán nuestros descendientes!” (1939, p.22).

El éxito del plan de Moreno Luque dependía también de fijar la ración alimenticia humana, para establecer alrededor de esta la organización de la agricultura. Para el coronel, la necesidad de proteína señalada por Hindhede era suficiente, y se traducía en unos 25 gramos de proteína por ración:

“no solo comprobó [Hindhede] que puede reducirse a una verdadera pequeñez la cantidad de materias albuminoideas, que son los compuestos primarios que más suelen escasear en los alimentos, sino que prescindió de las carnes, cuyo rendimiento económico es tan escaso, que a veces se recoge en ellas, solo 2,5% de las calorías contenidas en los pastos, granos o forrajes necesarios para formarlas” (1939, pp.43-44).

El proyecto de Moreno Luque, a pesar de extravagante e irrealizable, denota la perspectiva desde la que se gestionaba por parte del Estado franquista el establecimiento de las cadenas de producción alimentarias. Esta perspectiva obedece a un criterio fisiológico y a uno

económico. Una vez determinados los requerimientos nutricionales de un individuo para que este sea capaz de mantener su salud y trabajar sin perderla, se presenta la organización de la producción alimentaria más eficiente para corresponder a dichas necesidades. No obstante, el proyecto de Moreno se explica al revés; obedecía al criterio económico del autoabastecimiento de una hipotética España autárquica que aseguraría la “vuelta a la grandeza” de la nación, y justificaba este criterio con uno fisiológico, el de Hindhede, que señalaba unas necesidades nutricionales que podían cubrirse por la capacidad productiva de este modelo.

El uso de la fermentación para obtener aminoácidos es un proceso practicado en múltiples culturas, aunque ignorando la realidad molecular de los cambios que sufrían las sustancias fermentadas, formando estos alimentos un elemento central y tradicional de diversas regiones del globo. La racionalización de este proceso responde a la motivación de intentar convertirlo en una fuente de aminoácidos inagotable y, por lo tanto, una vía para alimentar a una población de cualquier tamaño. Conviene recordar que, como hemos visto en este capítulo, en los textos higienistas sobre alimentación, las proteínas y su contenido aminoacídico, así como las vitaminas, se convirtieron en un tema recurrente. La aproximación cualitativa a la ciencia de la nutrición se concentró en asegurar el acceso a estos elementos para la mayor parte de la población. Su ausencia pasó a ser el principal problema identificado por los profesionales de la nutrición una vez ésta se institucionalizó en España. Lo que pretendía hacer Moreno Luque mediante la producción de levaduras se sitúa en la línea de lo que se intentaba conseguir con la popularización del consumo de leche, o con la racionalización de la producción higienizada de carne, el fomento de la ganadería o el uso de fertilizantes químicos en agricultura.

Con el valor asociado a los aminoácidos esenciales, los animales de producción pecuaria se convirtieron en máquinas que, al ser adecuadamente alimentadas, rendían su trabajo en estas valiosas moléculas, justificando así el mayor gasto en términos de eficiencia de transformación energética que tenía la producción de alimentos de origen animal con respecto a los vegetales. Estos últimos, al ser alimentos “incompletos”, debían ser movilizados para producir leche y carne, los alimentos que permitían crear una raza vigorosa

y trabajadora. No obstante, como hemos podido ver a lo largo de este capítulo, existían visiones opuestas sobre la necesidad y la utilidad de las proteínas animales en personas de muy diversas motivaciones políticas. Además, los textos que informaban de las necesidades nutricionales a los que tuvo acceso la población estuvieron siempre orientados por el contexto político-económico y social en el que se encontraba el país.

Llegados a este punto, cabe replantear la relación entre ciencia y fascismo, como señala Thiago Saraiva en su libro *Fascist pigs: technoscientific organisms and the history of fascism*, aproximándonos a este último no como la forma política de regímenes concretos como la Italia fascista o la Alemania nazi, sino como parte esencial de la historia moderna europea, y como parte integral de la experiencia humana con la modernidad (Saraiva, 2018, p.4).

Según este autor, los fascistas de toda Europa desarrollaron una forma de nacionalismo fundamentada en la concepción de la nación como un órgano, un cuerpo o una raza. Con esta concepción en mente, Saraiva resalta la obsesión común a todos los regímenes fascistas con la alimentación y la cadena de suministro alimentario, de manera que “el alimento era central para traducir la ideología fascista de la nación orgánica en políticas concretas” (2018 p.7). En este punto es donde también aparece la posibilidad de modificar por selección artificial las razas de plantas y animales, mejorando las tecnologías de producción de organismos. Esta capacidad para “jugar” con la vida vegetal y animal produce los organismos tecnocientíficos, industrializados, que a su vez hacen posible la materialización de diferentes proyectos políticos, de modernidades alternativas, entre las cuales se encuentra el mundo imaginado por los fascistas. Teniendo todo esto en cuenta, el fascismo deja de ser un contexto en el que los científicos llevaron a cabo su labor, y cobra importancia prestar atención a la forma en la que las prácticas y objetos científicos contribuyeron a la construcción, desarrollo y legitimación del fascismo.

Cuando a finales del XIX y principios del XX, se entendía España como una nación necesitada de regeneración, sin conocerse aún de manera precisa la composición aminoacídica de las proteínas o la naturaleza y funciones de las vitaminas, la carne se

señalaba como necesaria por su capacidad fortificante de los temperamentos débiles, aportando una plenitud nutricional física y mental, un “vigor” muscular y nervioso. En los años 20, las vitaminas y su presencia en la dieta pasaron a ser la principal preocupación, fruto de la reinterpretación de los problemas alimentarios, divididos en las nuevas categorías de desnutrición y malnutrición. Del mismo modo, las proteínas animales se defendían por el mayor grado de asimilación que presentaban frente a las vegetales, haciendo posible nutrirse mejor ingiriendo menor cantidad de alimento. En los años posteriores, llegando a la II República, el desarrollo de trabajos en el seno de la Escuela Nacional de Sanidad matizó las necesidades y los problemas alimenticios de la población, centrándose en las enfermedades fruto de la ausencia de vitaminas en la dieta. No obstante, las proteínas animales, debido a la proporción de su contenido aminoacídico, seguían señalándose como necesarias para una raza vigorosa y para evitar la degeneración.

El estallido de la Guerra Civil cambió el discurso, dado que los alimentos pasaron a ser un arma más. En el bando republicano se produjeron folletos para enseñar cómo optimizar el uso de la ración, invitando a desterrar las concepciones que la ciencia nutricional había repetido sistemáticamente a la población durante los años anteriores. En el bando franquista, sin embargo, quizás confiados en la victoria y al mismo tiempo conscientes de las dificultades que podrían surgir en la posguerra, se abordó directamente la reestructuración de la cadena alimentaria, orientada a la transformación de los hábitos de la población de acuerdo con unos criterios nutricionales que podríamos tildar de vegetarianos. Si bien en el ejemplo de Moreno Luque está clara su vinculación con el régimen franquista, a lo largo de este capítulo hemos visto cómo diversos científicos, médicos e higienistas, escribían preocupados también por la salud de la nación entendida como un organismo. La motivación principal de la intervención en el acceso de la población a los alimentos era la de mejorar su rendimiento laboral y capacidad de explotación. Del mismo modo que los animales eran modificados y seleccionados por su rendimiento en proteínas o en grasas, así como por la aptitud de los cultivos nacionales para poder alimentarlos de la forma más eficiente, los trabajadores de la nación se convirtieron también en organismos tecnocientíficos. A las prácticas eugenésicas conformadoras del *homo hygienicus*, se les ha de sumar la introducción de elementos concretos en la dieta de las clases trabajadoras, ya sean estas vitaminas o proteínas, puesto

que su empleo no tenía otro objetivo que el de evitar la degeneración de la raza y construir una nación fuerte y vigorosa, todo leído en términos económico-militares.

Los fascismos (y el franquismo en particular), reflejan esta tendencia de construcción de los cuerpos de los trabajadores, al tiempo que, desde sus planteamientos nacionalistas, la matizan, refuerzan y amplían. Es así como los fascismos son un componente clave de la modernidad, en el sentido que argumenta Saravia. Pero esta tendencia no es exclusiva de los regímenes fascistas, suponiendo una dinámica más amplia y transversal a la conformación de los Estados nación modernos. No se debe olvidar, en este sentido, lo que señalaba José Giral en 1934¹¹⁶: la alimentación racional es una cuestión de oferta y demanda. La demanda debía ser hecha por los fisiólogos, a cuyas indicaciones habrían de acomodarse los economistas. Si los fisiólogos eran capaces de hacer las demandas adecuadas, era por su capacidad de explicar la realidad con cierto grado de matematización, con lo cual parecía pertinente que el Estado y los poderes productivos se pusieran a su merced, y asegurasen el mayor aporte de aminoácidos esenciales a la población.

Como hemos señalado al comienzo del capítulo, en este contexto convivieron discursos a favor y en contra del consumo de carne, que diferían en los efectos que los distintos componentes nutricionales, o al menos en la deseabilidad de estos. En el siguiente capítulo estudiaremos los discursos de estas dietéticas alternativas, cuáles fueron sus condiciones de posibilidad, cómo interactuaron con los discursos oficiales, y si el modo de vida que pretendían alimentar difería en algo de los reflejados en este capítulo.

¹¹⁶ Véase apartado 3.3.1., p.182.

4. El vegetariano-naturismo en España; ideología, práctica y difusión (1893-1939).

En este capítulo analizaremos algunos de los rasgos característicos de las múltiples escuelas naturistas¹¹⁷ que se desarrollaron en el período estudiado. El movimiento naturista español ha sido estudiado en otras ocasiones desde diversas perspectivas. No obstante, para este trabajo nos centraremos en los discursos alrededor de la dieta y el vegetarianismo¹¹⁸ relacionados con la salud, la raza y el trabajo.

Al comienzo de esta tesis nos hemos preguntado sobre las condiciones de posibilidad para los modelos dietéticos alternativos, así como acerca de la convivencia entre los discursos dietéticos producidos por la ciencia oficial, representada por instituciones y profesionales médicos, y los diversos actores que conforman el ecosistema vegetariano-naturista (entre estos últimos, también se encontraban médicos). Cuando hablamos de condiciones de posibilidad, nos referimos a factores económicos, limitantes a la hora de acceder a los alimentos que conforman una dieta determinada, como a la forma en que los discursos vegetariano-naturistas se abrieron paso en los debates y discusiones, expertas o no, sobre alimentación, permitiéndonos esto a la vez considerar la relevancia de estas cuestiones para los políticos, médicos, higienistas, y la población en general del periodo.

Resulta problemático plantear una dicotomía entre una “ciencia oficial de la nutrición” y lo que se ha venido denominando como “modas” o “manías” dietéticas (*dietetic fads* en inglés) (Barnett, 1995). Esto es debido a que la línea que separa lo “científico” de lo “acientífico” y/o “pseudocientífico” se corresponde con un conjunto de apreciaciones históricas que se desdibuja conforme nos remontamos a los orígenes de las disciplinas que han venido consolidándose como aquello que denominamos ciencia hoy en día. La producción de conocimientos relativos a la nutrición es un buen ejemplo en la medida que trascendió el

¹¹⁷ La dieta vegetariana también podía ser practicada por individuos que no eran naturistas (véase apartado 3.2.4., p.160). No obstante, no nos consta que estos estableciesen ningún colectivo o que tuvieran publicaciones propias. Este capítulo se dedicará a individuos, publicaciones y asociaciones que sí eran naturistas.

¹¹⁸ Vegetarismo era la forma con que, a finales del siglo XIX y principios del XX, los naturistas se referían al régimen de vida que incluía una alimentación vegetariana. Esto es debido a que, como ya hemos señalado con anterioridad, proviene del latín *vegetus* y no hace alusión exclusiva a la alimentación vegetal. Es por esto que hemos decidido emplear el término clásico para referirnos a la alimentación vegetariana de los naturistas.

ámbito científico y se extendió a todos los sectores de la sociedad, apareciendo nuevos actores tanto en la producción de conocimiento como en la difusión de este (Guillem Llobat, 2007). En este caso concreto, tanto los discursos vegetarianos como los creofágicos buscaban justificar la superioridad de sus regímenes basándose en argumentos obtenidos por métodos científicos así como en valores morales y/o convenciones culturales, que conformaron una visión ideológica propia a cada uno de ellos. Estas categorías se han desarrollado en unos contextos compartidos, como respuestas alternativas a problemas comunes (el vigor de la raza, la productividad, la salud y la enfermedad, los problemas eugenésicos, la situación de las mujeres, etc.), solo que abordados desde perspectivas diferentes.

Se ha descrito que los regímenes de salud corporal alternativa poseen un núcleo estético, una búsqueda por la perfecta armonía y el equilibrio. Algunos autores piensan que existe una vía de escape estética del control de los regímenes de poder en forma de tecnologías del Yo. Estos autores extraen de Foucault las nociones estéticas como portadoras de potencial politizador, la incorporación de estas a la vida de las personas en forma de prácticas individualizadas que las distancien de la supervisión burocrática y el control, y la idea de que la resistencia al poder está entrelazada con la estructura de la vida cotidiana (Schneirov y Gecxik, 1998).

En este capítulo, señalaremos los puntos en común de aquellos sectores que abogaban por una dieta libre de carne o de productos de origen animal, intentando extraer su ideología alimentaria de diversas publicaciones vegetariano-naturistas, analizándolas una por una. Mediante el análisis pormenorizado de los discursos que se publicaban en estas revistas, podremos diferenciar explícitamente las ideologías alimentarias y el grupo heterogéneo de ideas médico-sociales sobre las que se sustentaban y que profesaban las personas que practicaban el vegetariano-naturismo en el periodo. Haremos esto teniendo en cuenta todo lo expuesto en los capítulos anteriores, y entendiendo los discursos vegetarianos como un reflejo o una consecuencia de la pauta alimentaria de consumo asentada en la ideología de la carne.

A modo de introducción, convendría matizar las diferencias entre naturismo y vegetarianismo, así como las múltiples prácticas alimentarias que encajan dentro de este último.

4.1. Naturismo y vegetarianismo

El naturismo puede ser entendido desde la perspectiva médica como un “método” o un sistema que parte de tres pilares fundamentales, señalados por Artetxe (2000) en su obra dedicada a la historia del naturismo médico español. Estos tres aspectos centrales, necesarios para poder entender el naturismo son: en primer lugar, el concepto de *physis* en el *Corpus Hippocraticum*, el cual hace referencia tanto a la “naturaleza universal” como a la “naturaleza particular” de cada cosa. Según Artetxe, esta *physis* tiene el *télos* (la finalidad) de su propio orden, lo cual condiciona el pensamiento fisiológico del médico naturista, tornándolo teleológico. Esta teleología también le da un sentido a la ética, con lo cual lo “natural” se equipara a lo justo, haciendo posible una ética naturalista que atraviesa toda la doctrina naturista (Artetxe, 2000, p.30). Es precisamente esta tendencia al orden de la *physis* la que justifica el segundo concepto del que parte el pensamiento naturista, que es la creencia en la fuerza curativa de la naturaleza, *Vis medicatrix naturae*. La evolución de esta creencia tiene todo un recorrido histórico que parte desde la Antigüedad pero que, por lo que atañe a esta tesis, es suficiente señalar que recuperó fuerza en los ambientes centroeuropeos que comenzaban su proceso industrializador durante el siglo XIX, propiciando las condiciones en las que surgió el movimiento naturista.

Finalmente, el tercero de los aspectos centrales al naturismo hace referencia al uso del pensamiento médico como fundamento del régimen de vida, la *diáita*, entendida según la doctrina hipocrática como el conjunto de prácticas vitales: alimentación, ejercicio y descanso, baños, actividad profesional y social, etc. (Artetxe, 2000, p.45). De este modo, la salud sería fruto de la acción conjunta sobre el individuo de su propia naturaleza y de su régimen de vida. Este aspecto médico-profiláctico del naturismo se puede encontrar en los médicos neohipocráticos españoles, pero, además, el paradigma del movimiento naturista español lo representa Louis Kuhne (1835-1901). Kuhne recopiló y simplificó diversas teorías naturistas que le antecedieron, compilándolas en *La nueva ciencia de curar ó enseñanza de*

la unidad de las enfermedades y su curación sin medicamentos y sin operaciones basada en ella, una obra que adapta los métodos naturistas a la vida en la gran ciudad, cuya primera edición data de 1884 y ha sido ampliamente reeditada hasta nuestros días (Artetxe, 2000, p.69).

No obstante, el naturismo también supone una corriente filosófica y cultural que, desde su nacimiento, se posicionó contraria al artificialismo de la vida moderna, considerando a este último como destructor de la naturaleza y degenerador de la especie humana, en términos tanto físicos como morales (Roselló, 2003, p.19). Eduard Masjuan, en su investigación de los orígenes y la evolución teórico-práctica del naturismo ibérico, identifica una corriente en el naturismo ibérico que distingue de la vertiente médico-profiláctica en la que lo situó anteriormente Octavi Piulats (Masjuan, 1993). Para Masjuan, el “anarconaturismo social ibérico” fue el precursor de un ecologismo popular de signo anticapitalista y, dentro del naturismo social, ve posible documentar su origen emancipador, así como analizar los intereses de distinto signo y actitudes que lo distorsionaron. Masjuan, a partir de los tratados y propuestas de los actores principales del naturismo social ibérico, analizó: las indefiniciones del naturismo ibérico ante la realidad social del momento histórico, sus causas y efectos; las relaciones de ese naturismo con la Unión Vegetariana Internacional; su incidencia y relaciones con América Latina; las cualidades y ámbito geográfico de los principales órganos de difusión del naturismo, tanto el social como el “trofológico”; y las realizaciones prácticas de las colonias y colectividades anarconaturistas a nivel peninsular. El objeto central de su análisis era, en sus palabras “la propuesta de una alimentación solidaria a base de proteína vegetal” (Masjuan, 2000, p.383).

Según Masjuan, fueron Henri Zisly y Emile Gravelle¹¹⁹ quienes introdujeron en España la idea de que la alteración del medio natural contribuía al tabaquismo, al alcoholismo y a todos los vicios de las clases populares, y que, sin la previa emancipación de éstas del modelo socioeconómico capitalista, no era posible llevar a cabo una vida acorde y en equilibrio con la naturaleza. Esta sería la diferencia entre el anarconaturismo y el resto de postulados

¹¹⁹ Ambos fueron unos conocidos anarconaturistas franceses (Frayne, 2021), cuyos artículos comenzaron a publicarse en España en la primera década del siglo XX, en *La Revista Blanca* y en *Salud y Fuerza*.

naturistas, que únicamente creían en las posibilidades de la voluntad individual de regeneración física de las personas (Masjuan, 2000, p.394). Stavisky (2020) apunta aquí que, si bien desde posturas anarquistas y libertarias se adoptó el naturismo como un modo de conducta ética, un ideal de vida, esto no habría sido únicamente por afinidad ideológica o por la efectividad de un compendio terapéutico. Este naturismo adoptado por los libertarios habría funcionado como una manera de vivir en el presente de una forma similar a como esperaban vivir en el futuro ideal.

En España, el vegetarianismo era una condición *sine qua non* para el naturismo¹²⁰, aunque no lo constituía por sí solo. No obstante, cuando desde el naturismo ibérico se hablaba de vegetarianismo, este no quedaba reducido a la alimentación a base de vegetales, sino que implicaba también otra serie de aspectos del régimen de vida (abstinencia, vestimenta, ejercicio, pensamientos...), lo cual provocaba que en ocasiones se usaran indistintamente los términos. El vegetarianismo, desde su concepción, no se limita a ser una dieta a base de vegetales. Es raro el texto vegetariano que no incluya la diferenciación entre vegetarianismo y “vegetalismo” o “vegetalismo”. Si bien el segundo término hace referencia a la práctica de la alimentación vegetal, el término vegetariano abarca la práctica de un sistema naturista, y proviene del inglés *vegete*, el cual a su vez proviene del latín *vegetus*, con las acepciones de “vigoroso”, “vivo” o “activo” (*El Régimen Naturalista*, 1908, p.33). En España, dentro de las prácticas de alimentación vegetarianas encontraremos crudívoros, frutarianos, vegetarianos, vegetalianos y trofólogos.

Las personas crudívoras o “apirótrofas”, en teoría, se alimentan de productos sin cocinar, y se diferencian de los frutarianos en que estos últimos se alimentan únicamente de frutas y frutos secos, mientras que los crudívoros incluyen también legumbres remojadas, raíces, hortalizas, etc. Para la mayoría de los vegetariano-naturistas, la alimentación ideal a alcanzar era una de estas dos, tendiendo más al crudivorismo por ser más factible en el momento. El vegetarianismo suponía pues un régimen de “transición” para que el cuerpo se fuera aclimatando

¹²⁰ No así en otros países europeos, en los cuales la parte alimenticia de la dietética naturista podía limitarse a la templanza y la autoregulación. De hecho, Zisly y Gravelle no eran vegetarianos y criticaban duramente este tipo de alimentación por “acientífica”. Sin embargo, en España no nos constan naturistas organizados que no practicasen el vegetarianismo.

y así hacer más sencilla la transición a la dieta cruda. En el régimen vegetariano se aceptan los huevos, la leche y sus derivados. Estos alimentos no están incluidos en el vegetalismo, que vendría a ser lo que hoy en día conocemos como veganismo, excluyendo cualquier producto de origen animal de la dieta. Por último, las y los seguidores de la trofología, quienes se alimentaban según la teoría de las compatibilidades e incompatibilidades alimenticias. Este grupo tuvo una representación especial en España, que explicaremos más adelante¹²¹.

En su completo trabajo sobre el pensamiento naturista hispano, buscando identificarlo como cuerpo ideológico propio diferenciado de la medicina naturista, Josep María Roselló distinguió cinco corrientes principales en el movimiento naturista: “el vegetarianismo naturista, la trofología, el vegetarianismo social, la librecultura o desnudismo y el naturismo libertario” (Roselló, 2003).

Roselló analizó 45 publicaciones entre naturistas y anarquistas que tenían el naturismo como uno de sus temas editoriales, buscando aspectos recurrentes y divergencias. Del mismo modo, se entrevistó con personas que vivieron el naturismo durante la II República y el franquismo. Su análisis es de amplísimo alcance y en él trabaja no solo el aspecto dietético del naturismo, sino también otras modalidades terapéuticas del mismo, y otros aspectos como el desnudismo, neomalthusianismo, la pedagogía e incluso el urbanismo orgánico, a través de diferentes personajes. Además, su trabajo abarca un gran lapso de tiempo (desde 1890 hasta el año 2000), lo cual estimamos que provoca que algunos detalles del discurso vegetariano naturista se diluyan.

En nuestro caso, el análisis se concentra en unos 50 años, y se centra en la faceta dietética del naturismo. Considerando la importancia del potencial político de las elecciones de régimen que se proponían desde los múltiples sectores de este movimiento, no desechamos tampoco al naturismo médico, puesto que, como hemos visto en los capítulos anteriores, todo discurso dietético hace referencia a un modelo de sociedad a la que alimentar, un modo de vida que reproducir, que está inevitablemente ligado a la ideología.

¹²¹ Véase apartado 4.6., p.302.

Siguiendo este criterio ideológico alimentario, y dividiendo a las corrientes naturistas según la alimentación que defendían y las bases sobre las cuales la justificaban, hemos distinguido cinco grandes grupos: un vegetarianismo regeneracionista, cuya visión canalizó el naturismo médico para finales de la segunda década del siglo XX (representados por las revistas *El Régimen Naturalista* y *Acción Naturista*); el naturismo integral, que ganó fuerza a partir de 1916 (a través de la revista *Helios*); el anarconaturismo o naturismo libertario (estudiado en las publicaciones *Generación Consciente* y *Estudios*); la trofología (en la revista *Pentalfa*); y, finalmente podemos añadir un quinto grupo que hemos denominado la “industria naturista”. Este sector está representado por las casas comerciales y las marcas que producían y/o distribuían productos dietéticos y de régimen. Desarrollaron sus negocios íntimamente ligados a las publicaciones naturistas, llegando a tener sus propias publicaciones y asociaciones, y su relación con el movimiento naturista sufrió altibajos a lo largo de la época que estudiamos. A este último grupo se le ha reservado el espacio al final del capítulo.

A pesar de divergir en múltiples aspectos que trataremos a lo largo de este capítulo, las corrientes naturistas que coexistieron en España presentaban también una serie de puntos en común, recurrentes en las publicaciones a lo largo del periodo en el que fueron editadas. Estos cinco puntos, resumidos, son:

1.-La influencia del régimen alimenticio sobre las cualidades morales, intelectuales y temperamentales del individuo.

2.-El aspecto económico: La alimentación vegetariana, practicada por obligación por las clases más bajas y por la población rural, resulta más económica que el régimen creofágico.

3.-La crítica al progreso autodestructivo con el que asocian el industrialismo. Veremos que este se enunciaba desde perspectivas tanto conservadoras como anarquistas.

4.-La denuncia de la complicidad de la clase médica alopática con este industrialismo desenfrenado, que desnaturaliza la alimentación humana haciéndola más animal progresivamente y envenenando a la población. Este envenenamiento sería tanto físico (con

las enfermedades típicamente identificadas con los rasgos degenerativos) como moral, en relación al primer punto.

5.-Por último, desde sectores vegetariano-naturistas se señala la ideología de la carne, al hablar del “régimen carnívoro” como una creencia o religión, expandidas tanto entre la población como entre los médicos alopáticos.

No obstante, como hemos mencionado, dentro de este consenso existieron gran cantidad de disensos, los cuales se hicieron palpables en las publicaciones naturistas a través de los múltiples artículos que se dedicaron a discutir entre las distintas partes del movimiento, pero también en los congresos naturistas. En estas asambleas se hacían efectivos los cambios de dirección del movimiento según qué sector se hiciese con la hegemonía discursiva.

Para el análisis sobre las fuentes y discursos vegetariano-naturistas, utilizaremos una división temporal similar a la que realizó Artetxe en su obra dedicada a historizar el naturismo médico. Este autor divide la historia del movimiento naturista español en una “primavera” entre 1896 y 1916, seguida del “verano” que abarcó desde 1916 hasta 1934 y un “otoño” entre 1934 y 1939¹²².

4.2. Los inicios del vegetarianismo español (1893-1916)

4.2.1. La medicina culinaria, los bocetos de higiene en *La Vanguardia* y la Farmacia Kneipp

Tal como señala Artetxe, el movimiento naturista-vegetariano surgió principalmente en tres zonas geográficas: Cataluña, Madrid y Levante (Artetxe, 2000, p.83). Él mismo señala que las dos primeras fueron más relevantes al comienzo, así que, para hablar de esta etapa, nos centraremos en estas regiones.

¹²² Artetxe utiliza los nombres de las estaciones como metáforas de la fortaleza que presentó el movimiento en las distintas etapas. En su obra trata también el “invierno”, mediante el cual describe lo acontecido en los años de la dictadura franquista hasta el año 1975.

Uno de los discursos naturistas pioneros en España fue el planteamiento comercial del naturismo que introdujo Jaime Santiveri. Nacido en Benabarre (Huesca) en 1868, emigró a Barcelona, donde trabajó en una camisería en el centro de la ciudad de la cual no tardaría en convertirse en el encargado, fundando después su propia camisería en 1885. Unos años más adelante, esta camisería pasaría a ser conocida como la camisería higiénica Kneipp y, posteriormente, abrió la Farmacia Kneipp. Existen diferentes versiones sobre cuál fue el año en el que Santiveri cambió su modelo de negocio de camisería a tienda de productos kneippistas. Así, mientras que Artetxe afirma que este cambio ocurrió en 1893, adquiriendo el nombre de Farmacia Kneipp posteriormente, en 1897 (Artetxe, 2000, p.84), Sabaté i Fort (2020) y Garcés (2008) ubican en 1885 la fundación de la tienda de productos. Para esta tesis tendremos en cuenta la fecha de Artetxe, puesto que él explica la atribución del año 1885 a un folleto propagandístico con poca entidad histórica, y a la vez refiere un anuncio de la Farmacia Kneipp incluido en la revista *Credo Naturalista*, en el cual se afirma que la casa fue fundada en 1897.

Es importante señalar que en 1891 Santiveri enfermó de tuberculosis y acudió al sanatorio de Kneipp en Wörishofen, donde entró en contacto con la marca Kneipp, la cual ya representaba un negocio próspero en muchos países europeos¹²³. Este sería el motivo por el que cambió su camisería a una *Camisería higiénica Sistema Kneipp*, para, en 1893, abrir junto a esta el establecimiento dedicado a la venta de los productos necesarios para seguir el tratamiento kneippista.

También en Cataluña, y en esta misma línea, encontramos al médico y escritor barcelonés Josep Falp i Plana (1873-1919), figura que, a pesar de su muerte prematura tuvo una gran influencia sobre el movimiento vegetariano español, puesto que presidió la Lliga Vegetariana de Catalunya (LVC) y fundó su propia marca de productos vegetarianos, *Vigor*.

¹²³ Véase apartado 2.3.3., p.69. Aparte de los propios sanatorios, en Alemania y otros países proliferaron las *Reformhaus* (Barnett, 1995, p.163), tiendas minoristas de origen alemán que comenzaron a aparecer a finales del XIX y comercializan con comestibles, productos de aseo y de cuidado de la salud que encajan en los principios de la Lebensreform.

Falp i Plana fue un intelectual relevante en la Cataluña de finales del XIX y principios del XX que publicó una serie de artículos en *La Vanguardia* entre 1894 y 1896 bajo el título “Bocetos Sobre Higiene”, en los que analizaba y daba su opinión sobre la situación de la higiene española. De entre estos artículos, hubo varios en los que trataba temas relacionados con el vegetarianismo y sus principios, relacionándolos con la moral y con la ciencia, y en los que desarrollaba su ideología.

Por ejemplo, en los “Bocetos” que publicó en marzo de 1895, se dedicó a explicar la Cuaresma como método higiénico desde una perspectiva vegetariana, puesto que las prohibiciones de este tiempo litúrgico recaen sobre las carnes de aves, mamíferos y pescados. De este modo, la Cuaresma tendría la función de “sacar de la hoguera de las pasiones el combustible de aquéllas” (Falp i Plana, 1895, p.4). Un año después retomaba su discurso sobre la bondad de los vegetales desde la perspectiva moral. Para esto, comenzaba mencionando figuras relevantes de la literatura o de la historia, tales como Cervantes, Rafael, Virgilio o Porfirio, entre otros, que, según él, habrían tenido preferencia por el régimen vegetal¹²⁴. Seguía Falp i Plana afirmando que “la sangre generada por la savia vegetal no produce vértigos ni llamadas de la locura, no hierve en las venas con la fiebre de la ambición o de los celos, ni caldea las entrañas con el relampagueo de la ira, es una sangre más pura, que sin irritar fecundiza nuestros órganos con sus arroyos de carne líquida; es la sangre del ciervo y la paloma” (Falp i Plana, 1896, p.1). Seguidamente relacionaba la carne con “el pecado de la gula”, para acabar afirmando que el régimen animal, llevado a la exageración, se convertía “una pendiente cuyo último peldaño era la antropofagia” (1896, p.1).

Tras tratar los aspectos del vegetarianismo ante la moral, también en 1896, pasó a tratar “El vegetarianismo ante la ciencia”, empleando algunos de los argumentos que se repetirán más adelante en pro del vegetarianismo, como es que los seres humanos se originaron en regiones donde la alimentación es mayoritariamente vegetariana. Más adelante, para discutir las doctrinas de “los científicos pertenecientes a la escuela oficial” sobre la influencia del clima

¹²⁴ Como veremos a lo largo de este capítulo, el argumento de la alimentación practicada por personajes históricos relevantes y de la Antigüedad era muy utilizada por los naturistas.

en el régimen¹²⁵, afirmaba que el régimen del hombre “no sube ni baja con el termómetro y [que] el vegetarianismo es el grado normal de una escala fija”. A continuación, citaba un cuadro publicado en la *Revista de Antropología de Milán*¹²⁶ encaminado a probar que la “inmensa mayoría” de labradores europeos eran vegetarianos, y que estos eran los únicos que conseguían vivir una vida “buena y barata”, gracias a esos alimentos. Tras esto, afirmaba que los hombres “de la inteligencia” también habían hallado en el vegetarianismo “fuerza y energía para sus grandes concepciones” (Falp i Plana, 1896b, p.1).

Como hemos podido ver, Falp i Plana desplegó su defensa del vegetarianismo apoyándose en sus aspectos higiénico, moral y científico. Otro aspecto relacionado con estos tres es el racial. Además de los artículos en prensa, Falp i Plana también escribió *Lo Geni Catalá*, un poema en once cantos que supone una gran oda a Cataluña, y en el cual se desgrana su pensamiento tanto en las estrofas como en el contenido de las notas a pie de página.

Según Guerrero i Sala (2000), el médico barcelonés expone en esta obra toda su tesis vegetariana, haciendo referencia a la mayor fuerza de las gentes del pasado en comparación a las enfermedades que afligían a la población de finales del XIX. El vegetarianismo de Falp i Plana, como catalanista burgués, estaba impregnado de supremacismo catalán, tildando a este pueblo como “más limpio” que el de los pueblos del centro de España. También mostraba preocupación por la urbanización de Barcelona y por la reglamentación de la inmigración analfabeta del resto de la península, lo que veía necesario para prevenir infecciones. Además de estas medidas higiénicas, exigía la creación de sanatorios antituberculosos a las afueras de las ciudades, así como la distribución de leche esterilizada a los niños pobres.

Para Falp i Plana, la “raza castellana” sufría una mayor decadencia física que la catalana, y esto explicaba los estragos de la tuberculosis en el resto de la península con respecto a Cataluña. Además, en el último de los once cantos, Falp i Plana defendía que la dieta vegetariana contenía propiedades como la salud, la alegría, el aumento de la capacidad intelectual, la disminución de la agresividad, la longevidad, la corpulencia, la evitación de

¹²⁵ Sobre esta influencia, se suponía que en los territorios cálidos la alimentación era más frugal, al revés en los fríos.

¹²⁶ Supuestamente el cuadro había sido elaborado por un tal Dr. Thurman, al que no ha sido posible localizar.

los vicios, la capacidad de descongestionar las ciudades y el aumento de la natalidad. Todo esto en contraposición a la carne, la cual inclinaba a la violencia y al desorden, era tóxica y provocaba “artritis, gota, reumatismo, obesidad, litiasis, diabetes, dispepsia ácida, inestabilidad nerviosa, herpes, congestiones, estreñimiento, cardiopatías, hipertensión, cáncer, tuberculosis, vejez, sífilis, alcoholismo, neurastenia” (Guerrero i Sala, 2000).

Guiado por estos preceptos catalanistas e higiénico-vegetarianos, en colaboración con personajes como Jaime Santiveri, Falp i Plana fundó la LVC en marzo de 1908. Cinco años antes, en 1903, se había fundado en Madrid la Sociedad Vegetariana Española (SVE), que contaba con su propia revista, *El Régimen Naturalista*, que trataremos en el siguiente apartado. La LVC también tenía su propia publicación, dirigida por Falp i Plana, la *Revista Vegetariana*, que se publicó entre 1908 y 1909. La fundación de la Lliga tuvo lugar el 29 de marzo de 1908 con un banquete en el Mundial Palace. A este banquete asistieron 250 comensales entre los que se encontraban médicos, fabricantes, banqueros, gerentes industriales y comerciantes. La gran mayoría de estos invitados tenían en común el haber visitado los principales sanatorios del norte de Europa (Garcés, 2008). Los principios de la Lliga, tal como enunció Falp i Plana en un discurso emitido en el Teatro El Dorado de Barcelona en diciembre de 1908 y recoge M^a Pilar Lara eran:

- 1.-El factor cooperativo: un factor de cariz políticosocial, que buscaba utilizar la Lliga como un instrumento social organizado para la acción.
- 2.-El factor del vegetarianismo: la Lliga había de informar de los principios universales del vegetarianismo, siguiendo las corrientes positivistas que asociaban el progreso universal a la combinación de ciencia y naturaleza.
- 3.-El factor étnico: adaptando a Cataluña la acción universal del vegetarianismo. En este sentido, había que nacionalizarlo para implantarlo, adaptando sus productos y costumbres a la realidad política, económica y cultural del momento (Garcés, 2008).

Además de sus facetas de escritor e intelectual, el Dr. Falp i Plana también explotó su dimensión comercial con los productos *Vigor*, librando también una corta batalla comercial con los productos *Natura* que comercializaba Jaime Santiveri. Pero este aspecto lo trataremos

más adelante. Falp i Plana murió en 1913 a causa de una meningitis y Santiveri compró la marca a su viuda, pasando a comercializar los productos *Vigor* bajo la marca *Natura*.

4.2.2. La Sociedad Vegetariana Española y *El Régimen Naturalista*

Juan Padrós, José Calderon y Antonio Piñeyro fundaron la SVE en Madrid en 1903. *El Régimen Naturalista*, órgano de la SVE, fue la primera publicación vegetariano-naturista periódica que se editó en España. Se trataba de una revista con claras influencias regeneracionistas, nacida al abrigo de la popularidad que estaba cobrando el vegetarianismo en los países anglosajones con el nacimiento de las sociedades, restaurantes, comunas, publicaciones, etc. Su principal objetivo era dar a conocer el sistema vegetariano y popularizar sus conocimientos, de manera que repetían una serie de ideas y axiomas número tras número.

José Calderón dirigió la revista hasta su fallecimiento en 1908, siendo sustituido por Juan López de Rego, y Juan Padrós, presidente de la SVE y socio fundador del Real Madrid Club de Fútbol, era el administrador. La revista contaba en diciembre de 1905 con unos 800 suscriptores, de los cuales una cuarta parte eran extranjeros (*El Régimen Naturalista*, 1905d, p.178) y 282 eran madrileños (*El Régimen Naturalista*, 1905d, p.180).

4.2.2.1. Los alimentos y el trabajo

El segundo número de *El Régimen Naturalista*, publicado en febrero de 1904, comenzaba con una editorial titulada “Reflexiones”, en la que vemos recogida la idea de que “el régimen alimenticio del hombre tiene una influencia considerable en sus cualidades morales e intelectuales, y contribuye, según sea, a suavizar las asperezas del temperamento o a exacerbarlas y agravarlas” (*El Régimen Naturalista*, 1904b, p.2). Para hablar de este efecto de forma más concreta, señalaba las experiencias de Liebig con un oso del Museo Anatómico de Giessen¹²⁷, el cual había visto alterado su carácter con el cambio de alimentación. También las del médico Robert Druitt quien vendía su propio extracto de carne como “sucedáneo del

¹²⁷ Véase apartado 2.3.2., p.65.

alcohol” (Druitt, 1861). Con ejemplos como estos, desde *El Régimen Naturalista* se vinculaba la “necrofagia” con el perjuicio a la corrección moral y física, así como con el alcoholismo (*El Régimen Naturalista*, 1904d, p.2).

El interés de esta influencia de la alimentación en el carácter y las costumbres se debía a la convicción de que la alimentación vegetariana tenía la capacidad de moderar las pasiones, suponiendo una reforma del carácter y las costumbres que la SVE consideraba como base necesaria para la “regeneración de la patria” (*El Régimen Naturalista*, 1905, p.2). se consideraba ineludible ante el "periodo de decadencia" por el que, según ellos, estaba pasando la humanidad. Esta decadencia se traducían en que en los asuntos de economía e higiene no estaban siendo dirigidos por “la reflexión y el estudio”, sino por “algún interés que halague los apetitos inmoderados de las multitudes”. La redacción de *El Régimen Naturalista* entendía este sometimiento a los “apetitos inmoderados” como la causa de que se diera preferencia a “la minería, las industrias y el cultivo de la ganadería, sobre el de la agricultura y la horticultura”. Y todo este estilo de vida era el que provocaba la degeneración:

“La voluntad sana y los sentimientos sanos no existen más que en el cuerpo sano, y la mayoría de los hombres no somos lo que deberíamos ser, lo que provoca la degeneración de la especie. No solo por la alimentación inadecuada, ni el ilógico vestir ni la habitación infecta o el trabajo en condiciones absurdas, que tal vez podrían compensarse por mecanismos naturales de la estructura humana, sino que el catálogo de drogas y específicos que ha formado y emplea la medicina de escuela aplaca los esfuerzos de la naturaleza por curarse” (*El Régimen Naturalista*, 1905b, p.82).

Desde la SVE eran conscientes de que no existían “dos temperamentos idénticos”, y de que este hecho era utilizado para impugnar al vegetarianismo, puesto que aquello “provechoso y confortante” para unos, podría ser “perjudicial y deprimente” para otros. No obstante, afirmaban que si desde el nacimiento todo el mundo fuera sometido a un régimen de vida racional, “aunque no fuese puramente vejetalista”, pero sí “sobrio”, se dispondría de experiencias prácticas para “determinar razonablemente el plan de vida más conveniente”. Aunque no se había puesto a prueba esta práctica, sí que disponían de la experiencia

“universal” del régimen carnívoro, el cual sí que había sido adoptado por la especie humana. Consideraban que este régimen había tenido un resultado “poco satisfactorio”, puesto que la especie estaba degenerando “en vez de progresar o de mantenerse en un estado de fuerza, de salud y de vida irreprochable, y lo que decimos del régimen alimenticio podemos decirlo del mismo modo de las costumbres” (*El Régimen Naturalista*, 1908b, p.89).

En el número 3 de esta revista se publicaron los “Fundamentos del vegetarianismo”, extraídos de la obra de médico francés Dr. Bonnejoy (1889)¹²⁸. Estos fundamentos se reducían a tres grandes axiomas, a saber:

“1.-La fuerza reconstituyente del alimento reside donde la naturaleza ha puesto los gérmenes que, desde el estado de simiente o virtual, se desarrollan por sí propios: cereales, granos, raíces, tubérculos o flores; frutas, huevos y la leche, los cuales contienen, con el azoe y el carbono necesarios para la alimentación, el *quid divinum* que les da virtud y eficacia. La carne es un *caput mortuum*.

2.-Alimentos, aire, bebidas y cuanto se introduce debe poseer pureza absoluta, frescura y carencia completa de falsificaciones.

3.-Es conveniente que cada cual fabrique o produzca en su propio domicilio todos los alimentos y bebidas que consuma.” (*El Régimen Naturalista*, 1904c, p.3), (cursivas en el original).

Aún se entendía la alimentación desde un punto de vista vitalista: los alimentos portadores de una energía, de la “fuerza reconstituyente”, solo eran en aquellos considerados como “vivos”, como continentes de vitalidad fruto de la energía ya mencionada o de la ausencia de falsificación ni manipulación artificial industrial. Pero su consideración como vivos no era en contraposición a la carne como materia “muerta”, puesto que, como señalaban unos números más adelante “la materia no está muerta aunque el animal lo esté, durante un tiempo de numerosas fermentaciones surge vida muy variada; la materia no desaparece ni se pierde, solo se transforma” (Z, 1905 p.114). Ahora bien, reconocían una diferencia fundamental entre la carne muerta y la muerte vegetal en tanto que los frutos y semillas podían “fructificar”

¹²⁸ Véase apartado 3.2.4., p.163.

y, por tanto, reproducirse. Así, razonaban que los vegetales en general, y las semillas en particular, contenían un mayor grado de vitalidad.

En relación con esto, y como era común a todas las publicaciones relacionadas con alimentación, *El Régimen Naturalista* definía tanto las características que había de tener el alimento como las que podría adquirir el individuo que lo ingiriese. Consideraban los alimentos no solo bajo el punto de vista de la energía que proporcionaban a los tejidos celulares, sino también “en orden a la excitación que determinan en todo el organismo” (*El Régimen Naturalista*, 1905c, p.130). El efecto excitante de los alimentos lo hemos tratado a lo largo de esta tesis en relación con algunas de las interpretaciones y reinterpretaciones que se llevaron a cabo desde la medicina oficial. Desde posturas vegetarianas tempranas se concebía la “excitación” de los alimentos como el “bienestar” que proporcionaban estos cuando aún no había dado tiempo a digerirlos. Todos los alimentos habían de ser excitantes hasta cierto punto para poder ser digeridos. Sin embargo, algunos lo eran más que otros, consideraban que el café, el té y el alcohol eran los más excitantes, seguidos de las carnes y sus derivados; después, condimentos, farináceos, legumbres, frutas y, por último, los huevos y la leche. Entendían que el efecto excitante del café era similar al del ácido úrico de la carne, y ambos habían de evitarse: “hay que evitar los excitantes excesivos porque si estamos cansados es porque la naturaleza nos hace parar para restaurar la actividad” (*El Régimen Naturalista*, 1905c, p.131). En esta última frase podemos apreciar una diferencia desde las posturas regeneracionistas vegetarianas con respecto a las tratadas hasta ahora en esta tesis. El cansancio o la fatiga no eran estados que se buscara eliminar o “curar”, sino que se veían como un efecto natural del esfuerzo físico o mental, al cual, al igual que ocurre en la medicina natural con los síntomas, había que acompañar.

A lo largo de 1906 publicaron extractos de un discurso emitido por el médico Henri Collière¹²⁹ en diciembre de 1905 en el Círculo de Agricultores de París, en representación de la Sociedad Vegetariana de Francia (*Société Végétarienne de France*). Las ideas más importantes de este discurso recogidas en la revista eran las siguientes: primero, el ser

¹²⁹ Considerado como uno de los precursores de la pediatría, Henri Collière escribió algunas obras sobre vegetarianismo como *Végétarisme et longévité* (Collière, 1905) o *Le Végétarisme et la Physiologie Alimentaire* (1907), entre otras.

humano no debía vivir en “la ociosidad y en la inacción, limitándose a comer, beber y dormir; la Naturaleza necesita de su ayuda para impulsar sus propios productos. La vejez debe de ser una digna coronación de una vida bien empleada”. Segundo, para que esto tuviera lugar, el régimen vegetariano era el mejor puesto que “contiene profusamente todos los elementos capaces de reparar las pérdidas del organismo, tanto después de un trabajo intelectual como después de un trabajo manual, permite al mismo tiempo disminuir el desgaste del individuo economizando pérdidas, y, por consecuencia, aumentando su potencia de producción, o lo que es igual, su actividad” (*El Régimen Naturalista*, 1906b, p.66).

“Por lo pronto, el régimen alimenticio de los trabajadores manuales debe de ser un régimen de resistencia y de fuerza. De la buena alimentación del obrero depende su aptitud para el trabajo; y esto, aunque parezca supérfluo decirlo, por ser axiomático, en una sociedad en que el pan se gana a fuerza de trabajo, y en la que el que más trabaja más gana, conviene tenerlo presente para procurar los medios de resistir mucho, de trabajar mucho y de ganar en proporción de la resistencia y de la fuerza” (*El Régimen Naturalista*, 1906d, p.154).

El régimen vegetariano sería doblemente eficaz para la clase obrera en este sentido, puesto que no solo aportaría los principios nutricionales necesarios para resistir al trabajo y ganar más dinero, sino que además este régimen, por su composición, permitiría disminuir los gastos. En este sentido, desde la SVE se buscaba resignificar el escueto menú de los obreros como higiénico. El 26 de marzo de 1906 se publicó en el diario madrileño *El Liberal* una carta dirigida al director de la Sociedad Española de Higiene, firmada por un obrero mecánico llamado Pedro Martín Urquijo. El artículo llevaba por título *El cocido del pobre* (Martín Urquijo, 1906). En esta carta, el autor distinguía dos cocidos, uno “burgués” y uno “obrero”:

“El cocido burgués se compone de carne de vaca, carne de cerdo -tocino y embutido- y de ave, con más los garbanzos, la verdura y en algunos sitios de castilla, con el relleno, además, que se hace con huevos. Aun siendo profano en Química, compréndese bien que un manjar con tales componentes ha de ser nutritivo (...) Pero el cocido obrero es muy distinto (...) se compone de unos tres centímetros cúbicos de

carne -aunque en forma irregular- de una tercera parte de este volumen de tocino y de un hueso pelado (...). Añádese una patata y un buen plato de garbanzos (...). Y muchos obreros, muchos desgraciados, sólo se toman la sopa (...). Y dejan LA CARNE (sic) -los tres centímetros cúbicos- metida en un canto de pan para que les sirva de cena, por lo que en su comida sólo entra la sota y el caballo (...), y para nada el rey, o sea la carne, que no es rey, sino reina, la verdadera ‘reina de la alimentación’.” (Martín Urquijo, 1906, p.2).

Tras esta introducción dirigía sus preguntas a la Sociedad Española de Higiene, ¿eran los garbanzos más o menos nutritivos que las demás legumbres? ¿Qué alimento recomendaba la Sociedad Española de Higiene para sustituir ventajosamente al garbanzo en el cocido obrero?

“¿Me permite la Sociedad de Higiene, con su autoridad científica, proclamar que el primer grito de la regeneración es el de ¡Abajo el brutal cocido nacional! y ¡Vivan las chuletas a la parrilla!...?” (1906, p.2).

La respuesta del presidente de la Sociedad de Higiene, Dr. Ángel Fernández Caro, no se hizo esperar, y fue publicada en la primera página del número del día siguiente. Comenzaba señalando que desde la Sociedad se había propuesto como tema para otorgar un premio “El presupuesto de una familia obrera” para, a continuación, escribir lo siguiente:

“El problema de la alimentación del pobre es difícil, difícilísimo; mas no insoluble; pero no puede dejarse su solución exclusivamente al que da el jornal; es necesario que ponga también su parte el que lo recibe” (Fernández Caro, 1906, p.1)

Dejaba a un lado cualquier cálculo basado en las necesidades fisiológicas, no quería contar el número de calorías requeridas por el organismo para reponer el consumo de energía exigido por el ejercicio de la vida, dado que esto no lo conseguían cumplir “no ya jornales de tres o cuatro pesetas, sueldos de algunos miles no bastan para esto” (1906, p.1). Afirmaba que empleados civiles o militares, con 2 ó 3 mil pesetas de sueldo y 2 ó 4 hijos no “echaban

muchas gallinas al puchero” ni comían a diario “chuletas a la parrilla”, que él se contentaba con la ración de sostenimiento:

“El derecho a la vida es una cosa y el derecho a los goces de la vida es otra; lo que mata al pobre no es el jornal pequeño, es la falta de trabajo, o porque no lo encuentra o porque no lo busca. Proporcionar trabajo es un deber social del Estado y del capital; buscarlo y ejecutarlo honradamente es una obligación del que necesita vivir de él para atender a sus necesidades y a las de su familia” (Fernández Caro, 1906, p.1).

Para Fernández Caro, que el pobre dejase de estar amenazado por el hambre y las enfermedades relacionadas con esta solo pasaba por un medio: la educación. Sin embargo, esta educación no tenía que ser sobre los principios nutricionales o la correcta alimentación: la clase trabajadora debía ser educada en el esfuerzo y la disciplina, alejándose del “vicio” y la “holgazanería”.

“Que el pobre aprenda, que se instruya, que eleve su inteligencia, que cultive su sentido moral, que sepa que tiene derechos grandes, indiscutibles, pero que tiene deberes, grandes e indiscutibles también; que sepa que en el mercado social se cotizan siempre muy altas la inteligencia, la probidad, la honradez, y que no hay nada más dispendioso para el cuerpo y para el espíritu que el vicio y la holgazanería, y que sepa, en fin, que no hay en la vida más que un dilema: o limitar las aspiraciones al estrecho círculo de los medios, o ensanchar ese círculo en consonancia con las aspiraciones: o *contentarse* con el puchero, o *buscar* las chuletas a la parrilla” (1906, p.1), (cursivas en el original).

Al día siguiente, en un extracto sobre la Sociedad de Higiene de este mismo periódico, se publicó que la “Subsección de Higiene” estudiaría la cuestión del cocido obrero (Sociedad de Higiene, 1906, p.2). Esta reacción se publicaba junto a la respuesta de Martín Urquijo, el trabajador que había escrito en un primer momento preguntando a la Sociedad de Higiene.

El obrero mecánico contestaba perplejo a la respuesta publicada por Fernández Caro. Se veía en la necesidad de aclarar que él no estaba buscando una solución para el problema obrero, sino que únicamente solicitaba una respuesta “razonada y científica” para una cuestión de higiene, como él consideraba que era la concerniente al “puchero del pobre”. No entendía que el presidente de la Sociedad Española de Higiene tildase de “felices” a los obreros que se alimentaban con el puchero carente de carne y, para contraargumentar, citaba lo expuesto por Herbert Spencer en su obra *La educación intelectual, moral y física* (Spencer, 1884):

“(…) la supremacía, la sorprendente actividad que puede admirarse en el ejército marino inglés, débese al sistema de alimentación, que ha dado lugar a que ellos llamen los años de ‘buey cocido’ (...) a los años de servicio militar, y (...) que habiéndose sometido él mismo (...) a un régimen de abstinencia de carne, pudo observar que sus energías físicas e intelectuales disminuyeron ostensiblemente. Opinión por opinión (...) me quedo con la de Spencer, Sr. Fernández Caro (...)” (Martín Urquijo, 1906b, p.2).

Decepcionado por no haber obtenido una respuesta clara y categórica a su duda, manifestaba que “los obreros no nos contentamos con el puchero, (...) buscamos conseguir las chuletas a la parrilla, y (...) ni uno solo (...) participa de las opiniones que parecen desprenderse de la carta con que ha tenido usted la bondad de contestarme” (1906b, p.2).

Fernández Caro no contestaría al día siguiente. No obstante, el 30 de marzo, un nuevo actor entraba en la discusión. Se trataba de José Calderón, que escribió a Martín Urquijo en calidad de director de *El Régimen Naturalista*. Explicaba primero que la respuesta de Fernández Caro no era satisfactoria porque los tres involucrados veían el problema que trataban a través de “cristales de muy distinto color”:

“Como vegetariano práctico y apoyado en análisis científicos y en el testimonio irrefutable de largas y variadas experiencias, rechazo en absoluto, diga lo que quiera Spencer, que la carne, sea de vaca, de cerdo, de ave o de cualquier animal de los reputados alimenticios, se declare, como usted la declara, *la reina de la alimentación*;

antes al contrario (...) puede probarse cumplidamente que la alimentación carnívora es nociva, perjudicial y origen de la mayor parte de los males que afligen a la humanidad” (Calderón, 1906, p.1), (cursivas en el original).

Continuaba afirmando que los alimentos vegetales, “bien condimentados y aprovechando su agua de cocción”, eran los que “por su energía alimenticia y su baratura” más convenían al obrero desde el punto de vista higiénico y económico. Para reforzar esto, le recomendaba estudiar la obra de Codera y Zaidín *Preocupaciones alimenticias*¹³⁰.

Tras esta recomendación bibliográfica, desarrollaba otro argumento vegetariano clásico de la época: que “Dios había dado” al hombre primigenio los medios para atender los dos “grandes fines de su misión en el mundo”: la conservación del individuo y la propagación de su especie. Con respecto a lo primero, se preguntaba, “¿qué clase de alimentos ofreció Dios al hombre? ¿Chuletas a la parrilla? ¿Salchichón? ¿Foie-gras?”, para contestar que estos alimentos eran inventos de la gula y la locura. Para Calderón, los alimentos para los que “Dios” había “predispuesto” a los humanos eran la “miel de las abejas, frutos de los árboles: productos espontáneos y variados de la tierra [que] servían para sustentar, hartar y deleitar, como dice Cervantes, a los hijos que la poseían en aquellos tiempos a que los antiguos dieron el nombre de dorados”:

“¿El cocido *burgués*, a pesar de sus tajadas de carne, chorizo, tocino y aves, evita, por ventura, los infinitos casos de neurastenia, anemia, artritis, asma, apendicitis, etc., que padece las tres cuartas partes de la *burguesía*?” (1906, p.1), (cursivas en el original).

Finalizaba su carta citando los casos de los monjes trapenses¹³¹, cultivadores y trabajadores manuales vegetarianos, y de los soldados japoneses, alimentados a base de arroz. Tras esto, afirmaba que “sería más fácil resolver ciertos problemas y modificar muchas malas costumbres por medio de las prácticas naturalistas, dispuestas por el Creador de los mundos,

¹³⁰ Esta obra la hemos tratado en esta tesis, véase apartado 3.2.4., p.162.

¹³¹ La Orden Cisterciense de la Estricta Observancia, nacida en 1664, recoge en sus Constituciones para monjes y monjas (C.28 Est.28.B), la abstinencia de carne como continuidad de su tradición.

que con cuantos planes intenten nuestros modernos sociólogos para mejorar el presente y porvenir de las muchedumbres saturadas de sangre, de alcohol y de nicotina”.

Al día siguiente, otro defensor de la dieta vegetal entró en juego. Se trataba del médico Eduardo Sánchez y Rubio¹³². Sánchez y Rubio escribió para contestar a Martín Urquijo que, según nuestra “fórmula dentaria”, el ser humano era omnívoro pero, sobre todo, *frugívoro*, para seguidamente alabar los beneficios a la salud aportados por dietas vegetarianas o escasas en carnes: “La Historia, en general, y la de España, en particular, acreditan experimentalmente esta verdad; pues jamás nuestros hombres aparecieron flojos ni enfermizos en ninguna parte del Viejo ni del Nuevo mundo, donde realizaron sus proezas inverosímiles” (Sánchez y Rubio, 1906, p.1).

El 1 de abril se sumaba un nuevo contertulio; José Úbeda y Correal, quien, en calidad de miembro de la Sociedad Española de Higiene y autoridad en la materia¹³³, se veía en la necesidad de contestar a las dudas de Martín Urquijo en los términos en los que no lo había hecho Fernández Caro.

“Tendré, por fuerza, que emplear algún razonamiento científico; pero estoy seguro de que usted, que lee y comprende sin dificultad alguna a Herbert Spencer, me ha de entender mucho mejor y más fácilmente a mi (sic) (...) con la nutrición del individuo sucede algo parecido a lo que ocurre con los viajeros de las diferentes clases en un ferrocarril: se trata de llegar al mismo punto, a la misma hora y empleando el mismo tiempo, y la cosa se consigue sin que exista diferencia más que en las comodidades (...) con los que se haga el viaje (...) siempre que se le dé al organismo la cantidad de principios que necesita para reparar las pérdidas que experimenta diariamente, lo mismo da que esa cantidad vaya representada por foie-gras, pechugas de ave o chuletas a la parrilla que por el modesto puchero” (Úbeda y Correal, 1906, p.2).

¹³² Eduardo Sánchez y Rubio fue un periodista-médico muy conocido, miembro de la Real Academia de Medicina desde 1901.

¹³³ Úbeda y Correal escribió una memoria premiada por la Sociedad Española de Higiene. Véase apartado 3.2.3.1., p.135.

Seguidamente, definía el número de calorías que requerían los obreros que ejercieran un trabajo moderado en 3123 diarias¹³⁴. Partiendo de esta cifra, desgranaba los ingredientes del puchero para “demostrar”, primero, que con el cocido del pobre era posible nutrir de manera suficiente al obrero manual y segundo, que con un “jornal modesto, bien administrado”, el obrero de las grandes ciudades podía cubrir sus necesidades alimenticias de una forma no muy refinada pero sí suficiente.

En la misma línea que intervino Úbeda y Correal, al día siguiente se publicó una carta del médico, periodista y pintor José Parada y Santín tratando esta misma temática de “El cocido del pobre”. En esta carta, Parada y Santín exponía las bondades nutricionales del garbanzo apoyándose en Liebig, Úbeda y Correal, y Sáenz Díez¹³⁵, quienes daban a esta legumbre un importante valor nutritivo. Finalizaba señalando que este puchero, en su “modesta y elemental sencillez” (carne, tocino, garbanzos y patata o verdura), daba “los elementos varios que el hombre necesita reponer cada día en la lucha de la vida” (Parada y Santín, 1906, p.1).

A estas alturas de la polémica, el 4 de abril, un escritor bajo el pseudónimo de *Doctor Fausto* escribió bajo el epígrafe “El triste cocido” una recapitulación de cómo había surgido y se había desarrollado esta controversia, para añadir un nuevo factor sobre el que discutir:

“Vengan en buena hora los trozos de carne, asados en artefactos metálicos, calentados por fluido eléctrico; váyanse disponiendo las raciones químicas que en lo porvenir nos proporcionarán las debidas y reglamentarias calorías indispensables para la vida; pero recordemos ahora y siempre que la condición primordial para que un alimento sea nutritivo, estriba en las fuerzas digestivas del individuo, en la buena disposición de su ánimo, en su bienestar físico por completa salud habitual” (*Doctor Fausto*, 1906, p.1)

El autor venía a señalar que lo importante en la alimentación era comer con reposo, alegría y buena “disposición orgánica”, resaltando la importancia de llevar una vida ordenada, honesta

¹³⁴ Calculaba esta cifra a partir de la media de las cifras dadas por Voit y Pettenkofer, Hirschfeld, Lapique y Rubner.

¹³⁵ Sobre Sáenz Díez, véase p.165.

y honrada. Esta sobriedad también se aplicaba al tipo de alimentación, puesto que debía de estar libre de “lujos superfluos” y de “placeres malsanos” como el alcohol. Según él, cuando esto ocurriera, “el *triste cocido* dejará de serlo, pues lo comeremos *todos* en la santa paz que disfrutan los corazones sanos y en la dulce compañía de las personas a quienes se debe amar, proteger o respetar” (cursivas en el original).

En conjunto, todas estas intervenciones con respecto a la mayor o menor idoneidad del cocido burgués o del cocido obrero, no consideraban la carne como especialmente superior, desde el punto de vista nutricional, al resto de los alimentos (en este caso, los garbanzos). Esto es significativo porque sólo uno de quienes intervinieron en la controversia era abiertamente vegetariano. Fue precisamente este vegetariano, José Calderón, quien recibió una respuesta directa el 5 de abril por parte de Alfonso Triviño¹³⁶, quien le recordaba al director de *El Régimen Naturalista* que la alimentación carnívora no fue “inventada” por “la gula ni la locura humana”, sino que fue impuesta por la “dura necesidad”. Según este contertulio, si los humanos fueran sometidos al régimen vegetariano, no habría suficientes hortalizas, frutas ni simientes para alimentar a la humanidad, viéndose aumentados enormemente los precios de estas. Continuaba expresando que “hoy no contamos con otros depósitos de las necesarias combinaciones de nitrógeno, oxígeno, hidrógeno, hidrógeno y carbono, que el que proporciona el organismo de los animales”, y que esta necesidad no podría ser superada hasta que Berthelot¹³⁷ “perfeccione su invento”. Solo entonces, es decir, solo cuando se consiguiera la síntesis artificial de los alimentos, la humanidad entraría en la verdadera “Edad de Oro” (Triviño, 1906, p.2).

El 8 de abril, Calderón publicó su respuesta a Triviño, en la que resumía lo que este había señalado en cuatro puntos: las costumbres carnívoras son fruto de la necesidad; los productos naturales han requerido del talento y trabajo del hombre para ser comestibles; si la humanidad se hiciera vegetariana, no sería posible producir bastantes vegetales para todos; y que con Berthelot y su invento, llegaría la “Edad Dorada”. Calderón señalaba que no era muestra de inteligencia tomar ejemplos de las “bestias feroces”, y que, además, no habían sido

¹³⁶ No ha sido posible identificar quién era esta persona.

¹³⁷ Marcellin Berthelot (1827-1907) fue un químico francés que se especializó en la síntesis de compuestos orgánicos. Afirmaba que para el año 2000 sería posible síntesis artificial de todos los alimentos.

precisamente los animales carnívoros quienes inventaron “el foie-gras, ni la bechamel, ni ninguno de los infinitos refinamientos culinarios en boga”. Para el fundador de la SVE, estos inventos eran producto de la “gula pecaminosa”. Además, discutía el talento del ingenio humano al seleccionar los frutos aportados por la naturaleza dado que, a pesar de que la química analítica permitía separar, medir, pesar y clasificar los componentes de los alimentos “no puede reunir éstos, los de una manzana, por ejemplo, y fabricar otra manzana artificial de iguales condiciones”. No obstante, reconocía que no había manera, más allá de la pura práctica, de determinar si una alimentación vegetariana sería adaptable al suelo disponible para cultivo, y añadía, “vendrían de perillas las píldoras alimenticias de Berthelot, para que no hubiera ni vencedores ni vencidos”. A pesar de este reconocimiento, afirmaba que la alimentación vegetariana sería más económica para quienes la practicasen y, además “produciría la disminución y aún la abolición de vicios, de reyertas, de pérdidas de juego, de crímenes y condenas infamantes a que conduce, más pronto o más tarde, la frecuentación de las tabernas (...) libre el pueblo de las excitaciones de la carne, del alcohol y de la nicotina, podría concebir aspiraciones que elevaran y dignificaran más su nivel moral y engrandecieran más la patria que nuestra tradicional y mezquina ambición de *pan y toros*” (Calderón 1906b p.3), (cursivas en el original).

En el periódico dejaron de aparecer artículos relacionados con esta polémica. Sin embargo, *El Régimen Naturalista* publicó en su número de abril un resumen de la controversia, dado que el tema de la alimentación del obrero era “uno de los más importantes y trascendentales del día”. Como se puede apreciar por el número y el carácter de las personas que intervinieron en la polémica, el tema de la alimentación suscitaba mucho interés en diversos sectores de la sociedad. Además, la discusión sobre las condiciones higiénicas y nutritivas del cocido habitual de los pobres le era muy útil a la SVE para llamar la atención del público y sentar las bases sobre las que explicar su proyecto de reforma alimenticia.

4.2.2.2. La reforma alimenticia

A los factores fisiológicos de la degeneración, sumaban los factores sociales, que desde la SVE se identificaban con “el exceso de población y el exceso de producción industrial”, entendidos como “superabundancia de seres incapaces” y de “producción de cosas inútiles” o perjudiciales. Basaban su concepto de un pueblo “bien organizado” en una idea atribuida al médico alemán Heinrich Lahmann (1860-1905), según la cual el 75% de la población debería ocuparse en la agricultura (Meléndez, 1907, p.122). Aunque todos los trabajos eran considerados útiles para “enaltecer la actividad y buena voluntad del hombre”, no todos se tenían como igualmente necesarios: “es posible vivir, y vivir bien, sin que funcionen las fábricas de sombreros, o las de conservas alimenticias, o las de papel continuo; es imposible vivir, dada la difusión de la especie humana, sin que haya quien cultive la tierra” (Riera, 1908, p.22). Trabajar la tierra permitía “robustecer a los hombres”, en contraposición a “los miasmas de las minas, de los talleres y de las fábricas” que, junto con la miseria y el abandono, los destruían. De este modo, eran la civilización y el progreso los que aumentaban la “lista de males patrimonio de la humanidad”. Desde *RN* consideraban que la civilización, tal como era entendida, había pervertido las costumbres del ser humano, generando necesidades que antes le eran desconocidas, y consideraban que era racional procurar volver a “las antiguas formas de vivir” (Meléndez, 1907, p.122). Estas formas antiguas eran las que hacían que, en los pueblos, a pesar de no conocerse la higiene, “la naturaleza cuidase a los campesinos”; el Sol y el aire “acaban con los microbios, suprimen los focos de infección, sanean el ambiente” (Riera, 1908, p.22):

“Una de las condicionales de la vida intensa, de la vida sana, del natural y espontáneo equilibrio del nervio y del músculo, para mejor vivir en el amor y cultivo de la tierra, es ciertamente el sistema alimenticio que sea más sano, más económico y más racional para conservar las facultades espirituales que emocionan la vida y las físicas que la conservan en la salud” (Romero, 1908, p.131).

Así, las enfermedades de los campesinos, alimentados principalmente con vegetales y con poca o ninguna carne, eran “accidentales y pasajeras”, al contrario que las de los habitantes

de las ciudades, que tomaban un carácter “crónico y deprimente”, como la tuberculosis, el cáncer, la neurastenia y similares (Riera, 1908, p.24).

Desde el punto de vista social, esto tenía una gran importancia para los adeptos al vegetarianismo. La alimentación vegetal se presentaba ante ellos como la más eficiente para resolver la cuestión social en sus vertientes fisiológica y económica. Así lo expresaba Antonio Muñoz Ruiz de Pasanís¹³⁸ en un artículo publicado en el diario jienense *La Regeneración* el 7 de diciembre de 1907 y recogido por *RN* en febrero de 1908:

“El edificio social está hondamente cuarteado y se vendrá abajo muy pronto (...). La lucha entre el capital y el trabajo es cada día más grande, más terrible (...) las huelgas son más frecuentes y tumultuarias, (...) y es que el obrero de hoy, engañado quizá, por lo que ve, por lo que oye y por lo que lee, considera como bueno lo que es malo, toma por necesidad lo que es vicio, y no puede con el jornal que gana, (...) subvenir a sus necesidades, porque tiene un falso concepto del valor de los vegetales como alimento, lo cual no es nada extraño, porque a muchas personas de las que figuran en las más altas e ilustradas esferas sociales les sucede otro tanto” (Muñoz, 1908, p.24).

Muñoz defendía que se tenía que hacer ver a todo el mundo que, mientras que los vegetales alimentaban fortaleciendo, las carnes hacían lo propio intoxicando, y que el alcohol no dotaba de energías, sino que llevaba “a las clínicas de un hospital, a las de un manicomio, al calabozo más sombrío de una cárcel, cuando no a las gradas del patíbulo”. Para llevar esto a cabo, los reformadores vegetarianos habían de hacer proselitismo en libros, academias y, especialmente, en la prensa, “que es la que forma y dirige la opinión”. Así, Muñoz sugería que los reformadores vegetarianos pretendían resolver la cuestión social mediante medidas higiénicas y de medicalización que, significativamente, eran similares a las que de hecho se llevarían a cabo unos años más adelante desde las instituciones, con la salvedad de que el régimen que quería generalizar no incluía la carne. El objetivo final era convencer a las clases

¹³⁸ Hemos tratado a este médico higienista en el capítulo anterior al hablar de su obra *¿Está degenerada la raza latina? (1907)*. Véase apartado 3.2.4., p.229.

trabajadoras de que comer vegetales no era una desgracia, y a las clases altas de que su fortuna no radicaba en poder alimentarse de platos estimulantes y festines.

Esta era una de las bases sobre las que había de construirse la reforma alimenticia, como parte esencial de la reforma social. Desde distintos sectores se buscaba mejorar o adaptar las condiciones de vida de la clase trabajadora, con distintas intenciones respecto al mantenimiento o alteración del orden político. El reformismo social en España comenzó desde el campo católico social, contrapuesto al liberalismo político y económico, que los conservadores veían como destabilizador de la supuesta armonía social existente en la sociedad tradicional (Sánchez, 2011).

Podríamos decir que esta era también la posición que ocupaba la redacción de *El Régimen Naturalista*. Aunque rara vez se dedicaban a hablar de política directamente, podemos intuir sus posiciones conservadoras en los discursos y opiniones que reproducían, así como en los colaboradores de la revista y las obras que transcribían. También, en algunos casos, expresaban su ideología política más explícitamente. Tal es el caso de la reacción de la cúpula de *El Régimen Naturalista* al fallido atentado contra Alfonso XII y Victoria Eugenia, llevado a cabo por Mateo Morral el 31 de mayo de 1906. El número de *El Régimen Naturalista* del mes siguiente abría con una editorial titulada “Día Inolvidable”, en el cual la redacción se declaraba contraria al anarquismo:

“Cuantos Soberanos pudieran caer bajo el fuego anarquista, no quedarían seguramente sin reemplazo inmediato, y la sociedad, pese a quien pesare, continuaría su marcha, con mayor empeño, por la misma inalterable senda que viene recorriendo desde el principio de los siglos. No debieran ignorarlo los anarquistas; porque si ellos hacen alarde de no arredrarles ni el temor al suplicio ni el aborrecimiento de la humanidad, deben ellos reconocer a su vez, que la sociedad, los pueblos todos, con más noble entereza, habrán de rechazar y castigar de una manera implacable todo intento de imposición por la traición y por el crimen. Desdichadamente, el juicio y la reflexión no tienen cabida en cerebros perturbados. El anarquismo, llevado a tal grado de exaltación, no es otra cosa que un género de locura sanguinaria, que es urgente y

forzoso destruir hasta en sus más hondas raíces” (*El Régimen Naturalista*, 1906c, p.82).

Esta muestra de rechazo explícito a los anarquistas ofrece una idea clara de la ideología de la redacción de *El Régimen Naturalista*. Esa sociedad a la que criticaban, tachándola de viciosa, errada, desviada y, en definitiva, degenerada, ahora se mostraba siguiendo “una senda inalterable” que, en comparación con el anarquismo, se mostraba noble y legítima. En efecto, los primeros vegetarianos con un medio de amplia difusión eran reformadores, pero también conservadores. Uno de los más influyentes representantes del reformismo social conservador español fue Eduardo Sanz y Escartín (1855-1939). Sanz y Escartín fue un importante sociólogo y político navarro que, desde su óptica católico social, pretendía mejorar las condiciones de vida de la clase trabajadora manteniendo el orden político intacto. Era contrario al orden liberal capitalista que comenzaba a consolidarse en España, pero también estaba enfrentado con las alternativas obreras existentes. En los números de julio a octubre de 1909, *El Régimen Naturalista* publicó un escrito de Sanz y Escartín, bajo el seudónimo de Dr. Z, del año 1891 y que llevaba por título "Del régimen vegetal y la reforma alimenticia".

Sanz y Escartín tenía una concepción de la sociedad que se movía dentro de los parámetros del organicismo spenceriano y el evolucionismo de Darwin, y estaba muy familiarizado con los nuevos planteamientos de la sociología que venían desarrollándose en los países del entorno de España (Sánchez, 2011). Comenzaba su texto hablando del zoólogo francés Georges Cuvier, que afirmaba que el ser humano parecía nacido para alimentarse principalmente con las frutas, raíces y demás partes suculentas de los vegetales. Según Sanz y Escartín, la naturaleza frugívora del hombre era “confirmada” también por “Gassendi y Dubenton, Flourens, Huxley, Darwin y Haeckel”. Con este último hacía referencia a su afirmación de que el ser humano se asemejaba más a los monos superiores o antropoides, los cuales eran frugívoros (Sanz y Escartín [Dr. Z], 1909, p.102). A esto había de sumarse lo desagradable de los “productos cadavéricos”, muchas veces en mal estado: si bien el arte culinario se encargaba de “ocultar al paladar vigilante las diversas exhalaciones poco gratas que se desprenden de los animales muertos”, el sociólogo navarro entendía también que “el estímulo artificial y malsano que los condimentos refinados y hábiles manipulaciones

provocan, al par que poderoso incentivo a la sensualidad, es manantial fecundísimo de todo género de enfermedades” (Sanz y Escartín [Dr. Z], 1909, p.104). Así, este régimen se oponía al de “divina sobriedad”, siendo la simplicidad en los manjares una regla de higiene y de moralidad.

Seguidamente, pasaba a demostrar si el régimen vegetal era insuficiente o no para la alimentación normal y ordinaria. Partiendo de la base de que los productos del régimen vegetal son “más ricos que las carnes en principios azoados, y poseen además el almidón de que estas carecen”, y de que “el consumo exclusivo de carnes es incompatible con la salud y la vida; el régimen vegetal puro es naturalmente favorable a la salud y a la longevidad”. Para Sanz y Escartín, la población carnívora de las grandes ciudades tenía la sangre “viciada”, padecía de “exaltación nerviosa”, “pasiones inexhaustas” y solamente podría curarse si “renovasen sus filas y depurasen su sangre” los “fuertes, sanos y sencillos hijos de los campos” (Sanz y Escartín [Dr. Z], 1909, p.105).

Los cereales constituirían, en cambio, el alimento tipo, aquel en el que se dan en proporción todos los elementos necesarios para el organismo humano. Sanz y Escartín se apoyaba en Liebig, quien afirmaba que los cereales contenían más hierro que la carne, y en el médico francés Manuel Leven¹³⁹, que hacía lo propio con las “materias azoadas”. (Sanz y Escartín [Dr. Z], 1909b, p.118).

Afirmaba que las carnes, lejos de ser nutritivas, cumplían una función de excitación de los centros nerviosos, similar a la producida por otros estimulantes del reino vegetal como el vino natural, el té, el café, etc., y se preguntaba, “¿cuál es la causa de este fenómeno, cuál es su trascendencia fisiológica?” (Sanz y Escartín [Dr. Z], 1909b, p.121).

Para contestar a esto, explicaba que estas sustancias ejercían una acción sobre las células y fibras nerviosas, aumentando la irrigación de los centros nerviosos y la aceleración de la circulación, con lo que se conseguía una mayor energía y una “exaltación” de las funciones.

¹³⁹ Para referirse a Leven, citaba en una nota al pie la obra del mismo sobre la neurosis *La névrose; étude clinique et thérapeutique. Dyspepsie, anémie, rhumatisme et goutte, obésité, amaigrissement*, publicada en 1887.

No obstante, advertía sobre el efecto que esto podía tener en el organismo: “el equilibrio fisiológico, la serenidad y fortaleza del ánimo, son el patrimonio de un organismo cuyas leyes nada extraño viene a alterar”, siendo este orden condición de una “vida perfecta”, e “incompatible” con la vida moderna; “esto explica el por qué de este estado extraordinario y anormal de las sociedades decadentes, minadas por los excesos, y entregadas al alcohol, a la morfina, al opio, a todos los estímulos de una sensualidad pervertida y refinada”. A pesar de esta observación sobre lo nocivo del estilo de vida alejado del natural, como buen spenceriano, Sanz y Escartín admitía que estas modificaciones se imponían como necesarias a causa de “la grande y triste ley de la competencia por la vida” (Sanz y Escartín [Dr. Z], 1909b, p.121). Esto era lo único que, según el sociólogo reformista, podía justificar el empleo de estimulantes vegetales y del régimen en que predominan las carnes. Aunque solo lo justificaba dentro de ciertos límites, puesto que “la alimentación vegetal basta para el sostenimiento del hombre”. No obstante, observaba que, aunque esta suficiencia del régimen vegetal era aceptada por la gran mayoría, “los defensores de la zoofagia (...) afirman que los pueblos e individuos que a ella se limitan arrastran una vida lánguida y sin vigor, y no son aptos para producir grandes obras” (Sanz y Escartín [Dr. Z], 1909c, p.134).

Sanz y Escartín rechazaba esta afirmación citando ejemplos de pueblos antiguos como los persas o romanos de la República quienes, según él eran “seguramente superiores en virtud y en energía a sus descendientes, afeminados y corrompidos”. Del mismo modo, afirmaba que los pueblos “que más se han distinguido en Europa por su valor y su altiva independencia (los suizos, los escoceses, los cántabros) han sido hasta nuestros días casi exclusivamente vegetarianos”, y proseguía: “estos campesinos de toda la Europa meridional que comen pan negro, legumbres, frutas, y a lo más leche o queso, ¿no son evidentemente más vigorosos y sanos que sus coterráneos habitantes de las ciudades, consumidores de pan blanco, embutidos y carnes muertas?” (Sanz y Escartín [Dr. Z], 1909c, p.135). También citaba estudios de higienistas y médicos que habían trabajado con la Orden Trapense en los que se afirmaba que su “régimen pitagórico” les otorgaba una salud y longevidad poco común. Seguidamente pasaba a discutir a “los que pretenden que el talento creador, que las grandes obras de la inteligencia, solo se dan en los pueblos e individuos que hacen uso de la alimentación

animal”, para lo cual citaba una serie de nombres insignes del mundo antiguo, supuestamente vegetarianos.

Utilizaba la *Patología de la inteligencia* del psiquiatra degeneracionista Henry Maudsley¹⁴⁰ para explicar por qué la pasión era “la gran perturbadora de la sociedad y del hombre”, y asignaba al régimen vegetal una influencia saludable que permitiera “serenar el tumulto de las pasiones, gracias a su acción suave y benéfica sobre nuestro sistema nervioso”. Por esto, todas las obras producto de la sobreexcitación orgánica y cerebral que provocaba el régimen creofágico, eran consideradas por Sanz y Escartín como “tumultuosas manifestaciones de una sensualidad exaltada, brillantes en apariencia, vacías empero de útiles y saludables enseñanzas” (Sanz y Escartín [Dr. Z], 1909c, p.136). Para apoyar este argumento, citaba una serie de nombres de figuras relevantes de la época moderna, desde Francis Bacon hasta Benjamin Franklin, pasando por Isaac Newton, Percy B. Shelley, Lord Byron, Blaise Pascal, Jean-Jacques Rousseau, etc. a las que atribuía un régimen vegetariano. (Sanz y Escartín [Dr. Z], 1909c, p.137).

Tras esta exposición, pasaba a analizar por qué el régimen carnívoro era especialmente nocivo para el niño. Partiendo de la obra *La mujer* de Jules Michelet (1985 [1859]), quien afirmaba que en Francia se había abandonado su régimen sobrio tradicional por “la cocina pesada y sangrienta” de Gran Bretaña, imponiendo esta alimentación a los niños, argumentaba que “para la mujer y el niño es una gracia, una gracia de amor ser sobre todo frugívoros, evitar la fetidez de las carnes y vivir más bien de alimentos inocentes que no asestan la muerte a nadie, de suaves manjares que halagan al mismo tiempo el olfato y el gusto”. El régimen vegetal se mostraba eficaz para “evitar la aparición precoz de la pubertad y para preservar a los adolescentes de los vicios que con demasiada frecuencia acarrea la fermentación de las pasiones”, siguiendo la estela puritana de los vegetarianos norteamericanos como Sylvester Graham¹⁴¹, a quien también referenciaba con respecto a sus trabajos sobre la influencia del régimen vegetal “tanto para precaver como para remediar

¹⁴⁰ En el texto, Sanz y Escartín lo menciona como “Patología del espíritu”, no obstante, el título de la obra es *Fisiología del espíritu*, y uno de sus capítulos, publicado después como obra aparte, se titula “Patología de la Inteligencia” (Maudsley, 1880 [1879]).

¹⁴¹ Véase p.69.

ciertos excesos y vergonzosos vicios que por desdicha tienden cada día a progresar” (Sanz y Escartín [Dr. Z], 1909c, p.137).

En el último escrito de Sanz y Escartín sobre la reforma alimentaria publicado en RN, trataba el aspecto económico de la alimentación¹⁴². Para este análisis, partía de una cita atribuida a Alexander von Humboldt según la cual una cantidad de tierra determinada podría alimentar a 10 hombres, mientras que, destinada esta misma al pasto del ganado, podría alimentar solo a uno. Igualmente, la tesis doctoral de Anna Kingsford¹⁴³, en la que también se esgrimía el argumento de la cantidad de suelo utilizada, junto con el menor coste económico de una alimentación vegetariana (Sanz y Escartín, 1909, p.146). Así, la cuestión económica dependía primero de este factor sobre los usos del suelo, pero también del aspecto económico-fisiológico. Para llevar a cabo la comparación desde el punto de vista económico-fisiológico, partía de un estándar de 25 gramos de “ázoe asimilable” diarios¹⁴⁴ y realizaba la siguiente tabla (Tabla 6) (Sanz y Escartín, 1909, p.147).

¹⁴² Esta última parte venía firmada con su nombre real.

¹⁴³ Sanz y Escartín hablaba de la tesis de un tal “Mr. Kingsford”, no obstante, la tesis a la que refería era la escrita por la médico, feminista y activista anti-vivisección Anna Kingsford (1846-1888), *L’Alimentation Végétale de l’Homme*, con la cual se doctoró en medicina, y que se publicó en inglés en 1881 bajo el título *The Perfect Way in Diet* (Kingsford, 1982). No creemos que sea casualidad que Sanz y Escartín haya ocultado el género de Kingsford.

¹⁴⁴ El estándar lo extraía del Dr. F. Schneider, según este lo refleja en una memoria publicada en el *Journal d’Agriculture de France*, titulada *Lo que haremos si el Doriflora destruye la patata*. No ha sido posible localizar esta fuente.

NOMBRES DE LOS ALIMENTOS	Cantidad del alimento en que se contienen 25 gramos de ázoe.	Precio medio de esta canti. ad.
	Kilogramos.	Francos.
Carne de vaca sin hueso.....	1,080	2,70
Pan.....	2,000	0,80
Patatas.....	6,250	0,32
Guisantes.....	0,652	0,23
Lentejas.....	0,025	0,22
Judías.....	0,546	0,20

Tabla 6: Cuadro comparativo del precio medio de la cantidad de alimento necesario para obtener los 25 gramos diarios de proteína que Sanz y Escartín consideraba como necesarios para una correcta alimentación. Extraído de Sanz y Escartín (1909, p.147).

A la baratura del régimen vegetal, se le sumaba también el ahorro que suponía en médicos y específicos farmacológicos, puesto que también se le atribuían efectos terapéuticos. En definitiva, el régimen “pitagórico” o vegetal, no era únicamente una guía de alimentación sino “Una escuela de moralidad (...) y (...) un excelente sistema higiénico” (Sanz y Escartín, 1909, p.150).

Por último, señalaba que, aunque los “sencillos campesinos” cumplieran con una alimentación envidiable, y que esta fuera muy económica, los recursos de los trabajadores de campos y ciudades muchas veces ni siquiera llegaban a poder cubrir los gastos requeridos. Como buen conservador, contrario al nuevo régimen liberal capitalista que se asentaba en España, mostraba su nostalgia por los tiempos “Mejor inspirados” en los que la ley benéfica ejercía la tutela sobre las clases desvalidas, frente al “absurdo respeto al egoísmo” bajo las palabras de especulación y de comercio.

“En la distribución de los elementos de vida, que son la sangre del cuerpo social, preside la más irritante injusticia y el más completo desorden. El estado moderno, al renunciar a sus funciones de intervención justa y legítima en favor del bien común, abandona lo que verdaderamente constituye su misión superior. Nadie en su orden

moral tiene derecho a lo superfluo mientras haya quien carece de lo necesario, y si las leyes, en vez de reflejar ese orden divino, solo sirven de sanción a la injusticia y al abuso de la libertad, preferible es, con todas sus violencias, la anarquía” (Sanz y Escartín, 1909, p.151).

La necesaria transición al régimen vegetal, no obstante, había de hacerse gradualmente, puesto que no era recomendable alterar radicalmente “una costumbre inveterada” del género de vida impuesto a los habitantes de las ciudades populosas. Para Sanz y Escartín, el apartamiento del orden natural en la vida moderna hacía necesarios el artificio y el falseamiento en los medios de vivir, de lo cual deducía:

“Tal vez, después de todo, aun para los mismos a quienes está negado el participar en la verdadera vida del hombre, incompatible con la clausura y la inmovilidad forzosas, el estímulo producido en el organismo por la alimentación animal podría sustituirse con ventaja (y las experiencias realizadas hasta el presente tienden a establecerlo) por esa excitación eficaz y menos costosa ocasionada por agentes de naturaleza vegetal: el vino natural, el té y el café” (Sanz y Escartín, 1909, p.152).

En este apartado, estamos viendo en qué consistía la postura católico social conservadora sobre la reforma alimenticia. Esta postura era la común entre los primeros vegetariano-naturistas españoles, herederos y reproductores del naturismo terapéutico-religioso estadounidense (Kellogg, Graham)¹⁴⁵, de corte moralista y conservador. En esta misma línea de pensamiento, también aparece el sacerdote barcelonés Juan Angelats Alborná (1870-1936). Se trataba de un miembro de la Orden de los Mínimos que compaginó su trabajo religioso con la propaganda del naturismo, publicando en diversas revistas, así como una obra titulada *Naturoterapia*, que fue reeditada en varias ocasiones (en 1929 contaba con 4 ediciones) (Prunés, 2005).

La obra de Angelats ha sido calificada por Masjuan (2000, p. 406) de “naturismo religioso católico integrista de signo carlista, retardario e intransigente en lo social que reclamaba una

¹⁴⁵ Véase p.69.

vuelta a la naturaleza y al Antiguo Régimen”. De este modo, no es de extrañar que, al igual que lo hiciera Sanz y Escartín, Angelats vinculase muchos de los aspectos de su medicina natural neohipocrática grecolatina con la moral y la religión: “la doctrina vegetariana (...) no mira solamente a la salud del cuerpo, sino también a la del alma”. El “ideal vegetariano” incluía la “dulzura de las costumbres, la suavidad del carácter, el espíritu de paz, el constante buen humor. La alimentación vegetal forma aquellas razas inteligentes, pacíficas, prolíficas, felices, que hoy se van extinguiendo” (Angelats, 1911, p.83). Si estas “razas” estaban desapareciendo, era debido al exceso de alimentos azoados, lo cual provocaba las enfermedades identificadas con los “rasgos degenerativos de la raza”. Así, se hacía preciso “volver a la antigua, aunque encontremos algún despreocupado que se le antoje llamarnos ‘retrógrados’ (...). Lo natural es lo real, lo real es la verdad, la verdad es la bondad, la bondad es la felicidad”. Sin embargo, advertía que no habían de confundirse las “Inmaculadas leyes naturales” con las “bajas y pervertidas inclinaciones naturales del hombre”, dado que estas últimas provocaban “su ruina física y moral” (Angelats, 1911, p.84).

Angelats consideraba que no era necesario “desentrañar el organismo humano” para probar científicamente la doctrina vegetariana. De hecho, aunque establecía dietas alimenticias vegetarianas crudívoras, no especificaba cálculos de proteínas, ni de calorías (Masjuan, 2000, p.406). Al ser la alimentación una necesidad práctica, diaria y de todos, Angelats, consideraba que esta debía apoyarse en pruebas de “simple razón”, en principios evidentes de “filosofía natural” y no en la ciencia, que provocaba el “extravío” de la opinión pública (Angelats, 1911b, p.133). El hombre ni disponía de la constitución fisiológica de los animales carnívoros ni estaba destinado a “vivir tan ferozmente” como estos, sino “de una manera más pacífica, más pura, más noble y más espiritual”. La alimentación vegetal amansaba “aun a las fieras” y servía para mitigar las pasiones “al paso que libra de enfermedades y alarga la vida, haciéndola dulce y suave” (Angelats, 1911b, p.136).

Las leyes naturales, impuestas por Dios, implicaban, según Angelats, deberes fisiológicos que todo individuo debía conocer y seguir de forma recta para adquirir así un criterio sano de la vida. La enfermedad era resultado de alejarse de estas leyes, de manera que, para poder evitarla, se había de llevar a cabo una campaña de propaganda higiénica por parte no solo de

los médicos sino de “todos los padres y madres de familia (...) los maestros y profesores (...) párrocos y sacerdotes (...) con el buen ejemplo y con una industriosa propaganda de los sanos principios naturistas” (Angelats, 1912, p.55):

“Aprendamos a vivir según las normas y preceptos de las leyes naturales, bajo la dirección de nuestros expertos médicos naturistas. Únicamente de este modo lograremos feliz victoria contra la epidemia tuberculosa y contra todas las siete plagas de Egipto, que a pasos de gigante están arruinando la humanidad. Entonces veremos de verdad que la salud nuestra y de nuestros hijos se vuelve florida, que la vida se prolonga placenteramente, que nuestro espíritu adquiere paz segura y alegre tranquilidad, que nuestros caudales pecuniarios aumentan, que la sólida felicidad se posesiona de nuestros hogares y la Patria carísima prospera y se fortifica” (Angelats, 1912, p.56).

La reforma alimenticia ocurriría mediante la educación de la población. Las clases trabajadoras habían de ser bien alimentadas. En lo que a las clases privilegiadas respecta, *El Régimen Naturalista* señalaba que era un deber de “caridad y patriotismo” instruir al obrero en cuanto pudiera ser útil a su bienestar. Así, la labor de proselitismo de los vegetarianos regeneracionistas les llevó a protagonizar diversas polémicas en publicaciones de la época, en ocasiones, como la que hemos visto en este apartado, con miembros relevantes del higienismo español. Tal como escribía un suscriptor en el número 47 de la revista, el vegetarianismo era un sistema llamado a “normalizar la sociedad”, enseñando al hombre cómo y qué había de comer y cómo vivir para que su cuerpo expulsase “el veneno infiltrado por las prácticas anormales por tantas generaciones sostenidas” (Suscriptor, 1907, p.175).

4.2.2.3. La gestión del hogar para educar a la mujer

Tal y como hemos visto en el segundo capítulo de esta tesis, una de las principales vías de educación de la población en nutrición antes de la institucionalización de las ciencias nutricionales fue la formación de las mujeres en los principios nutricionales y alimentarios a través de la economía doméstica. Los vegetarianos también utilizaron esta vía para diseminar

sus discursos. Un ejemplo claro de esto lo encontramos en *La mesa del vegetariano* (1911), libro publicado por Falp i Plana para anunciar sus productos, y que incluía una serie de recetas de “cocina racional”. En el comienzo de esta obra, Falp i Plana señalaba que la única razón por la que la población española no practicaba el vegetarianismo, era por “la ignorancia de las amas de casa”, quienes debían aprender la doctrina de la cocina vegetariana para salvar a la raza española de la degeneración (Falp i Plana, 1911). En la misma línea, para la redacción de *El Régimen Naturalista*:

“El medio más expeditivo y el más fácil y seguro para lograr una buena parte de este propósito (...) es enseñar a la mujer del obrero, y obrera ella misma, los principales fundamentos y prácticas de la verdadera economía doméstica, que tal vez ignore” (*El Régimen Naturalista*, 1906d, p.157).

Ofrecer recetas como racionales era también una gran forma de vulgarizar los discursos sobre alimentación. Además, este tema preocupaba realmente a una población a la que cada vez le eran más familiares algunos de los conceptos de la ciencia nutricional y que quería gestionar racionalmente su propia alimentación. Por ejemplo, el periódico *El Imparcial*, en su sección *La vida en el hogar*, dirigida a las mujeres, convocó, En diciembre de 1906 un concurso entre sus lectoras, para premiar a aquella que “con mayor acierto, habilidad e ingenio resuelva el problema más importante de una casa: el de la administración de la cantidad destinada a la alimentación de la familia” (*El Imparcial*, 1906, p.3). Este concurso iba dirigido a resolver un problema que entendía como especial de las clases medias, “la más numerosa y la menos atendida”. Tomaba como ejemplo una casa constituida por un matrimonio con dos hijos de 8 a 12 años de edad, y una sirvienta, que dispusiera de 70 pesetas semanales para los gastos de desayuno, almuerzo y comida. Como indicaban en la convocatoria del concurso, no se trataba de una lista de recetas semanales, sino una “cuenta de la compra, [con] la explicación detallada y concreta de las comidas de cada uno de los siete días, con indicación de los platos de que constan y del precio de cada plato (...) Tratamos de premiar, no tanto las mayores virtudes ahorrativas cuanto los méritos del ingenio de la mujer puestos al servicio de las necesidades de la alimentación familiar” (1906, p.3). El 28 de febrero finalizó el tiempo para enviar los trabajos para el concurso (*El Imparcial*, 1907, p.3) y el 7 de marzo se publicó el

listado de los 303 trabajos declarados aptos para concursar (*El Imparcial*, 1907b, p.4). Entre estos trabajos, se encontraba uno enviado por la SVE, que acudió al llamamiento para exponer las bondades de la dieta vegetariana. El encargado de redactar la dieta que envió dicha sociedad fue Antonio Piñeyro, y se publicó también una copia del trabajo enviado en *El Régimen Naturalista* (Piñeyro, 1907, pp.42-56). En este trabajo, añadía en la consideración de los platos no sólo las cantidades y el precio en pesetas, sino las calorías aportadas por cada uno de ellos. Como comparación para las calorías aportadas por su menú vegetariano semanal, empleaba un promedio de los requerimientos calóricos señalados por diferentes autores internacionales. El gasto semanal que implicaba el menú era de 49,12 pesetas.

Este concurso nos ofrece una pequeña ventana a la alimentación de las clases medias españolas de principios de siglo. El trabajo ganador del primer premio fue publicado el 28 de marzo. Con un gasto de 10 pesetas diarias, una mujer llamada Teresa Aceñero de Castillo elaboraba menús diarios con 3 ó 4 platos diarios más el postre, pan, vino y café. Llama la atención, en este menú, la presencia de carne o pescado todos los días y en todas las comidas del día. Así, por ejemplo, su menú para el sábado (Ilustración 1):

Menú del sábado

Desayuno

Chocolate con leche, 60.—Cinco bollos de pan, 25.

Almuerzo

Huevos revueltos con patatas, 65.—Calamares en su tinta, 1,05.—Albóndigas de cerdo, 1,10.—Seis naranjas grano de oro, 30.—Vino (una botella), 30.—Cinco bollos de pan, 25.—Café y azúcar, 40.

Cenida

Sopa de pasta italiana, 10.—Cocido á la española, 1,50.—Tortillas de bacalao á la Holandesa, 45.—Rostbeef á la Irlandesa, 1,30.—Ensalada del tiempo (lechuga), 10.—Pasteles de crema de vainilla, 50.—Pan (cinco bollos), 25.—Vino (una botella), 30.—Carbón (25 céntimos), cuarto de litro de aceite (40), 65.—Vinagre, 5.—Pesetas, 10.

Compras del sábado

Medio cuartillo de leche, 20.—Cuatro onzas de chocolate, 40.—Cinco bollos de pan, 25.—10 bollos de pan, 50.—Dos botellas de vino, 60.—Café y azúcar, 40.—Cuatro huevos, 40.—Patatas, 15.—Medio kilo de calamares, 1,00.—Cebollas, 05.—Cuarto de kilo de carne de cerdo, 70.—Jamón, 20.—Dos huevos, 20.—Seis naranjas, 30.—Medio kilo de carne de vaca para el cocido, 75.—Un chorizo, 25.—Tocino, 15.—Hueso de jamón, 10.—Patatas (10 céntimos), cardo (15), 25.—Pastas (sopa), 10.—Bacalao (25 céntimos), harina (10), huevos (10), 45.—Medio kilo de carne de Rostbeef, 1,30.—Lechuga (10 céntimos), vinagre (5), 15.—Cinco pasteles, 50.—Carbón (25 céntimos) y aceite (40), 65.—Pesetas, 10.

Ilustración 1: Menú ganador del concurso de El Imparcial extraído de El Imparcial (1907c p.3)

Un gasto de 10 pesetas diarias en alimentación no era algo que se pudiera permitir la mayor parte de la población trabajadora de Madrid¹⁴⁶, e incluso las 7 pesetas diarias que proponía el menú de la SVE excedían el salario medio que percibían las familias.

Con todo esto, podemos apreciar concordancias entre el primer vegetarianismo desarrollado en España y el higienismo regeneracionista. A saber, la alimentación de la clase obrera había de ser intervenida para asegurar el buen desempeño de su trabajo, un incremento en la resistencia

¹⁴⁶ El jornal medio de las familias era de 3,5 pesetas. Véase p.136..

y la fuerza. Además, la manera de producir el cambio deseado pasaba por la educación de las mujeres mediante la economía doméstica. Desde el vegetarianismo, al igual que desde las posturas higienistas institucionalizadas, se veía necesario persuadir a la clase obrera sobre cuál era el régimen que más se convenía. La única diferencia aquí residía en que lo que para unos era deseable (la carne) para otros era precisamente lo que se había de evitar:

“Esta interminable dificultad de la alimentación sana y barata de las clases pobres, ha sido estudiada en España bajo todos sus aspectos por buen número de sabios sociólogos, o que se tienen por tales, partiendo siempre de la base de la alimentación carnívora, como la única que puede dar al organismo la energía y la resistencia necesarias para toda clase de trabajos. Los estudios serán prolijos, hondos, sapientísimos, pero no han debido satisfacer ni a los obreros ni a los poderes públicos, toda vez que a pesar de sus luminosas deducciones la cuestión sigue sin resolver” (*El Régimen Naturalista*, 1907, p.30).

4.3. El naturismo integral y la práctica vegetariana (1916-1934)

Las intenciones y preocupaciones higienistas de las primeras expresiones del vegetarianismo naturista en España se manifestaban bajo la fórmula interventora “de arriba a abajo”. No obstante, en enero de 1916 apareció el primer número de una revista que trataba el vegetarianismo desde un ángulo diferente. Se trataba de la revista *Helios*, la cual se publicó desde 1916 hasta 1939. Esta revista estaba dirigida por Juan García Giner (1876-1941) y en ella comenzó a tratarse el vegetarianismo no sólo desde la perspectiva profiláctica o higienista, sino también desde esa perspectiva “trascendental” que habían popularizado autores como el venezolano Carlos Brandt¹⁴⁷.

La revista *Helios* está considerada como la más importante y emblemática del vegetarianismo naturista (Chierichetti 2017; Artetxe 2000; Roselló 2003), especialmente por lo pluralista de su contenido, cuyo objetivo era divulgar la propaganda naturista, y así educar a las clases

¹⁴⁷ Brandt pretendió hacer converger la práctica vegetariano-naturista con una espiritualidad de tipo panteísta, cercana a la teosofía. En su conocida obra *El Vegetarismo* (1909) Brandt señaló a Spinoza como referencia filosófica inspiradora de su “religión universal del porvenir”, que descartaba la tradición y la superstición, estableciendo la moral, la virtud y la sabiduría como ejes de su visión trascendente (Roselló, 2003, p.41)

medias y trabajadoras en el pensamiento naturista. Al igual que otros muchos naturistas, García Giner había llegado al naturismo a través de su propia curación a partir del influyente libro de Kuhne¹⁴⁸, lo que le llevó a aumentar sus conocimientos sobre naturismo de forma autodidacta, a través de fuentes extranjeras, y finalmente a fundar esta revista. Con *Helios* pretendía exponer teorías vegetariano-naturistas entendibles por todo el mundo y que su precio fuera asequible a la clase proletaria (La Redacción, 1916). De este modo, la revista fue la iniciadora en España de un naturismo de carácter popular, que buscaba hacer de sus lectores dueños de su propia salud y curación.

Como ha señalado Artetxe (2000), esta nueva organización de los kuhnistas alrededor de García Giner derivó en la fundación de la Sociedad Vegetariano-Naturista de Valencia (SVV) un año después que *Helios*, en enero de 1917. Tanto el grupo editorial de *Helios* como las actividades de la SVV se dedicaron desde entonces a la difusión de las ideas vegetariano-naturistas, siempre con este carácter popular, y con el deseo de hacer a sus lectores “médicos de sí mismos”. Fruto de la combinación entre esta actitud y las condiciones sociales, políticas y económicas que atravesaban tanto España como el mundo occidental, emergió un vegetarianismo social que encontró en *Helios* tanto una base ideológica como un buen altavoz.

Este movimiento partía de los ideales consensuados en el Congreso Vegetariano-Social celebrado en el Monte Verita (Suiza) en abril de 1916. Federico Macé los recogía en el número 21 de *Helios*, de febrero de 1918, donde comenzaba distinguiendo el “progreso verdadero” del “ficticio”, denunciando las prendas de vestir y los productos alimenticios “científicamente reconocidos como perjudiciales para la salud” y, vinculándolo con la guerra que asolaba a Europa, afirmaba que “la paz mundial no es patrimonio de ningún régimen, ni siquiera de una Sociedad de Naciones (...); la más importante reside en la alimentación y en la higiene social” (Macé, 1918, p.21). También sobre la Gran Guerra había escrito unos meses antes, en julio de 1917, Carlos Brandt, vinculando la ingesta de carne y alcohol con la contienda: “pueblos que comen carne y que toman alcohol podrán ser capaces de matar a sus hermanos (...) pero carecerán de valor para protestar contra sus tiranos; (...) son y serán siempre esclavos de amos mediocres” (Brandt, 1917, p.4).

¹⁴⁸ Véase pp.205-206.

El naturismo integral puede entenderse de dos maneras diferentes pero complementarias, dependiendo de qué significado se le dé a la palabra “integral”. Así, encontramos que la “integralidad” puede hacer referencia al efecto del estilo de vida sobre el cuerpo y sobre el espíritu, dos partes de un todo, o puede comprenderse también como forma de integrar el vegetarianismo social a la doctrina central. Este último aspecto estaría relacionado con la incorporación a las filas naturistas de individuos y grupos con ideologías políticas socialistas, anarquistas, comunistas, etc., que veían necesaria la reforma de la sociedad (Artetxe, 2000, p.105). Un ejemplo claro lo encontramos en Albano Rosell (1888-1964)¹⁴⁹, anarquista, pedagogo y uno de los mayores representantes de la segunda acepción de “integral”, quien escribía en el número 35 de *Helios*,

“¿Es que el Naturismo es una idea ñoña, una cosa insípida, una cuestión indiferente de todos los demás problemas de la vida? Yo creo que no; yo creo que es una idea de lucha, una cuestión de combate, un problema de problemas que ha de salir a la palestra, a la lucha pública en la tribuna, en la revista, en el folleto, en la controversia, para que sea conocida y valorada, no para hacer prosélitos como cualquier partido sino para hacer criterio y conciencia de la personalidad humana, de la dignidad del hombre” (Rosell [Dr. Frank Aube], 1919, p.79).

El Primer Congreso Naturista Ibérico planeado, que nunca llegó a realizarse, iba a tener lugar en Lisboa en 1918. En opinión de Eduard Masjuan, esta fue “la gran oportunidad de los partidarios del naturismo como ideario social emancipador” (Masjuan, 2000, p.443). A este fallido congreso acudió Albano Rosell. Sus ideas, que Sebastián Stavisky ha enmarcado en el “ambientalismo radical” (Stavisky, 2000, p.126) anarquista identificado por Jorge Molero e Isabel Jiménez (2010), defendían un naturismo que se expandiera más allá de los límites terapéuticos, tal y como él escribió en el discurso del congreso que no llegó a celebrarse:

“(…) el Naturismo no es solamente un problema de higiene, de mesa, de terapia; (...) no son más que aspectos que estudia y razona el Naturismo; pero, además de estos

¹⁴⁹ Albano Rosell firmaba muchos artículos bajo diferentes seudónimos tales como Dr. Frank Aube, Laureano D’Ore, El Otro, Antonio Roca, Héctor Thales, Germina Alba y Dr. Zeda.

aspectos estudia sus complementos que hacen relación con el medio social y económico vigente, con las necesidades de raza, de clima, de ambiente; con los sentimientos y lo que el hombre ha creado como ciencias, artes, lazos autóctonos, tradiciones modificables, afectos sanguíneos, bondades humanas, (...)” (Rosell, 1918, p.69).

Hubo que esperar a 1922 para que tuviera lugar la primera asamblea naturista, que posteriormente sería considerada como el I Congreso Naturista Español. Los días 25, 26 y 27 de mayo se reunieron en Valencia representantes y delegados de las sociedades y grupos vegetariano-naturistas¹⁵⁰ para acordar los “principios naturistas” que guiasen el desarrollo de las ideas del naturismo ibérico. Este Congreso fue presidido por García Giner y los médicos Casiano Ruiz Ibarra (1878-1961) y Roberto Remartínez (1895-1980). Como resultado de este Congreso se adoptaron una serie de conclusiones que seguían la línea de pensamiento que se desarrolló desde el naturismo médico, reduciendo el carácter social del naturismo a los problemas individuales, puesto que se entendía que el “mejoramiento” individual era necesario para alcanzar el colectivo, y no al revés (Artetxe, 2000, p.126).

Desde la redacción de la revista *Helios* se entendía que el “filósofo naturista” había de amar la vida “íntegra, física y moralmente”, la cual identificaban como la más perfecta. De este modo, el vegetarianismo se oponía al horror de la violencia y buscaba así “la salud más perfecta”. El vegetariano había de combatir todos los vicios, anhelando la mayor suma de felicidad individual y colectiva. La carne, además de “intoxicamiento fisiológico”, constituía también “envenenamiento moral” (Sebastián Bonafé, 1917, p.13). El carácter pluralista de la revista se refleja en la colaboración de autoras y autores de todo el espectro naturista, desde anarquistas como Antonia Maymón o Albano Rosell, a médicos conservadores como Eduardo Alfonso o Casiano Ruiz Ibarra, o espiritualistas como Carlos Brandt, así como miembros de la SVV o de otras sociedades vegetarianas que expresaban su opinión sobre diversos temas. Los principales referentes internacionales, cuyas obras se anunciaban y

¹⁵⁰ Según indica Roselló (2003 p.27), en España en 1925 estaban registrados dentro del movimiento 17 sociedades, 38 grupos, 12 publicaciones, 28 consultorios médicos, 4 masajistas/comadronas, 14 pensiones, 6 bibliotecas públicas naturistas, 52 establecimientos de venta de pan integral y 35 establecimientos de productos de régimen. Con esto nos podemos hacer una idea cuantitativa de las dimensiones del naturismo ibérico.

reproducían en la revista eran, Louis Kuhne, Jon Harvey Kellogg o León Tolstoi. Además, abundaban los anuncios de la obra de Ricardo Eugenio Strittmatter *¿Vegetarismo o carnivorismo?* (1915). El perfil que encontró su máxima expresión en esta publicación fue el de los kuhnistas, pero también escribieron médicos “neohipocráticos”, trofólogos y anarquistas.

La mayor influencia de Kuhne tenía que ver con la idea de la unidad del proceso morboso y, por lo tanto, también del curativo. En este contexto, la dietética emergía como la parte más importante del naturismo curativo, aunque no era la única. Tal como señalaba el anarquista Adrián del Valle (1872-1945), en un artículo publicado en la revista *Pro vida*, órgano de la Sociedad Naturista Cubana,

“La dietética, que comprende lo que debemos comer, cómo debemos comer y cuándo ayunar, es quizás la parte más importante del naturismo curativo, pues de la alimentación racional y del ayuno depende la eliminación gradual de las morbosidades acumuladas en el cuerpo. El principal objetivo de la dietética naturista, es facilitar la acción del gran agente terapéutico interno, la propia energía vital. Los demás medios, los activos, son auxiliares, divididos en agentes de orden físico (luz, calor, frío, electricidad, agua, vapor), mecánico (cirugía, masaje, osteopatía, quiropráctica, ejercicio), moral (psicoterapia, sugestión, autosugestión)” (del Valle, 1929, p.12).

La gran diversidad de firmantes que presentaba esta revista, sumado al largo periodo en el que se publicó (el último número de *Helios* se publicó en 1939) hacen que, más allá de las ideas base del naturismo (el afán por el perfeccionamiento humano, el deseo de la confraternidad universal y la exaltación del amor al prójimo), sea difícil extraer una línea de pensamiento común y sostenida a lo largo de toda la publicación de esta revista. No obstante, intentaremos dibujarlo siguiendo un esquema similar al empleado para analizar *El Régimen Naturalista*.

4.3. El naturismo integral y el trabajo: naturismo vs primitivismo

Hemos visto a lo largo de esta tesis múltiples ejemplos en los que se defendía un determinado régimen alimenticio según el efecto que este tenía sobre la capacidad y aptitud para el trabajo. En la revista *Helios*, este asunto también fue tratado en diversas ocasiones, y podremos observar que, desde posturas naturistas integrales, el discurso se modificaba ligeramente. Así, en el número 62 de la revista, publicado en julio de 1921, Antonia Maymón afirmaba en un texto titulado “El trabajo como necesidad fisiológica”:

“La naturaleza ha dispuesto que todo trabaje, solo el hombre trata de huir de esta ley natural, cayendo en el vicio y contrayendo un sin número de enfermedades (...) el burgués, que envidiamos cuando lo contemplamos orondo y satisfecho en su automóvil, es víctima de muchas enfermedades, engendradas por su gula y ociosidad (...) no es el trabajo la mayor parte de las ocasiones lo que nos perjudica, sino las condiciones en que este se realiza y la mala disposición de nuestro organismo para soportarlo” (Maymón, 1921, pp.145-6).

Estas condiciones habían sido establecidas fruto de las ideas de progreso y civilización que se habían hecho dominantes. Representadas por las grandes ciudades “en las que los seres humanos se amontonan, sin luz ni aire, en habitaciones impropias de seres racionales; en donde las grandes fábricas y talleres agostan la salud y la vida de los que en tales antros trabajan”. La ciudad era el lugar en el que “los hombres ven al final del día que han malgastado el día, perdido la salud y la alegría, ya en un trabajo antihigiénico y embrutecedor, ya en el vicio y la crápula” (Maymón, 1927, p.57).

La higiene, entendida desde un punto de vista “integral”, se presentaba como el arma más efectiva para resolver los problemas que causaban la degeneración, y multitud de naturistas, médicos y profesores, recorrían sociedades obreras dando conferencias divulgativas. Tal como afirmaba el médico naturista Dr. Mariano Aguado Escribano en una conferencia emitida en la Sociedad de Gasistas y Electricistas de Córdoba en 1927: “la pujante vitalidad racial es el resorte fundamental de toda civilización”, y la higiene, al servir para evitar las enfermedades, aparecía como la rama más importante de la medicina. Los principios

higiénicos habían de “abarcarse la vida entera del hombre”; el ambiente, el vestido, la higiene sexual, la difusión de la “ciencia eugénica”, etc. Esta vitalidad, este vigor, había de buscarse teniendo en cuenta que “el hombre no es una máquina, donde todo está supeditado a lo meramente fisiológico. Es materia y espíritu a la vez” (Aguado, 1927).

El vigor era un concepto alrededor del cual también orbitaba la preferencia por un régimen u otro. Su ausencia era la que facilitaba la aparición de los rasgos degenerativos tales como la tisis. En este sentido, de entre las posturas naturistas reflejadas en *Helios*, podemos resaltar la del doctor Rafael Cervera Barat, quien en un artículo publicado en el número 164, explicaba que “todo aparato que trabaja con exceso agota energía, aunque se trate del aparato digestivo”. De esta forma, relacionaba el exceso de alimentación con el exceso de trabajo digestivo, lo que provocaba “cansancio digestivo”, el cual se daba de la mano con el muscular y el cerebral, para acabar relacionando estos tres con el problema del “agotamiento nervioso o neurastenia”, lo cual calificaba de cansancio organizado provocado por la concurrencia del exceso de alimento y el defecto de ejercicio (Cervera Barat, 1930, p.17).

Los errores de alimentación provocaban el “desfallecimiento y la degeneración por falta de vigor”. Sobre esto escribía también un colaborador recurrente de la revista, Francisco Sebastián Bonafé, quien afirmaba que los naturistas se encargaban de enseñar dónde se halla la “verdadera fuente del vigor”, y afirmaba:

“A los partidarios de que la fuerza y el vigor se consiguen por medio de una alimentación carnea, les demostraremos que padecen un error (...) precisamente los animales carnívoros (lobos, tigres, panteras...) son los de menos fuerza y resistencia, y, por lo mismo, no pueden ser utilizados para trabajar, siendo, en cambio, más irascibles, fieros y traidores. Los puramente herbívoros, son menos recelosos, más dóciles y de una fuerza colosal; son más bellos y más fuertes que los carnívoros” (Sebastián Bonafé, 1930 p.114).

La crítica que se realizaba desde las páginas de *Helios* al progreso y a la civilización causaba que desde numerosos círculos intelectuales se les tachase de primitivistas o abogados del

salvajismo, antiprogresistas, etc. Acusaciones de las que los naturistas se defendían. En este sentido, es necesario aclarar que la comprensión del primitivismo o del enfrentamiento al progreso tenía un carácter muy diferente a principios del siglo XX del que pudiera tener ahora. Si bien hoy en día esto se asocia con corrientes libertarias o ecologistas, con la aparición de movimientos decrecentistas ante la amenaza de un inminente colapso ecológico, en la época que estamos estudiando, el carácter reaccionario de estas posturas era mucho más explícito. Por ejemplo, la revista *Helios* se hizo eco de un artículo escrito por Ramiro de Maeztu en el diario *El Sol*, “O ascetas o cancerosos”, en el cual el ensayista asociaba el exceso de alimentación a la aparición del cáncer y otras enfermedades de la civilización. Debido a esto, veía un problema en el ideal de todas las naciones de parecerse a los Estados Unidos.

“¿Y no hay, acaso, una retribución cruelmente justiciera, fantásticamente merecida, en esta perspectiva del cáncer, al final del camino que han emprendido los pueblos modernos? El cáncer no es otra cosa que una sedición (...) de unas células nuestras, que se lanzan a vivir por su cuenta (...). Es una huelga general, un pronunciamiento, una afirmación de autonomía. Científicamente dicho, una reversión a un tipo primitivo de multiplicación y de existencia (...). Es lo mismo que hace la nación moderna cuando somete el interés universal a su propio interés, lo mismo que se hace al proclamar el reino de la lucha de clases, lo mismo que se hizo al cifrar el ideal en que cada uno viva su vida como quiera o se busque libremente la felicidad, como dice la Constitución norteamericana. Lo que hacemos contra el orden universal nosotros los hombres, eso mismo hacen contra nosotros en los cánceres nuestras celdillas insubordinadas” (De Maeztu, 1923, p.1).

Con esta asociación del primitivismo y el reaccionarismo, no era raro encontrar críticas al naturismo desde las posiciones liberales que comenzaban a ganar peso en España. Un ejemplo de estos ataques lo podemos encontrar en un artículo del escritor y periodista español Ricardo Baeza, quien publicó, también en el diario *El Sol*, un artículo bajo el título “Naturistas triunfantes”. En este artículo, venía a exponer la tesis antropológica de la “anterioridad del hombre sobre el simio”, un postulado que “presenta a los grandes pitecos como una degeneración o una más cabal adaptación al medio de una rama extraviada del

tronco humano”¹⁵¹. Baeza afirmaba que, aunque fuera un misterio de dónde salían estos pitecos, la respuesta parecía obvia: “gibones, orangutanes, gorilas, chimpancés, no son sino la consecución suprema de los naturistas de antaño; naturistas triunfantes, que diríamos”:

“Piense un momento el lector en lo que es, en esencia y en fundamento, el naturismo: no ya sólo una escuela de higiene, sino también una regla general de conducta, una moral y hasta una filosofía, y comprenderá lo inexpugnable del descubrimiento. (...) ¿No es realmente el ideal del naturista la última comunión con la Naturaleza y el simple vivir? De aquí no ya solamente el vegetarianismo, sino también el desprecio a la ciencia, el odio al progreso mecánico, el amor a la Naturaleza, las costumbres más aún que patriarcales, troglodíticas, que hacen del naturismo el ideal de una colectividad dulce y amable y sencilla, sin complicaciones materiales ni psíquicas” (Baeza, 1927, p.9).

Baeza acusaba a los naturistas de sentir desdén por toda actividad científica, así como de ser “el más conservador y antiprogresista de los seres”. Así, imaginaba como “origen de este triunfo evolutivo” una escisión en la evolución humana entre dos “facciones de ideología opuesta”, las cuales identificaba con: “la facción liberal o progresista y la facción conservadora o naturista, partidaria de no abandonar las normas de la sana animalidad”. Contraponía entonces los resultados de la evolución de estas dos facciones; la facción progresista había dado lugar al hombre “y su ciencia y dolor presentes”; por otro lado, la facción naturista pudo “desandar lo andado”, adquiriendo los caracteres de los simios.

“Triunfantes los naturistas de aquel antaño remoto (...) quedó solamente sobre el mundo, actuando como humanidad, la facción liberal. El naturismo desapareció como ideal y como norma de entre los hombres, para no reaparecer, en cuerpo de doctrina, hasta muy recientemente. (...) ya se vislumbra la ancha primavera de la selva virgen y de un nuevo primate tan feliz como el chimpancé y quién sabe si más hermoso que él...” (Baeza, 1927, p.9).

¹⁵¹ Se refiere a una hipótesis planteada por el Dr Maz Westenhöfer en el Congreso de Antropología de Salzburgo en 1926. Véase Sánchez y Pelayo (2016).

El médico naturista Mariano Aguado Escribano contestó a este artículo en el número de abril de 1927 de *Helios* con un texto titulado “Degeneración triunfante”. En este, Aguado se lamentaba de que el término naturismo había sido mal acogido y malinterpretado por ciertos sectores intelectuales.

“El naturismo no es primitivismo, al contrario, representa la relación salvadora contra el salvajismo y la degeneración triunfantes. El naturismo aparece como idea y contenido doctrinal solamente en períodos avanzados de civilización, como necesidad social y altamente civilizadora. (...) El señor Baeza se ha equivocado pues, al suponer a los naturistas (...) como los grandes pitecos actuales y futuros. No; los que van derechos al chimpancé y en cierto grado ya le ganan en bestialismo triunfante, son todos los que forman esa gran fauna que ha perdido la armonía y el control de sus instintos psicofisiológicos, fauna por igual el joven cretinoide o ‘pollo pera’, la muchacha ‘bien’, que confunde el feminismo con la desvergüenza, el viejo homosexual, el literato contorsionista, el artista esquizoide, autor del último engendro modernista, el periodista desaprensivo capaz de vender su progenitura intelectual por el bíblico plato de lentejas, el médico y el inventor de específicos que hacen comercio con enfermos tuberculosos, el boxeador bestial y el joven que pone en el balompié el solo objeto de su vida. Toda esta fauna se ve justificada por un nuevo código científico: el pansexualismo freudiano, fundamento de la nueva moral, la moral del mico” (Aguado, 1927, p.77), (comillas en el original).

De acuerdo con Aguado, parece que los “sectores intelectuales” que no habían comprendido bien el naturismo eran aquellos “liberales” que seguían el nuevo “código científico”. No obstante, el naturismo no renegaba de la ciencia, sino de lo que ellos consideraban “cientificismo”, el propio Aguado insistía en este texto en que su utopía naturista sólo era realizable “por la ciencia biológica aplicada a todas las actividades de la vida del hombre”.

Si hemos introducido estos artículos de *El Sol* y no otros (sin duda hubo más que trataron esta temática y similares desde diversas perspectivas), es porque los naturistas los

consideraron merecedores de atención y discusión en sus publicaciones. Todo esto bajo la óptica regeneracionista, como señalaba Amílcar de Souza en el número de *Helios* correspondiente a octubre de 1930:

“Degeneramos físicamente, y en consecuencia todas nuestras manifestaciones están en relación con los estigmas adquiridos. Solo con algunas generaciones de sangre limpia y pura, que den origen a hijos sanos y fuertes, podremos ir recuperando el vigor perdido con que las prácticas rutinarias nos envenenaron el pasado. Para depurar la raza es preciso cuidar el cuerpo, vigorizar el organismo humano: degeneración física (estatura, debilidad, raquitismo), natalidad decreciente, aumento de locura e imbecilidad, cancerosos, tuberculosos, ciegos por luz artificial al leer, aumenta el crimen. ¿Para qué sirven los anormales? Solo para hacer cada vez más precaria la humanidad y producir hijos cada día más débiles, de manera que causa pavor mirar las criaturas, tan raquíticas y enfermizas, sobre todo las que viven en las ciudades. Por medio del naturismo es como el hombre podrá desterrar los resultados de la degeneración. Vivir lo más posible la vida de los indígenas que comen frutas y viven al sol, al aire, a la loz, a la lluvia, desnudos o ligeramente arropados” (de Souza, 1930, p.223).

4.3.1. Las mujeres en el naturismo integral

Si bien ya hemos visto que en el discurso vegetariano emanado desde los círculos cercanos a la SVE proyectaba el papel de cuidadora sobre las mujeres y perseguía la formación de estas mediante la economía doméstica, al estilo de lo que se pretendía desde los sectores higienistas españoles, en la SVV y la revista *Helios* se gestó una visión particular de las mujeres, su naturaleza y sus funciones.

Luisa Chierichietti (2015) ha estudiado la forma en la que la revista *Helios* delineó una determinada identidad femenina a lo largo de sus primeros números. La autora demostró que, desde la revista, se entendía a las mujeres como una categoría primaria de catalogación del mundo, como una entidad ahistórica que no incluía únicamente la distinción sexual, sino

también rasgos y características psicológicos comunes. Un concepto de mujer, pues, profundamente vinculado con la forma de ser determinada por su cuerpo, y limitado a los papeles interrelacionados de madre y esposa. No se trata de un discurso que podamos tildar de feminista ni liberador, sobre todo por lo esencialista de sus concepciones. De hecho, el motivo por el que *Helios* pretendía formar y educar a las mujeres era para que estas pudieran volver a “su esencia”, apartándolas de los hábitos corruptos, fruto del alejamiento del orden natural.

A pesar de que, como también señala Chierichetti, en las sociedades comunitarias vegetariano-naturistas ideales, como eran las colonias agrícolas que venían apareciendo por Europa, se buscaba establecer una serie de modelos de socialización y organización orientados a la igualdad de sexos y al replanteamiento de la unidad familiar, tras analizar el discurso ideológico vegetariano-naturista sobre las mujeres, la autora concluye que este plantea una visión idealizada en cuanto a sus deberes, reproduciendo la construcción patriarcal de las relaciones de género y excluyendo la representación de las mujeres que no eran amas de casa (Chierichetti, 2015). También señala que sería interesante analizar este modelo normativo de identidad en los números monográficos anuales que *Helios* dedicó a la mujer a partir de 1922.

Utilizando las categorías que utilizó Chierichetti para su primera aproximación a la mujer en el vegetarianismo naturista; la mujer como madre, como esposa y en sus aspectos físico y moral, exploraremos con detalle estos números extraordinarios¹⁵². En estos, todos los artículos estaban firmados por mujeres e iban orientados a las lectoras femeninas. Tal como aparecía García Giner en el primero de estos monográficos:

“Amantes de la cultura de la mujer, que consideramos la única base sólida para afianzar los cimientos de la nueva sociedad, hemos querido dedicar este número a la mujer, como símbolo de nuestro amor a la humanidad y como sincera expresión de nuestra galantería al sexo bello, publicando trabajos de nuestras queridas hermanas,

¹⁵² Se trata de los números 77, de 1922; 89, de 1923; 95, de 1924; 112, de 1925 y 124, de 1926.

que con nosotros luchan afanosamente por la causa del progreso” (*Helios*, 1922, p.220).

4.3.1.1. “Por ellas y para ellas”

Para empezar, conviene aclarar que nos hemos centrado en las mujeres que escribían en otro tipo de publicaciones no naturistas y obtuvieron relevancia y, junto con estas, aquellas que eran independientemente figuras relevantes en el movimiento naturista. Además, al ser los únicos números de *Helios* que iban explícitamente dirigidos a un público femenino, podremos obtener una imagen más o menos nítida de qué tipo de lectoras pudo tener esta revista: si, como afirma Chierichetti, la revista iba dirigida exclusivamente a las amas de casa o si encontramos representado otro modelo de feminidad.

“Lectoras: a vosotras que sois mujeres, que sois madres; a vosotras que cuidáis del hogar, os invito a estudiar el Naturismo, que promete salud, que hará dichoso el hogar que cuidéis. Las mujeres, encargadas de velar por los hogares, cometeríamos al no estudiar lo necesario para hacer feliz el hogar a nosotras encomendado. (...) Vosotras, ¿no amáis la Naturaleza? ¿No os encantan los pájaros, las flores, los árboles, los bellos paisajes? ¿Verdad que sí? Pues el Naturismo trata de acercarnos a la Naturaleza, de la cual tanto nos hemos alejado, para mal nuestro. No se trata de hacernos salvajes, no; se trata de hacernos llevar una vida más sencilla, más feliz, más hermosa.” (Pérez, 1922, p.204).

La única colaboradora que contribuyó con sus textos a todos los números fue Antonia Maymón, quien aparecía junto otras autoras cuyos textos habían sido extraídos de publicaciones nacionales, como es el caso de Concepción Arenal (Arenal, 1922, p.206) y Carmen de Burgos (de Burgos [Colombine], 1926, p.197), o internacionales ,como la teósofa francesa Aimée Blech (Blech, 1922, p.210), la anarquista Sophie Zaïkowska (Zaikowska, 1924, p.73), así como extractos sin firma, con artículos como “Los diez mandamientos de la belleza” (*Helios*, 1924, p.70), “Cultura física” (*Helios*, 1922, p.207). Sin embargo, la mayoría de las firmantes eran mujeres naturistas, anónimas, pertenecientes a colectivos y

asociaciones, que producían unos textos más propagandísticos y de concienciación para transmitir el mensaje de la feminidad que se buscaba generalizar entre las lectoras de *Helios*. En ocasiones, estas mujeres se limitaban a resumir o promocionar textos de naturistas varones reconocidos en España (Sebastián, 1923, p.171). También aparecían artículos que advertían de los peligros de prendas y hábitos que suelen asociarse con lo femenino, como los tacones altos (Correia Alves, 1922, p.217) o el corsé (Una Japonesa, 1922, p.224).

4.3.1.2. La mujer como esposa y madre

El naturismo se cimentaba sobre la fe en un conjunto de leyes naturales cuya transgresión provocaba los males que asolan a la humanidad en los aspectos físico, moral y relacional. Por esto, no es de extrañar que desde posturas naturistas se esencializara sobre “deberes naturales” correspondientes a cada sexo. A las mujeres como madres se las educaba, en primer lugar, en lo “sagrado” de este “deber”. Además de esto, se les explicaba cómo alimentar a su descendencia y cómo educarla en pos del mejoramiento de la raza. Esto era algo que se detallaba en la introducción de todos los monográficos de *Helios*:

“(…) ella, por su maternidad, es la que mayor impulso puede dar a la educación y cultura de la Humanidad entera, y por consiguiente, al progreso y evolución de la raza. (...) Laboremos por la emancipación de la mujer, haciéndola consciente de sus sacratísimos deberes, y habremos contribuido a la más grande de las obras de la regeneración humana” (*Helios*, 1926, p.24).

En diversos números de *Helios* se había tratado el tema de la concepción como una labor sagrada de las mujeres. No obstante, en el primer monográfico dedicado a las mujeres se insertaba un texto de la anarquista francesa Nelly Roussel en el cual abogaba por la profilaxia anticoncepcional.

“Nosotras, las mujeres, libres de prejuicios ancestrales, que nos negamos a ver en el amor una mancha y en el sufrimiento una necesidad.... queremos disponer libremente de nuestras entrañas porque *nos pertenecen*; no ser madres mas que *por nuestra*

voluntad, escogiendo nosotras mismas el momento oportuno, sin que ninguna consideración influya sobre nuestra decisión; sin que *nadie tenga* que examinar las razones que nos hacen temer o desear la concepción” (Roussel, 1922, p.223), (cursivas en el original).

A pesar de estos guiños a la maternidad libre, desde la revista también se consideraba que eran necesarios los cursos de formación en la maternidad, para evitar las altas tasas de mortalidad infantil. De hecho, las mujeres llegaban a ser definidas como “parcelas de tierra destinadas a producir la nueva generación” (Ferrer, 1923, p.168).

Desde diversas posturas naturistas se señalaba que el vegetarianismo y el crudivorismo suponían una “liberación” para la mujer. Esta liberación hacía referencia a la disminución del tiempo dedicado a los cuidados, concretamente a la cocina. Este discurso aparecía en múltiples ocasiones en la práctica totalidad de las publicaciones naturistas. Por ejemplo, en el número 20 de *Helios* un médico llamado Juan Pinto afirmaba:

“La mujer no debe ser esclava del fuego, sacerdotisa de la parrilla o devota del horno. La mujer se liberará así de todos los males al terminar de encender la cocina, y será feliz y gozará de salud, lo mismo que sus hijos y su marido” (Pinto, 1918, p.9).

El argumento también aparecía en los monográficos dedicados a las mujeres, como en el número 95, en el que una naturista de Montevideo llamada Sofía U. De Capo lo expresaba así:

“Yo hubiera sido una de las tantas víctimas de la vida complicada, y sobre todo de la cocina, que constituye hoy una esclavitud para la mujer, si en vez de casarme con un joven que pensó hacer de la mujer su compañera y de sus hijos un ejemplar de salud, y formar así un hogar ideal naturista, me hubiera casado con uno de los tantos que siguen erróneamente la vida complicada y llena de corrupción y que piensan hacer de su mujer su esclava” (de Capo, 1924, p.60).

Y solo unas páginas más adelante en el mismo número se reproducía un texto de la anarquista y crudi-vegetaliana francesa Sophie Zaïkowska en el que afirmaba también:

“El crudi-vegetalismo permite al hombre ocuparse, por sí, de su casa. La cocina es sencilla. raíces, frutas, hojas verdes, que se lavan y se comen crudas. (...) Libertada la mujer de la cocina, podrá tomar parte en los trabajos de los campos con sus hijos e instruirlos al mismo tiempo (...) La jardinería fortificará los músculos femeninos; los trabajos agrícolas y el estudio de los alimentos le proporcionarán una excelente gimnasia intelectual y desarrollarán en ella el deseo de instruirse. (...) La mecánica ayudará a la mujer, y de esta manera podrá participar en todos los trabajos masculinos. (...) La dueña de su casa crudi-vegetaliana, sana, robusta, instruída, inteligente y fraternal, al libertarse, y sin oprimir a nadie, desembarazará a la Humanidad del prejuicio de que el hombre para vivir tiene necesidad de matar al animal y explotarlo, cosa aun más cruel que matarlo” (Zaikowska, 1924, p.75).

En la revista se enseñaba a las mujeres cómo debían comportarse en el seno del matrimonio, tanto para poder cumplir su primera función de madres como para cuidar y educar con el ejemplo a su marido y descendencia:

“La mujer casada debe tener cuidado escrupuloso en su aseo. (...) Debe evitar el aparecer ante su marido mal arreglada o con traje poco cuidado. (...) Por la mañana debe evitar el desarreglo de primera hora, el aspecto con que generalmente se sale de la cama. No debe salir del cuarto de aseo sin haberse lavado bien y sin peinar. (...) Cuando el marido sale del cuarto y encuentra a su mujer, es indispensable que reciba una impresión de frescura y armonía, que la vea con el color sano de su piel, con buen olor de jabón usado recientemente en su aseo, una seguridad de aseo moral, de actividad, de ánimo, que le invite a todo un día de trabajo. (...) ¡Cuántas veces las mujeres, que se quejan del desapego de sus maridos, forjan por sí mismas el desapego por el trabajo lento, pero seguro, de su indolencia! Del cabello despeinado, de la falta de aseo en su persona durante las primeras horas del día (...) La mujer que sale de su cuarto de aseo bien arreglada, bien peinada, bien lavada, alcanza un gran relieve sobre

su esposo e hijos. El arreglo y el cuidado de su persona es un excelente ejemplo para ellos.” (de Castro, 1922, p.219).

4.3.1.3. Las mujeres y la regeneración de la raza

Dados los roles de la mujer en la sociedad, como madre y esposa, sobre ella caía la responsabilidad de “modelar e imprimir” una “fisionomía particular” en aquellas personas (hombres principalmente) con los que se relacionase. De este modo, la mujer era la que “busca y ansía un mejoramiento en su triple aspecto físico, moral e intelectual” y, como naturistas, la higiene alimenticia se encontraba en la base de este mejoramiento.

“No olvidéis que somos las mujeres, madres, esposas o hijas las llamadas a realizar ese ideal. Por nuestra naturaleza profundamente emotiva, por las íntimas relaciones en que la maternidad nos pone con el producto en gestación, y sobre todo y por encima de esto, por el poder maravilloso del Amor, unido al ejemplo de una vida austera, resulta indiscutible nuestra superioridad como educadoras. Aprovechemos estas circunstancias excepcionales, y olvidando pequeñas diferencias tales como los medios en asequibilidad a la elevada finalidad, en aras del ideal más noble, más grande y más hermoso: la regeneración física y moral de la Raza” (Nari, 1922, p.214).

También en esta línea, en otro de los números monográficos dedicados a las mujeres, se publicaron las proposiciones por las cuales las mujeres naturistas eran el “exponente máximo de regeneración individual y social”. Se trata de un texto escrito por una naturista portuguesa llamada Julieta Ribeiro en el que, tras una serie de máximas a través de las cuales se establecía “el pecado necrofágico” como base de la que parte el alcoholismo, que a su vez lleva al crimen, la tuberculosis y la sífilis, plasmaba una serie de conclusiones, de las cuales destacaremos algunas:

“-En el estado mórbido y patológico de las sociedades contemporáneas tienen las mujeres de todo el mundo que organizar una defensa inmediata.

- Desde el rincón de la patria portuguesa, el feminismo debe acompañar el movimiento de resurrección social, adoptando normas científicas de apoyo moral necesario.
- Las industrias maléficas, simultáneamente ruinosas, suicidas y asesinas, productoras de la guerra, del juego y del tabaco, etc. deben combatirse a ultranza (...)
- La mujer educada bajo la égida naturista abandonará de una vez el amor a las banalidades, al lujo, a la ostentación nociva e inmoral.
- Hará buenas hijas, buenas hermanas, buenas esposas y buenas madres.
- Los sagrados deberes de la Naturaleza volverán a ocupar el primer lugar en la actividad humana.
- La *puericultura* será la ocupación inteligente de la mujer ilustrada. Criar ciudadanos perfectos será el heroísmo más victorioso.
- Ese deber sólo la mujer educada naturísticamente lo puede cumplir” (Ribeiro, 1925, p.215), (cursivas en el original).

No obstante, las mujeres también eran sujeto de degeneración y, en su caso, la buena salud se traducía en belleza, entendida esta como “un cutis nacarado, unos ojos brillantes y una buena figura” (Macfadden, 1925, p.207). Para conseguir estas características, identificadas con la salud, las mujeres debían realizar ejercicio diario, así como cuidar su dieta y su vestido. Así, por ejemplo, en el número 89 de *Helios*, correspondiente a octubre de 1923, se presentaban unas imágenes acompañadas de texto en las que se explicaba una rutina diaria de cinco minutos de ejercicio aportador de “fuerza y belleza” para las mujeres (*Helios*, 1923, pp.153-158), o en el número 95 de *Helios*, publicado en abril del año 1924, venían insertas en 4 de sus páginas una serie de fotografías que explicaban ejercicios “para conservar un cuello bonito”; “gimnasia que debe hacer toda mujer gruesa”, para mantener la línea o “toda mujer delgada” para el desarrollo del pecho, o incluso ejercicios de “educación de los ojos” (*Helios*, 1924, pp.66-9).



Ilustración 2: La salud de la mujer era considerada en base a su "belleza", y ésta se asociaba con la esbeltez de la delgadez, así como con la vivacidad y otra serie de características que hemos visto en este apartado. Extraído de Helios (1922, p.209)

Otro de los aspectos en los que se dejaba notar la falta de salud femenina era en el nivel de sufrimiento que acarrea el cumplimiento de su “deber natural”, el embarazo. En los monográficos dedicados a las mujeres de *Helios* proliferaron de testimonios de mujeres embarazadas o que ya habían dado a luz, cuyos embarazos habían sido “satisfactorios”, “felices” y “dichosos”.

4.3.2. La reforma alimenticia: el cambio de régimen

Si bien desde la SVE se veía la necesidad de una intervención higiénica sobre la población para ejecutar la reforma alimenticia, en la SVV y su órgano *Helios* la labor se entendía más como de educación, que pasaba por una transformación de los valores en los planos físico, intelectual y moral. Esta educación pretendía desplazar la “creencia ciega en el régimen carnívoro”. Tal como afirmaba alguien que firmaba como Neo-Naturista en el número 63 de *Helios*:

“Del régimen carnívoro, o de la carne, se ha hecho una verdadera creencia o religión. Todas las clases, categorías, jerarquías, sectas y religiones, sabios, tontos, ricos y pobres, científicos y rutinarios, religiosos y seculares, militares y paisanos, todos los mortales de la tierra cultivan, unificadamente y sin antagonismos ni divergencias, el culto a la *santa carne alimentadora*. Y esta unificación de práctica es precisamente el factor que imposibilita que ciertos cerebros, predispuestos a actuar o trabajar en un sentido determinado (científico, moral o filosófico), no entren en averiguaciones respecto a la utilidad o no de la carne. Los vegetarianos naturistas somos los que hemos roto con esta unificación, con este culto, con esta religión. Somos los ejecutores del cisma, de la escisión de esta falsa religión del culto de la carne. ¡Verdugos! ¡Bárbaros! (macho y hembra). Los hombres de la tierra, y en este caso, desgraciadamente, es casi siempre la mujer que agarra el conejo y lo mata lo descuartiza y lo cuece” (Neo-Naturista, 1921, pp.168-9), (cursivas en el original).

El cambio de régimen que defendía la revista *Helios* no solo hacía alusión al abandono de la carne, sino que también refería a lo excesivo de la alimentación practicada por la mayor parte

de la población. Con respecto a esto, en *Helios* se llegó a afirmar, discutiendo la “ley de Malthus”¹⁵³, no solo que el aumento de nacimientos y la disminución de las subsistencias fueran discutibles, sino que la solución a esta situación no había de pasar por “guerras, epidemias ni terremotos o prácticas antiprocreadoras, sino lo que la higiene natural aconseja y defiende”, lo cual consistía en terminar con el exceso de alimentación y la práctica de la castidad, posible gracias a la “dulcificación del carácter” provocada por la alimentación vegetal (Jorge 1917 p.17). En conjunto, se fomentaba la frugalidad y la alimentación a base de frutas y verduras, para que así el pobre encontrase el remedio “a su bolsillo y a su estómago”, de acuerdo con las “Reglas de la vida” de J. H. Kellogg, quien, desde sus posturas adventistas, contraponía austeridad a sensualidad (Kellogg, 1920).

A este respecto, utilizaban todo tipo de argumentos, desde fisiológicos a filosóficos, históricos y morales, para atacar al consumo de carne y a los estándares nutricionales que se manejaban en la época. La revista *Helios* vivió además uno de los cambios de paradigma nutricional que les sirvió para justificar la superioridad de su propuesta dietética, altamente basada en frutas y vegetales. Este cambio no es otro que la nueva atención que pasó a prestarse a las vitaminas en la alimentación. Estos esquivos compuestos, que al principio únicamente podían identificarse por su ausencia, eran entendidos por los naturistas como las “energías vitales” de los alimentos, reforzando las formas naturistas de aproximarse a la alimentación y la nutrición. Así, no temían afirmar que la ciencia fisiológica moderna apoyaba firmemente a la doctrina vegetariana, ni el uso de argumentos científicos para justificar la superioridad de frutas, semillas o cereales sobre la carne, o inmiscuirse en debates sobre el pan integral y su idoneidad o no. Es por esto que, por ejemplo, en el número 21 de *Helios*, publicado en febrero de 1918, se recogió un resumen de la conferencia que un mes antes había dado Gustavo Pittaluga hablando de las vitaminas y el problema de las subsistencias que hemos tratado en el capítulo anterior¹⁵⁴.

¹⁵³ El *Ensayo sobre el principio de población*, de Thomas Robert Malthus, tuvo una gran influencia en ambientes intelectuales, científicos y políticos de diversos ámbitos incluso varias décadas después de su publicación. Si bien desde las posturas neomalthusianas del anarquismo ibérico se apostó por la procreación consciente (Masjuan, 2002), los naturistas integrales parecían encontrar una tercera solución, a través de la castidad.

¹⁵⁴ Para el análisis de esta conferencia véase apartado 3.2.3.5., p.156

Para resumir el discurso de *Helios* con respecto a la clase trabajadora y su alimentación, así como el tipo de labor que desarrollaban los naturistas integrales para difundir su mensaje, nos bastará con analizar una conferencia pronunciada por Ricardo G. Gorriarán, en 1919, en las Escuelas de la Plaza del Desierto de Baracaldo, y en representación de la Sociedad Vegetariana de Vizcaya, y que se publicó íntegramente en número 34 de la revista. Comenzaba afirmando que la salud era el “capital más importante que puede poseer todo ser humano”, constituyendo la base de toda riqueza y felicidad, y que con la pérdida de la salud “el hombre se convierte en una carga para la sociedad, en vez de ser un cooperador al bienestar general”.

Seguidamente, y con el objetivo de desmontar la creencia de que “la alimentación a base de carne es, no sólo la mejor, sino que la productora de vuestras fuerzas”, comenzaba a explicar los elementos nutritivos requeridos por el organismo, dividiéndolos en albúminas, carbohidratos, grasas y sales orgánicas (*Helios*, 1919, p.66). Sobre las albúminas afirmaba que eran necesarios unos 30 o 40 gramos por día y que, si bien las carnes contenían un 20% de albúmina, no se podía vivir exclusivamente de este alimento en el cual además estaban ausentes los carbohidratos necesarios en la proporción adecuada. Por esto, recomendaba las frutas frescas y secas, en las cuales “se encuentran debidamente proporcionadas las sales, las grasas, las albúminas y los carbohidratos” (1919, p.67).

Aparte de este factor fisiológico, señalaba el hecho de que “los animales sienten el dolor, lo demuestran al lanzar sus quejidos y dirigir sus miradas suplicantes al verdugo que clava el cuchillo en su cuerpo”, afirmando también que los “crímenes” que la humanidad cometía con el reino animal se pagaban con las enfermedades que esta sufría. Junto con este argumento, recordaba que las características físicas del ser humano lo hacían frugívoro y no carnívoro y, tras esto, pasaba a enunciar una serie de ejemplos para ilustrar el hecho de que el régimen vegetariano era suficientemente fuerte para la resistencia del obrero (1919, p.68).

Si bien este texto no había sido producido por ningún miembro de la SVV, recoge bastante bien el mensaje que solía transmitirse en *Helios*. Con un discurso sobre alimentación que interpelaba a la clase trabajadora, recomendando un estándar proteico bastante bajo, así como

con la firme creencia en que la alimentación exclusiva de frutas sería la panacea para todos los males¹⁵⁵. Por esto último, en las últimas páginas de los números de *Helios* se incluía un cuadro informativo con las frutas de temporada, así como raciones diarias para frugívoros.

A pesar de que las recomendaciones de raciones determinadas o el estándar proteico (así como estándares del resto de componentes de los alimentos) solían aparecer en la revista, desde la redacción de *Helios* consideraban las cifras, estadísticas, normas, etc., como secundarias. No aceptaban el “cientificismo muy acomodaticio”, puesto que consideraban que este había de ser tenido en cuenta según “las observaciones y experiencias propias de cada uno” (La Redacción, 1919, p.188). Al menos esto era lo que afirmaban a modo de introducción para un artículo que escribió un naturista de Sabadell llamado Manuel Girbau, quien escribió en *Helios* expresando la confusión que le provocaba “el complicadísimo ‘conflicto’ de la dosis de albúmina que el cuerpo humano debe ingerir” (Girbau, 1919, pp.188-9). En este sentido, consideraba este problema muy importante dado que la mala alimentación, especialmente en lo referente a la dosis de albúmina, estaba relacionada con multitud de enfermedades y afecciones. Tras enumerar varias de estas enfermedades, pasaba a señalar la diversidad de dosis recomendadas que se podían encontrar:

“Los hay que señalan de uno a dos gramos por kilogramo de peso del individuo (...); pero en unos trabajos publicados en *El Día* por el Dr. César Juarros e inspirado por la fórmula de Vierordt, llega hasta 120 gramos. En unos trabajos publicados en *Tierra y Libertad*, traducidos por el camarada Costa-Oscar del francés, y en el que su autor, Rey-Rochat de Thenlier, dice que se trata de una *revolución culinaria*, sienta 110 gramitos. (...) Pascault, en su obra *La salud por la alimentación racional*, admirada y servida de modelo o guía para muchos vegetarianos españoles (sin ser él vegetariano, pero sí de régimen mixto), cita de un gramo a uno y medio por kilogramo de peso (...) En otro trabajo publicado en *El Día* (...), pone en parangón la dosis de un adulto antes de la guerra (...), hay 175 gramos de albúmina” (Girbau, 1919, p.189), (cursivas en el original).

¹⁵⁵ Conviene recordar que el régimen vegetariano se entendía como uno de transición, preparando al organismo para poder alimentarse a base de frutas.

Estos eran los ejemplos que Girbau mencionaba como representantes no vegetarianos de los estándares nutricionales, los cuales presentaban variabilidad entre ellos. Aparte, mencionaba el estándar proteico establecido por Strittmatter, autor de gran influencia en el vegetarianismo naturista, especialmente en sus primeros años en España, para compararlo con lo que se mencionaba en *Helios*.

“Casi todos los naturistas-vegetarianos españoles conocen la obra de Stuttmatter (sic) *¿Carnivorismo o vegetarianismo?* Nadie rehusa sus fórmulas o dosis moderadas (...), y este autor (...), cita para la albúmina, como máximo, el 7 por 100 de ésta sobre los alimentos energéticos. De manera que, por ejemplo, si a un hombre por su peso y edad le corresponden 300 gramos entre albúmina, grasas e hidratos, pues al 7 por 100 le tocan 21 gramos de albúmina y 279 entre grasas e hidratos” (Girbau, 1919, p.189), (cursivas en el original).

Tras exponer esto, pasaba a analizar lo que había encontrado plasmado en *Helios*.

“En su último número (...) hay siete fórmulas encabezadas con ‘Algunas raciones diarias para los frugívoros’. En la primera marca: 120 gramos de cacahuetes, 1000 de manzanas y 500 de pan integral, y les corresponde de albúmina, respectivamente, 33,7 y 45; total: 85 gramos de albúmina. (...) Pero aún es necesario demostrar la completa herejía del régimen que encierra en sí con el resto de las substancias. De grasas salen 60 gramos, en lugar de unos 25 que corresponden aproximadamente por adulto; 405 de hidratos, en lugar de unos 350; de sales nutritivas sólo 14, en lugar de unos 20, y de calorías llegan a unas 2567, en lugar de unas 1700. (...) En la página 145 del mismo número y en el artículo ‘Por qué soy vegetariano’, su autor, Enrique Ferruz, demuestra sufrir la equivocación bastante extendida de que el trigo o pan integral es un alimento completo (...). Hay que hacer la siguiente aclaración: el exceso de albúmina vegetal perjudica casi tanto como la de origen animal. (...) Por este motivo, y respecto al reino vegetal, se debe rechazar el comer legumbres secas

(garbanzos, etc.), pues que traen un 24 por 100 de albúmina, y en una dosis de sólo 200 gramos ya se ingerirían 48 gramos” (Girbau, 1919, p.190).

Podemos ver en la cita de este artículo una preocupación por los estándares alimentarios similar a la que padecían los higienistas españoles del periodo. No obstante, en este caso el problema era superar un estándar muy reducido en lugar de alcanzar y superar uno muy elevado. En relación con esto, en el número de *Helios* correspondiente a abril de 1920, la revista se hacía eco de la conferencia emitida ante la Sociedad Española de Higiene un mes antes por Pedro J. García Morcillo que ya tratamos antes¹⁵⁶. Seguidamente, *Helios* reproducía un cuadro comparativo del valor de los alimentos que García Morcillo presentó en la conferencia, añadiendo en un comentario que “la escuela naturista rechaza en absoluto esta teoría alimenticia, puesto que no admite las proporciones que la otra escuela señala que debemos ingerir para nuestro sostenimiento”, de acuerdo con la consideración de que el organismo era capaz de extraer las materias primas que le hacían falta de cada alimento (*Helios*, 1920, p.68).

Ya en 1930, el médico Demetrio Salas publicaba en el número 168 de *Helios* un texto sobre las necesidades diarias, afirmando que, por término medio, “debemos necesitar para nuestro sustento 0,80gr de albúmina por kilogramo de peso y, para la misma proporción, unos 7 a 9 gramos de hidratos de carbono”. No obstante, señalaba que existían alimentos con las proporciones señaladas como óptimas por los fisiólogos y que, sin embargo, no servían para mantener la vida de humanos y animales alimentados con ellos. Estos alimentos eran según el los que estaban “despolarizados”, siendo esa “polarización” destruída por la cocción a más de 95°C. En cambio, si la alimentación era a base de “granos, verduras, frutas, nueces y demás oleaginosas, todas no despolarizadas” no había por qué preocuparse de las raciones de cada “substancia alimenticia” puesto que “tenemos lo necesario para la vida, en una forma completamente fisiológica, y, por consiguiente, enteramente de acuerdo con la salud y la vida (Salas, 1930, pp.77-80).

¹⁵⁶ Véase apartado 3.2.4.1., p.170

De este modo, el frugivorismo se mostraba como la dieta más racional, ya que asumían que esta era la alimentación practicada por los seres humanos primitivos, y que debía ser la base de toda reforma para “asegurar a la sociedad y al individuo salud, riqueza y bienestar” (De Souza 1920 p.246). Como guía de estos principios, los frutarianos y los crudívoros contaban con referentes internacionales como Kellogg o Fletcher, así como revistas y sanatorios, en muchas ocasiones relacionados con movimientos religiosos. De ahí que se considerase, en palabras del médico portugués Amílcar de Souza, que “el Naturismo, con una alimentación frugívora, es la única verdad, la verdadera religión: regenera, limpia el cuerpo y lo fortalece” (1920, p.249). También entre los referentes que justificaban este régimen se encontraban Cuvier y Elie Metchnikoff¹⁵⁷, así como otra serie de médicos que pretendían conciliar la medicina alopática con la naturista, tales como Louis Pascault¹⁵⁸, Paul Carton¹⁵⁹ o Henry Valentine Knaggs¹⁶⁰, entre otros (De Souza, 1923, p.43).

Este mismo médico escribió más adelante un texto sobre las vitaminas en el que afirmaba que el descubrimiento de estas había provocado que la ciencia oficial comenzara a interesarse por el naturismo. Como hemos mencionado antes, desde el naturismo se prestó mucha atención al descubrimiento de las vitaminas. A partir de 1920, la revista comenzó a llenarse de alusiones a las vitaminas, incluyendo en muchas ocasiones artículos de revistas internacionales, tanto naturistas como de las sociedades médicas de la época. De estos artículos extraían que las indispensables vitaminas habían de obtenerse de un régimen alimenticio a base de verduras y frutas.

¹⁵⁷ Georges Cuiver fue utilizado por prácticamente todos los vegetarianos y vegetariano-naturistas para justificar la alimentación vegetal del ser humano. Por su parte, Elie Metchnikoff tuvo mucha influencia en los movimientos de reforma dietética por su popularización del consumo de yogur (Barnett, 1995, p.157).

¹⁵⁸ El médico francés Louis Pascault publicó diversos libros sobre alimentación, entre ellos destacan *Le Regime végétarien consider e comme source d'energie*, en 1902, y *Précis d'alimentation rationnelle*, en 1910. Este libro fue traducido al castellano el mismo año, bajo el título *La salud por la alimentación racional* (Pascault, 1910). Se trata de una obra muy leída por diversos vegetarianos españoles y que tuvo múltiples reediciones a lo largo de los años

¹⁵⁹ Paul Carton fue uno de los médicos naturistas más influyentes del mundo francófono. Además de la práctica de la alimentación vegetariana, Carton practicaba un “naturismo sintético” (Ramsey, 1999) en el que integraba la dieta con el resto de cuidados complementarios, con la hidroterapia, helioterapia, aeroterapia, etc., así como la fitoterapia (Artetxe, 1994).

¹⁶⁰ Knaggs fue un médico inglés que, aparte de sus trabajos más orientados al mundo profesional, produjo decenas de libros y panfletos dirigidos al público general, en las cuales trataba aspectos dietéticos y de salud personal.

A la necesidad de las frutas y verduras para obtener las vitaminas, se sumaba el hecho de que estos compuestos parecían desaparecer con la cocción, aportando así un argumento extra a la idoneidad de la dieta crudívora que proclamaban los naturistas integrales. Tal y como escribía Manuel Girbau en la *Revista Vegetariana Naturalista* en 1916, y reproducía *Helios* en 1921:

“Los alimentos cocidos o pasados por la acción del fuego, nada adquieren de nuevo, antes bien pierden toda su vitalidad, porque mata todo germen de vida y se desprenden de ellos todas las sales más nutritivas y más asimilables y vigorosas, quedando solo las más pesadas, sucias y terrosas, completamente inanimadas, las cuales, en vez de dar vida o sustentar la del organismo, éste debe prestarle la suya a sus propias expensas” (Girbau, 1921, p.206).

Para demostrar y justificar la idoneidad del régimen crudívoro, además de testimonios y ejemplos de la historia, se incluían multitud de imágenes de niños y niñas de distintas edades, criados en el crudivorismo, en las que se podía apreciar su “lozanería y belleza helénica”, su “salud física y moral” y su “carácter siempre alegre y optimista”.

No obstante, una alimentación crudívora se presentaba como algo realmente complicado de conseguir. Así, se ofrecían soluciones como cocinar al baño maría o al vapor, siendo el naturista Manuel Girbau uno de los más centrados en este aspecto de lo crudo y lo cocido:

“Señores defensores de lo desnaturalizado o cocido ¿es que no sabéis que lo muerto o en estado de descomposición no puede dar vida? (...) yo me río de los vegetarianos y vegetarianos que se han atrincherado en practicar toda su vida unas mismas fórmulas de comida, con más o menos cocido u ovolácteo o pescado. (...) El hombre, en una de las cosas que degeneró fue en cuando practicó a cocer (sic) los alimentos” (Girbau, 1923, p.72).

La única dificultad no estribaba en lo complicado de mantener una dieta variada y equilibrada cruda, sino también en la carestía de los productos alimenticios. Así, grupos naturistas llevaban a cabo campañas por la reducción de los impuestos sobre la fruta (González, 1930,

p.5). De hecho, en el II Congreso Naturista, celebrado en Bilbao en 1925, se redactó una petición para declarar las frutas bienes de primera necesidad (*Helios*, 1925, p.247).

4.3.3. Médicos y profesores

La naturaleza kuhnista de *Helios* la hacía muy permeable a los discursos de los denominados “profesores” naturistas. Se trataba de individuos iniciados en el naturismo fruto de su propia curación o a través de lecturas de obras y revistas, nacionales e internacionales, sobre naturismo, y que sentaban escuela con su visión propia sobre la idoneidad o no de unos alimentos, sobre reglas de vida, etc. Tal como se quejaba el médico naturista Eduardo Alfonso en el número de enero de 1926 en *Helios*:

“Un título que te regale el Dr. Lust, en Nueva York no da derecho a llamarse médico. A los médicos nos han hecho falta 14 años de formación para formar un estado de conciencia científica, que falta por completo al profesor naturista improvisado, y que hace inútil y grotesco todo intento de simulación científica. Para curar un catarro vulgar o un estado artrítico no hace falta médico, ni profesor ni nada, con sentido común basta. Pero cuando pelagra una vida no basta un título de Lust o haber leído libros naturistas (...) esto no equivale a renegar de los empíricos, pero que se limiten a observar” (Alfonso, 1926, p.18).

El artículo de Alfonso formaba parte de una campaña de legitimación que se había iniciado desde los sectores médicos naturistas, quienes pretendían recuperar la seriedad que consideraban les aportaba el criterio médico. Así, en el mismo número, Alfonso publicaba una lista con cuáles eran los médicos naturistas titulados que atendían en España. Según esta lista, los médicos eran Enrique Jaramillo, Casiano Ruiz Ibarra, Eduardo Alfonso, Roberto Remartínez, Mariano Aguado, Mariano Collado, Ángel Mateo, José Conde, Eusebio Navas y Lucio Álvarez.

El envite de Alfonso no tardó en tener respuesta. En el número siguiente de *Helios*, Juan Ramón Moreno, de la Sociedad Vegetariana de Sevilla, afirmaba que esta distinción entre

médicos y no médicos, “concediendo patentes de aptitud científica”, no hacía sino “violentar el apacible medio de nuestra colectividad”. Consideraba, igual que otros, que para el buen desarrollo de las propagandas naturistas era indispensable “no involucrar el ideal con la medicina”, puesto que las sociedades naturistas “no están integradas por enfermos”. Achacaba la posición de Alfonso a “los prejuicios inculcados por la enseñanza oficial”, e invitaba a que quienes practicaran el naturismo fueran capaces de sentir el dolor ajeno “tan intensamente agudizado en el presente engranaje social” (Moreno, 1926, pp.56-7).

De este modo, aunque el médico naturista podía servir para orientar en el aspecto fisiológico, multitud de naturistas pretendían librarse de tener que delegar en ellos las aspiraciones del colectivo. El naturismo había de encargarse de abandonar las costumbres perjudiciales para el organismo, de seguir las leyes de la naturaleza, y las direcciones en las que cumplir estos objetivos habían de emerger de los principios acordados en las asambleas y congresos naturistas.

No obstante, los médicos naturistas, representados en este caso por Eduardo Alfonso, seguían insistiendo en que ellos eran quienes debían ser la voz principal del naturismo, siendo su obligación “sostener el prestigio del naturismo”, así como “combatir todas las atrocidades científicas que algunos profesores naturistas han expuesto”. Con respecto a las sociedades, afirmaba que estas debían, en las cuestiones médicas y sanitarias, ponerse “de parte del que sabe”. Cada individuo tenía la libertad de “llamar al médico o al zapatero”, pero, para Alfonso, las sociedades deberían recomendar lo primero. Además, si bien reconocía que el naturismo tenía más puntos de vista que el médico, no convenía “asociarlo ni confundirlo con tendencias políticas o apolíticas, religiosas o antirreligiosas” (Alfonso, 1926, pp.128-9).

Lejos de conformarse con las declaraciones de Alfonso, Moreno volvió a contestar, acusando a este de confundir naturismo con medicina natural, y que era de esta última el prestigio que los médicos naturistas habían de sostener. Tras esto, ironizaba sobre el carácter que Alfonso pretendía para el naturismo:

“No tengo la menor duda sobre el resultado satisfactorio que produciría a la falange naturista la constante constatación de opiniones, por medio de desapasionadas polémicas, inspiradas en el bien general de nuestra especie y al margen de toda clasificación social, por entender que el problema de la regeneración es problema eminentemente humano y no de clase” (Moreno, 1926, p.157).

Por último, defendía que las sociedades naturistas que aspirasen a difundir el naturismo integral no podían comprometerse a mostrarse a favor o en contra de cuestiones que afectasen a “responsabilidades conferidas por la ciencia oficial del Estado”:

“Nuestras organizaciones se desentienden de cuanto autorice o desautorice la acción particular de un determinado aspecto de nuestra propaganda, máxime si este (el naturismo) está considerado como una rama oficial de la Medicina alópata, y esta puede considerar nuestra ingerencia de profano como intrusismo condenatorio” (Moreno, 1926, p.158).

Los médicos tenían un problema con la “mixtificación” que suponía el naturismo integral, el cual consideraban que aportaba aspectos extraños a la doctrina naturista. Otro de los grandes conflictos que tenían los médicos con el resto de escuelas naturistas era el “intrusismo”, la práctica del naturismo por no-médicos. Estos últimos no solo podían llegar a tratar pacientes, sino que además publicaban en multitud de revistas, en muchas ocasiones atacando directamente a los médicos del movimiento. Hablaremos de estos más adelante, pero antes, conviene introducir el naturismo médico.

4.4. El naturismo médico

Ante el avance y la proliferación del naturismo integral, los médicos naturistas vieron la necesidad de dar un paso al frente con su propia publicación. Esto ocurrió en 1919, cuando comenzó a editarse la revista *Acción Naturista*, fundada y dirigida en su comienzo por los médicos madrileños Casiano Ruiz Ibarra, Enrique Jaramillo y Eduardo Alfonso. Este último iba a comenzar, junto con Federico Macé, la publicación de una revista bajo el nombre de

Kosmos (Alfonso, 1986). No obstante, al asociarse con Jaramillo y Ruiz Ibarra, el segundo le propuso cambiarle el nombre a *Acción Naturista*. Esta revista aspiraba a ser el “órgano del total (sic) movimiento científico naturista español”.

En el primer número de *Acción Naturista*, Alfonso presentaba el ideal del que partía la redacción. Afirmaba que la humanidad estaba pasando por una serie de profundas crisis (principalmente la Gran Guerra y la epidemia de gripe), que identificaba con las “crisis curativas” que sufren los organismos: “un esfuerzo natural para restablecer la normalidad y armonía de las funciones sociales perturbadas por elementos e ideas morbosas o antinaturales”. Consideraba, por tanto, que la guerra estaba expulsando “de las naciones todo régimen viejo e inarmónico” y la epidemia se encargaba de “expulsar de la vida” a todo “ser débil o degenerado por haber huído a (sic) las leyes universales y que impide también la evolución de sí mismo y de los demás”. Y añadía: “la ley de la selección natural actuando siempre inflexible y siempre venciendo el que es superior” (Alfonso, 1919, p.2).

Pero, ¿qué quería decir “superior” para la redacción de *Acción Naturista*? Según Alfonso, por superiores se entendían aquellas sociedades cuyas leyes eran el “más acabado reflejo de las que rigen la Naturaleza toda”. Esta meta era únicamente alcanzable mediante el naturismo, el “sistema de vida único que se basa en el estudio de las leyes de la Naturaleza para cumplirlas lo más perfectamente posible”. El naturismo serviría para regenerar a la humanidad, y los médicos habían de ser los “apóstoles de la regeneración humana”. Un naturismo que iba más allá de “comer frutas y desnudarse al sol”, y que era entendido como la búsqueda de un “perfeccionamiento integral” (1919, pp.3-4).

En su segundo número, incluían un mensaje enviando “un efusivo y muy amoroso saludo” a los naturistas de la Tierra y, en especial, a algunas publicaciones naturistas, “a nuestra querida *Helios*, de Valencia, y después *Natura*, e *Higiene y Salud*, de Montevideo. *Vida Natural* de Buenos Aires. *Higiene y Salud y Sol y Tierra*, de la Argentina. *O Vegetariano*, de Portugal, y *Pro Vida*, de la Habana”. No obstante, este saludo, que estaba pensado para el primer número, incluía una nota al final,

“Casi ya en prensa el presente número, recibimos el correspondiente al mes de Marzo de nuestro querido colega y simpático afine *Helios*, de Valencia, y en la última plana de su texto, con el epígrafe de «Uno más», leemos el suelto que nos dedican.

Al espíritu rígido y sutil, que con tan suspicaces y pretenciosas reticencias nos da la *bienvenida*, lo invitamos amable y cariñosamente a que se atenga al artículo que precede, de salutación «a nuestros afines» para juzgar nuestra actitud, nuestro espíritu y nuestras intenciones, en la campaña noble y bondadosa que hemos emprendido para la difusión de nuestros santos ideales naturistas” (*Acción Naturista*, 1919, p.16), (cursivas y comillas en el original).

Como se indica en la cita, la nota venía a contestar la referencia a la aparición de *Acción Naturista* que se había publicado en *Helios*. En este texto, escrito por Albano Rosell, se comenzaba dando la bienvenida a la revista madrileña. No obstante, se lamentaba de que la redacción de *Acción Naturista* se proclamase “órgano del total movimiento científico naturista español”, preguntándose,

“¿Consideran los directores de la nueva revista que *Helios* ni es científica, ni naturista, ni española? ¿O bien ignoran que en Valencia, provincia española, hace cuatro años que se publica una revista que no será más naturista que otra, pero sí tanto? ¿Será mejor suponer que, publicándose otra, la nuestra sobra cuando no se la tiene en cuenta? ¿Quiere significar que no representamos ya más, que no somos órgano de nada español y naturista, cuando de primera intención hay quien o quienes se irrogan a la *total* representación del movimiento científico naturista español? ¿Es centralismo, afán de absorción, desprecio? ¿Será el apuntamiento de una incógnita que ha tiempo notamos en el ambiente? Conste que no son susceptibilidades estas; conste que no somos nosotros los iniciadores cuando, en el primer paso de la nueva publicación, se nos da motivo sobrado para poner en claro esas nubes.

Por lo demás, en marcha y siempre adelante, caro colega.” (Rosell [Uno más], 1919, p.72), (cursivas en el original).

Helios contestaría también a la nota publicada en *Acción Naturista*. En tono jocoso e ironizando sobre lo “amable y sutil” de la invitación a la concordia que publicó la revista madrileña, publicaban una nota que finalizaba con un “Nos damos perfectamente por enterados” (*Helios*, 1919b, p.95).

Albano Rosell siguió publicando una serie de artículos en diversas revistas criticando la arrogancia de los médicos, a lo cual Enrique Jaramillo, considerado como el primer médico naturista español, vio la necesidad de contestar en el noveno número de *Acción Naturista*, con un artículo que titulaba “Por el bien del naturismo, segundo aviso”:

“Por muy torpe y deficiente que sea su comprensión, debe haber percibido el referido Albano Rosell (...), que mi silencio y mi pasividad ante la actividad de su incomprensible salvaje rencor, tan injustificable e injustificado como contrario a ese naturismo del que se ha erigido en rígido y rabioso *dómine*, pregonan a los cuatro vientos que mi modesta personalidad es perfectamente inmune para ese infecto légame de baja y rudimentaria pasionalidad con que sazona sus escritos. (...) Para ser un legítimo exégeta del naturismo, no basta no fumar, no comer ni beber lo que no se debe comer ni beber; no basta ser austero, probo y casto (cuando en realidad se es); es aún más precisa, la depuración psíquica. Sin una refinada ética; sin una noción lúcida del amor infinito a todo y a todos, sin limitaciones ni condicionales (...) no hay derecho a llamarse naturista, y muchísimo menos soberbioso definidor de naturismo” (Jaramillo, 1919, p.2), (cursivas en el original).

Jaramillo echaba en cara a Rosell su “pasionalidad”, no únicamente refiriéndose a su lenguaje en los textos dedicados a *Acción Naturista*, sino también al naturismo integral que Rosell representaba, el cual utilizaba las nociones de la medicina naturista para señalar las necesidades de cambios de organización en la sociedad. Los médicos naturistas y miembros de la SVE, por su parte, preferían limitar el naturismo a su aspecto profiláctico y terapéutico. De hecho, en la sesión inaugural del curso de 1919 a 1920 de la SVE, uno de los temas tratados y recogidos en *Acción Naturista* fue “El vegetarianismo y los movimientos sociales de la época”. Esta conferencia, pronunciada por R. Serrano Alcázar, secretario de la SVE,

explicaba su posición con respecto al “conflicto social”, que no era otra que afirmar que la diferencia entre clases sociales acompañaba a la humanidad desde el principio de la historia, y que esta desigualdad era debida a “los apetitos de los sentidos y la fuerza física y moral mayor en unos hombres que en otros”. El paso del tiempo habría permitido que los opresores “se reúnan en inmensos núcleos y centupliquen su potencia”, aunque esto también había dado al oprimido los medios para que, formando enormes masas “se rebelen y traten, primeramente, de poner cortapisas al dominio de los opresores; después, un instante, a buscar la igualdad y, por último, en los presentes momentos, a cambiar los puestos, a hacerse opresores a su vez, a dominar y a avasallar, a tomar la revancha” (Serrano, 1919, p.13):

“La ley del péndulo se cumple como otras leyes, y tanto extravió como tuvo del natural equilibrio la clase aristocrática hacia la derecha de la vertical, tanto será ahora el que haya de recorrer la proletaria hacia la izquierda y entre ambas y sufriendo siempre los desequilibrios de estas luchas, verdaderamente emparedada, se encuentra la clase media, que es donde nosotros nos hallamos” (Serrano, 1919, p.13).

Los conflictos no podían resolverse puesto que los hombres que los protagonizaban se encontraban “cegados por la pasión”, igual que Albano Rosell, a lo cual además había que sumar que sus cuerpos y espíritus estaban acostumbrados a vivir antinaturalmente, lo que les impedía comprender el valor de las leyes naturales. Esto hacía a todos los no vegetarianos esclavos de las bajas pasiones e incapaces de comprender “el conflicto”. Sin embargo, sobre los vegetarianos afirmaba que, por haber comprendido este desvío, se encontraban en un punto de vista propicio para “comprender la colisión”:

“Nosotros, podemos mejor juzgar, por ejemplo, que la ley de la oferta y la demanda es natural y universal y, por tanto, querer imponer la tasa desde el Gobierno, sólo significa desconocer aquella ley y tener la petulancia de creer que hay fuerzas humanas capaces de ir contra ella” (Serrano, 1919, p.15).

A pesar de sus pretensiones, el vegetariano-naturismo centrado en la faceta terapéutica de estas doctrinas no era apolítico, y mostraba, o bien una incomprensión absoluta de cómo

funcionaban las desigualdades sociales, o una defensa de un *status quo* que favorecía a la mayoría de los médicos naturistas y miembros de la SVE.

4.4.1. La legitimación ante los médicos

Acción Naturista pretendía ser la portavoz de un naturismo científico que fuera respetado y practicado por la clase médica. La revista iba dirigida tanto a “profanos” como a “técnicos”, e incluía textos diversos, que trataban desde dietética y terapéutica hasta ejemplos de personajes históricos vegetarianos. Otra sección interesante que presentaba la revista era una llamada “respuestas que dar a los ataques contra nuestras ideas vegetariano naturistas”, o unos ensayos que escribía Ruiz Ibarra bajo el título “Cartas a un amigo médico”, en las cuales simulaba la conversación con un médico alópata al que, poco a poco, iba describiendo y convenciendo de las doctrinas naturistas.

La obsesión por situarse a la altura de las revistas y publicaciones médicas del momento les llevaba a analizar y discutir con frecuencia las memorias y artículos médicos que se publicaban en España. En las páginas de *Acción Naturista* encontramos artículos que tratan obras de Marañón (Ruiz Ibarra, 1920b, p.1), de Ramón Turró (Aguado, 1922, p.8), o que transcriben fragmentos de prensa médica o generalista que trataban temas médico-sociales para suscribirlos o discutirlos. Por ejemplo, en el número 33 encontramos la transcripción de un artículo publicado en el diario madrileño *El Sol* el 19 de julio de 1921, a raíz del estudio de Las Hurdes que publicó Santiago Pérez Argemí¹⁶¹. El autor de este artículo escribía, en la parte que *Acción Naturista* transcribió, que la constitución “física y moral” de los hurdanos era consecuencia racional del medio en el que vivían, “corolario obligado de una alimentación pobre e insuficiente, constituida solamente por vegetales”. Además, afirmaba que la alimentación “frugal e insuficiente” a la que estaban sometidas las hurdanas provocaba que estas no pudieran producir leche para criar dos hijos a la vez. No obstante, señalaba también que “la criminalidad en las Hurdes es casi nula”, a pesar de que la miseria solía asociarse con la delincuencia.

¹⁶¹ Ingeniero de montes que escribió un informe en el cual planteaba la reforestación del yermo hurdano y una inversión como vía para civilizar esta zona (Argemí, 1921).

A este artículo respondieron Alejandro Gargallo y Ruiz Ibarra, afirmando el primero que, “si bien parece modificar los instintos criminales el régimen vegetariano, acúsase a éste del atraso y miseria, tanto fisiológica como intelectual de los hurdanos”. A esto se sumaba Ruiz Ibarra, quien proponía que una comisión de vegetarianos se dedicase a estudiar el “interesante caso de las Hurdes”. No obstante, añadía que los hurdanos no eran vegetarianos, puesto que sí que se alimentaban de carne cuando podían y, además, aunque no comieran carnes, “nada querría decir su degeneración física en contra del vegetarianismo bien entendido, es el hambre, no el vegetarianismo, el que hace que su nutrición sea deficiente”. A esta hambre se sumaba el hecho de que “las reglas elementales de higiene son ignoradas por aquellos desgraciados (...) los matrimonios entre consanguíneos degenerados aumentan las causas de degeneración. Los hurdanos no son vegetarianos: son seres degenerados que pasan hambre” (Gargallo y Ruiz Ibarra, 1921, pp.26-27).

Los médicos naturistas recorrían los ateneos de sus ciudades y de las cercanas dando conferencias sobre medicina natural, sobre vegetarianismo y contra la vacunación. Estas charlas se replicaban en ocasiones en los periódicos locales o en los salones de conferencias. En este contexto, las principales acusaciones contra los médicos naturistas estaban relacionadas con el “acientificismo” de sus doctrinas, puesto que el naturismo, por su noción de la enfermedad, se alejaba de las propuestas de intervención higiénica que posibilitó la irrupción de la microbiología¹⁶². En 1926, fruto de una polémica que había tenido lugar en el Ateneo de Santander, Ruiz Ibarra escribió un texto titulado “Este es nuestro campo: el médico científico”. Esta polémica, recogida de en las páginas de varios números de diciembre del periódico de Santander *El Cantábrico*, tuvo lugar entre el médico naturista Mariano Aguado y el médico alopático Antonio Sandoval. Este último retó a Aguado a que expusiera sus doctrinas en la tribuna del Colegio de Médicos. *Acción Naturista* tomaba el relevo a Aguado para contestar a Sandoval, con un texto que se comprometía a enviar “a casi todos los Colegios médicos, como lo hacemos desde años ha, a este de Madrid, al que nos honramos perteneciendo” (Ruiz Ibarra, 1926b, p.62). No obstante, aclaraba que era correcto también

¹⁶² Para saber más sobre este proceso de reimaginación de la higiene desde perspectivas microbiológicas, véase Ocaña (1993).

defender sus doctrinas ante un público profano el cual, como espectador, vería elevado su nivel cultural: “no debe temerse democratizar la ciencia en este sentido que con ello nada pierde de su verdadera aristocracia, como nada pierde el prócer con visitar la casa del aldeano” (Ruiz Ibarra, 1926c, p.90).

Pasaba posteriormente a explicar el “criterio unicista” del naturismo, el cual precedía al alopático que venía desarrollándose en los últimos años por parte de fisiólogos como Pi i Sunyer: “con nuestro criterio unicista, estudiando el hombre entero y los detalles en que su vida no se acomoda a lo fisiológico, a lo natural, nos es más fácil llegar a conocer las verdaderas causas de los males” (1926c, p.92).

Sin embargo, el criterio unicista no era la principal diferencia que Ruiz Ibarra observaba entre la medicina alopática y la naturista. Esta diferencia estribaba en el lugar que cada una de ellas otorgaba al ser humano en el universo. Para el médico madrileño, el criterio “homocéntrico” daba pie a pensar que el ser humano podía vivir según su voluntad, según su “capricho”, modificando así el ambiente y los aspectos de su vida. Por otro lado, el criterio naturista, que ubicaba al ser humano como un ser vivo más, dentro de un “conjunto armónico universal”, veía a este supeditado a unos “deberes”. Ante los avances de la ciencia (la navegación, el vuelo, la electricidad, etc.), se preguntaba “¿todo esto lo hace por medio de mandatos suyos, por disposiciones caprichosas de su voluntad, porque así se lo dicta su deseo; o porque llega a conocer leyes físicas y de las demás ciencias naturales y aplicándolas estrictamente cumplidas consigue su efecto?” (1926c, p.93). El ser humano únicamente podía progresar cumpliendo la ley, y esto era de especial relevancia en las ciencias médicas.

Los tratamientos médicos aparecían pues como respuesta a las “transgresiones fisiológicas” de la población en la alimentación y en el estilo de vida. El ser humano había de vivir sometido a los deberes impuestos por su propia naturaleza, y los médicos naturistas eran quienes habían de asegurar el cumplimiento de los “deberes fisiológicos”. Su forma de entender la enfermedad les enfrentaba con el resto de la clase médica, pero ellos la justificaban con textos médicos internacionales. Entre estos autores internacionales, se encontraba el endocrinólogo Nicola Pende y su obra *Patología y clínica médica* (1927).

Frente a diferentes ataques al criterio naturista que aparecían en revistas y boletines, desde *Acción Naturista* se hacía referencia a “una obra cumbre de la Medicina latina”, la cual consideraban “la aceptación completa de los principios naturistas” (Ruiz Ibarra, 1928, p.322).

La aproximación teórica de Pende les servía para justificar que “no existen enfermedades estrictamente locales, sino en apariencia, y que toda enfermedad es siempre una enfermedad general” (Ruiz Ibarra, 1928b, p.356). De Pende también tomaban la idea de que “la alteración estructural de un órgano no crea la enfermedad, sino que es ésta la que trae por consecuencia aquella alteración morfológica” y que la enfermedad era la reacción del organismo contra una causa fruto de las condiciones (1928b, p.357). La actuación eugenésica sobre la población estaba pues relacionada con asegurar la obediencia a las leyes naturales. La alimentación era el aspecto en el que más sencillo se hacía seguirlas. Con este objetivo en mente, se desarrollaba el proyecto de alimentación racional de *Acción Naturista*.

A lo largo de los años, *Acción Naturista* y la SVE (que en 1927 cambió su nombre por Sociedad Vegetariana Madrileña) se fueron distanciando del resto del movimiento, principalmente por la vinculación del naturismo con otros sectores que consideraban no científicos (como los anarquistas o socialistas) y/o trofológicos. Esto lo veremos más adelante al mencionar los congresos naturistas en los que esto tuvo lugar.

4.4.2. La alimentación racional y la reforma

Como no podía ser de otra forma en una revista de este campo, *Acción Naturista* contenía amplios contenidos sobre dietética. Además de recetas, información sobre la composición nutricional de diferentes alimentos o el uso de estos como medicamentos, se explicaban los fundamentos sobre los que había de apoyarse la doctrina de la alimentación racional.

Ruiz Ibarra explicaba en el número 56 de *Acción Naturista* que recibía multitud de cartas pidiéndole que escribiera un libro sobre alimentación racional, a lo que él contestaba que el

problema de la alimentación era uno clínico, esto es, distinto en cada individuo, y que por esto no tenía sentido publicar un libro con reglas generales:

“Llevamos años dedicados a enseñar a elegir alimentos, y nuestras campañas vegetarianas no son otra cosa que propagar una reforma alimenticia en la que la elección racional de alimentos sea la base. Esto, en ser fundamental, no es todo” (Ruiz Ibarra, 1923, p.253).

En *Acción Naturista* se entendía que la alimentación vegetariana no era la ideal, siendo la “alimentación a base de frutos crudos” la más perfecta y “única acorde con la naturaleza del hombre”. No obstante, reconocían la cocina vegetariana como un “obligado intermedio” entre la “alimentación de sangre” y la crudívora. La justificación a este cambio gradual de hábitos alimenticios la apoyaban en la propia naturaleza “que no hace nada por cambios bruscos, no es revolucionaria, sino evolutiva” (de Unanforsa, 1919, p.5).

Esta visión de los cambios evolutivos como “naturales” frente a los revolucionarios como bruscos o caóticos nos sirve para aproximarnos al trasfondo político sobre el que se sustentaba la redacción de *Acción Naturista*. A pesar de que pretendían mantener el naturismo “separado de doctrinas políticas, religiosas o ideológicas”, el conservadurismo de los redactores de la revista permeaba todo su discurso. Esto se ve, por ejemplo, en las “máximas y reglas sobre alimentación vegetariana” que publicaba Ruiz Ibarra en el número 5 de *Acción Naturista*. Se trata de una serie de epígrafes en los que el médico madrileño explica el por qué de la mayor adecuación de la alimentación, incluyendo entre estos puntos:

“5. La alimentación vegetal no produce venenos excitantes del sistema nervioso, y por esto resulta un sedante del sistema nervioso, tan alterado hoy en el mundo civilizado.

6. La dieta vegetal simplifica la vida en los hogares y fomenta la verdadera Agricultura, condiciones ambas necesarias en nuestro país.

7. La alimentación vegetal generalizada igualaría mucho la manera de vivir de las distintas clases sociales, ayudando así a resolver importantes problemas sociológicos que hoy preocupan a todos los gobiernos” (Ruiz Ibarra, 1919, p.12).

A partir de 1920, Ruiz Ibarra se convirtió en el único director de la revista, aunque Alfonso y Jaramillo siguieron colaborando con escritos. La mayoría de los textos que se publicaban en *Acción Naturista* iban destinados a construir una imagen de revista científica. Así, incluía “estudios científicos de los alimentos”, en los cuales se desglosaban las propiedades nutricionales de diferentes alimentos y sus derivados, y secciones de dietética en las que se explicaban recetas, articuladas en lenguaje nutricional, y todo acompañado de recomendaciones para componer un “régimen de transición” saludable.

“La mayor parte de las amas de casa no tienen conocimientos suficientes para preparar comidas bien elegidas, en las que haya una elección y combinación de alimentos racionalmente hecha; y aunque sepan muchas recetas culinarias, no resulta el conjunto de las comidas, de las veinticuatro horas, lo suficientemente útil para reponer los distintos elementos que el organismo humano necesita para su conservación y función normales” (Ruiz Ibarra, 1920, p.20).

La alimentación racional que se promulgaba desde las páginas de *Acción Naturista* se justificaba, en ocasiones, a través de estudios científicos internacionales, bien de las estaciones de experimentación agrícola en EEUU como el que llevó a cabo Myer Edward Jaffa en población china “frutariana” residente en este país (Jaffa, 1901), o en los estudios de Hindhede, ya mencionados en esta tesis¹⁶³, y de los cuales varios fueron publicados en números de *Acción Naturista*. Del mismo modo, la revista también incluía en diversos números conferencias y charlas emitidas en la Sociedad Española de Higiene o en el Colegio de Médicos que, o bien les dieran parte de razón (al hablar, por ejemplo, de los riesgos que suponía la ingesta de carne de animales tuberculosos), o que atacasen directamente al naturismo o al vegetarianismo, sirviéndoles para desplegar sus argumentos.

¹⁶³ Véase apartado 2.2.2., p.42.

La reforma alimenticia mediante la cual adoptar esta alimentación racional debía ocurrir de forma progresiva, evolutiva y sin “revoluciones”, actuando sobre el individuo. El naturismo evolutivo marcaba el camino hacia lo que el hombre había de ser. Este nuevo hombre, más cercano a la naturaleza, sería el encargado de “construir un tipo ideal de Ciencia y Civilización, pues estas son obras del hombre y no viceversa” (Carbonell, 1922, p.19). La alimentación racional actuaría sobre su salud, pero también para perfeccionarlo moralmente. Al igual que en otras ramas del vegetariano-naturismo, ser vegetariano no consistía únicamente en alimentarse de vegetales, sino que suponía todo un modo de vida. En el caso de *Acción Naturista*, este modo de vida venía atravesado por un criterio científico-médico y filosófico concreto, sujeto a las leyes de armonía y de evolución.

Esta reforma habría de provocar, según Ruiz Ibarra, tres consecuencias globales. La primera, que disminuirían las intoxicaciones por alcohol, tabaco y prostitución; la segunda sería el impulso de la agricultura y la disminución de las “industrias superfluas”; y la tercera sería la disminución de “odios y envidias sociales”, cuyo origen entendía Ruiz Ibarra en la desigual manera de comer de las diferentes clases sociales (Ibarra, 1927, p.282).

4.4.2.1. El atraco al editor Maucci

Un buen ejemplo del proyecto de reforma que promovían los editores de *Acción Naturista* lo encontramos en una polémica que tuvo lugar en 1924 alrededor de un atraco ocurrido en Barcelona. El 16 de agosto de 1924, cuatro individuos armados atracaron al editor Emmanuelle Maucci en Barcelona. Dada la relevancia de este editor¹⁶⁴, la noticia fue recogida en diversos periódicos, así como el proceso judicial. La policía no tardó en detener al primer sospechoso, Carlos Guíu Martínez. El 29 de agosto se publicaba en diversos periódicos esta información, así como el perfil que la policía había trasladado a los medios sobre el resto de la banda de atracadores: se trataba de personas que dominaban la taquigrafía y, para lo que es de interés para nuestra tesis, vegetarianos, puesto que estaban “suscritos a revistas que tratan de esta forma de alimentación” (*El Liberal*, 1924, p.1).

¹⁶⁴ La Editorial Maucci se creó en 1896 en Barcelona, teniendo una gran expansión y éxito, y estuvo activa hasta la década de los 60 del siglo XX.

Ante esta información, la reacción de la SVE no se hizo esperar. Eduardo Alfonso firmaba una carta al director que fue publicada en el número del 31 de agosto de 1924 de *El Liberal*. La carta llevaba por título “Por el buen nombre de los vegetarianos”, y en ella Alfonso hablaba en nombre de “las sociedades y grupos vegetarianos de Madrid, Valencia, Barcelona, Bilbao, Málaga, Sevilla, Huelva, Castro del Río, Córdoba, Tarrasa, Sabadell, Alicante, Villanueva y Geltrú, Zaragoza, Jerez, Cádiz, Huelva, Mahón, Sauces (Canarias), etc.”, para denunciar la “sarcástica mezcolanza entre lo delictivo y el vegetarianismo”, así como para defender que ninguno de los acusados era vegetariano ni podía pertenecer a la ideología (Alfonso, 1924, p.2).

Tras publicarse la carta, un periódico de Gijón decidió contestarla¹⁶⁵ con un artículo titulado “Los ingenuos vegetarianos”. Este artículo comenzaba señalando que no les movía ningún rencor contra los vegetarianos, sin embargo, el vegetarianismo¹⁶⁶ le parecía “una de tantas extravagancias, manías y costumbres pueriles que introducimos los hombres en nuestra vida, quizá demostrando así inconscientemente que siempre queda en nosotros algo primitivo, risible e inútil”. A esto, añadía:

“El vegetarianismo es una doctrina naturista que quizá esté científicamente justificada. Pero eso de que un hombre ingiera legumbres e inmediatamente se dedique a expoliar a sus semejantes, como hacen muchos sujetos que conocemos, no abona mucho el credo vegetariano. El pueblo español es vegetariano por necesidad, y no es ningún espejo de moral, ni mucho menos. Tampoco es ejemplo de salud y de pureza de raza. Vegetales son los clásicos garbanzos, alimento menguado de un pueblo vago, perezoso, enclenque y egoísta. Vegetal es el gazpacho, por ejemplo, alimentación básica de nuestra gente del Sur, y allí abundaron el bandidaje, la flamenquería y la anemia.” (Ruiz Ibarra, 1924, p.258).

¹⁶⁵ Esta respuesta fue publicada íntegra en *Acción Naturista*, pero no referencian de qué periódico se trata ni el nombre del autor, únicamente el título y las siglas de su autor “P. P.”

¹⁶⁶ El articulista cuyo texto se reproducía en *Acción Naturista* usaba la palabra “vegetarianismo”, era algo común entre quienes no seguían este régimen. No obstante, Ruiz Ibarra al contestarle sí que utilizaba “vegetarismo”.

Finalizaba el texto señalando que los vegetarianos se enternecían con el asesinato de un pollo, pero no se conmovían con los esclavos de sus fábricas, de sus minas, de sus olivares o sus labrantíos, y que los españoles no podían darse el lujo de sostener doctrinas gastronómicas, puesto que hacía mucho tiempo que “nos dan hechos los menús”.

Casiano Ruiz Ibarra publicaba este artículo íntegro para contestarlo a continuación. Ante la acusación de extravagancia, Ruiz Ibarra señalaba que, en todas partes, en Europa y América, estaban apareciendo grupos que practicaban y propagaban la reforma de las costumbres, hasta tal punto que habían llegado a influenciar en el criterio médico. Al hablar sobre el efecto de la alimentación sobre las cualidades morales del individuo, Ruiz Ibarra coincidía con el autor en que, aunque una persona ingiriera legumbres o suprimiera los productos animales, si esta expoliaba a sus semejantes, esto no decía nada en favor del vegetarianismo. Es decir, consideraba que las doctrinas “mal entendidas y peor practicadas” eran la peor propaganda para sus fundamentos, pero pedía que no hiciera caso de los “extravagantes fanáticos” que practicaban el vegetarianismo para “hacer ostentación de él” (Ruiz Ibarra, 1924, pp.261).

Más adelante, llegaba al punto que más es de nuestro interés. El articulista al que contestaba Ruiz Ibarra había afirmado que el pueblo español era vago, perezoso, enclenque y egoísta, achacando esta condición a su alimentación vegetal. Para contestar a esto, Ruiz Ibarra afirmaba:

“Cuando hace treinta años el pueblo español, en las comarcas que yo conozco al menos, hacía una alimentación casi exclusivamente vegetal y los pastores de Aragón y Castilla no comían más que migas hechas con pan negro, aceite y patatas, el jornalero del campo se alimentaba de patatas, judías, farinetas de maíz, pan y verduras, comiendo sólo algún cordero el día de la fiesta, los hombres trabajaban en el campo, *sin fatiga*, mucho más que hoy; a los sesenta años trabajaban más y mejor que los de treinta de hoy; (...). Hoy comen bastantes labriegos carne en una proporción de 40 a 50 por 100 de su ración (...), y en la época de recolección les he visto hacer cinco comidas al día, en las que el 80 por 100 era carne (...), con esta reforma de sus

costumbres, contraria al vegetarianismo, a los cuarenta años hay muchos viejos y, lo que es más elocuente, hay enfermos crónicos, de enfermedades en que la alimentación es su causa directa, de todas las edades.” (Ruiz Ibarra, 1924, pp.261-262), (cursivas en el original).

Al argumento de la mayor productividad de los vegetarianos gracias a la salud que la dieta vegetal les aportaba les sumaba dos puntos clave en el pensamiento de Ruiz Ibarra. Por un lado, el hecho de que los obreros que se alimentasen “racionalmente” de vegetales bien elegidos gastaban menos en su alimentación que aquellos que comían carne, bebían vino y fumaban. Por el otro, comparaba “un patrono que se alimenta y alimenta a su familia con vegetales, come dos platos sencillos, sin hacer alarde en la mesa, y otro que coma opíparamente carnes y pescados”, y se preguntaba:

“¿Cuál excita más la envidia y la pasión de sus obreros? ¿Cuál apreciará mejor las justas necesidades de sus obreros y se aproxima más a estos? (...) “Que conteste cada uno como quiera; pero nosotros estamos convencidos de que las diferencias sociales llevadas a la exaltación pasional a que hoy se han llevado, más que en la posesión del dinero y los bienes materiales, han tenido su origen en el uso que se ha hecho de estos, en los abusos del lujo en el comer y el vestir, que es lo que establece diferencias más hondas, y que quizá sería un gran paso hacia la solución nivelar estas diferencias, aceptando la sencillez que el vegetarianismo propaga” (1924, p.263).

Tal como afirmó Ruiz Ibarra en una conferencia en la SVM, la reforma alimenticia era una necesidad “por razones higiénico-biológicas, económicas, político sociales y morales” y, además, una “perfecta oportunidad” (Ruiz Ibarra, 1934, p.55). El médico madrileño defendía que, con el descubrimiento de la composición del cuerpo humano, de los alimentos y su valoración en contenido calorífico, el hombre había dejado de seleccionar los alimentos guiado por el instinto; “sobre estas bases, más la de la economía funcional, se llegó a aceptar como verdad, que, las albúminas eran los alimentos más interesantes en la alimentación humana y de los principios albuminoideos los de las carnes de animales” (1934, p.56). No

obstante, “con el conocimiento de las vitaminas y las sales minerales” se había llegado a la convicción de que estos eran los cuerpos importantes para el buen equilibrio nutritivo:

“La reforma alimenticia que se impone es la de la supresión de principios albuminoideos complicados, por ser éstos absolutamente innecesarios, como lo demuestra ya nuestra experiencia en distintos lugares de nuestra población; porque son muchas las enfermedades que resultan destructivas si el individuo continúa ingiriendo dichos principios; porque estos principios albuminoideos de la carne son tan equivalentes entre sí que no se pueden adaptar a las distintas variantes de la vida humana, siendo, por el contrario, muy variables los mismos principios albuminoideos de los vegetales, según climas, formas de cultivo, etc.” (Ruiz Ibarra, 1934, p.57).

Además, estaban las razones económicas. Los productos alimenticios vegetales habían de disminuir su precio, y para esto habían de producirse “en las debidas condiciones” y ser distribuidos “con arreglo a la verdadera economía”. Esto aumentaría “el trabajo de la huerta”, ofreciendo más labores a mayor cantidad de trabajadores. En cuanto a cuestiones político-sociales, afirmaba que no podía resolverse el problema del salario familiar sin conocer previamente “las verdaderas necesidades alimenticias de una familia”. No obstante, consideraba que “la vida austera y económica de un obrero”, una vez este se adaptase a la reforma alimenticia vegetariana, además de apartarle del alcoholismo, el tabaquismo y el café, suprimiría su envidia hacia la mesa lujosa “siendo esto un motivo psicológico que bien debían estudiar los que hablan de lucha de clases” (1934, p.58).

Esta reforma había de ser iniciada individualmente, y “facilitada” por los “gobiernos” cuando mucha gente la exigiese. En lo que a motivos morales respecta, explicaba que la decadencia de todas las civilizaciones se había iniciado con la gula, y que el exceso en la mesa conducía a una serie de efectos, entre los cuales también se encontraban “los abusos en cuestiones sexuales”.

4.4.3. Naturismo médico como reacción al naturismo social

Los médicos y partidarios de este naturismo médico se pronunciaban como reacción a las corrientes del naturismo integral que hemos descrito en el apartado anterior. Se veían impelidos a pronunciarse sobre “cierta propaganda violenta de tendencia política que vienen haciendo varios naturistas desde hace algún tiempo” (Macé, 1919, p.1). Para la redacción de *Acción Naturista*, las ideas del naturismo social sólo podrían ser llevadas a cabo cuando desapareciese “la parcialidad de los diversos elementos naturistas”, a los cuales suponían subordinados a “conceptos que proceden de la civilización carnívora (política social, razas, nacionalismos y regionalismos, etc.”. Sólo entonces podría conseguirse la organización del movimiento para alcanzar sus “fines elevados” (Redacción, 1921, p.2).

En los diferentes círculos naturistas españoles, ante la posición “apolítica” de los médicos naturistas, se sucedían las críticas a estos. Según recogía *Acción Naturista*, en otras publicaciones se estaban llevando a cabo “campañas” contra los médicos naturistas españoles, y especialmente contra quienes seguían las orientaciones de la revista,

“Son sostenidas estas campañas por elementos de dos características; unos, los que se dicen defensores del naturismo integral, que, dicho con más claridad, son los que sostienen como necesario un cambio de constitución social y legal para la realización de las ideas naturistas, los utopistas más o menos ácratas, ateistas, extremistas audaces, etc; otros, los que sin conocimientos médicos ni garantía alguna se dedican a tratar enfermos (...). Ambos grupos parece que se entienden y ayudan en las campañas a que nos referimos” (*Acción Naturista*, 1926, p.222).

Como defensa ante estas campañas, *Acción Naturista* dejaba clara su posición ante la labor de propaganda naturista:

“1ª. Las orientaciones de esta Revista y de quien la inspira y dirige, son completamente contrarias a que las ideas vegetarianas y naturistas se mezclen con ninguna idea política, social, ni religiosa.

2ª. Creemos que, con la reforma alimenticia y la reforma terapéutica, es suficiente el momento actual, para crear una reforma futura de costumbres, que por añadidura dará una reforma moral colectiva.

3ª. No nos interesa, por lo tanto, ninguna reforma de leyes ni de organizaciones sociales; nos interesa solo la reforma de costumbres individuales y familiares, que creemos vale más que la de leyes. Para conseguir ésta creemos que el medio más rápido y seguro sería el aumento de médicos naturistas científicos y prácticos que conozcan y vivan las ideas que tales reformas suponen” (1926, pp.222-3).

Renegaban pues, de aquellos sectores que defendían un naturismo social o integral, y también de quienes no seguían un criterio científico, puesto que estos dificultaban “el avance de las ideas naturistas entre personas cultas”. De este modo, el vegetarianismo era solo una reforma de uno mismo, puesto que *vegetare* era entendido como “crecer, progresar, vigorizar”, pero sobre el individuo, no sobre el mundo que le rodea. Reformar el mundo no era vigorizarse, sino “buscar mayor comodidad para lo que se apetece” (Ruiz Ibarra, 1926, p.251). La etapa actual de la humanidad, con sus desigualdades e injusticias, estaba justificada por ser una etapa evolutiva más en este cambio gradual cuyo último estadio sería precedido por la adopción de la vida natural.

Unos años después, en 1930, *Acción Naturista* proseguía con esta idea, que era la que les hacía sentir que su “problema naturista”, quedaba limitado únicamente a dos cuestiones: la reforma alimenticia y la reforma terapéutica (*Acción Naturista*, 1930, p.1). Con la reforma alimenticia se referían a la adopción del régimen vegetariano, mientras que la terapéutica se trataba de dejar de “confundir la enfermedad con la lesión”, lo cual provocaba que se pretendiera intervenir sobre esta última, sobre el efecto en lugar de sobre la causa. Para Ruiz Ibarra y la redacción de *Acción Naturista*, enfermar era consecuencia del vivir (1926, p.2). De ahí que, desde la postura de los médicos naturistas, se rechazase el carácter social del naturismo.

Esto lo encontramos explícito en el número 138 de *Acción Naturista*. Este número comienza con un artículo escrito por el médico Argimiro Severón, el cual discute otro texto producido

por la maestra naturista Antonia Maymón. En el artículo de Maymón, esta indicaba que el naturismo no había de comprenderse únicamente en su faceta médica o curativa, algo con lo que Severón no estaba de acuerdo. Para contestarla, se refería a Maymón como *dilettante*¹⁶⁷.

Para el médico asturiano, naturismo científico y naturismo integral no eran necesariamente antagónicos, pero sí diferentes. El científico se encargaba de la profilaxis, la higiene y la terapéutica, mientras que el integral unía la ciencia sociológica a la ciencia médica naturista. Por lo tanto, cumplían funciones distintas y no habían de mezclarse,

“Sería curioso remontarnos a los orígenes del Naturismo Integral, el cual tiene su explicación en el hecho de que entre los primeros que emplearon las prácticas naturistas (hace veinte, treinta o más años), tales como el sistema Kuhne, por ejemplo, había muchos con ideario sociológico: republicanos, socialistas, sindicalistas, comunistas, anarquistas, etc., la mayoría de los cuales incorporaron su credo político, socialista o ácrata al credo naturista. Ellos sostenían (y sostienen sus seguidores) que para la mejor implantación del naturismo era preciso antes o paralelamente reformar la sociedad” (Severón, 1930, p.163).

Según Severón, esta forma integral de entender el naturismo tenía “buenas intenciones” y estaba justificada en el pasado, dada “la miopía de los médicos oficiales de entonces”. Sin embargo, consideraba que la reforma médico-naturista estaba enfocada sobre una “base puramente científica” que convertía al sistema naturista en una “ciencia médica racional”, y no la “especie de sofisticaciones higiénicas e ideas ácratas” que suponía el naturismo integral. Así, la “injerencia sociológica” provocaría un retraso en el progreso de la doctrina naturista. Esta doctrina se encargaba de regenerar al individuo física y mentalmente; la redención individual era “la mayor de todas las redenciones”:

¹⁶⁷ La elección de la palabra no es casualidad, y responde a la obsesión de los médicos naturistas por desmarcarse de aquellas y aquellos naturistas que no disponían de un título médico. Estos últimos podían ser aficionados o cultivar el naturismo de una manera superficial. No obstante, los médicos eran los máximos expertos, los “sacerdotes” de la religión naturista.

“La sociedad no es sino la suma de todas las aportaciones individuales, así como nuestro cuerpo no es sino la suma de millones y millones de células que lo integran. Para regenerar el cuerpo humano es necesario empezar por la célula, que es su fundamento; para regenerar a la sociedad es necesario empezar por el individuo, que es su fundamento” (Severón, 1930, p.166).

Una vez más, el organicismo spenceriano aparece como uno de los fundamentos para los discursos que, disfrazados de la defensa de un supuesto criterio científico, esconden en su interior una posición reaccionaria que pretende expulsar los programas que busquen un cambio social de su campo. Con esta postura se mantuvo siempre *Acción Naturista* como representante del naturismo médico, rechazando al naturismo integral por “no esencial, accesorio, complementario”, por representar “los vicios de charlatanismo, comercialismo y politicismo que dificultan la evolución progresiva de la integridad de los naturistas” (Ruiz Ibarra, 1932, p.193). Fruto de esta posición, no es de extrañar que unos números más adelante se transcribiera un texto del *Araldo Della Salute*, revista naturista italiana, en la que se reproducía el discurso que Benito Mussolini pronunció en Roma en el Congreso del Sindicato Médico Fascista. El texto llevaba por título “Mussolini en favor de la Causa Naturista”, y finalizaba con el siguiente fragmento del discurso del dictador italiano:

“Como habéis visto, la misión del médico en los tiempos modernos, es de una importancia excepcional y ha llegado a ser muy delicada y compleja. Sobre este punto debo decir mi opinión: no me inclino en favor de una excesiva especialización, por considerarla exagerada. No quisiera que en el empeño de cuidar un árbol, olvidase la floresta; no quisiera que por atender un miembro o una parte del cuerpo humano, olvidara el conjunto, el cual, ¡oh señores!, es de una unidad y totalidad como en el Régimen Fascista.” (*Acción Naturista*, 1932, p.250).

Los médicos naturistas, cuyo supuesto objetivo era el de despojar de toda lectura social al naturismo, no tenían problema en entender que ese “orden natural” que aspiraban alcanzar mediante su reforma fuera identificable con el régimen fascista italiano. Además, la legitimación médica de la idoneidad del naturismo venía dada por los trabajos en

endocrinología desarrollados por Nicola Pende. El método naturista venía justificado por su efecto sobre las secreciones morfogenéticas que este hacía posibles. No obstante, existían médicos naturistas que no sólo no renegaban del aspecto social del naturismo, sino que vinculaban irremediabilmente la “reforma de las costumbres”, terapéutica, con la revolución. Se trata de naturistas médicos que profesaban el anarquismo.

4.5. Las publicaciones anarconaturistas (1923-1937)

Existieron multitud de publicaciones anarconaturistas o anarquistas que simpatizaban con el naturismo y el vegetarianismo, tales como *Salud y Fuerza* (1904-1914), *Regeneració* (1921-1937), *Iniciales* (1929-1937) o *La Revista Blanca* (1898-1905/1923-1936), entre otras. Dada la cantidad de publicaciones, tanto en número como en diversidad de aproximaciones (no es lo mismo un anarquista escribiendo sobre naturismo que un naturista escribiendo sobre anarquismo), un estudio sobre el vegetarianismo y el naturismo dentro del anarquismo ibérico supera el alcance de esta tesis. No obstante, y en relación con nuestros objetivos, abordaremos el análisis de la revista *Generación Consciente* (1923-1928) y su continuación, *Estudios* (1928-1937), por su relevancia en términos de tirada e impacto (Taberner et al., 2013).

Generación Consciente era una publicación “heterodoxa o ecléctica”, que pretendía “exaltar y difundir los principios fundadores de la santa alegría de vivir”, para lo cual recomendaba “el baño, el deporte racional, el gimnasio, los paseos y hasta la depuración de los alimentos” (*Generación Consciente*, 1924, p.35). En estas revistas, sobre todo estudiadas en su faceta neomalthusiana (Navarro, 1997; Taberner et al., 2013; Molero et al., 2018), se buscaba poner la ciencia al servicio de la regeneración física y moral de la humanidad, y en esta labor entraban tanto la procreación consciente como la enseñanza racional (Chueca, 1923, p.45).

Como hemos visto a lo largo de esta tesis, los argumentos y debates de la época giraban en torno a la afirmación de que la regeneración física, y también la moral, estaban altamente relacionadas con la alimentación. No era menos en el caso de estas revistas, en las cuales encontramos multitud de artículos que hablan de la reforma alimentaria desde un punto de vista vegetariano. Tal como señala Girón, para los anarquistas españoles la degeneración era

un hecho. No obstante, el análisis etiológico distinto sobre cuáles eran las causas sociales de la degeneración les sirvió como instrumento de crítica a la sociedad. El mismo Girón señala que en los ambientes anarquistas se estaba generando un nuevo *ethos* basado en el concepto de salud, que sustituyera tanto la moral burguesa como las formas de sociabilidad tradicionales, y se pregunta si esto mismo es predicable para el naturismo libertario plasmado en el vegetarianismo (Girón, 1999).

4.5.1. El vegetarianismo de Isaac Puente

De entre los muchos colaboradores que tuvieron estas publicaciones, nos centraremos en uno de los más relevantes en la historia del naturismo y el anarquismo españoles, el médico alavés Isaac Puente (1896-1936). Puente desarrolló gran parte de su discurso sobre vegetariano-naturismo en las páginas de estas revistas, a la vez que protagonizó polémicas con otros naturistas como José Castro. Además, entendía que la regeneración y redención humanas habían de fundamentarse en la regeneración y redención del individuo, y esta regeneración no era otra cosa que conquistar su “auto-independencia”. Esto es, el individuo, para practicar la vida consciente, había de abandonar la rutina, la costumbre, el maquinismo de sus acciones, y para esto precisaba del anarquismo y el naturismo:

“Anarquismo y naturismo los considero, aunque amplios, como dos especialismos ideológicos; compatibles, por su finalidad idéntica (la supresión del dolor humano) y por su parentesco filosófico; ya que los dos coinciden en atribuir al sufrimiento la misma motivación (apartamiento de la naturaleza, transgresión de sus dictados, viciamiento del ambiente). Son complementarios porque se ocupan de aspectos distintos (el uno redime al ser vivo y el otro al ser social). Tan solo están en pugna cuando aislados, cada uno en su casilla, tratan de imponer sus respectivos puntos de vista. Hay quien va a las ideas conducido por un móvil más o menos egoísta, como el enfermo que busca curación en el naturismo, y el proletario que acude al anarquismo como un náufrago a la tabla salvadora. Pero hay otros que abrazan la idea como una antorcha para alumbrar su sendero (...) un báculo para ayudarse en la marcha sin fin

hacia el ideal inalcanzable; en seguimiento de la bondad y la belleza” (Puente, 1924, p.129).

Puente entendía el naturismo como un régimen de vida que, mediante el cultivo racional de las posibilidades orgánicas y psíquicas, aspiraba al logro de la perfección humana. No obstante, rechazaba los extremismos y “ridiculeces del fanatismo”, así como la intransigencia de los “encasillados”. Para Puente, los principales postulados del naturismo eran:

- “1.-La degeneración del hombre proviene de su apartamiento de la naturaleza. El progreso presente es falso y aberrante, proporciona solo el bienestar de una casta.
- 2.-En nosotros reside una parte de las determinantes de nuestro sufrimiento físico y mental; esta es la que nos es dada a suprimir individualmente, pues las otras son colectivas y no pueden ser influidas por el individuo aislado.
- 3.-En el ambiente existen agentes nocivos que tienden a destruir nuestro equilibrio vital; en virtud de la adaptación, nuestras defensas orgánicas se perfeccionan y permiten la habituación. La enfermedad es la agudización de esta lucha. La prevención de las enfermedades ha de conseguirse cultivando las defensas orgánicas y suprimiendo las condiciones que aumentan la nocividad.
- 4.-Todos nuestros actos están presididos por la rutina y la inconsistencia. En esta depuración racional, debemos comenzar por hacer conscientes nuestros actos vegetativos (alimentación, respiración, ejercicio, reproducción...)” (Puente [Médico Rural], 1924, p.162).

La alimentación, al igual que el resto de actos, habían de ajustarse a la razón, “iluminada por la ciencia”. En este sentido, consideraba que el vegetarianismo presentaba múltiples ventajas sobre el carnivorismo, “es el régimen alimenticio que exige menos operaciones culinarias, con las que se altera la calidad y el poder nutritivo del alimento; es el que proporciona más normales estímulos (masticación, digestión, peristaltismo, etc.), el que ofrece el alimento en más naturales y ventajosas condiciones (en estado vivo sin descomposiciones y alteraciones), el que aporta menos cantidad de tóxicos y el más abundante en vitaminas” (1924, p.163).

No obstante, las aspiraciones de Puente encontraban algunas críticas o matizaciones por parte de otros colaboradores de la revista. Por ejemplo, en el número 20 de *Generación Consciente*, Asensio Larrea¹⁶⁸ publicó una serie de anotaciones a los artículos que Puente venía escribiendo en los números anteriores. Larrea se mostraba conforme con que la vuelta a la naturaleza era el remedio más eficaz para regenerar al hombre, pero consideraba que el proletariado, fruto de la mala organización burguesa, aún era ignorante y no disponía de los medios económicos ni culturales para saber cómo adaptar adecuadamente su alimentación a los medios de los que disponía. Además, señalaba que dentro del naturismo existían muchos individuos que, guiados por un “egoísmo mercantilista”, se aprovechaban de esta situación del proletariado, sembrando en él la ignorancia y el fanatismo, imposibilitando la adaptación del hombre a la naturaleza (Larrea, 1925, pp.318-319).

Puente contestó en el siguiente número. Si bien la organización burguesa obligaba a muchas “enfermedades y transgresiones naturales”, existían algunas que sí dependían del individuo, y de estas se había de encargar el naturismo. Del mismo modo, el individuo había de evitar a los apóstoles mercantilistas y saber aportarse una alimentación acorde con sus necesidades fisiológicas y económicas. “Está demostrado, lo demuestran muchos naturistas proletarios con su ejemplo, que la alimentación vegetal es más nutritiva y económica que la ordinaria” (Puente, 1925, p.31).

Aunque los textos de Puente que más se han trabajado son los referentes al neomalthusianismo o al anarquismo, era también un convencido vegetariano, que además vinculaba esta práctica al resto de sus convicciones políticas, generando un discurso políticamente más elaborado que el que emanaba desde los sectores naturistas integrales. También encontramos en sus escritos duras críticas a la medicina oficial, burguesa.

“Esta medicina es una institución más de las muchas que ha parido la sociedad burguesa, y un puntal del actual e injusto estado de las cosas. Ellos, los médicos todos, saben hasta olvidarlo de sobra que la carne no es un alimento natural del hombre, que

¹⁶⁸ Anarquista vasco que colaboró también con asiduidad en *La Revista Blanca* entre 1925 y 1928 (Íñiguez, 2016, p.323)

da origen a enfermedades y a alteraciones orgánicas (...). Así como considera como normales y obligadas las condiciones sociales, lo que la obliga a aceptar el actual estado de las cosas con su cortejo de enfermedades y sufrimientos, acepta por naturales e insustituibles las condiciones alimenticias e higiénicas presentes. Para esa medicina, el hombre es un animal omnívoro porque come de todo. Y comparando al hombre con los animales carnívoros, como el perro, hace extensivos a él los resultados de las experiencias que obtiene en éste. Así como se ha aconsejado la carne cruda a los tuberculosos y, más recientemente a los hepáticos (...) ciencia raquílica, institución parásita en la Sociedad Burguesa, la Medicina descuida su misión y la denigra, convirtiéndose en sostén de un estado de cosas francamente nocivo para la salud y la vida” (Puente, 1926, pp.4-6).

Lo que está señalando Puente en este fragmento bien podría hacer referencia a lo que hemos visto en el capítulo anterior de esta tesis¹⁶⁹. Carracido y Giral entendían que, fruto de la alimentación a base de carnes, se podían desarrollar estados morbosos en el individuo, a causa del exceso de proteínas que esta alimentación podía acarrear. No obstante, también veían esta alimentación necesaria para mantener las condiciones sociales y de producción por la “fuerza nerviosa” o el efecto excitante que la carne supuestamente tenía sobre los cuerpos de los trabajadores.

Mientras que los médicos naturistas veían en la regeneración del individuo la clave para la regeneración de la humanidad y la resolución de todos los conflictos sociales, Isaac Puente defendía la “autoeducación” del individuo. El individuo libre sería la base de la sociedad libre, y “fomentar su formación es, por tanto, la verdadera labor revolucionaria”, dicha formación había de estar dirigida a revisar los actos cotidianos, la vida inconsciente (Puente, 1925b, p.196).

La metáfora del organismo-nación spenceriana, en la que cada individuo representaba una célula, era típicamente utilizada para incidir sobre la importancia de la acción individual.

¹⁶⁹ Véanse apartados 3.2.3.3. y 3.2.3.4. Carracido y Giral hablando de los efectos sobre la salud del exceso de proteínas, compensado por el efecto tensionante de estas.

Puente se mostraba crítico con esta analogía “inconsistente y quebradiza”, afirmando que “al individuo-hombre se le puede comparar con el individuo célula, solo a condición de que este último tenga existencia independiente, como en los protistas”, el hombre había de ser habituado al ejercicio de su libertad y a la responsabilidad de sus actos. “Dueño de sus acciones y refractario a toda clase de tutelas”, el individuo se encontraría capacitado para regirse a sí mismo, condición *sine qua non* de una sociedad anarquista (Puente 1926b p.66). En este sentido, el libre albedrío había de ser una conquista del hombre, fruto de la rebelión del pensamiento y personalidad humanos contra la coacción exterior. Pero esta conquista solo estaba al alcance de una élite, puesto que la mayoría de la población estaba sometida al “determinismo psicológico” de la rutina y la inconsciencia (Puente, 1926c, p.131).

Esta autorrealización del hombre, que había de trabajar sobre sí mismo, responsabilizándose y haciéndose dueño de sus decisiones, de su salud y de su libertad, tenía sentido por la importancia que Puente le daba a la influencia del ambiente sobre lo constitucional, desarrollando, al menos en parte, su particular visión de la “eugénica”:

“La educación, la cultura, el ambiente, el género de vida y las demás influencias exteriores tienen acción sobre el modo de ser, pero su acción es limitada. La eugénica no puede aprovecharse de la ley de Mendel, porque la especie humana no fecunda más que una parte insignificante de los óvulos, con una parte aún más insignificante de espermatozoides. La herencia de los caracteres adquiridos, aunque dentro de ciertos límites, es una verdad demostrada. Una prueba es la célula cancerosa que por irritación crónica llega a adquirir un carácter nuevo que se transmite hereditariamente. El género de vida, la alimentación, la educación, el ambiente y, sobre todo, el esfuerzo consciente del individuo por modelarse, cuando son insistentes, iniciados precozmente en la edad más dúctil de la niñez, y repetidos de generación en generación, pueden influir y modificar factores constitucionales” (Puente, 1928, pp.225-226).

La particular visión de Isaac Puente sobre las capacidades regeneradoras del naturismo y sus objetivos últimos se debe a su ideología anarquista, lo que le llevaba a integrar, como hemos

visto, las prácticas vegetariano-naturistas en su programa revolucionario. Ante el manifiesto que redactó la junta de la SVM contra el naturismo integral¹⁷⁰, Puente contestaba,

“Al revolucionar nuestro régimen de vida, nuestra alimentación y nuestras costumbres, en bien de nuestra salud y nuestra moral, no podemos ser conformistas ni tolerantes con el antinatural y ominoso régimen de trabajo, ni con la sublevante desigualdad económica, ni las injusticias en que se cimenta el presente orden social, causas de enfermedad, de sufrimiento y degeneración, tan poderosas como las que residen en el individuo. El naturismo no es un fin sino un medio, para acercarnos al ideal de perfección humana; de enseñar al hombre a redimirse comenzando por sí mismo (...) contra la costumbre y contra las sugerencias colectivas, racionalizando sus actos cuotidianos (sic)” (Puente, 1926f, p.290).

El enemigo al que identificaba Puente era el crecimiento industrial que se había desarrollado dejando de lado todo “miramiento humano”, centrándose en el abaratamiento de la producción, lo cual había agravado la degeneración física del proletariado sostenida durante tanto tiempo que esta se encontraba fijada en el plasma germinal (Puente, 1929, p.1). El hambre crónica al que estaba sometida la clase trabajadora había producido que se generase una “subraza entre los pobres”, para cuya prevención y curación vía crecimiento de la descendencia, era esencial una dieta variada y diversa “alternando cereales, legumbres, verduras y frutas” (Puente, 1929b, p.4). Pero la solución, como ya hemos reflejado en las páginas anteriores, pasaba necesariamente por que el individuo cultivase sus valores, capacitándose para una mejor convivencia en una sociedad más justa. La solución terapéutica y la social se complementaban en este aspecto (Puente, 1930, p.2).

Puente vio en la Segunda República una posibilidad para que la tarea educativa de la acción modeladora de cada uno sobre sí ganase en influencia, haciendo posible el progreso humano mediante la “autoeducación libre” (Puente, 1931, p.2). Isaac Puente fue asesinado tras el golpe de estado, el 1 de septiembre de 1936.

¹⁷⁰ Véase apartado 4.4.3., p.288.

4.5.2. La alimentación en las “Preguntas y Respuestas”

A partir de 1928, *Generación Consciente* pasó a llamarse *Estudios*. En esta revista comenzó a publicarse en 1930 una sección titulada “Preguntas y Respuestas”, la cual ha sido analizada por Taberero, Jiménez-Lucena y Molero en un artículo publicado en *Dynamis*. Tal y como señalan los autores en este artículo, la sección “Preguntas y Respuestas” constituye una fuente crucial para profundizar en el entendimiento de los procesos de generación y gestión de conocimiento científico-tecnológico como prácticas comunicativas multidimensionales en las que intervienen conjuntamente expertos y no-expertos. Estas secciones reflejan y contribuyen a la sociedad del momento histórico en el que se publican y, por tanto, hacen lo propio con la diversidad de visiones que coexisten en un contexto histórico determinado (Taberero, Jiménez-Lucena y Molero, 2013). En este sentido, las preguntas de la audiencia sobre alimentación nos dan una imagen de cómo se entendía y practicaba la alimentación en la España de los años 30. La sección estaba coordinada por el médico naturista Roberto Remartínez (1895-1977). Si bien en otros trabajos se han encargado de analizar diversas cuestiones del conocimiento científico-médico que le fueron planteadas a Remartínez, en este caso nos centraremos en las concernientes a la alimentación, a la medicina natural y a los conceptos sobre naturaleza que se planteaban y debatían.

Una de las primeras preguntas que hacían referencia a la alimentación se publicó en el número 97, correspondiente a septiembre de 1931, en la que se preguntaba: “Sabido que el cuerpo humano despide por día 3000 calorías, ¿se puede saber cuántos grados de caloría tiene un gramo de albúmina?”. La respuesta nos servirá para ilustrar la visión naturista que Remartínez tenía de la alimentación, aquella que pretendía transmitir a sus pacientes y a la población en general. Comenzaba advirtiendo a quien preguntaba que “no está tan sabido que el cuerpo humano despida o gaste 3000 calorías justas por día”. Continuaba afirmando que la teoría calorimétrica no era cierta sino en parte, dado que el organismo vivo no podía ser equiparado rígidamente a una máquina, “en el organismo hay VIDA, que da un fondo de iniciativas, de imprevistos, de enigmas que constituyen el *sustratum* de la vida misma y que escapa de la fría especulación o de la experimentación reguladas por leyes conocidas” (Remartínez, 1931, p.16), (cursivas en el original).

Las características de la vida hacían que Remartínez no estuviera satisfecho con ninguna de las teorías sobre alimentación que se habían sucedido:

“Primero llegó la teoría química que veía el alimento como un medio de renovación o aporte de los materiales gastados; más tarde se instituyó la teoría calorimétrica que hacía del alimento un combustible productor de las calorías que el cuerpo vivo consumía, insuficiente y en pugna con la experimentación que demostraba que se puede vivir y medrar con menos calorías que las indicadas como precisas. Vino a llenar estas lagunas la noción de las vitaminas, aún hoy sobre el tapete y de incuestionable importancia; luego se ha emitido la teoría de la excitación alimenticia, que explica cómo el alimento no da el en si la energía, sino que estimula o excita la liberación de la propia energía intrínseca del organismo, por último se ha visto en el alimento (los vegetales sobre todo) un medio de asimilación de la energía solar que aquellos contendrían latente y almacenada en diversas formas y podrían ceder al organismo que los asimila” (Remartínez, 1931, p.16).

Para el médico, ninguna de estas abarcaba toda la verdad, pero parte de esta se encontraba en cada una de ellas. Esta postura, que era la de la mayoría de los naturistas más “científicos”, provocaba incertidumbre entre la población, como se puede observar en la multitud de preguntas que aparecen en los números siguientes abordando esta y otras cuestiones de alimentación, derivadas del problema de la alimentación racional del ser humano.

A lo largo de la publicación de *Estudios* aparecieron más preguntas referentes a las calorías y a las cantidades de albúmina requeridas diariamente. De acuerdo con sus respuestas, Remartínez establecía el estándar nutricional para un hombre “normal”, de talla “normal”, unos 40-50 gramos de proteicos, 450-500 de Carbohidratos, y 40-50 de grasas (Remartínez, 1932, p.28).

Remartínez consideraba al ser humano frugívoro, aunque aceptaba el régimen vegetariano con productos cocinados y la adición de huevos y lácteos. Sobre esta aseveración, también le preguntaba más adelante alguien llamado Luis G. Suárez, quien solicitaba del médico “¿Podría usted extenderse en detalles demostrativos de que el hombre es frugívoro y no

carnívoro?”. Como respuesta a esto, Remartínez citaba a Cuvier y a sus obras de referencia sobre vegetariano-naturismo, tales como *Vegetarismo o carnivorismo*, de Strittmater, o el *Tratado de medicina, alimentación e higiene naturistas* de Paul Carton (Remartínez, 1932c, p.29). Pero lo interesante de esta pregunta es que revela que la audiencia era capaz de ser crítica y de preguntarse por estas cuestiones. Por ejemplo, alguien llamado José Vidal preguntaba a Remartínez que, si el régimen vegetariano era el más nutritivo, cómo era posible que los médicos lo recomendasen para adelgazar (Remartínez, 1932d, p.36); también otro lector se preguntaba por qué aconsejar el vegetarianismo, si “el hombre, llevando tantos siglos alimentándose con carnes y vegetales, debe tener ya adecuado y transformado su aparato digestivo y su organismo” (Remartínez, 1934, p.45); del mismo modo se le pedían referencias para determinar el régimen óptimo para el trabajo intelectual o para trabajos más físicos (Remartínez, 1933, p.35; 1933c, p.44); o le planteaban dudas sobre características de alimentos particulares (Remartínez, 1934b, p.29), así como sobre la naturaleza de los principios nutritivos (Remartínez, 1935, p.28).

Igualmente, en otras preguntas le solicitaban recomendaciones bibliográficas sobre medicina natural, tanto libros como revistas. Remartínez contestaba que, aunque había muchos libros, muy pocos de ellos eran realmente buenos, puesto que la mayoría eran fanáticos, demasiado unilaterales o llenos de fantasías sin fundamento científico. Aparte de la obra ya mencionada de Paul Carton, recomendaba las obras del profesor alemán (aunque escribía desde Estados Unidos) Henry Lindahr y, en castellano, la obra de Eduardo Alfonso *Cómo os cura la medicina natural* (Remartínez, 1932b, p.33). Cuando le preguntaban por revistas naturistas, en línea con los libros, afirmaba que en España existían múltiples revistas pero que, desgraciadamente, abundaban las “sectarias”, plagadas de errores y en las cuales “se entroniza el fanatismo y (...) se busca solo el medro personal”. No obstante, Remartínez recomendaba las revistas que consideraba “honrosas excepciones”; estas eran *Acción Naturista*; *Natura*; *Naturismo* y, “si desea algo popular, de divulgación”, *Helios* (Remartínez, 1933b, p.42).

Cuando Remartínez escribió esto, el movimiento naturista español se encontraba inmerso en un proceso de descomposición provocado por la irrupción de la trofología en España, que no tardó en popularizarse entre los naturistas españoles.

4.6. La trofología (1926-1936)

La trofología causó un terremoto en el naturismo español que, a pesar de la oposición de médicos, sectores del naturismo integral y del naturismo social, acabó posicionándose como la corriente dominante en la vertiente profiláctica del naturismo durante la segunda mitad de los años 20. Sus principales representantes en España fueron José Castro Blanco (1890-1981) y Nicolás Capo Baratta (1899-1977), aunque veremos que existieron multitud de trofólogos que difundieron los principios dietéticos e ideológicos de esta corriente.

La principal publicación trofológica en España fue la revista *Pentalfa* (1926-1937), la cual, durante sus últimos años, gracias a la apertura que supuso la II República, estuvo más orientada al desnudismo. *Pentalfa* fue dirigida por Nicolás Capo, italiano que en 1906 emigró a Montevideo con su familia. Fruto de una enfermedad en la adolescencia, entró en contacto con el naturismo a través de Juan Estève Dulin (1887-1979), médico naturópata de origen francés, titulado por la *American School of Naturopathy*¹⁷¹ (Capo et al., 2016) y José Castro, pontevedrés que se educó en Montevideo y llegó al naturismo a través de una autocuración, titulándose naturópata por correspondencia en 1922 por la misma escuela que Dulin¹⁷² (Roselló, 2003). Castro y Capo fundaron en 1920 la Escuela Libre Naturista de Montevideo (Roselló, 2003, p.86)¹⁷³.

En 1923 Castro y Capo se trasladaron a España, donde se dedicaron a dar conferencias por los principales núcleos naturistas de la península, iniciando la “revolución trofológica”. Finalmente, se asentaron en Barcelona, atraídos por la gran cantidad de masa obrera de esta

¹⁷¹ Fundada en 1901 por Benedict Lust (1872-1945), uno de los iniciadores de la naturopatía actual a principios del siglo XX.

¹⁷² Según Artetxe (2000), se tituló en una academia naturista brasileña. No obstante, Roselló afirma que en 1965 Castro presentó una convalidación de títulos al gobierno franquista de la escuela de Benedict Lust (Roselló, 2003, p.86). De todos modos, señala que esta convalidación podría haber sido falsificada.

¹⁷³ Según Artetxe, la Escuela habría sido fundada por Castro, y Capo se unió en 1920 (Artetxe, 2000, p.118).

ciudad, inaugurando en 1925 la Escuela Naruto-Trofológica de Barcelona (ENB), de la cual Castro era presidente y Capo el secretario. No obstante, fruto de las riñas internas y del carácter de Castro¹⁷⁴, Capo fundó en 1926 la Escuela de enseñanza trofológica naturista Pentalfa y su portavoz, la revista *Pentalfa* (Artetxe, 2000, p.120).

La revista utilizaba un lenguaje más amable que el que practicaba Castro, mostrándose así más cercana al resto del movimiento naturista. No obstante, siguió incluyendo publicidad de la ENB de Castro, así como publicando artículos suyos. *Pentalfa* se presentaba en su primer número con el objetivo de “trofologar al mundo”. Pero, ¿qué es la trofología? Castro definía la Trofología como la “ciencia que estudia la alimentación y nutrición del hombre en sus tres aspectos generales: bucal, nasal y cutáneo”, y la diferenciaba de la eutrofología, definida como la “ciencia que estudia las leyes tróficas de la buena alimentación y nutrición” (Castro, 1926f, p.133).

En esta versión del naturismo se entiende que la causa de todas las enfermedades (crónicas y agudas) no es otra que “la mala manera de comer y de vivir”. Los trofólogos partían de la unidad de las enfermedades propuesta por Kuhne, pero renegaban de cualquier terapia naturista más allá de la dieta, por lo que criticaban las posiciones más kuhnistas o kneippistas, rechazando por ejemplo las partes hidroterápicas. Esta postura era entendida por el resto de sectores naturistas como una “vulgaridad”, como un reduccionismo que se olvidaba de otros aspectos, tal y como señalaba Antonia Maymón en el número 152 de *Helios*:

“No incurriremos en la vulgaridad, a pesar de ser vegetarianos convencidísimos, de achacar toda la culpa a la alimentación errónea de la humanidad; tenemos en cuenta un sinnúmero de antecedentes de los extravíos humanos (...) que han desequilibrado el sistema nervioso, hasta el punto de convertir al ser más pensante de la creación en una fierecilla, que necesita odiar, matar y otras atrocidades parecidas” (Maymón, 1929, p.3).

Pero, para *Pentalfa* y los trofólogos,

¹⁷⁴ Más adelante trataremos este aspecto.

“La alimentación es la base de nuestra salud, es la que sostiene la radioactividad y dinamismo de nuestra vida, y si aquella es morbosa, mala ha de ser esta radiactividad. La enfermedad no la produce el microbio, sino que es la falta de higiene quien produce al microbio. El verdadero médico está en nuestra fuerza vital interna, en nuestra célula limpia, nuestra molécula íntima pura, que es la base de la salud, y es entonces, la misma salud la que cura, y no las «medicinas», «tomas», «masajes», «aguas», «baños»; ni las «sangrías». El médico real verdadero está en no pecar. La salud es pureza” (Redacción, 1926, p.5), (comillas en el original).

4.6.1. La alimentación “compatible”

España se presentaba como uno de “Los mejores países europeos para el vegetarianismo” (Castro, 1926, p.1). No obstante, este vegetarianismo tan supuestamente extendido entre los campesinos y las clases más bajas, o incluso por los propios naturistas presentaba una serie de errores que los trofólogos pretendían corregir.

Como indicaba el médico naturista Eusebio Navas (1881-1966), en una serie de artículos publicados en *Pentalfa* en los que explicaba su “conversión” a la trofología, la proscripción de la carne no era suficiente: “El exceso de albúmina, aunque sea vegetal, perjudica e intoxica nuestra sangre”. El crudivorismo tampoco era suficiente para resolver los “trastornos tróficos”, por lo cual, la solución que ofrecía la trofología era “ordenar y combinar los alimentos” (Navas, 1926, pp.4-6). Con combinación, hacían referencia a la existencia de “compatibilidades” e “incompatibilidades” “químicas” entre alimentos:

“El mal de la incompatibilidad es ingerir promiscuamente alimentos varios y hacer entreveros y especialmente entre farináceos, verduras y frutas, aceites y azúcares, ácidos y feculentos, y cuanto más alimenticios son dos o más cuerpos, más incompatibilidad hay” (Capo, 1927, p.2).

Estas compatibilidades e incompatibilidades se habrían mantenido en la sabiduría popular, por ejemplo, a través de los platos regionales de cada pueblo o por combinaciones determinadas “que suelen ser compatibles”. No obstante, se consideraba que la humanidad había perdido su “instinto de compatibilidad alimenticia”, y que por ello “la medicina oficial y homeopática” presentaban un arsenal de “píldoras y medicinas para neutralizar o combatir con contravenenos el aparato digestivo los malos efectos de la digestión creadora de ácidos y anticuerpos tóxicos, por la ingestión de alimentos no seleccionados ni combinados debidamente” (Capo, 1927b, pp.10-12).

Las mesas de los trofólogos habían de presentar “Belleza, simplicidad y armonía”. Un menú eutrofológico consistía por ejemplo en:

“Desayuno: 1 o 2 libras de manzanas buenas, bien peladas, acompañar con 100 gramos de dátiles, pasas e higos o ciruelas y un poco de miel.

Almuerzo: una docena de naranjas buenas y dulces, junto con 8-12 plátanos buenos y 100-150 gramos de dátiles

Cena: 7-9 naranjas, 3-4 manzanas, miel y 100 gramos de dátiles” (*Pentalfa*, 1926, p.13).

4.6.2. Las mujeres trofólogas y la regeneración de la raza

En *Pentalfa* colaboraban con asiduidad mujeres que principalmente escribían consejos de crianza y reivindicaciones de la liberación que suponía la trofología para la mujer, puesto que la liberaba de la cocina. Otro aspecto en el que destacaban las mujeres en *Pentalfa*, era en la labor que habían de asumir como “regeneradoras del hombre” (García, 1926, p.).

Como escribía por ejemplo Juanita Cuccurullo. Las mujeres habían de practicar el “sistema de vida trofológico” para tener “hijos sanos y fuertes”. Este sistema de vida incluía hacer “ejercicio respiratorio”, “gimnasia sueca”, tomar mucho sol y aire puro, y practicar una alimentación “compatible”, en la que no entraran “las carnes, embutidos, el pan crudo, garbanzos, judías, lentejas, caramelos, chocolates, huevos, té, café, vinos y demás cosas muy

albuminosas y reconcentradas que congestionan el hígado, cansan los riñones y ensucian e intoxican la sangre de ácidos” (Cuccurullo, 1926, p.7).

Las madres eran entendidas como “las forjadoras del hombre”. Tal y como afirmaba Ramona Perera, esposa de Nicolás Capo, “quien con más ahinco y perseverancia ha de divulgar el naturismo es la mujer, porque además de los beneficios que reporta a su salud prepara su organismo para el momento crítico y de más responsabilidad en su vida: ser madre” (Perera, 1928, p.8). Otra miembro de la ENB, Clara Luz García, escribía que la mujer había de liberarse “económica y moralmente”, para liberarse de la esclavitud del hombre y del matrimonio forzado, y el naturismo era la única vía para esta liberación. “La mujer emancipada económicamente, libre, y filosóficamente naturista será la fragua poderosa que forjará al hombre sano y vigoroso” (García, 1926, p.6). Vemos que la emancipación de la mujer era entendida de una forma particular en esta revista. En este sentido, en julio de 1926, mientras se celebraba una fiesta literaria en el local Fraternidad Humana, de Tarrassa, un naturista llamado Juan Martí leyó un texto dedicado a “la mujer”, que *Pentalfa* recogía en sus páginas y decía:

“Puesto que hoy está muy de moda hablar de la emancipación de la mujer, óyeme, tu emancipación no depende de que puedas o no elegir, por medio de tu voto. Si realmente quieres emanciparte, tienes 3 caminos: el de la regeneración y perfección, que equivale a amor, salud, felicidad y libertad, solo la conseguirás primeramente emancipándote de los prejuicios de la cocina, instruyéndote tu misma cual y cómo es la forma más racional de alimentación para tí y los demás. (...) En la cocina se fragua la enfermedad de la esclavitud. Tu misión no es asaltar las fábricas y talleres como sucede hoy, donde se hace un trabajo impropio de tu sexo, trabajando a más bajo salario que tu compañero, y así ver muchos hombres vagar por la falta de trabajo y el ocio los arrastra al vicio. (...) Tu misión es otra: has de embellecer el hogar por su orden, su limpieza y alegría, guiar los primeros pasos de la vida de tus hijos” (Martí, 1927, pp.8-10).

La regeneración que se perseguía desde las páginas de *Pentalfa* parecía quedar contenida en la responsabilidad de las mujeres sobre sus compañeros y su descendencia. No obstante, también en esta revista se publicaron multitud de artículos de odio al enfermo, en los cuales, entre otras cosas, se explicaba la enfermedad como un “delito social y de la raza”. Así lo expresaba Capo en un artículo dedicado a Federica Montseny, titulado “El odio nuevo”.

“Odio a los que no tienen salud, a los que no tienen deseo de recuperarla. Solo los sanos tienen derecho a reproducirse y servir de semilla (...). No tengamos lástima a los desgraciados enfermos crónicos, por ser civilizados crónicos, omnívoros crónicos y tiranos crónicos de salud desde antes de nacer. (...). El odio contra la enfermedad es una santa protesta. Odiar a los imbéciles enfermos, que para nada bueno sirven en la vida, es hacer justicia de salud, porque ellos al verse amados y respetados, no les importará estar enfermos. No saben aún lo malo y bochornoso que es la enfermedad en sí: histéricos, epilépticos, sifilíticos, maniáticos, dispépticos y cobardes, atrás, ¡paso a la salud!” (Capo, 1926, p.16).

La visión de Capo le llevaba a defender también que la verdadera eugenesia, más que “poner límites y sanciones para impedir que los seres enfermos no se casen”, había de ir dirigida a que la población aprendiera a “armonizar y combinar científicamente” su alimentación diaria, lo cual evitaría que se les “pudriera” la sangre (Capo, 1927c, pp.9-11). No obstante, consideraba al enfermo “un peligro para la raza, una ofensa para la esperanza activa de la humanidad”, y lo señalaba como “responsable ante la sociedad”. El hombre sin salud se presentaba ante Capo como “un ser despreciable, un cuerpo lleno de miasmas y microbios que estorba y enloda a los demás” (Capo, 1929b, pp.16-17). Enfermar era delinquir. Así, entendía que había de enaltecerse la “ciencia sublime, justa y acertada de Darwin, Haeckel y Dalton de la selección natural de la especie”. Únicamente los sanos habían de tener “derecho a reproducirse”¹⁷⁵, y señalaba en una nota al pie que en algunos países sajones y anglosajones “encierran a los enfermos crónicos de sífilis y otras enfermedades infecciosas incurables”:

¹⁷⁵ Esto entra en contradicción con lo que el propio Capo defendía sobre “la verdadera eugenesia”. No obstante, esto no sorprende. Los textos de *Pentalfa*, especialmente los de Capo, incurrieron en contradicciones de esta clase constantemente, puesto que se trataban principalmente de soflamas que buscaban captar la atención del lector.

“Odio a los que no quieren regenerarse; amar a ellos sería sentir odio para los fuertes, los sanos, los bellos, los buenos y los forja-bienhechores de la Raza y de la Especie. Odiar a los imbéciles enfermos, que para nada bueno sirven en la vida, es hacer justicia de salud; histéricos, dispépticos y cobardes, ¡atrás, vuestra es la culpa, atrás!” (Capo, 1930b, p.5).

Este odio, no obstante, lo matizaba otro miembro de la ENB, Julián Piñango quien afirmaba que “odiar al pobre, al enfermo, al analfabeto... no es odiarlo, sino amarlo, igual que se odió la esclavitud y se abolió, se odia el feudalismo y disminuyó, la dictadura el absolutismo, etc.” (Piñango, 1930, p.7).

La perspectiva de Capo le llevaba a tener una definición propia del naturismo integral. Este concepto también fue definido en otros números de *Pentalfa* por otros médicos y profesores trofólogos, como Eusebio Navas o Lucio Álvarez, quienes lo definían como escuela filosófica ecléctica, que buscaba la perfección humana en los planos físico, moral y mental, dejando de lado los aspectos sociales. Esto es debido a que, según Nicolás Capo, los “males sociales” eran en realidad “males biológicos”:

“El factor biológico es la salud, y esta vive en falso. Por un lado los proletarios pidiendo aumento de sueldo, mejoras en las condiciones de trabajo, disminución de horas de trabajo. Está bien, y esto es justo socialmente hablando, pero ahora (teniendo en cuenta el estado pasional de las diversiones y vicios actuales de los obreros) viene la biología y dice que el factor social (en gran parte) es hijo del factor biológico. (...). Por ejemplo, se pide el aumento de jornal, generalmente, para comer más carnes, para beber más vinos, más «ricos» licores, para fumar buenos «puros», y otros (desgraciadamente) para ir... a hacer de mercader de la carne de placer de sus hermanas (...). Menos horas de trabajo, para tener más tiempo y emplearlo en horas de degeneración en vez de instruirse (...), con un criterio naturista todo eso cambiaría. (...) No queremos decir que los obreros no tienen derecho a pedir o tomarse sus reivindicaciones, no, (...) ya sabemos que los ricos y los que hacen de capitalistas

están en peores condiciones aún de degeneración moral y celular, no por el trabajo (al que todos le huyen), sino por el embotamiento nervioso y por la autointoxicación constante por la vida trófica artificial y antibiológica en que se enfangan” (Capo, 1930, pp.1-3), (comillas en el original).

4.6.3. Los trofólogos contra todos

Desde que llegaron a España, Castro y Capo se dedicaron a colaborar en múltiples publicaciones naturistas hablando de su doctrina compatibilista, abriendo paso a la trofología como la ciencia “que estudia la alimentación del hombre en todos sus aspectos, tanto bucal como nasopulmonar como cutánea” (Castro, 1926, p.46). No obstante, conforme se fue haciendo palpable lo “extremista” y “acientífico” de su discurso sobre alimentación, muchas revistas pasaron a confrontar directamente con ellos y con la trofología. En este apartado trataremos la polémica que protagonizaron José Castro e Isaac Puente en las páginas de *Generación Consciente*.

En 1926 se publicó una Real Orden por la cual se establecía que la medicina naturista únicamente podría ser ejercida por licenciados en medicina (Gaceta de Madrid, 1926, p.1582). Esta Real Orden sorprendió al movimiento naturista, contentando a los médicos naturistas, según Ruiz Ibarra, no tanto por la parte “prohibitva”, sino porque la mención del naturismo como una especialidad médica más suponía un gran paso para su legitimación ante los médicos alopáticos (Artetxe, 2000, p.129). No obstante, los médicos naturistas tenían una batalla abierta contra la trofología, tal y como escribía Juan Esteve Dulin en el primer número de *Pentalfa*, refiriéndose al texto publicado por Eduardo Alfonso en el número de *Helios* de enero de 1926 en el que criticaba a los “profesores” naturistas:

“en primer lugar, médico no es quien se titula ni a quien le titulan otros, sino quien demuestra en la práctica la capacidad de tal. Tengo entendido que la base de la propaganda naturista ha sido la vulgarización de las obras de Kuhne, Kneipp y Rikli y otros «empíricos» como los llama desafortunadamente Alfonso” (Dulin, 1926, p.8).

Lejos de resolverse o apaciguarse con el tiempo, esta polémica continuó en las publicaciones naturistas. Por ejemplo, Lucio Álvarez escribía en el número 187 de *Helios* que:

“[ser] médico de sí mismo, no precisar al médico, creer que prácticas aisladas de las que domina en ocho días cualquiera se puede llamar médico o pensar en ser médico de sí mismo, me parece tan abusivo, tan absurdo, como la creencia contraria de tener la persuasión que en unas píldoras o en unas inyecciones está la «sanación» del yo enfermo, de la enfermedad” (Álvarez, 1931, p.316), (comillas en el original).

No obstante, los trofólogos se veían como una fuerza imparable dispuesta a ser la rama dominante del naturismo en España. En 1926 la ENB tenía 200 alumnos y, tal como afirmaba José Castro en las páginas de *Pentalfa*:

“El frente único formado por algunos médicos fisiatras y profesores y naturistas de este país, disciplinados por el Dr. Ibarra, ya entró en periodo de agonía y muerte segura, para dar comienzo en este país a un Naturismo Trofológico” (Castro, 1926c, p.4).

El enfrentamiento era directo: para Castro, los “intrusos del naturismo” no eran otros que los médicos puesto que “para ser cultores naturistas, tienen que dejar de ser médicos” (Castro, 1926e, p.19). Más adelante, Carlos Brandt escribía que, si bien había que respetar a los “facultativos pasados al naturismo”, puesto que eran “uno de los mejores argumentos en pro de nosotros”, estos no podían considerarse, como pretendía Ruiz Ibarra, “directores de la causa” (Brandt, 1926, p.3).

Desde las páginas de *Pentalfa* se demarcaba claramente quiénes estaban con ellos y quiénes en su contra. Los rivales médicos se identificaban con Casiano Ruiz Ibarra, pero se enfrentaban con todos los médicos que se posicionaran contra o dudasen de la trofología. Así, en el número doble correspondiente a los meses de noviembre y diciembre de 1926, la Redacción se refería a algunos de estos médicos directamente, señalando, además de a Ruiz Ibarra, al Dr. Mariano Aguado, a Remartínez, y a Isaac Puente (Redacción, 1926b, pp.4-11).

El enfrentamiento con Isaac Puente tuvo lugar en las páginas de *Generación Consciente*. En abril de 1926, el mismo mes en el que se editó el primer número de *Pentalfa*, José Castro publicaba un artículo titulado “Divulgación científica de la trofología”. En este artículo, Castro se presentaba como “doctor naturista, director de la Escuela Naturo-Trofológica de Barcelona”, y prometía publicar en los próximos números “un estudio, tan científico como práctico y sintético, acerca de todas las ramas de la trofología, relacionadas con la vida trófica, individual y social del hombre” (Castro, 1926, p.46). Comenzaba definiendo trofología y eutrofología, para después hacer un pequeño repaso histórico al desarrollo internacional de la trofología, acabando con la situación en España, sobre la cual escribía:

“Confiamos que el frente único formado por algunos médicos fisiatras españoles, para combatir al enemigo común, Trofología y Castro, según dicen ellos, se irá desmoronando, por carecer de base y fundamento, y el Naturismo entrará en el nuevo cauce de la Trofología, para bien de los enfermos y prestigio de nuestro ideal naruto-trofológico de redención humana, tanto en el plano alimentario, terapéutico y moral, como social” (Castro, 1926, p.50).

Castro buscaba sin duda una publicación en la que refugiarse de los ataques del naturismo médico. Las publicaciones anarquistas se mostraron como un buen lugar para esto, y para poder encajar en ellas añadía el término social a sus textos, los cuales, por su eclecticismo y recubiertos por la gran capacidad oratoria de Castro, interesaron a la redacción de *Generación Consciente*. Así, en el siguiente número pasó a explicar que “el medio social no es más que la suma de los individuales y, los errores tróficos sociales, son la resultante de los errores tróficos de todos y cada uno de los individuos que componen la sociedad”. Como solución a estos errores, proponía una serie de reformas, comenzando por la “Reforma de la nutrición bucal”¹⁷⁶, según la cual, pasando por varios estadios, se llegaría a la “alimentación ideal del hombre”, el “crudivorismo compatible” (Castro, 1926b, p.78).

¹⁷⁶ Las reformas planteadas por Castro también contemplaban la de la “nutrición naso-pulmonar” (aprender a respirar, o la “respiración completa”); la de la “nutrición cutánea” (reforma del vestido); la reforma de “la vida nocturna” (acostarse temprano y dormir mínimo 8 horas), y la “reforma de los vicios” (no fumar, no jugar y “regularizar” la función sexual) (Castro, 1926b, p.78).

En el siguiente número pasó a explicar el “criterio eutrofológico” sobre el origen de las enfermedades, el cual se podría resumir en que la práctica totalidad de los problemas de salud tenían su origen en la forma “antifisiológica” de vivir, y que era sobre esta sobre la que se tenía que intervenir, principalmente, “trofologizando” la alimentación:

“Conocido así el criterio eutrofológico, y al permitir llevarlo a la práctica los intereses creados, las farmacias dejarán lugar a las fruterías, y los terapeutas estudiarán más culinaria y más trofología crudívora que medicina” (Castro, 1926d, p.104).

Continuó en el número correspondiente a julio de 1926 publicando un glosario con la “terminología trofológica” (Castro, 1926f, pp.133-136), con 45 términos que pretendían dar solemnidad científica a su doctrina.

Ante la batería de artículos que Castro publicó durante estos meses de 1926, Isaac Puente decidió intervenir, con un texto en el que pedía a Castro que concretase a qué se refería con las compatibilidades:

“El profesor Castro (de cuya competencia y talento espero convencerme de lo contrario) ha sintetizado las incompatibilidades alimenticias (...) En el establecimiento de tales incompatibilidades, se notan errores de bulto, se confunde el estómago con un matraz de laboratorio, los alimentos con sustancias químicas definidas, el estado cristaloides con el coloidal de las sustancias alimenticias. (...) Si existen incompatibilidades, seguramente no serán de orden químico, sino de otra naturaleza. Deben atribuirse a faltas de régimen y a susceptibilidades individuales; no deben dar derecho al establecimiento de leyes generales ni menos a todo un plan de vida saludable. (...) le agradeceríamos que concretara en estas columnas los fundamentos de las incompatibilidades que no acertamos a ver por parte alguna” (Puente, 1926d, p.166).

Castro contestó inmediatamente en el siguiente número de *Generación Consciente*. La respuesta de Castro venía precedida por una introducción de la redacción de la revista. Conscientes de la animadversión que Castro despertaba entre muchos miembros de la comunidad naturista, les parecía improcedente rechazar la trofología “sin conocer y estudiar sus principios fundamentales y sus conclusiones” (*Generación Consciente*, 1926, p.203). El criterio ecléctico de *Generación Consciente* fue el que facilitó que decidieran dar cabida a Castro en sus páginas. Tras esta introducción, Castro pasaba a contestar a Puente con un largo texto en dos partes. Una primera en la que resumía los ataques que había sufrido la trofología, primero en *Helios*, donde pronto dejaron de publicar sobre cuestiones trofológicas si no era para discutirlos, siendo posteriormente condenada al ostracismo por el resto de publicaciones, quienes no se hicieron eco de la inauguración de la ENB (Castro, 1926g, p.204). No obstante, agradecía a la revista y a Isaac Puente que, “de forma amable y altamente correcta, me invita a que contribuya al esclarecimiento de ciertos puntos algo dudosos o lagunas que, tales como las incompatibilidades químicas de los alimentos, suelen presentarse ante los neófitos en materia trofológica” (1926g, p.206).

Tras esta primera parte, pasaba a hablar de las compatibilidades, las cuales, “cuando el hombre era guiado por su instinto” no existían puesto que en “la vida animal, no se cometen incompatibilidades (...). Cada animal tiene un determinado alimento que le sirve de base, y aquél forma la base esencial de su alimentación diaria”. Seguidamente, haciendo uso de su particular lenguaje “trófico-fisiológico”, explicaba por qué los cereales eran incompatibles entre sí y con la patata, y cómo su mezcla provocaba “hiperclorhidria” (1926g, p.207).

La respuesta de Puente fue publicada en la primera página del siguiente número, donde afirmaba, por ejemplo, que aunque algunas costumbres aldeanas fueran compatibles con una vida sana y longeva, también contenían “defectos, como, por ejemplo, el no prescindir de carnes y pescados”. Puente pensaba que “ninguna enseñanza provechosa podemos sacar de las prácticas rutinarias”, y que “las fermentaciones intestinales” que Castro atribuía a la hiperclorhidria, no eran fruto de la mezcla sino del exceso de hidratos de carbono (Puente, 1926e, p.225). La respuesta de Puente venía seguida de un aviso de La Redacción de *Generación Consciente*, en el cual exigían, a Puente y Castro que finalizasen la polémica y

concretasen sus puntos de vista “a fin de que el lector (...) pueda juzgar con lucidez y tomar una posición sobre la misma” (La Redacción, 1926, p.226).

En el mismo número se encontraba la segunda parte de la contestación que Castro había enviado desde el principio. Un texto que ocupaba tres páginas de la revista en el cual no había ni rastro de una explicación física o química que sustentase la existencia de las compatibilidades, sino únicamente argumentos que justificasen que la trofología no estuviera “científicamente demostrada y comprobada”:

“Es regla general, dentro del orden humano, que cuando aparece un innovador, un descubridor o un creador, de algo que tenga trascendencia sobre la vida humana, pero que esté en pugna con otros valores científicos, materiales o morales ya existentes, y de plano admitidos, en este caso se le exige de modo singular una explicación científica y minuciosa (...). Pero, hay más aún; y es que si el innovador, creador o inventor de algo no es una persona de reputación científica, o no tiene buen padrino científico, en este caso está condenado no sólo a pasar por un simple charlatán, (...), se le despacha fácilmente considerándolo como loco (...). ¡Cuántos genios no se pierden de este modo por falta de una preparación científica o de un padrino científico!” (Castro, 1926h, p.227).

Seguidamente, hacía un repaso de las ciencias y conocimientos científicos que no habían podido ser demostrados o que presentaban unos “fenómenos intrínsecos” desconocidos y, a pesar de esto, eran admitidos como ciencias positivas. Por ejemplo,

“La física está demás (sic) decir que es admitida como una de las ciencias positivas; pero, desde el sabio hasta el ignaro, siguen ignorando qué es el agua, qué es la electricidad, qué es el magnetismo, y la misma ley de la gravedad está corriendo peligro de veracidad” (1926h, p.228).

Finalizaba el artículo aseverando que procedería a contestar a Puente. No obstante, tal como aseguraba La Redacción en el número siguiente, en las cuartillas que Castro envió a la revista

seguía sin contestar a Puente; “incurre en iguales o mayores desatinos, sin enfrentar la cuestión debidamente”:

“No podemos seguir amparando sinrazones y barbaridades como las que expone, demostrando una ignorancia que nunca creímos en él, ni las argucias a que recurre para hacer pasar por fresco el averiado género de su trofología, con el que tanto ruido ha conseguido meter. Eso de decir que todas las ciencias, incluso la Fisiología, adolecen del mismo defecto que su trofología, no se lo puede pasar más que al que no haya leído un libro de ciencia (...). La trofología que predica y su doctrina de las incompatibilidades no encuentran más apoyo en todo lo que ha dicho que esa experiencia en él y los suyos, muy recusable, dada su parcialidad” (La Redacción, 1926b, p.262).

Por si esto no fuera suficiente, tras la sentencia de *Generación Consciente* se publicó una carta escrita por Ruiz Ibarra a la dirección de la revista, en la cual criticaba duramente la actitud de Castro, a la vez que exponía las principales razones por las que “su” trofología era carente de sentido. De entre estas, destacaremos el hecho de que Ruiz Ibarra, como médico, rechazaba estudiar los alimentos desde el punto de vista de sus relaciones entre sí, ya fueran químicas o digestivas. Del mismo modo, el estudio de cualquier agente, sea alimenticio, respiratorio, motor o psíquico, “que se haga desde un punto de vista sanitario, sin tener presente el elemento verdaderamente determinante del efecto –el hombre como individuo– será erróneo”. Por último, cualquier “exposición doctrinal exclusivista” era considerada para Ruiz Ibarra como “fanatismo” (Ruiz Ibarra, 1926d, p.263).

La revista *Helios* también envió un texto replicando a Castro y sus alusiones. No obstante, *Generación Consciente* no la publicó proque “el querido colega no precisa mayormente de estas páginas, pues que dispone de las suyas. Además, son muchas ya las que llevamos *sacrificadas* a esta cuestión que queremos dar por terminada” (La Redacción, 1926b, p.262), (cursivas en el original).

Los enfrentamientos entre los trofólogos y el resto del movimiento naturista también se escenificaron en los diferentes congresos naturistas que se sucedieron. En el primer congreso, que tuvo lugar en 1922, la trofología aún no había desembarcado en España. El siguiente congreso no se celebró hasta 1925. La espera fue fruto de las disputas internas, originadas, por un lado, por la irrupción de la trofología de José Castro y Nicolás Capo y, por el otro, el enfrentamiento entre quienes querían traer las ideas de reforma social, principalmente anarquistas, al naturismo y quienes se resistían a esto. Este II Congreso se celebró en Bilbao entre el 10 y el 14 de septiembre. Una de las resoluciones de este congreso fue una petición formal al Gobierno Español para que legislara sobre el régimen alimenticio según las siguientes orientaciones:

“a) que se consideren las frutas y hortalizas como artículos de primera e indispensable necesidad; b) que se exija a las compañías de transportes de todas clases tengan tarifas especiales, lo más reducidas posible, para estos artículos; c) que se indique a las distintas autoridades municipales españolas procuren evitar los abusos de los intermediarios encargados de la venta de estos alimentos” (*Helios*, 1925, p.248).

Pero si algo sacó a la luz este congreso fue la brecha irreconciliable entre los médicos naturistas y los profesores naturistas, especialmente los trofólogos, a quienes consideraban charlatanes, intrusos e irresponsables que ponían en peligro la credibilidad del movimiento. Este ambiente propició una serie de disputas y polémicas entre diferentes revistas, lo que se tradujo en un distanciamiento progresivo de los sectores médicos¹⁷⁷ del resto del movimiento.

El III Congreso tuvo lugar en Málaga entre el 19 y 23 de septiembre de 1927. En el número de noviembre de *Helios* se introdujo una nota de la SVV dirigida a todas las entidades naturistas impugnando este congreso, en el cual se hizo efectiva la hegemonía de las doctrinas trofológicas¹⁷⁸ en el naturismo hispano.

¹⁷⁷ Cuando decimos sectores médicos, nos referimos al naturismo médico que se centraba en la faceta terapéutica de este, desterrando cualquier aspecto social de un naturismo que, creían, había de ser dirigido por la clase médica. Estos están representados principalmente por los médicos cercanos a la Sociedad Vegetariana de Madrid y no incluyen a médicos anarquistas como Isaac Puente o Roberto Remartínez.

¹⁷⁸ El ascenso de la trofología fue muy rápido, tanto que Artetxe denominó a este fenómeno la “revolución trofológica” (Artetxe, 2000, p.118). Esta virulencia fue posible gracias a la labor incansable de proselitismo que

Fruto de las acaloradas discusiones que tuvieron lugar en este congreso, varios de los miembros de la mesa decidieron abandonarlo, entre ellos Juan García Giner y Antonia Maymón, que lo estaba presidiendo. A raíz de esto, se aprobaron una serie de puntos por los cuales se aceptaban las compatibilidades alimenticias como “verdad experimentada” o que José Castro pudiera cobrar un impuesto de 10 céntimos de peseta por cada kilogramo vendido de su producto alimenticio patentado, el “pan dextrín”¹⁷⁹.

García Giner consideraba que las orientaciones acordadas en el congreso no eran las que debía adoptar el naturismo. En *Pentalfa* se publicó un acta de este, en la cual se decía que el día 20, en la segunda sesión, Juan Ramón Moreno, de la sociedad sevillana, abrió tema para discutir la “depuración del naturismo eliminando de él la inmoralidad”. Ante este tema, Castro pidió que se aclarase cuál era el significado de este tema y que se señalasen los “hechos concretos” que se consideraban inmorales. Preguntó esto porque sabía que Moreno se refería al “mercantilismo dentro del campo naturista”, más concretamente, a la patente del pan dextrín. Castro contestó que, si todo mercantilismo era inmoral, también lo sería “vender revistas, productos alimenticios, profesionales, etc.”, lo que dio lugar a una discusión y una votación por la que se determinó que: “el comercio en sí no es natural; pero con productos naturistas no es inmoral, por entender que el comercio es un complemento de la vida de relación de la actual sociedad, y por lo tanto se deja en libertad al señor Castro para que siga con su patente”. A raíz de esta resolución, el representante de la SVE (que a partir de este congreso cambió su nombre, de española a madrileña), leyó unas cuartillas sobre la depuración de dicha sociedad y se retiró del congreso. Acto seguido, pasaron a discutir sobre las compatibilidades alimenticias. Excepto García Giner, la práctica totalidad de los asistentes manifestaron que estas eran “una verdad experimentada por ellos”. Ante esto, Moreno, Maymón y García Giner expresaron que, si las compatibilidades eran “una verdad”, no era necesario votarlas y aprobarlas por el congreso. No obstante, se votaron. Antes de que

llevaron a cabo Castro y Capo desde su llegada a España, recorriendo todas las localidades más significativas del naturismo español y asentándose en Barcelona, donde disponían de una gran cantidad de masa obrera sobre la que sembrar sus ideas (2000, pp.118-119).

¹⁷⁹ El pan dextrín es un pan tostado que es sometido a un doble horneado para, supuestamente, ser más fácilmente digerible. Este pan sigue comercializándose hoy día, siendo la Casa Santiveri dueña de la marca.

podiera tener lugar la votación, García Giner pidió la palabra para advertir que, si se reconocían las compatibilidades, su relación y actitud para con el naturismo español cambiarían, a lo cual Castro respondió acusándole de amenazar con dividir al movimiento. Ante esto, García Giner se retiró del congreso, seguido por Moreno. La salida de García Giner y Moreno provocó que se criticase a la dirección, es decir, a Maymón, por haber dejado intervenir al presidente de la SVV. Por esto, Maymón se retiró también del congreso, que continuó sin su presidenta para acabar recomendando las bondades de las compatibilidades alimenticias (Lafuente, 1927, pp.1-11).

La brecha que creó el Congreso de Málaga fue aprovechada por Capo para convocar otro congreso. Afirmaba que no quería que se repitiera lo acontecido en Málaga, ni tampoco que se denominase “Congreso de Trofología”. No obstante, se mostraba a favor de que “la ciencia trofológica sea tomada en consideración e incluida como rama del naturismo integral” (Capo, 1929, p.3). Finalmente, se celebró entre el 8 y el 14 de septiembre de 1929, en el Palacio de agricultura, dentro del recinto de la Exposición Internacional de Barcelona. A pesar de reunir a unas 200 personas, este congreso no llegó a tener un gran impacto puesto que no se consiguieron alcanzar acuerdos que contentasen a todos los asistentes; las conclusiones de este congreso iban más encaminadas a confirmar que el naturismo se bastaba a sí mismo para “solucionar todos los problemas que a los humanos se les presenten” y a “impedir por todos los medios que al naturismo se introduzcan individuos de otras filosofías, queriéndolo mistificarlo (...), impregnándolo de sus creencias sectarias” (Larena, 1929, p.11).

Sobre este congreso, Capo escribió:

“Fue un congreso que no curó las llagas abiertas, al contrario. Se vió que el Naturismo Integral había caído en manos de juventudes inexpertas, fanáticas y en turbas de cerebros atormentados que por que han leído cuatro libros de ultra autoindividualismo naturista y han recetado limón o caldo de acelgas o ciruelas a su vecino, ya se creen con derecho a haber descubierto la piedra filosofal de la vida y de la muerte, cogiendo la nave con timón y todo por su cuenta para estrellar sus ilusiones y caprichos contra

la alta muralla de la inexperiencia de la incultura y del terrible fanatismo” (Capo 1929c p.13).

4.7. El alimento natural

El problema sobre la condición del alimento como natural o no, se acentuó fruto de la importancia que pasó a tener la alimentación en la práctica naturista, a raíz de la influencia trofológica, que desplazó los agentes inorgánicos como la luz, el sol o el agua, de las discusiones sobre naturismo que tenían lugar en las sociedades. Esto lo podemos ver por ejemplo en el texto titulado “Exclusivismos naturistas” que publicó Mariano Collado en el número 194 de *Helios*. En este texto, Collado criticaba que la dietética fuera considerada el “*non plus ultra* de la medicina”, (cursivas en el original). Recordaba que el naturismo no usaba exclusivamente la “indudable valía” de los alimentos naturales, como señalaba la “recién inventada eutrofolología”; sino que también habían de emplearse el resto de elementos naturales (Collado, 1932, p.183).

Si hay algo que hemos encontrado de forma recurrente en todas las publicaciones naturistas, es la necesidad del organismo de ingerir alimentos naturales para mantenerse sano. No obstante, la definición del alimento natural no estaba consensuada entre las distintas escuelas. Este alimento podría ser simplemente aquello que no fuera derivado de animales, lo crudo, aquello portador de energías vitales, incluso algunos alimentos eran tratados como medicamentos o portadores de propiedades curativas, al igual que otros de ser venenosos o tóxicos.

Como hemos indicado al inicio de este capítulo, los primeros pasos del movimiento naturista en España los dieron las tiendas de productos vegetarianos, las cuales comenzaron teniendo sus propias publicaciones e incluso asociaciones. A principios del siglo XX, los sanatorios, restaurantes, fábricas de productos vegetarianos y editoriales habían alcanzado gran importancia mercantil. En el caso concreto de los restaurantes, por ejemplo, *El Régimen Naturalista* afirmaba que eran la mejor forma de hacer “propaganda por el hecho”:

“Para esforzar nuestra propaganda y activar el alistamiento de nuevos reclutas en nuestras filas, hace falta algo más práctico, más tangible y convincente que los mal hilvanados y poco amenos trabajos que podemos ofrecer en nuestras columnas (...) algo que esté al alcance material del público, que llame su atención y tiente su curiosidad; en una palabra, hace falta el primer restaurant vegetariano, comfortable, elegante, irreprochablemente presentado y servido, donde los vacilantes, los incrédulos, los simples curiosos, los mismos burlones, que ya hemos visto que no faltan, pudieran persuadirse de la eficacia del sistema al mismo tiempo (...). ¡Quién sabe! El capricho, que ha puesto en moda y en auge tantas cosas fútiles y aun tantas extravagancias, podría atraer a las gentes a esos centros del naturismo, y haría mil veces más camino un menú vegetariano, bien escogido y módico, que mil teorías y artículos autorizados por cualquier firma, aunque fuera la de Salomón” (*El Régimen Naturalista*, 1905, p.180).

En España, las principales casas comerciales de productos vegetarianos fueron (y siguen siendo) Santiveri y Sorribas (hoy en día Biográ). Durante la primera década del siglo XX también existió la marca Vigor, pero, a la muerte de Falp i Plana, esta fue absorbida por Santiveri. Tanto Sorribas como Santiveri tenían sus propias publicaciones; *Hesperis* y *Natura* respectivamente, en las cuales alternaban recetas y publicidad de sus productos con artículos sobre doctrina naturista y de divulgación de la ciencia de la nutrición. Para esta tesis nos centraremos en la revista *Natura*.

4.7.1. Santiveri S.A. y la revista *Natura*

Natura comenzó a publicarse en mayo de 1911 bajo el nombre de *Credo Naturalista*. Fundada por un grupo de “apóstatas”¹⁸⁰ de la Lliga Vegetariana, que pretendía dedicarse a la “defensa y divulgación de la doctrina naturalista”, en 1912 la revista cambió su nombre por el de *Natura*, pasando a ser portavoz de la asociación homónima.

¹⁸⁰ Así se referían a Jaime Santiveri, Francisco Daltabuit y Raimundo Comet, fundadores de la revista y posterior Asociación Natura en la “bienvenida” que les dedicó la *Revista Vegetariana Naturalista* (Artetxe, 2000, p.97).

El 3 de marzo de 1912 se aprobaron los estatutos y reglamentos de la Agrupación Natura, quedando como presidente el médico homeopático Raimundo Comet y Fargas (1855-1919) y como tesorero Jaime Santiveri (*Natura*, 1912, p.13). En sus estatutos venía recogido que la asociación se había fundado:

“Para crear afinidades, para difundir las bondades del régimen y los perjuicios de las bebidas alcohólicas, la carne y del mal entendido refinamiento culinario, por resultar a todas luces perjudiciales para la salud, a la par que motivo de degeneración de la raza” (*Natura*, 1912b, pp.5-9).

Igualmente, en su reglamento interno, en el artículo 2 venía especificado que todos los socios estaban obligados a hacer “dentro de la esfera particular de cada uno” “prosélitos al naturalismo”, e “inducirles a que ingresen en la asociación y a dar realce y brillo a la misma”. En esta misma línea, el artículo 9 establecía que aquellas personas que ingresasen en la asociación estaban obligadas a “procurarse todos los artículos naturalistas que necesite para su uso en los establecimientos que se anuncian en la revista *Natura*, a fin de llevar a la práctica el ideal de mutuo apoyo y protección que debe existir entre todos los socios de la asociación.” (*Natura*, 1912b, pp.5-9).

Estos productos venían a ser en su mayoría leches vegetales, harinas alimenticias y otros preparados de cereales, de los cuales se esperaba que entrasen en lo que la revista *Natura* venía a denominar “régimen natural moderno”. Este régimen, tal como exponían en el número 17 de la revista *Natura*, se basaba en un “criterio ecléctico” que reunía “todo lo bueno observado en las tendencias y métodos de la alimentación, corregido por la experiencia de los hechos constatados y sancionados por el laboratorio y la práctica”. A pesar de que, al igual que otras revistas naturistas, defendían que “cuanto más en estado natural se consuma un alimento, mejor restaurará las fuerzas del organismo” (*Natura*, 1912c, p.14), cuando introducían una “sección culinaria” en la revista, solían recomendar sus productos: “para guisos la manteca vegetal palmin, para sustituir el vino recomendamos Raimost, para preparar sopas y purés reemplaza el caldo «natura», el malte natura reemplaza al mejor café” (*Natura*, 1913, s/p), o los recomendaban como solución para enfermedades como la artritis,

“para fortalecer a los artríticos agotados, nada mejor que la ostraína natura o el fosfo-orgánico caldo natura” (*Natura*, 1915, p.8).

Natura paralizó su publicación en 1915, para retomarla en 1932. En esta segunda época Jaime Santiveri figuraba como director, y los productos que se anunciaban ya incluían la mención a las vitaminas entre sus componentes (Ilustración 3). También se anunciaban las primeras “carnes vegetales”, como la “carne vegetal Oron” (Ilustración 4), un producto que se definía como parecido a la carne en sus aspectos organolépticos, aunque “muy superior” a esta nutricionalmente.



Jugo de Vitaminas
Cenovis

SE VENDE EN DROGUERIAS Y COMESTIBLES

Se utiliza para conseguir que las comidas sean en un todo nutritivas y agradables en sabor y aroma al paladar más exigente

Se emplea cuando la comida o manjar esté ya preparado en la mesa para servirse, bastará rociar algunas gotitas del JUGO CENOVIS sobre los alimentos, a gusto del consumidor.

Concesionaria para la venta en España:
Casa Santiveri, S. A. Call, 22 - T. 15805 Balmes, 5
Mallorca, 247 - Trafalgar, 7
MADRID: Pl, Mayor, 24 VALENCIA: Campaneros, 26 - ZARAGOZA: Cerdán, 30
SEVILLA: Alfalfa, 2

Ilustración 3: Anuncio del Jugo Cenovis, un extracto de vitaminas de origen vegetal que también se vendía en cubitos. Imagen extraída de *Natura* (1933, p.68)

ORON
CARNE VEGETAL SOLIDA
 Más agradable que la carne animal y mucho más nutritiva
 LA MESOS IMITACION - ¡PRUEBELO!
 Depto. Gral. CASA SANTIVERI, S. A.
 CALL, 22 - BALMES, 5 - MALLORCA, 247 - TRAFALGAR, 7
 BARCELONA
 MADRID: Plaza Mayor, 24 - VALENCIA: Campaneros, 26 - SEVILLA: Alfalfa, 2
 ZARAGOZA: Cerdán, 30

Ilustración 4: Anuncio de la carne vegetal "Oron" la cual se ofertaba como "mucho más nutritiva" que la carne animal. Reproducido de *Natura* (1933, p.68).

La publicidad de los productos de marca *Natura* no se limitaba a encumbrar los beneficios para la salud de estos o en aspectos relativos al sabor. Detrás de este “régimen natural moderno” se escondía una estrategia de publicidad que empleaba términos científico-médicos para justificar la superioridad de estos alimentos con respecto a los producidos por la tierra. En relación con este discurso, uno de los más hábiles publicistas fue el médico alicantino Vicente Lino Ferrándiz (1893-1981). Vicente Ferrándiz obtuvo el título de Practicante en Medicina 1919, dedicándose a tratar a todo tipo de enfermos de forma ilegal. Se enfrentó a diversas detenciones y denuncias por intrusismo, entre ellas una del médico Roberto Remartínez¹⁸¹. Ferrándiz llevaba desde 1920 colaborando en publicaciones naturistas y publicando libros que aún hoy en día se siguen reeditando. En 1923 inició la publicación *Salud y Vida de la Juventud* y en 1924 inauguró la Residencia Naturista Ferrándiz, que funcionaba como sanatorio y en la cual contrató a un médico para protegerse legalmente. A pesar de esto volvió a ser detenido, así que decidió estudiar medicina y alcanzó el doctorado en 1931 (Artetxe, 2000, pp.161-2). También se dedicaba a fabricar productos que se comercializaban en Santiveri. La relación de Ferrándiz con Santiveri era tan estrecha que llegó a casarse con una de las hijas del fundador de la empresa, Rosario Santiveri Margarit, en 1930.

De entre los muchos textos que produjo, nos vamos a centrar en algunos que aparecieron en el verano de 1932 en *Natura*, en los que expone esta justificación de la superioridad de los productos alimenticios manufacturados frente a los naturales,

“Todo cuanto sirve de alimento al cuerpo está elaborado por la química del sol, del suelo y del agua, que nos proporciona las primeras materias. El inconveniente está en que la vida es cara y los productos directos de la naturaleza alcanzan precios exorbitantes en comparación con los que tenían antes de la guerra mundial (sic). En esto vemos el íntimo enlace entre la higiene naturista, la economía política y la sociología. (...) Aumentando la producción se abarataría el producto por virtud de la ley de oferta y demanda, igual que si se agilizaran los transportes se podría llevar lo que sobra en un sitio a otro en el que escasee, no es de recibo que se tiren millones de

¹⁸¹ La denuncia le supuso a Remartínez la expulsión de la Sociedad Vegetariano Naturista de Valencia.

naranjas sobrantes, con todo su poder terapéutico. Afortunadamente, la culinaria naturista progresa de día en día en su finalidad de perfeccionar la naturaleza por medio del arte, que no se ha de confundir con el artificio, y valiéndose de los productos naturales como de primera materia, los depura, sutiliza y refina, de suerte que eliminadas las asperezas del alimento en bruto, ofrezca al consumo del hombre civilizado manjares que satisfacen coordinadamente el sentido del gusto sin riesgo de glotonería, y las necesidades del estómago sin peligro de indigestión” (Ferrándiz, 1932, p.161).

Además, al hablar de las vitaminas, en un texto que comenzaba con una explicación de la historia de su descubrimiento y su naturaleza química, acababa afirmando,

“De todo lo expuesto se infiere que los trastornos por escasez o carencia de vitaminas están siempre en relación con la incapacidad del organismo para asimilárselas si se le proporcionan por la natural vía digestiva y con los alimentos que las contienen, por lo cual es mucho mejor administrar las vitaminas aisladas o extraídas de sustancias alimenticias de procedencia vegetal, pues las contenidas en los alimentos varían notablemente en cantidad y eficacia, según las condiciones en que se ha cultivado el vegetal y las estaciones del año” (Ferrándiz, 1932b, p.217).

Los productos alimenticios que se comercializaban a principios del siglo XX no son muy diferentes de los que encontramos hoy en día en cualquier herbolario: mostos, cereales solubles, harinas, sojas y derivados, o leches y carnes vegetales, los cuales se vendían como portadores de propiedades medicinales. Así, por ejemplo, Glidine, un concentrado de proteínas, se vendía como “indicado en la convalecencia, clorosis, neurastenia, alimentación insuficiente, postración, etc.”. Muchos se vendían también como “reconstituyentes” y se comparaban con los alimentos protectores de referencia, como la carne o la leche.

Fruto de la sofisticación de los productos que se ofrecían empezaron a aparecer suspicacias dentro de determinados sectores del movimiento naturista. Con anterioridad, los ataques a las casas comerciales estaban relacionados con la crítica al mercantilismo que representaban,

el cual suponía supeditar el ideal naturista a la venta de productos. Ante estas acusaciones, no tardaron en aparecer artículos defendiendo a las empresas. Por ejemplo, en las páginas de *Acción Naturista*, se recogía un texto de Carlos Brandt publicado previamente en *El Heraldo Naturista*¹⁸². El artículo se titulaba “Los negociantes del naturismo”, y este afirmaba que varios naturistas “timoratos, bastante cortos de vista, y nada largos de generosidad” se quejaban de que “compañeros” hicieran del naturismo su *modus vivendi* (Brandt, 1922, p.15). Brandt afirmaba que las empresas naturistas no sólo no tenían nada de “pecaminosas”, sino que además eran “legales y altamente beneficiosas para la causa”. Esto lo justificaba con que, a pesar de la larguísima historia del naturismo, no había sido hasta que habían aparecido sanatorios y grandes empresas naturistas que la idea se había extendido por todo el mundo.

No obstante, con el tiempo, la crítica a las casas comerciales cambió de naturaleza, se pasó de hablar de mercantilismo a criticar a los productos alimenticios que se producían y distribuían en estos negocios. El lenguaje y discurso empleados por las casas comerciales, que prácticamente se jactaban de “mejorar” lo natural, fue duramente criticado por algunos naturistas. Tal es el caso de José Galián Cerón en el número 209 de *Helios*, con un artículo titulado “Terapéutica alimenticia”. Galián Cerón fue vicepresidente de la Sociedad Vegetariano Naturista de Barcelona, y director de la revista *Regeneració* (1921-1937) que, ante el avance de los compatibilistas en esta sociedad, tuvo que renunciar a su cargo.

En este comenzaba señalando que en el mercado circulaban gran número de preparados “con pretensión de haber encontrado el secreto de la alimentación del niño en sus edades, de la mujer gestante y lactante, del viejo decrepito y del enfermo de la nutrición; del dispéptico, del reumático, del diabético, del convaleciente... y hasta del hombre sano!”, advirtiendo de que los “preparadores” o “fabricantes” de estos productos pretendían hacer pasar sus mercancías por productos naturales y ricos en vitaminas. La mayoría de estos preparados eran “harinas de cereales, tostadas (...) a las que se les adiciona leche, azúcar, cacao y tal vez otras substancias, ricas en albúmina animal, de la leche o de los músculos de herbívoros”. Advertía también de que la industria farmacéutica de había adherido a esta moda, asociando

¹⁸² Revista naturista mexicana publicada en México D.F. entre 1922 y 1927

“sales de hierro y cal y otras substancias medicamentosas” a los alimentos, fruto de lo cual en las farmacias se podían encontrar

“desconcertantes listas de empalagosos cocimientos de cereales y leguminosas que ruedan por los estantes (...) que sus preparadores han tenido el buen acuerdo, que hay que censurables, de poner en anuncios y etiquetas «alimento vegetariano». A estos hay que sumar los «medicamentos naturales, «tratamientos vegetales», etc. Quedan, por último, los «productos vegetarianos», que los conocerán nuestros camaradas aunque solo sea por los anuncios en *Helios*. Estos son desde luego de origen vegetal, pero tan indigestos y faltos de vitalidad, por la transformación que se opera en ellos al fabricarlos, como cualquiera de esas harinas, de esas leches o de esos cocimientos de cereales y leguminosas. Puede que algunos puedan servir como coadyuvantes, pero en general son inaceptables desde el punto de vista naturista.” (Galián Cerón, 1933, p.303), (comillas en el original).

En mayo de 1933 se celebró el Congreso Naturista de Busot “por la decencia y progreso del naturismo” (Artetxe, 2000, p.135), en el cual se dejó de lado a los trofólogos y se acordó suprimir de las publicaciones naturistas los anuncios de productos alimenticios industrializados con nombres de naturales. La decisión tomada en este Congreso comenzó a gestarse con una serie de artículos publicados en la revista *Helios*, en los cuales participaron un grupo de naturistas de Barcelona que se enfrentaron con los trofólogos y las casas comerciales en su epicentro. Estos eran Sylvia, Honorio Gimeno y José Galián Cerón.

4.7.2. Las “dudas” de Sylvia

En el número 198 de *Helios*, correspondiente a noviembre de 1932, se publicó el primero de una serie de artículos que iniciarían la ruptura definitiva del movimiento naturista con las casas comerciales. Se trata de una sección que comenzó a escribir una naturista catalana llamada María Teresa Pelegrí, bajo el seudónimo de Sylvia. En estos artículos, Sylvia se dedicó a cargar contra ciertos aspectos dentro del movimiento naturista que encontraba “dificiles de justificar” (Sylvia [Otra Naturista], 1932, p.195), los trofólogos y contra aquellas

personas que, llamándose naturistas, tomaban “zumos adulterados, chocolate, mermelada, pastas, conservas vegetales...” (Sylvia, 1932, p.325).

Sus ataques a la trofología comenzaron en 1933, criticando en primer lugar lo complicado de la terminología trofológica, la cual identificaba con un “jeroglífico”. Ella entendía que el naturismo debía ser parco y sencillo, debiendo practicarse una alimentación sobria:

“¿A cuántos dientes ha sacado de sus casillas el famoso pan dextrín? ¿Cuántas víctimas de la clorosis (...) gracias a la (...) cura de limones? ¿Cuántas dilataciones de estómago los peroles de fideos?” (Sylvia, 1933, p.34).

Afirmaba que los “profesores troferos” eran unos embaucadores que domesticaban a los ignorantes ofuscándolos con su “lenguaje indescriptible”, y por ello le preocupaba el aumento de las filas naturistas ante la posibilidad de que los recién adheridos fueran embaucados por los “cazadores de incautos”. Ella creía que la gente se hacía naturista por la labor de los “profesores charlatanes” y por las revistas que consideraba “llenas de pornografía indecente y propaganda de productos antinaturales”. Sylvia metía en el mismo saco a los voceros de la trofología y a los comerciantes de productos, todos ellos eran “desnaturalizadores del naturismo”, y ponía el ejemplo de una comida a la que había asistido en casa de unos recién convertidos al naturismo, que le sirvieron “puré de legumbres a base de jugos comprimidos”; “Orón rebozado”; “pastillas de jugo vegetal”; “pastas «natura»; vino sin alcohol y leche vegetal de postre” (Sylvia, 1933b, p.296). Precisamente el Orón, había sido criticado meses antes por Sylvia como un producto cuyo sabor era tan similar a la carne que era sospechoso de contenerla, afirmando que en este había gusanos.

El ataque frontal de Sylvia contra los productos que distribuía la Casa Santiveri, bajo la marca Natura, llevó a que el mismo mes, la revista de la casa de productos de régimen contestase directamente a Sylvia, en un documento que no tiene desperdicio:

“Esta casa se considera demasiado humilde para sostener una polémica con la bella e inteligente Sylvia, a la que solo hemos visto una vez en el reciente congreso naturista

(no nudista), donde a pesar de haber podido admirar sus bellas formas, no pudimos comprender que en tan bonito cuerpo se encerraran cosas tan diabólicas, y que de sus encendidos labios salieran tantas enormidades que sólo pueden ser hijas de la ignorancia (pues otra cosa no puede entenderse al leer su serie de sandeces) y le rogamos que antes de seguir escribiendo sobre los «desnaturalizadores», le ofrecemos que se pase por nuestra casa, que la documentaremos. (...) Tampoco comprendemos la actitud del ilustre director de *Helios* que suprime el anuncio que venía insertando (siguiendo según dice lo acordado en el congreso naturista de Busot). ¿Es que no recuerda que allí estábamos también nosotros y otros directores de revistas (doctores algunos de ellos) que continúan publicando los anuncios de ésta su casa? (Casa Santiveri, 1933, p.271).

García Giner contestó a este artículo en el siguiente número de *Helios* recordándoles que, si bien era cierto que enviaron a un representante al congreso, este llegó tarde, “a la última sesión” y citaba lo que le había transmitido “un médico director de una revista” en relación a la inclusión de los anuncios de las casas comerciales y sus productos:

“yo publicaré aún este mes, y después comunicaré lo mismo que usted. Esto dará lugar a algún disgusto. Si protestan estas casas, la contestación es que si hubieran venido a la asamblea, hubieran podido discutir esta cuestión y encontrar la fórmula. Realmente son el foco de explotación y charlatanismo más escandaloso; sobornan a los médicos y charlatanes. Le contaría a usted muchas cosas. Estoy muy satisfecho de esta determinación” (García Giner, 1933, p.370).

También Sylvia continuó con sus dudas sobre la “honradez naturista” de los “inexpertos y atolondrados tenderos”. Se tomaba la respuesta de la Casa Santiveri como una *excusatio non petita*, puesto que ella, al criticar “una imitación tan perfecta que hace dudar de la autenticidad vegetal de cierta falsificada carne”, no se limitaba a “condenar” a Santiveri sino a todos los productores vegetarianos. No obstante, Santiveri se había dado por aludido y había contestado a Sylvia,

“¿puede un naturista honrado jactarse de saber mixtificar los alimentos vegetales, hasta el punto de que se confundan con las carnes del animal? Hay mixtificadores del naturismo que condensan, extractan, comprimen, pulverizan, combinan, industrializan. (...) fábricas que pretenden, no competir, sino burlar a la Naturaleza y burlarse de los naturistas, desnaturalizando los vegetales, triturándolos y casándolos con combinaciones químicas” (Sylvia, 1933c, p.372).

Para Sylvia, las y los naturistas habían de entretenerse con excursiones, lecturas o espectáculos al aire libre, y por ello criticaba que ciertos médicos naturistas fueran al cine “con sus miasmas”, comieran carne o bebieran (Sylvia, 1932, p.297).

El IV Congreso se celebró en julio de 1934 en Manzanares del Real, en un clima en el que ya *Acción Naturista*, portavoz de los médicos naturistas, había cambiado su nombre por *La Fisiatría*, renunciando al apodo de naturista. Ruiz Ibarra ni siquiera asistió a este congreso, en el que continuaron las críticas a las casas comerciales y se decidió, según indica Artetxe, que los médicos naturistas se comprometieran a no recetar los “productos llamados vegetariano naturistas” y a que estos productos industrializados fueran combatidos en las revistas (Artetxe, 2000, p.147). El V Congreso tuvo lugar en Sevilla en 1935 y supuso el distanciamiento definitivo de la Sociedad Vegetariana Madrileña y la Sociedad Naturista de Barcelona del resto del movimiento.

4.8. La Guerra Civil y el “nuevo” naturismo

El VI Congreso Naturista Español tuvo lugar en Santander entre los días 21 y 24 de junio de 1936, en el cual se constituyó oficialmente la Federación Naturista. Parte del movimiento naturista se encontraba en pleno optimismo puesto que en este congreso se reencontraron posturas que durante los últimos habían estado o bien enfrentadas, o bien desplazadas por el asalto trofológico.

No obstante, un mes después del Congreso de Santander, estalló la Guerra Civil, con un funesto efecto sobre el movimiento naturista. La mayoría de las revistas dejaron de

publicarse, se cerraron asociaciones y se reprimió duramente a muchos naturistas, ya fuera por su condición de anarquistas como Isaac Puente, o por sospechas, como en el caso de García Giner, que murió en el campo de concentración nazi de Vernet d'Ariège, en 1945. Por su parte, Nicolás Capo, que durante la guerra publicó diversos artículos sobre alimentación y naturismo en *Solidad Obrera*, se exilió a Francia en 1939. A finales de los 40 volvió a Barcelona, donde siempre fue sospechoso para las autoridades franquistas, llegando a pasar dos años en el Penal de Nanclares de Oca (Roselló, 2003, p.240). En cuanto a José Castro, según Roselló, aunque tuvo sus “escaramuzas” con la policía franquista, continuó con sus actividades y actitudes, al margen de la marcha general del movimiento vegetariano (p.240). La represión también la sufrieron médicos como Ruiz Ibarra o Alfonso por su pasado en la masonería. En 1942 Alfonso fue condenado a 16 años y un día, reduciéndose esta pena posteriormente a 6 años. Finalmente, salió de la cárcel en 1945 (Artetxe, 2000, p.156). Con respecto a Ruiz Ibarra, en 1944 fue condenado a 20 años y un día de prisión aunque, debido a que durante la guerra escondió sacerdotes en su casa y fue encerrado por las autoridades republicanas, sumado a su avanzada edad, evitó la cárcel (2000, p.157).

A pesar de que, para muchos naturistas, sobre todo aquellos más cercanos al movimiento obrero, la represión franquista supuso condenas de prisión, el exilio o la muerte, para otros, la depuración franquista fue toda una oportunidad. Nos referimos a aquellos más cercanos al catolicismo reaccionario practicado por la dictadura, así como a algunos empresarios que pudieron prosperar bajo el nuevo régimen. Los individuos que más prosperaron en la España franquista fueron Adrian van der Put (Dr. Vander) y Ferrándiz, que se dedicaban a la cultura popular sanitaria. Por su parte, la Casa Santiveri encontró el terreno despejado para anunciar sus productos y comercializarlos.

Para concretar el “nuevo” naturismo que se desarrolló tras la Guerra, en este trabajo nos centraremos en analizar el segundo volumen del *Tratado sobre alimentación racional humana* escrito por Ferrándiz y publicado por la editorial de la Casa Santiveri en 1939. En el primer volumen, el médico alicantino trataba los aspectos bioquímicos de la alimentación y la nutrición. El segundo tomo llevaba el título de “Bromatología”, con 660 páginas en las que desglosaba las características y ventajas del régimen vegetariano bajo su particular punto de

vista. El naturismo comercial representado por Ferrándiz era el del médico comerciante de productos dietéticos, dueño de establecimientos y editoriales, como menciona Artetxe, “un hombre hecho a sí mismo”, cuya principal ideología era “sobrevivir” (Artetxe, 2000, p.159). Es por esto que la doctrina desplegada en su *Tratado* está llena de publicidad de la casa Santiveri.

“La avena, la cebada y el maíz se destinaban a la alimentación de los animales de labor y de la corralería. Pero actualmente, la industria alimenticia, cuyo estandarte ondea en España la casa Santiveri, elabora preparados de cebada, avena y maíz con tan pulcra habilidad que hace digestibles y asimilables las proteínas, grasas, hidratos de carbono y sales de dichos cereales, cuya ordinaria molienda y panificación repugnar al paladar humano” (Ferrándiz, 1939, p.52).

Cuando hablaba de la historia del naturismo en España, se lamentaba de que este había sido practicado por empíricos “del todo extraños a la ciencia médica”, cuyas prácticas habían “entorpecido” el avance del vegetarianismo y del naturismo en España. Además, consideraba que otro problema del vegetarianismo en España era que las sociedades estaban “muy dispersas” y algunas de ellas se habían “enlazado indisolublemente” con “ciertas escuelas psicológicas, metafísicas y religiosas” que les daban un matiz “sectario”. Según Ferrándiz “el vegetarianismo no está vinculado a ningún partido político ni a ninguna escuela sociológica ni a ninguna religión determinada, sino que, prescindiendo de toda idea política, social o religiosa, sólo atiende al individuo como organismo humano necesitado de saludable nutrición” (1939, p.71).

La nutrición saludable se conseguía ingiriendo el alimento natural, evitando las “disparatadas exageraciones gastronómicas de los países civilizados”. Pero vemos que su definición de “alimento natural”, seguía condicionada por el hecho de que Ferrándiz representaba a una casa de productos alimenticios, y su papel le exigía casar naturaleza e industria:

“El alimento natural, rigurosamente considerado, es el que nos proporciona sin alteración la madre tierra (...). Por el contrario, el alimento artificial es el que nos

proporciona la industria por medio de manipulaciones o tratamientos mecánicos que alteran su composición, y en vez de la natural energía vitalizada contienen una energía puramente química (...). La naturaleza no produce ni ofrece ningún alimento completo, a fin de que la industria humana se tome el trabajo de combinar los alimentos naturales de suerte que por mutua compensación formen por arte el alimento completo que la naturaleza no proporciona. Lo esencial es que la industria de transformación de los alimentos naturales no se aparte de los procedimientos empleados por la naturaleza para conservar la energía solar del alimento natural. Cuando estas industrias tienen un sólido fundamento científico, imitan y hasta cierto punto perfeccionan o abrevian los procedimientos naturales, valiéndose para ello de los mismos agentes (...) La industria perfecciona en este punto a la Naturaleza, no superándola, sino imitándola fielmente en obediencia a sus leyes” (1939, pp.128-9).

La represión y depuración que siguieron al golpe de Estado sirvieron para depurar al naturismo de sus elementos partidarios de integrar este con las doctrinas sociales. De este modo, el campo naturista se presentaba como un nuevo nicho de mercado en el que poder comerciar con los productos dietéticos y de régimen. Este “nuevo” naturismo se mostraba totalmente complaciente con el nuevo régimen político, tal como mencionaba Ferrándiz cuando se dedicaba a tratar el aspecto económico de la alimentación:

“El problema de la alimentación es en rigor un problema social imposible de resolver mientras subsista la actual anarquía económica predominante por invertebrada rutina y por la formidable coacción de los intereses creados en todas las naciones que se jactan de civilizadas y no saben corresponder las calladas pero elocuentes insinuaciones de la madre Naturaleza” (1939, p.642).

Este párrafo venía con una nota al pie de página que explicitaba:

“Téngase en cuenta que esto se escribió en 1935, cuando estaba desbarajustada la economía española; pero afortunadamente la rotunda y definitiva victoria del Gobierno Nacional, ha facilitado la reconstrucción económica de España en el trino

aspecto de la producción, la distribución y el consumo de riquezas naturales.” (1939, p.642).

Cabe la posibilidad de que, al igual que pasaba con otras obras publicadas bajo la dictadura franquista, esta fuera una estrategia del autor para evitar la censura. No obstante, las tesis de Ferrándiz sobre el aspecto económico de la alimentación no pasaban en ningún caso por una redistribución de la riqueza o por ningún cambio social. Consideraba que la lucha obrera por “disminuir la jornada y aumentar el jornal” provocaría el aumento en los precios de todos los artículos de consumo. Añadía que “en las actuales condiciones económicas de la sociedad” una familia que fuera un matrimonio con 5 hijos podía “reunir al cabo de la semana, con tal de que trabajen todos menos la madre”, un ingreso de 250 pesetas, “que equivalen a 13000 anuales, mucho más que lo que gana un jefe de familia de clase media”, y que si estas familias no eran capaces de “sufragar los gastos de la manutención” esto era debido a que las familias obreras preferían “el halago al paladar a la satisfacción de la necesidad”, confeccionando menús “a estilo de banquete o de homenaje” (1939, p.643).

No obstante, volvía a aclarar, en una nota al pie de página que “todos estos inconvenientes están solventados por la ley del subsidio familiar”. Como solución al problema de las subsistencias, afirmaba que gobernantes y administraciones habían de construir las Juntas de Abastos con personas “versadas en dietética”, que fueran capaces de aprovechar el “mínimo de alimentos combinados en una dieta con el máximo rendimiento posible”. Y aclaraba, eso sí, que “también el Gobierno nacional del nuevo Estado Español ha planteado con acierto y esperanzada promesa de resolución positiva, este problema capital de la alimentación (1939, p.644).

“Los animales domésticos y los que se emplean en industria tienen ya hecho el cálculo de la ración según el precio de los alimentos en el mercado sin menoscabo de su valor nutritivo, habiéndose conseguido reducir considerablemente el gasto de la alimentación. Desde luego no se ha de tratar a las gentes, y sobre todo, a las menesterosas, como se trata a los caballos; pero bien podrían las Juntas o Comisiones de Abastos, si estuvieran científicamente constituídas, orientar a los habitantes de

cada población sobre las más nutritivas y económicas combinaciones de alimentos, según el valor nutritivo y el precio de cada uno de ellos” (1939, p.645).

De lo aquí expuesto podemos deducir que el vegetarianismo que pudo desarrollarse durante los primeros años de la dictadura franquista únicamente hablaba del aspecto dietético-terapéutico de este, con alguna mención a aspectos morales más relacionados con la moral cristiana. La problemática social era ignorada y la práctica vegetariana quedaba reducida a una pauta de consumo concreta, la cual además estaba orientada a comprar productos alimenticios como los que ofrecía la Casa Santiveri, que, tras ser rechazada por gran parte del movimiento naturista antes de la Guerra Civil, vio en este nuevo panorama franquista la oportunidad para hacer prosperar su modelo de negocio.

5. Conclusiones

5.1. La construcción de la ideología de la carne en la nutrición hegemónica

Uno de los objetivos principales de esta tesis ha sido entender y caracterizar, desde una perspectiva historiográfica, los procesos de construcción de las ciencias de la nutrición. Al mismo tiempo, se ha pretendido identificar qué discursos y de qué maneras se hicieron hegemónicos, analizando también la construcción simultánea de la ideología de la carne y su papel en estos procesos. El trabajo realizado nos permite conectar el desarrollo de las ciencias de la nutrición con los intensos procesos sociales, políticos y económicos que hubieron de transitar los Estados nación en la conformación y establecimiento de las sociedades modernas. La nutrición como ciencia ofreció soluciones a los múltiples problemas a los que se tuvieron que enfrentar las naciones en sus procesos de entrada en la modernidad, al tiempo que sirvió como marco orientativo para las transformaciones asociadas en la cadena de producción y distribución de alimentos, no solo con el señalamiento de la idoneidad del abastecimiento de determinados alimentos, sino también en los procesos de generación de demandas concretas en la población a través de la transmisión de conocimientos nutricionales.

Dentro de todos estos procesos, cabe señalar, en primer lugar, que la construcción y el establecimiento de estándares nutricionales sirvió de marco normalizador, trazando el rumbo a seguir por los Estados nación para asegurar, como se argumentaba en términos generales, el vigor y, por tanto, la productividad de sus clases trabajadoras. Desde que, a principios del siglo XIX, médicos y químicos como François Magendie o Jean-Baptiste Boussingault identificaron al nitrógeno como la sustancia realmente nutritiva de los alimentos, el análisis de los compuestos nitrogenados se amplió considerablemente y condujo, finalmente, a la identificación del “radical proteína” en la fibrina y la albúmina por parte de Gerrit Jan Mulder en 1838. Poco después, con los trabajos de Justus von Liebig, la proteína se asoció con la formación de músculo y con el aporte de la energía necesaria para su contracción. A lo largo de los años se sucedieron investigaciones que reforzaron el papel de las proteínas como

fuentes de una energía orgánica que pronto se asoció con la fuerza productiva. El “motor humano” (Rabinbach, 1992), como nuevo marco sociocultural e indudablemente económico, permitió reconceptualizar la naturaleza, la industria y la actividad humana en el siglo XIX industrial en términos de fuerza de trabajo. Así, en los años 60 y 70 de ese mismo siglo, comenzaron a aparecer los primeros estándares nutricionales, en los cuales cobró gran importancia como referencia la prescripción de 118 gramos de proteína diaria, propuesta por Carl von Voit. A partir de ahí, los estándares oscilaron entre los 100 y los 175 gramos diarios según diferentes autores. Científicos, médicos, economistas y políticos intervinieron y dirigieron los modos de vida de la población aplicando unas normas nutricionales establecidas en el laboratorio¹⁸³.

Estos estándares nutricionales no solo establecían un aporte proteico, sino que también mostraron desde el principio una preferencia sobre las proteínas de origen animal. Fruto de la experimentación y del análisis comparado del trabajo útil de diferentes naciones, la proteína animal se asoció asimismo con los valores del Occidente industrializado, y se señaló la necesidad de estas moléculas para conseguir una industrialización eficiente. Al mismo tiempo, se hizo patente la necesidad simultánea de generar y potenciar un complejo industrial de producción, distribución y venta de proteínas animales para hacer posible el acceso a estos alimentos a la mayor parte de la población. Las necesidades señaladas por el conocimiento producido en el laboratorio e implementado por políticas nacionales e internacionales conllevaron también la definición de las estrategias a través de las cuales habían de desarrollarse las transiciones nutricionales asociadas. La ansiedad civilizatoria y supremacista relacionada con el consumo elevado de proteínas animales provocó que, tal como señaló Elisabeth Meyer-Renchausen (1999), la dietética del siglo XIX se desarrollase como parte de una nueva fisiología nutricional atada a la producción animal científica, y a una nueva agricultura orientada al mercado.

No obstante, a finales del siglo XIX y comienzos del XX, empezaron a aparecer trabajos que desestimaban la idoneidad de estos estándares tan elevados, como los de Russell Henry

¹⁸³ Véase apartado 2.2.1. p.30

Chittenden y Mikkel Hindhede¹⁸⁴, con los que no sólo comenzó el dismantelamiento del estándar proteico de Voit, sino que se advirtió del peligro para la salud que entrañaba el exceso de proteína, con énfasis en la animal. Esto provocó que existieran tanto médicos e higienistas a favor como en contra del consumo de carne para lograr sus objetivos de intervención sobre la población. Con el desarrollo del nuevo conocimiento de la nutrición¹⁸⁵, fruto del descubrimiento de las vitaminas en el primer tercio del siglo XX, la aproximación al estudio de la alimentación pasó a realizarse de una forma principalmente cualitativa en lugar de cuantitativa, de manera que los alimentos comenzaron a considerarse y caracterizarse en relación con la “calidad”, o el “valor” biológico de los diferentes tipos de moléculas que contenían. Este valor venía dado por la composición aminoacídica de las proteínas, lo cual sirvió para disminuir notablemente la cantidad de proteína entendida como necesaria. Esta mirada cualitativa hacia los alimentos permitió crear la distinción entre alimentos “protectores”, con contenido mineral, vitamínico o de proteínas “completas”, y “portadores de energía”¹⁸⁶. A raíz de este cambio de perspectiva, en 1938 la Comisión Técnica de Nutrición de la Sociedad de Naciones, pasó a recomendar un gramo diario de proteína por kilogramo de peso¹⁸⁷ (hoy en día, la cantidad recomendada por la OMS es de 0,75 gramos de proteína por kilogramo de peso). No obstante, si bien la discusión sobre la ingesta mínima de proteína recomendada pareció resolverse, incluso matizando la importancia de la carne en la alimentación, este producto ya había quedado investido durante el siglo anterior con una serie de significados que trascendieron su valor nutricional.

En el contexto de la construcción de los Estados nación contemporáneos en el siglo XIX, y de forma paralela a los trabajos de laboratorio que pretendían establecer los mínimos nutricionales, se intensificaron las preocupaciones por la degeneración de la población y su relación con la productividad y la capacidad militar. La intervención sobre la dieta de la población se convirtió en una de las principales preocupaciones de higienistas, fisiólogos, sociólogos y economistas de la época, que relacionaron directamente las capacidades físicas e intelectuales de la población con su alimentación. Las diferencias de producción entre

¹⁸⁴ Véase apartado 2.2.2., p.40

¹⁸⁵ Véase apartado 2.2.3., p.45.

¹⁸⁶ Véase apartado 3.4., p.189.

¹⁸⁷ Véase apartado 2.2.3., p.50

países industrializados y en vías de industrialización o colonizados se explicaba en relación con la asociación entre el aporte proteico de las dietas, a partir de Liebig y la percepción de las proteínas como la única fuente de fuerza muscular, y la productividad. Más adelante, con el cambio de siglo, los experimentos que demostraron el nulo aporte energético de las proteínas para la contracción muscular condujeron a la resignificación del papel de las proteínas con respecto al aporte de energía como “fuerza nerviosa”¹⁸⁸. Así, el establecimiento de una relación directa entre la dieta y la capacidad de trabajo se utilizó para explicar la posición dominante de Occidente en el planeta en términos bélicos, científicos y mercantiles. En este contexto, y sin una explicación clara para estos efectos “observados”, se asoció a la carne un efecto “estimulante” y “fortalecedor” con respecto a los alimentos vegetales. Los alimentos de origen animal se convirtieron así en esenciales para mantener una raza vigorosa.

La definición de una raza vigorosa se basaba en la comparación entre la población de los países anglosajones con la de las zonas más empobrecidas de Europa (Italia, Irlanda, España, etc.), y la de los territorios colonizados. La dieta de los países a la cabeza de la civilización incluía más carne y, por tanto, se beneficiaban del efecto nervioso, “tensionante”, de los productos cárnicos. Así, se identificaba a la población de los países más avanzados con las características de los animales carnívoros, depredadores, siempre alerta y dispuestos a la agresión, los “amos” frente a los “esclavos” herbívoros, pasivos, incapaces de defenderse a falta de una virilidad vigorosa. La proteína animal se consideraba superior a la vegetal por presentar, supuestamente, una composición aminoacídica “completa”. Este criterio cualitativo de caracterización de los alimentos reforzó el “planteamiento científico” del estudio de la alimentación, el cual, si bien no podía establecer una dieta universal adaptable a todos los cuerpos, sí que permitía caracterizar sus efectos sobre las “secreciones morfogenéticas”¹⁸⁹. Vitaminas y aminoácidos se convirtieron en las herramientas fundamentales para, en palabras de Marañón, “desterrar los rasgos degenerativos de la raza” (Marañón, 1931, p.5). La fijación con estas secreciones morfogenéticas se debe a la reconceptualización del efecto “tensionante” o estimulante de la carne, esta vez en términos

¹⁸⁸ Véase apartado 2.3.2., p.65.

¹⁸⁹ Véase apartado 3.3.1., p.180.

endocrinológicos, y siguiendo los postulados de Nicola Pende (Giral, 1934, p.139). Con esta asociación, el bajo consumo de proteínas o la ingesta de proteínas “incompletas” (esto es, vegetales), se asociaba con la baja estatura, la senectud precoz, la debilidad orgánica y otros aspectos que incapacitaban para el trabajo más eficiente posible.

La ideología de la carne es pues el sistema de creencias que asume la necesidad de la carne para que un individuo o una nación adquirieran la capacidad de situarse por encima del resto en el terreno industrial-mercantil y/o militar-geopolítico. Las naciones que quisieran entrar de lleno en la modernidad tenían que asegurarse un abastecimiento suficiente de carne para su población. De esta manera, mediante la ideología de la carne, se establece de facto una relación endosimbiótica directa entre la industria de la carne y el desarrollo industrial en su conjunto. El desarrollo eficiente de la industrialización requería de la producción de una dieta en y para la masa, y la industria de la carne fue la primera de esta clase. La alimentación deseable de las clases trabajadoras y de los ejércitos de las naciones industrializadas se determinaba en términos de eficiencia. El propio Liebig señaló que la misión de la ciencia era mostrar los medios para obtener el máximo beneficio con el mínimo gasto de energía. Y los investigadores en el campo de la nutrición que compartían esta mentalidad consideraron que las proteínas eran necesariamente las moléculas idóneas en la alimentación.

Si pasamos a entender la modernidad como una actitud, una forma de “pensar y sentir, de obrar y conducirse, como marca de pertenencia y como tarea” (Foucault, 1999, p.341), cobran aún más importancia las intervenciones biopolíticas sobre la población por parte de los sectores médico-higiénicos a lo largo de los siglos XIX y XX. Con respecto al campo de la alimentación, está claro que desde el principio se asoció la proteína con una serie de características físicas y psicológicas que eran entendidas como deseables por el efecto que estas tenían sobre la productividad de las clases trabajadoras. El conocimiento de la composición de las proteínas también hizo fantasear a químicos y fisiólogos de todo el mundo con la síntesis química de los aminoácidos esenciales: la idea de conseguir una alimentación sintética de la población, que traspasaba fronteras ideológicas, podría facilitar la gestión de la alimentación de grandes poblaciones, entendiéndolas, en conjunto, como un organismo. De un modo u otro, a través de la producción de proteínas sintetizadas, o asegurando la

producción de proteínas a partir de animales gestionados industrial, científica y racionalmente, el trabajador de la empacadora de carne y las cabezas de ganado que pasaban por su cadena de despiece, tal y como los asemejaba Upton Sinclair en *La jungla* (1988 [1907]), podrían también equipararse al individuo sumergido en el proyecto moderno de una nación, en el *ethos* de la modernidad¹⁹⁰: todos son “organismos tecnocientíficos” en la materialización de proyectos sociopolíticos. En este caso da igual si la dieta considerada como ideal es vegetariana o cárnea, la perspectiva de la nación organismo, que se aproxima a la alimentación de la población como una forma de incrementar la fuerza de trabajo, considera a los individuos sobre los que se interviene como meros engranajes de una maquinaria que posibilita la reproducción de un modo de vida deseado, la entrada en la modernidad.

5.2. Ideología de la carne y alimentación vegetariana: ¿dos modernidades alternativas?

La investigación del origen de las ciencias de la nutrición en España nos ha llevado necesariamente a explorar la relación entre la construcción de la nutrición hegemónica basada en la ideología de la carne y los discursos que mostraban resistencia a la imposición del régimen dietético prescrito. La alimentación vegetariana era una práctica propia principalmente de individuos naturistas o cercanos al naturismo, el cual se desarrolló como corriente filosófica y cultural contra el artificialismo de la vida moderna. Para explorar la relación entre el naturismo y la nutrición hegemónica, nos hemos preguntado si tras los discursos vegetariano-naturistas existían modelos alternativos de modernidad. Esto también nos ha servido para identificar y caracterizar las orientaciones políticas que convivieron en el naturismo organizado. Según Eduard Masjuan (2000, p.394), a través del anarconaturismo entraron en España las ideas de que sería imposible llevar una vida acorde y en equilibrio con la naturaleza sin la emancipación de las clases populares del modelo socioeconómico capitalista. Si bien los discursos vegetarianos cuestionaban los significados de la ideología de la carne dominante, es importante caracterizar con precisión los significados que desafiaban y en qué términos. Para Julia Twigg (1983), las posturas vegetarianas rechazaban

¹⁹⁰ Véase apartado 3.1.2., p.107.

la asociación hegemónica de la carne a valores masculinos, vinculados con la agresión y el poder. Sin embargo, lo “masculino”, o más bien, las características “masculinizantes” o “vigorizantes” de los alimentos, así como la capacitación del individuo para la agresión gracias a estos, estaban más relacionados con la capacidad de trabajo y de ingenio, esto es, de capacitación para una mayor productividad.

Es en este sentido en el que hemos podido caracterizar las diferencias y semejanzas entre las perspectivas de la nutrición hegemónica, favorable al consumo de carne, y aquellas contrarias a este, es decir, entre los distintos proyectos de modernidad, a través de los diferentes discursos dietéticos y los modelos de sociedad que comportan en cuanto a la población a la que hay que alimentar, el modo de vida que se pretende crear y reproducir, y la ideología subyacente. Desde un punto de vista geopolítico en el contexto de la creación de los Estados nación a finales del siglo XIX y principios del XX, el conocimiento generado en las metrópolis había de ser adoptado y puesto en práctica en los territorios y naciones periféricas. En este contexto, la transición nutricional tuvo lugar al tiempo en el que se producía, simultáneamente, una transformación del sistema global de producción de alimentos y una reconfiguración de los mecanismos de transmisión de conocimiento nutricional. La normalización de determinados alimentos y su impacto en la cultura dietética de la población provenían principalmente de las pautas alimentarias señaladas por las políticas e intervenciones que conformaron la nutrición hegemónica. A pesar de que en España, como hemos visto, no se desplegaron las herramientas de nutrición comunitaria hasta el periodo de entreguerras, la gestión racional de la alimentación de la población española se construyó como herramienta sociopolítica necesaria desde finales del siglo XIX. Sin embargo, tanto en Europa como en España, la falta de consenso entre la clase médica sobre cuál era la dieta adecuada condujo al surgimiento de expresiones de preocupación popular por esta, así como “modas dietéticas” cuya misión no era solo curar a los individuos, sino de salvar a la sociedad occidental del colapso físico y moral, igual que ocurría con los discursos de la ciencia oficial de la nutrición.

Para empezar, la alimentación racional conllevaba la extracción del acto de alimentarse del ámbito social para inscribirlo en el campo higiénico-médico, facilitando así la normalización

dietética. Si bien el comportamiento dietético de la población está hoy en día dirigido por la publicidad y la educación en nutrición, la tutela de las clases trabajadoras en España comenzó mucho antes de que esta pudiera participar de la sociedad de consumo, para intervenir sobre la miseria fisiológica de la población. El objetivo de la intervención sobre los medios de vida buscaba desbloquear la “potencialidad biológica” de los organismos, la cual había de ser científica y racionalmente gestionada para poder llegar a términos satisfactorios. A finales del siglo XIX y principios del XX, España presentaba un visible atraso con respecto a los países de la Europa Atlántica en múltiples cuestiones político-sociales, económicas e higiénicas, debido a la denominada diferencia imperial interna (Mignolo, 2005). Además, el contexto histórico y político-social español se caracterizaba, entre otros aspectos, por el recrudecimiento de las problemáticas y disputas en torno al regeneracionismo, cuyos nuevos matices darwinistas lo orientaban hacia la recuperación de la “calidad biológica” (Girón, 1999) de la raza española. En todo caso, las transformaciones sociales, demográficas y económicas acontecidas en España entre los siglos XIX y XX no se entienden sin el papel hegemónico que cumplió la higiene: las soluciones médicas a los problemas sociales dejaron de ser entendidas como una acción benéfica o caritativa para convertirse en prácticas compulsivas de gobierno. Así, desde esta creciente medicina social, se señalaba la necesidad de una intervención higiénica sobre la alimentación de la población.

En este contexto, las Cantinas Escolares, cuya actividad comenzó en 1901¹⁹¹, sirvieron de estímulo para que los organismos públicos comenzaran a asumir el compromiso de abordar la alimentación comunitaria a nivel escolar, aumentando al mismo tiempo el interés colectivo por los problemas de alimentación. No obstante, previa a la institucionalización de las ciencias nutricionales, la principal vía de educación de la población en materia alimentaria fueron las iniciativas de formación destinadas a las mujeres (como gestoras de la infancia, los escolares precisamente, y la familia), con el objetivo evidente de instrumentalizarlas como vectores de transmisión del régimen dietético que había de normalizarse. En este sentido, desde la diversidad de planteamientos que hemos descrito y que abarcan desde el estamento médico oficial hasta las diferentes posturas vegetariano-naturistas, científico-médicas o no, se libró una dura pugna por colonizar las prácticas de vida de las mujeres de

¹⁹¹ Véase apartado 3.1., p.87.

acuerdo con la construcción simultánea de una imagen de la feminidad que, sin embargo, y con matices, era compartida. Sobre estas prácticas de vida, llama la atención el hecho de que, mientras que el hombre era el sujeto que alimentar, aquel cuya nutrición se investigaba, las mujeres eran las encargadas de alimentarlo, recayendo sobre estas la responsabilidad nutricional de las familias. Del mismo modo que ocurrió con la lucha antialcohólica, las mujeres fueron instrumentalizadas por la medicina social y a través de diferentes posiciones ideológicas con el objetivo de que asegurasen el vigor de sus maridos y el correcto desarrollo de su descendencia.

Desde el punto de vista de la nutrición hegemónica, el establecimiento de la maternidad científica se cimentó sobre la producción de textos que buscaban educar a las mujeres en sus tareas “naturales”. La familia, como unidad (re)productiva, era así totalmente dependiente de la alimentación practicada. Como se ha visto, la mayoría de estos textos sirvieron como vectores de transmisión de la ideología de la carne, incluso a través de los resultados de experimentos que habían demostrado supuestamente la “superioridad” del régimen cárneo sobre el vegetal, y contenían indicaciones acerca de qué habían de dar de comer a los hombres a su cargo: las esposas y madres tenían que saber cuáles eran los principales elementos de los que se componían los seres vivos (carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno) para discernir cuáles eran los alimentos ricos en nitrógeno, es decir, proteínas, y cuáles no. Al mismo tiempo, el discurso oficial ampliaba el efecto de la dieta al comportamiento y su relación con las concepciones de masculinidad y feminidad, de modo que no se recomendaba a las mujeres consumir carne por su “excesiva nutrición y por su efecto excitante”, debido a que eran portadoras de la “patología femenina” y habían de seguir, por tanto, un régimen similar al de los “hombres sedentarios”, pudiendo así reservar parte de su ración diaria para la alimentación del marido.

Más allá de las mujeres como uno de los territorios específicos en los que la ciencia nutricional desplegó su labor educativa, los otros dos grupos en los que se centró la intervención fueron el ejército y la población trabajadora en general. El ejército aparecía como una unidad poblacional ideal para establecer los parámetros antropométricos y fisiológicos a través de los cuales apuntalar el concepto de salud. Además, en España, uno

de los acontecimientos que más recrudecieron los discursos regeneracionistas fueron los fracasos militares por los que se perdieron las últimas colonias a finales del siglo XIX. Los higienistas militares, preocupados por la alimentación de los soldados, denunciaban la escasa carne del rancho como problema principal. Así, exigían un aumento de la carne en la dieta de los soldados, usando como referencia las prácticas de los países industrializados (principalmente Francia y Estados Unidos). El aumento de la ración de carne en el rancho perseguía dos objetivos: que los miembros del ejército fuesen capaces de mantener sus fuerzas a lo largo de la jornada, y que obtuvieran el efecto vigorizante en términos nerviosos, que les convirtiera en combatientes más útiles, a los cuales no les temblase el pulso al dirigirse a una muerte segura. Tal como mencionaba Sievert Jackson, pareciera que la carne tuviera la capacidad de anular la individualidad del soldado, alistándolo forzosamente a las filas de la ambición nacionalista propia del periodo. Las exigencias aplicadas al ejército eran extrapoladas después a la vida civil, a la población en general, y a los trabajadores en particular. El soldado, para ser un “héroe de la patria”, había de morir bien alimentado, lo cual permitía “sobreponer el sentimiento del deber al del deseo”, y solo así la nación española podía volver a ser rica y próspera mediante “el trabajo, la instrucción y la moralidad”, todas directamente relacionadas con la correcta alimentación. La ausencia de “principios proteicos” en la dieta se hacía notar en una “disminución de las energías, sobre todo cerebrales” (Sievert Jackson, 1893, p.75). Los reclutas bien alimentados representaban la fuerza militar de la nación; los trabajadores, la fuerza productiva; y las clases trabajadoras eran así la carne de cañón de la lucha por la superioridad industrial en la guerra productiva.

En cuanto a los procesos de definición y establecimiento oficial de la dieta del proletariado, hemos distinguido tres etapas en esta tesis: una previa a la institucionalización de las ciencias y servicios nutricionales (1893-1920); otra de abordaje institucional e incremento de la divulgación, y que incluye el periodo de la II República (1920-1936); y una última que responde a la divulgación de la nutrición en tiempos de guerra (1936-1939). Durante los años previos a la institucionalización, multitud de médicos e higienistas, informados por los avances en la fisiología europea y por los trabajos llevados a cabo en el seno del ejército, exigían a las autoridades políticas una gestión racional de la dieta de la población española, principalmente del proletariado de las grandes ciudades. Dada la importancia otorgada a la

alimentación desde posturas regeneracionistas para lograr sus objetivos, hubo un esfuerzo sostenido en recomendar, normalizar y aumentar el consumo de carne de la población española. La carne no solo era vector de una mayor productividad, sino que también protegía de las enfermedades infecciosas y servía para poner freno a la plaga del alcoholismo. La alimentación de la población había de quedar en manos del médico, el regidor, el higienista y el legislador, y esta había de servir para regenerar la imagen que se tenía del español como un pueblo “desmayado” (Esplá, 1922), sin ambiciones e incapacitado para el trabajo sostenido. El proletariado de las grandes ciudades vivía sumido en el pauperismo, y desde los sectores higienistas se ofrecían fórmulas para regenerar a la población, las cuales pasaban por una normativización de sus conductas, y entre ellas, especialmente, las conductas alimentarias. La dificultad de acceso a la carne era considerada como uno de los factores que provocaban la degeneración de las clases trabajadoras, poniéndose en ocasiones el factor alimentario por encima de las condiciones higiénicas de las viviendas. Además, se consideraba que el trabajador devolvía en forma de trabajo lo que se le daba en forma de alimento. Así, la carne se convertía en una forma de “espolear” (Nitti, 1896, p.59) las fuerzas orgánicas del trabajador, sustituyendo al alcohol, que era también agente degenerativo de la raza.

Hubo una evolución en la forma de entender el efecto que la carne tenía sobre el organismo. Si bien en un principio era el nitrógeno el que se entendía como la molécula alimenticia, este poder recayó después sobre las proteínas. No obstante, la forma en que se digerían estas proteínas continuó siendo un misterio hasta que comenzaron a identificarse los aminoácidos. En los aminoácidos pareció encontrarse entonces la clave del efecto estimulante de la carne, dado que, tal como decía José Rodríguez Carracido, estas moléculas parecían tener “excitaciones fisiológicas” que acrecentaban la “potencia mental” y “el vigor de la voluntad” (Carracido, 1908, pp.212-213). Con este efecto en mente, la alimentación proteica pasó a tener una función adicional al mero sostenimiento de las pérdidas corporales, y se convirtió así en un estimulante del carácter de los individuos, una herramienta de modificación de la idiosincrasia de la raza española. Las proteínas de la carne se asociaron así, a través del argumento de la productividad, a la inteligencia, el emprendimiento, la agresión y el vigor. Por esto, también se defendía el régimen mixto como el más adecuado

(Giral, 1913, p.147), dado que los vegetales amortiguaban el efecto excesivamente excitante de la carne. No obstante, el exceso de vegetales tampoco era recomendado dado que podía conducir a la “pasividad”.

Si bien la mayoría de los higienistas eran favorables al consumo de carne y al supuesto efecto estimulante de este producto sobre los cuerpos proletarios, existían otros contrarios a la alimentación cárnea y a sus repercusiones. La diferencia de su criterio residía en el hecho de que consideraban que era la alimentación de los ricos, que comían carne en exceso, la que tenía que ser intervenida. Para estos higienistas, la sobrealimentación podía considerarse más peligrosa que la “sobriedad” de los pobres. No obstante, el higienismo de las dos escuelas buscaba intervenir en la población modificando su régimen alimenticio.

A partir de los años 20, el Organismo de Salud de la Sociedad de Naciones recomendó a los gobiernos tomasen medidas para asegurar la alimentación de sus poblaciones¹⁹². De entre las muchas medidas que se llevaron a cabo, en este trabajo hemos prestado atención especial a la producción de obras de divulgación de los conocimientos nutricionales. Con el descubrimiento de las vitaminas, se abrió paso el criterio cualitativo a la hora de estudiar la alimentación, a través del cual comenzaron a cuestionarse los estándares que venían siendo aceptados, señalándose un estándar distinto para los pueblos de la Europa meridional. En estos textos ya no se prestaba tanta atención al aporte proteico diario necesario, sino a la calidad biológica de las proteínas de la dieta. Además, en el contexto de entreguerras y con el advenimiento del bolchevismo y el fascismo, los problemas de alimentación se entendían cada vez más como uno de los factores que reforzaban del odio de clase. Así, una de las funciones de la transmisión de los conocimientos nutricionales era la de calmar el ímpetu revolucionario, avivado por las miserables condiciones de existencia de las clases trabajadoras. Cuando los higienistas españoles denunciaban ante las autoridades la situación de pauperismo de la población, señalaban unos requerimientos proteicos muy elevados por el efecto deseable que estas proteínas tendrían sobre los trabajadores. Del mismo modo, los primeros textos de divulgación de la ciencia de la nutrición, publicados en una época en la que la Escuela Nacional de Sanidad pretendía erradicar de la geografía española las

¹⁹² Véase apartado 2.2.3., p.49.

patologías debilitantes de la raza¹⁹³, también menospreciaban la calidad de las proteínas vegetales. Sin embargo, en momentos críticos como la crisis española de 1917, o durante el racionamiento de la Guerra Civil, las necesidades alimenticias de la población se matizaron enormemente, llegando a afirmar que altas cantidades de proteína diarias eran “un vicio extendido entre los países capitalistas”, “antieconómico y antifisiológico” (Comissariat de Propaganda, 1937, p.13). En tiempos de guerra incluso los vegetarianos eran considerados un ejemplo a seguir por las poblaciones sometidas a racionamiento. Lo que hemos trabajado en esta tesis corresponde a la parte comunicativa y popularizadora de la ciencia de la nutrición hegemónica. Queda para trabajos futuros estudiar la conformación de todas las industrias e instituciones encargadas de acometer las exigencias de los higienistas, la ontología de la ideología de la carne y su íntima relación con la reproducción de modos de vida, en vistas a conformar una aptitud para una modernidad concreta en cada escenario.

En la España de principios de siglo, el consumo de carne estaba segmentado en función de la renta y la clase social. Desde sectores obreros se reivindicaba el derecho de las clases trabajadoras a tener acceso a la carne como alimento, como hemos podido observar en la serie de cartas publicadas en *El Liberal*, en las cuales un obrero consultaba a la Sociedad Española de Higiene sobre la adecuación higiénica del “cocido obrero”, carente de carne, con respecto al burgués. El Dr. Ángel Fernández Caro, que presidió la Sociedad Española de Higiene, le contestaba que al obrero le quedaba “o contentarse con el puchero, o buscar las chuletas a la parrilla”, culpando a la clase trabajadora de no trabajar lo suficiente para poder permitirse el acceso a carne. Sin embargo, en la misma polémica, el vegetariano José Calderón, miembro de la Sociedad Vegetariana Española (SVE), contestaba que el “cocido burgués” provocaba las enfermedades que padecía la burguesía y a las cuales no estaba expuesto el trabajador gracias a la “sobriedad” de su alimentación ¹⁹⁴.

La supuesta “fisiología moral” (Meyer-Renchausen, 1999) que representaba el movimiento vegetariano-naturista en Europa llegó a España a través de individuos que visitaron sanatorios europeos y que importaron manuales, productos e ideas. Hasta 1916, imperó en

¹⁹³ Véase apartado 3.3.1., p.180.

¹⁹⁴ Véase apartado 4.2.2.1., pp.219-222

España un naturismo de corte regeneracionista “de arriba abajo”. Los primeros vegetariano-naturistas que aparecieron en España reproducían el discurso naturista terapéutico-religioso estadounidense, moralista, puritano y conservador. La SVE encontraba factores degenerativos fisiológicos y sociales en la mala alimentación, la falta de higiene, el exceso de población, el exceso de producción industrial, y la “superabundancia de seres incapaces y [de] producción de cosas inútiles”. Esta Sociedad se declaraba enemiga de las características de la civilización occidental moderna, reivindicando “las antiguas formas de vivir” (Meléndez, 1907, p.122). No obstante, para la redacción de *El Régimen Naturalista*, representante del primer naturismo médico¹⁹⁵ español, el ser humano no debía vivir en la ociosidad, y el régimen vegetariano era preferido puesto que permitía aumentar la potencia de producción de los individuos y, al mismo tiempo, suponer un menor gasto para las clases trabajadoras. Con la alimentación vegetariana y la pureza en el centro, desde la SVE se defendía la intervención médica e higiénica sobre la población, del mismo modo, en cierto sentido, aunque desde planteamientos y con soluciones diferentes, que se hacía desde la ciencia de la nutrición hegemónica, si bien, en este caso, se buscaba convencer a las clases trabajadoras de que el régimen que seguían, cercano al vegetariano, era el más apropiado, en comparación con los excesos en la alimentación de las clases altas. Las posturas de la SVE encajan muy bien con los primeros movimientos de reformismo social en España, contrarios al liberalismo político y económico, defensores de la supuesta “armonía social” de la sociedad tradicional. La “divina sobriedad” equivalía a higiene y moralidad. La pasión se les presentaba como “la gran perturbadora de la sociedad y el hombre”, mientras que la alimentación vegetal se mostraba útil para serenar el “tumulto de las pasiones”. El “régimen pitagórico” o vegetal se defendía como una “escuela de moralidad y un excelente sistema higiénico”¹⁹⁶. El vegetariano-naturismo tenía la misión de “normalizar la sociedad” mediante el proselitismo y participando en polémicas para hacer llegar su mensaje al máximo número posible de personas. Además, como ya se ha mencionado, buscaban también instrumentalizar

¹⁹⁵ Véase apartado 4.2.2., p.25. Como hemos visto, podemos dividir las corrientes naturistas con respecto a la alimentación en cinco grandes grupos: el naturismo médico, el naturismo integral, el anarconaturismo, la trofología y la industria naturista (véase apartado 4.1. p.209). *El Régimen Naturalista* fue la primera revista del vegetariano-naturismo organizado en España. Desde la Sociedad Vegetariana Española se reproducían los discursos regeneracionistas propios de la época, que evolucionaron en los discursos del naturismo médico, también auspiciado por esta Sociedad, que en 1927 cambió su nombre por Sociedad Vegetariana Madrileña.

¹⁹⁶ Véase apartado 4.2.2.2., p.236.

a las mujeres mediante su educación en la elaboración de platos vegetarianos y en las ventajas de este régimen sobre el cárneo.

El naturismo integral emergió a principios de 1916 y fue ganando peso con su perspectiva “transcendental”, iniciando en España el desarrollo de un naturismo de carácter popular. La Sociedad Vegetariano-Naturista de Valencia se convirtió en el cuartel general de los kuhnistas¹⁹⁷ españoles, y en su publicación, *Helios*, comenzaron a aparecer voces que exigían la incorporación al naturismo de los problemas relacionados con el medio social y económico. Respecto al trabajo, se entendía que podía ser perjudicial dependiendo de las condiciones en las que se realizaba, y su relación con la disposición del organismo a realizarlo, que estaba supeditada a las condiciones de vida en las ciudades, que consideraban perjudiciales. No obstante, dentro del naturismo integral coexistieron dos formas de entender esta condición “integral”, imponiéndose finalmente la que defendía “integrar” cuerpo y mente, sin consideraciones de carácter social, a la que defendía la inclusión de los discursos sociales en el naturismo. Si bien los primeros naturistas tenían un cariz tradicionalista y antiliberal, el naturismo integral pretendía alejarse de estos postulados, defendiendo la aplicación de la “ciencia biológica” a todas las actividades de la vida del hombre. No obstante, su idealización de la vida indígena, junto con su rechazo a las profesiones y actitudes que consideraban corrompidas por la sensualidad y el vicio, los llevó a adoptar posiciones puritanas y reaccionarias de rechazo a lo moderno. Los naturistas integrales, siguiendo la doctrina de Kellogg¹⁹⁸, contraponían austeridad a sensualidad, alabando la primera y rechazando la segunda. Así, por ejemplo, proponían como solución al problema mundial de las subsistencias abandonar la alimentación excesiva y practicar la castidad. El régimen alimentario preferido era para ellos el más sobrio y austero, lo que llevaba a la preferencia del frugivorismo y la desestimación de los estándares nutricionales¹⁹⁹. Los “médicos de sí mismos” también debían ser capaces de auto-establecer su ración ideal. Por otra parte, el descubrimiento de las vitaminas y algunas de sus características sirvió a los naturistas integrales para reforzar su defensa del frugivorismo. Y además, para los naturistas integrales, las mujeres debían asumir la labor de la “regeneración física y moral” de la raza,

¹⁹⁷ Para un resumen de lo que constituye el kuhnismo, véase apartado 4.1., pp.205-204.

¹⁹⁸ Véase apartado 2.3.3., p.69.

¹⁹⁹ Véase apartado 4.3.2., p.263.

una misión para la que venía predestinada por sus labores “innatas”, las cuales eran un “sagrado deber natural”.

A diferencia del naturismo médico, las características del naturismo integral permitieron la entrada de individuos sin formación médica que comenzaron a escribir sus propias ideas sobre la salud. Esto llevó a una reacción por parte de los médicos naturistas, que al mismo tiempo pretendían legitimar sus puntos de vista, expertos y profesionales, ante los médicos alópatas. Fruto de estas fricciones, se estableció una pugna sobre quiénes habían de dirigir el movimiento naturista, si las asambleas y congresos en las que participaba todo el naturismo, o los médicos naturistas. Los médicos naturistas se mostraban críticos con la “mixtificación” que suponía el naturismo integral, supuestamente por existir entre sus filas quienes mezclaban el naturismo con ideas políticas o religiosas que le habían de ser ajenas. No obstante, la mayor amenaza que encontraban era la mezcla del naturismo con ideologías revolucionarias como la anarquista. Desde la emergencia del naturismo integral empezaron a levantarse ampollas en un naturismo médico que al principio se mostró colaborativo, pero que no tardó en comenzar su propia publicación en 1919: *Acción Naturista* apareció con la misión de presentar a los médicos como los “apóstoles” de la regeneración humana, utilizando el naturismo como un método de “perfeccionamiento”²⁰⁰.

No obstante, los médicos naturistas también utilizaban las leyes naturales para explicar fenómenos como la lucha de clases, considerando este tipo de argumentación superior a la que se basaba en ideas políticas, aunque, más allá de sus doctrinas, lo que más definía su posicionamiento “apolítico” era su pertenencia a las clases medias y altas. En este contexto, los médicos naturistas fueron capaces de naturalizar incluso la ley de la oferta y la demanda, considerando que el ser humano se encontraba supeditado a una serie de deberes que le impedían vivir según su voluntad si quería progresar y mantener la salud. Así, en las páginas de *Acción Naturista* se planteó un programa eugenésico basado en una alimentación acorde con las “leyes naturales”, un programa de alimentación racional alternativo al promulgado desde la nutrición hegemónica, pero construido sobre las mismas bases. La adopción de esta alimentación racional había de ser un cambio “gradual”, pues, en calidad de

²⁰⁰ Véase apartado 4.4., p.273.

antirrevolucionarios, nada podía ocurrir de forma “brusca” (defendían que la naturaleza no es revolucionaria, sino evolutiva): el hambre que padecía parte de la población española era un contratiempo porque alimentaba el odio social, y la alimentación racional vegetariana era una forma eficaz de aplacar ese odio, puesto que haría más productivos a los trabajadores, conseguiría que gastasen menos dinero en alimentarse y, sobre todo, su adopción por parte de las clases acomodadas calmaría “las envidias” de las clases trabajadoras, mitigando así el odio de clase. Los profesionales del naturismo médico, que eran darwinistas sociales, en tanto que creían en el organismo social y estaban en contra de las reformas sociales que alterasen el curso “natural” de la evolución social, lo que les llevaba también a dar por válidos argumentos fascistas, querían una reforma sobre el individuo, no sobre el mundo que le rodeaba, rechazando así el carácter social del naturismo. De este modo, el trabajo desde la perspectiva del naturismo médico se limitaba a la reforma alimenticia y a la reforma terapéutica: definían la sociedad como la suma de todas las aportaciones individuales, asemejándola a un cuerpo que entendían como la suma de las células que lo integran.

Por otra parte, la irrupción de la Trofología a mediados de los años 20 provocó un terremoto en el movimiento naturista. Los trofólogos creían que la única forma de conseguir la salud y la pureza era a través de la alimentación, y difundieron una doctrina que requería “ordenar y combinar” los alimentos, cayendo sobre estos la responsabilidad última de la salud física, psíquica y moral. La trofología supuso el divorcio definitivo entre los médicos naturistas y el resto del movimiento. Además, a pesar de codearse con miembros del movimiento obrero y de usar sus tribunas para difundir sus discursos, desde la trofología se rechazaba cualquier otra iniciativa de cambio social, puesto que su actuación eugenésica a través de los alimentos se consideraba más que suficiente para resolver los problemas sociales. Desde la revista *Pentalfa* se lanzaban ataques contra los enfermos, llegando a afirmar que no debían tener “derecho a reproducirse”²⁰¹. Del mismo modo, insistían también en el discurso más habitual (sin embargo discutido en el ámbito del anarconaturismo) sobre las mujeres, que debían ocuparse de la regeneración de los hombres y de ellas mismas puesto que su deber “natural” era el de ser madre y fraguar al hombre “sano y vigoroso”. *Pentalfa* reproducía el darwinismo social de una forma aún más grotesca que la de los naturistas médicos porque, más allá de

²⁰¹ Véase apartado 4.6.2., p.307.

que también consideraran a la sociedad como un organismo, suma de todos los individuos, apostaban claramente por impedir a los individuos enfermos reproducirse, al menos hasta que no se depurasen siguiendo su concepto de dieta compatible. Con estos planteamientos, los trofólogos se enfrentaron tanto con los médicos naturistas como con los naturistas integrales y los anarconaturistas, así como con cualquiera que pusiera en duda el supuesto rigor científico de sus doctrinas. Sin embargo, esto no impidió que adquirieran un gran nivel de influencia en España, sobre todo por su potente esfuerzo propagandístico y su auto-representación como víctimas del cientificismo del resto de escuelas naturistas.

La trofología de José Castro²⁰², uno de sus principales representantes en España, estaba íntimamente ligada con la comercialización de productos alimenticios “naturales”. Esta versión comercial del naturismo fue, de hecho, la primera en desarrollarse en el Estado español, con la apertura de líneas y tiendas de productos vegetarianos, como es el caso de Santiveri²⁰³. Los alimentos vegetarianos y/o naturales comercializados constituían tanto un producto de consumo como un instrumento de propaganda, abiertamente defendido por muchos vegetarianos como la mejor forma de llegar a un público más amplio. No obstante, pronto aparecieron voces críticas que, por un lado, rechazaban el exclusivismo de la dieta como forma terapéutica y, por el otro, criticaban la comercialización de productos manufacturados como “naturales”. Este enfrentamiento resultó en que las casas comerciales acabasen siendo rechazadas por el resto del movimiento, y los anuncios de sus productos retirados de las revistas naturistas. El alimento natural y su definición se convirtieron en territorio de conflicto para las distintas escuelas naturistas. Las casas comerciales utilizaban el lenguaje de la ciencia de la nutrición, cada vez más extendido entre la población, para avalar la superioridad nutricional de sus productos, llegando a afirmar que mediante sus preparaciones se perfeccionaba a la naturaleza. Este posicionamiento se combatió desde otros planteamientos naturistas, sobre todo en las páginas de la revista *Helios*, desde el naturismo integral. Estos consideraban que el único alimento natural era el que se obtenía en las fruterías, llegando a acusar a los productores de alimentos de introducir material de origen animal en sus preparados. Las casas comerciales se defendían, por un lado, haciendo

²⁰² Véase apartado 4.6., pp.302-303.

²⁰³ Véase apartado 4.7., p.320.

propaganda de sus productos y, por el otro, atacando directamente a quienes les señalaba como “desnaturalizadores”²⁰⁴ en sus publicaciones.

En el otro extremo del espectro político, como ya hemos mencionado, el anarconaturismo introdujo en España la noción de la imposibilidad de llevar una en equilibrio con la naturaleza sin la emancipación de las clases populares del modelo socioeconómico capitalista. Como tal, de acuerdo con Eduard Masjuan (2000), se puede considerar al anarconaturismo como el precursor de un ecologismo popular de signo anticapitalista que, dentro del naturismo social, tuvo un claro planteamiento emancipador, al contrario que el resto de los posicionamientos naturistas, que se centraban exclusivamente en la voluntad individual para la regeneración²⁰⁵. El naturismo practicado por anarquistas como Isaac Puente defendía, ante la idea del organismo nación, que, si el ser humano había de compararse a una célula, esta había de tener una existencia auténticamente independiente. El individuo había de autoformarse para dirigir su vida de forma consciente, revisando sus actos cotidianos, de forma que el naturismo dejaba así de ser un fin para ser un medio en el que se complementaban las soluciones terapéutica y social. Como hemos podido ver, multitud de lectores y lectoras de la revista *Estudios* tenían dudas sobre alimentación, cuestionando incluso la idoneidad de la dieta vegetariana, tal y como quedó en parte reflejado en la sección *Preguntas y Respuestas*.

Los últimos congresos naturistas antes de la Guerra Civil sirvieron para que los médicos se distanciasen completamente del resto del movimiento y también para que desde el naturismo organizado se decidiese combatir a los productos vegetarianos de las casas comerciales. No obstante, tras la guerra el único naturismo que sobrevivió, significativamente, fue el de las casas comerciales, que consiguieron hacer prosperar sus negocios monopolizando un discurso dietético-terapéutico en el cual sus alimentos, producidos mediante procesos que “imitaban” a la naturaleza, eran los protagonistas. Cualquier atisbo de cambio social quedó desterrado del discurso naturista, que se adecuó a las posturas reaccionarias y católicas de la dictadura, así como a las características de la sociedad de consumo de la posguerra.

²⁰⁴ Véase apartado 4.7.2., p.327.

²⁰⁵ Véase apartado 4.1., pp.206-207

Como hemos visto, la construcción de los planteamientos nutricionales y dietéticos en la España de finales del siglo XIX y principios del XX recibió la contribución de una gran diversidad de actores y maneras de pensar, todas ellas, pese a sus claras diferencias, relacionadas con una percepción generalizada de la necesidad de regeneración social. Las ideologías alimentarias no se limitaron a la elección de un alimento u otro, sino que se definieron en torno al efecto que se esperaba que los alimentos tuvieran sobre el cuerpo de quien los consumía. Desde esta perspectiva, descubrimos que no necesariamente por rechazar la carne una ideología alimentaria se oponía a todo lo que implica la ideología de la carne tal y como se construyó. Los proyectos de modernidad “alternativos”, contenidos en los regímenes dietéticos que defendían los vegetariano-naturistas, no diferían tanto de aquel cuya construcción se sustentó en la obtención de proteínas animales a gran escala. Buena parte de los planteamientos de los vegetarianos españoles defendían su dieta desde perspectivas impregnadas de darwinismo social, buscando dirigir los hábitos y la vida diaria de las clases trabajadoras, e intentando imponer sus modos de vivir como óptimos para conseguir una mayor productividad y una raza vigorosa, a pesar de que la estructuración económica y productiva de la nación se entendiera, en muchos casos también, de una forma diferente a como se hacía desde las posturas defensoras del consumo de carne. En este sentido, incluso algunos planteamientos anarquistas, independientemente de su posición con respecto al consumo de carne, se ubicaron en las proximidades o dentro del discurso normalizador oficial. La historia que hemos contado es una genealogía de autores y actores que plantearon soluciones muy diversas a un problema percibido tanto desde el estamento oficial y las clases dominantes, como desde la población trabajadora. Lo que tenían en común la mayoría de estos autores era la visión de la nación como un organismo que padecía una enfermedad, o una serie de enfermedades, que habían de ser aplacadas mediante la intervención y supervisión médicas. Ya hemos mencionado que podemos entender el seguimiento de una dieta concreta como una “práctica de sí” foucaltiana²⁰⁶, individual y/o social. En este sentido, de entre todas las voces analizadas en esta tesis, parece que la única que buscó un uso auténticamente emancipador de la alimentación fue la de Isaac Puente (y con él, quizás, buena parte del anarconaturismo), que nunca separó la reforma de los hábitos de la alimentación de la reforma social. Desde esta perspectiva, la alimentación vegetariana sería

²⁰⁶ Véase apartado 1.3.1., p.19

un planteamiento ético-político, una manera que pueden tener los individuos de crearse a sí mismos, y a sus comunidades, y de tal vez vivir en el presente la vida que se esperaba conquistar en el futuro.

6. Bibliografía

FUENTES PRIMARIAS

Acción Naturista. (1926). Por una sola vez y con toda claridad. Para terminar, y volver a empezar. *Acción Naturista* 91 (julio 1926): 222-224.

Acción Naturista. (1930) Al comenzar el año 12. *Acción Naturista* 133 (enero 1930):1-3.

Acción Naturista. (1932). Mussolini en favor de la Causa Naturista. *Acción Naturista* 164 (agosto 1932): 248-250.

Aguado, M. (1922). El naturismo y las modernas teorías de la inmunidad. *Acción Naturista* 38 (acuario 1922): 8-14.

Aguado, M. (1927). Degeneración triunfante. *Helios* 131 (abril 1927): 76-78.

Aguado, M. (1927). Higiene y alimentación. Conferencia del Dr. Aguado Escribano en la Sociedad de Gasistas y Electricistas de Córdoba el 1 de junio de 1927. *Helios* 135 (agosto 1927): s/p.

Albertoni, P. y Rossi, F. (1908). Die wirkung des fleisches auf vegetarianer. *Archiv fur Experimentelle Pathologie und Pharmakologie*, (70): 29-38.

Alfonso, E. (1919). Nuestro ideal. *Acción Naturista* 1 (junio 1919): 1-5.

Alfonso, E. (1924). Por el buen nombre de los vegetarianos. *El Liberal* 15976 (31 agosto 1924): 2.

Alfonso, E. (1926) Sobre el estado actual del movimiento naturista. Los profesores naturistas, la simulación de títulos y ciencia. *Helios* 116 (enero 1926): 17-20.

Alfonso, E. (1926). Insistiendo y terminando. Sobre el estado actual del movimiento naturista. *Helios* 121 (junio 1926): 128-129.

Álvarez, L. (1931). No es olvido. *Helios* 187 (diciembre 1931): 316-317.

- Angelats, J. (1911). El vegetarianismo y la moral. *El Régimen Naturalista* 90 (junio 1911): 83-84.
- Angelats, J. (1911b). Un poco de filosofía natural sobre el vegetarianismo. *El Régimen Naturalista* 93 (septiembre 1911): 133-136.
- Angelats, J. (1912). Conciencia... higiénica. *El Régimen Naturalista* 100 (abril 1912): 55-56.
- Arenal, C. (1922). Desdichadas herencias. *Helios* 77 (octubre 1922): 206.
- Armsby, H. P. (1903). The Isodynamic Replacement of Nutrients. *Science*, 18(459): 481-487.
- Arnould, J. (1871). Alimentation et régime du soldat. *Annales d'hygiène publique et de médecine légale*, 2(35): 241-288.
- Asociación de Caridad Escolar. (1905). *Memorias aprobadas por la Junta General de la Asociación de Caridad Escolar*. Madrid: Asociación de Caridad Escolar.
- Atwater, W. O. (1895). *Investigations on the Chemistry and Economy of Food*. Washington: US Government Printing Office.
- Atwater, W. O. (1887). How food nourishes the body. *Century magazine*, (34): 237-251.
- Baeza, R. (1927). Naturistas triunfantes. *El Sol* 2958 Año XI (27 enero 1927): 9.
- Benedict, F. G. (1906). The nutritive requirements of the body. *American Journal of Physiology-Legacy Content*, 16(4): 409-437.
- Blech, A. (1922). El sufrimiento del mundo. *Helios* 77 (octubre 1922): 210-212.
- Bonnejoy, D. (1889). *Le végétarisme rationnel scientifique*. Bordeaux: imp. de G. Gounouilhou.
- Brandt, C. (1909). *El vegetarianismo*. Puerto Cabello: Tipografía Mercantil.
- Brandt, C. (1917). La guerra europea y el vegetarianismo. *Helios* 14 (julio 1917): 1-4.

- Brandt, C. (1922). Los negociantes del naturismo. *Acción Naturista* 38 (acuario 1922): 14-16.
- Brandt, C. (1926). Los médicos y el naturismo. *Pentalfa* 5 (agosto 1926): 3-4.
- Brugués, C. (1937). *Química popular de los alimentos. En relación con su escasez y carestía*. Bilbao-Madrid-Barcelona: Espasa-Calpe.
- de Burgos, C. (1909). *La Mujer en el Hogar. Economía doméstica de la buena ama de casa*. Valencia-Madrid: F. Sempere y Compañía.
- de Burgos, C. (1912). *La Cocina Práctica*. Valencia: Editorial Sempere.
- de Burgos, C. [Colombine] (1926). La voz. *Helios* 124 (septiembre 1926): 197-198.
- Burnet, E., y Aykroyd, W. R. (1935). Nutrition and Public Health. *League of Nations. Quarterly Bulletin of the Health Organisation*, (4): 323-474.
- Calderón, J. (1906). El cocido del pobre. *El Liberal* 9659 (30 marzo 1906): 1.
- Calderon, J. (1906b). El cocido del pobre. *El Liberal* 9663 (8 abril 1906): 3.
- Calleja, S. (1901). *Tratado de higiene y economía doméstica*. Madrid: Saturnino Calleja.
- Capo, N. (1926). El odio nuevo. *Pentalfa* 9 (noviembre-diciembre 1926): 14-16.
- Capo, N. (1927). No basta comer vegetales para estar sano. Compatibilidad e incompatibilidad. *Pentalfa* 4 (febrero 1927): 1-2.
- Capo, N. (1927b). No basta comer vegetales para estar sano. Compatibilidad e incompatibilidad. *Pentalfa* 10 (mayo 1927): 10-12.
- Capo, N. (1927c). La verdadera Eugenia. *Pentalfa* 13 (julio 1927): 9-11.
- Capo, N. (1929). Opiniones e iniciativas acerca del próximo congreso naturista. *Pentalfa* 5 (marzo 1929): 2-4.
- Capo, N. (1929b). ¿Por qué la salud? *Pentalfa* 15, 16 y 17 (agosto-septiembre 1929): 16-17.

- Capo, N. (1929c). Congresos que curan y congresos que matan. *Pentalfa* 22-23-24 (noviembre-diciembre 1929): 8-13.
- Capo, N. (1930). Sociología naturista. *Pentalfa* 10 y 11 (junio 1930): 1-3.
- Capo, N. (1930b). El odio nuevo. *Pentalfa* 21 (noviembre 1930): 3-5.
- Carrasco Cadenas, E. (1932 [1923]). *Ni gordos ni flacos. Lo que se debe comer*. Madrid: Dédalo.
- Carbonell, J. F. (1922). Naturismo evolutivo y naturismo regresivo. *Acción Naturista* 45 (septiembre 1922): 18-19.
- Carlán D. (1902). Boletín de la semana. *El Siglo Médico*, año 49 Num. 2525 (18 mayo 1902): 305-306.
- Carpenter, W. B. (1851). Mental dietetics: the effects of stimulants, solid and fluid, on the mind. *Journal of Psychological Medicine and Mental Pathology*, 4(13): 89-111.
- Carro, S. (1921). *La alimentación desde el punto de vista higiénico y económico*. Conferencia dada en el Centro de Cultura Iberoamericano Popular Femenina (1 abril 1921). Madrid, España.
- Carro, S. (1938). *Observaciones médicas sobre el hambre en la España Roja*. XV congreso de la “asociación para el progreso de las ciencias” (agosto 1938). Santander, España.
- Casa Santiveri S. A. (1933). A todos nuestros clientes. *Natura* 20 (octubre 1933): 270-271.
- Caspari, W. (1905). Physiologische Studien über Vegetarismus. *Archiv für die gesamte Physiologie des Menschen und der Tiere*, 109(11-12): 473-595.
- Castro, J. (1926). Divulgación científica de la trofología. *Generación Consciente* 32 (abril 1926): 46-50.
- Castro, J. (1926b). Divulgación científica de la trofología. El porvenir de la eutrofología: su misión trófica social e individual. *Generación Consciente* 33 (mayo 1926): 78-80.

- Castro, J. (1926c). Los progresos de la trofología en España. *Pentalfa* 2 (mayo 1926): 1-4.
- Castro, J. (1926d). Divulgación científica de la trofología. La eutrofología como base fundamental y científica de las ciencias biológicas y patológicas. *Generación Consciente* 34 (junio 1926): 102-104.
- Castro, J. (1926e). ¿Quiénes son los intrusos del naturismo?. *Pentalfa* 3 (junio 1926): 18-19.
- Castro, J. (1926f). Divulgación científica de la trofología. Terminología trofológica. *Generación Consciente* 35 (julio 1926): 133-136.
- Castro, J. (1926g). Divulgación científica de la trofología. Las incompatibilidades químicas de los alimentos, contestando al doctor Isaac Puente. *Generación Consciente* (septiembre 1926): 203-209.
- Castro, J. (1926h). En defensa de la trofología. Incompatibilidades químicas de los alimentos. *Generación Consciente* 38 (octubre 1926): 226-229.
- Cervera Barat, R. (1930). Acerca de la salud. La fatiga por sobrealimentación. *Helios* 164 (enero 1930): 14-18.
- Chittenden, R. H. (1904). *Physiological Economy in Nutrition: With Special Reference to the Minimal Protein Requirement of the Healthy Man*. New York: F. A. Stokes Company.
- Chueca, J. (1923). Nueva humanidad. *Generación Consciente* 3 (agosto 1923): 45-47.
- Codera, F. (1893). *Alimentación Razonada del Hombre y los Animales Domésticos*. Zaragoza: Imprenta de Ramón Miedes.
- Codera, F. (1905). *Preocupaciones alimenticias. Examen de algunas ideas respecto a la alimentación del hombre y de los animales domésticos*. Zaragoza: Imprenta de Mariano Escar.
- Codera, F. (1906). Preocupaciones alimenticias. Creofagia y vegetarianismo. *El Régimen Naturalista* 27 (marzo 1906): 37-39.

- Codera, F. (1906b). Un Argumento que se hace contra el vegetarianismo. *El Régimen Naturalista* 28 (abril 1906): 55-58.
- Codera, F. (1907). Preocupaciones alimenticias. Azúcar. *El Régimen Naturalista* 41 (mayo 1907): 78-80.
- Collado, M. (1932). Eclivismos naturistas. *Helios* 194 (julio 1932): 183-184.
- Collière, H. (1905). *Végétarisme et longevité*. Paris: Société Végétarienne de France.
- Collière, H. (1907). *Le Végétarisme et la Physiologie Alimentaire*. Paris: Société Végétarienne de France.
- Correia Alves, M. C. (1922). Modas, los tacones altos. *Helios* 77 (octubre 1922): 217-218.
- Covisa, J. S. (1908). Sociedad Española de Higiene. Influencia del alimento y del aire. *El Monitor Sanitario* Año I 1 (enero 1908): 219-229.
- Cucurullo, J. (1926). Cómo se trabaja por la raza. *Pentalfa* 4 (julio 1926): 4-7.
- De Capo, S. (1924). A las mujeres. *Helios* 95 (abril 1924): 60.
- De Castro, V. (1922). La mujer casada. *Helios* 77 (octubre 1922): 219.
- De Maeztu, R. (1923). O ascetas o cancerosos. *El Sol* 1870 (7 agosto 1923): 1
- De Souza, A. (1920). La dieta pura. *Helios* 55 (diciembre 1920): 246-249.
- De Souza, A. (1923). El naturismo. *Helios* 82 (marzo 1923): 43-44.
- De Souza, A. (1930). Degeneración. *Helios* 173 (octubre 1930): 222-224.
- De Unanforsa, L. (1919). Cocina vegetariana. *Acción Naturista* 1 (junio 1919): 5-6.
- Del Valle, A. (1929). La terapéutica naturista. *Helios* 156 (mayo 1929): 12-13.
- Druitt, R. (1861) A substitute for brandy in cases of exhaustion. *Transactions of the Obstetrical Society of London* (1 mayo 1861): 143-144.
- Dujardin-Beaumetz, G. O. (1887) *L'Hygiene alimentaire*. Paris: Octave Doin

- Dulin. (1926). La simulación de títulos y ciencia. Al Dr. E. Alfonso por el profesor J. E. Dulin. *Pentalfa* 1 (abril 1926): 8-10.
- Dumas, J. B., y Cahours, A. (1842). Sur les matières azotées neutres de l'organisation. *Annales de la Chemie et de Physique*, (6): 385-448.
- El Imparcial*. (1906). La hacienda doméstica, concurso entre nuestras lectoras. *El Imparcial* 14284 (27 diciembre 1906): 3.
- El Imparcial*. (1907). Nuestro concurso "la comida buena y barata". *El Imparcial* 14347 (28 febrero 1907): 3.
- El Imparcial*. (1907b). Nuestro concurso "la comida buena y barata". *El Imparcial* 14354 (7 marzo 1907): 4.
- El Imparcial*. (1907c). Nuestro concurso, "la comida buena y barata". *El Imparcial* 14375 (28 marzo 1907): 3.
- El Liberal*. (1924). El detenido con motivo del atraco al Sr. Maucci será juzgado por procedimiento sumarísimo. *El Liberal* 15974 (29 agosto 1924): 1.
- El Régimen Naturalista*. (1904). Consideraciones preliminares. *El Régimen Naturalista*, (1): 2-7.
- El Régimen Naturalista*. (1904b). Reflexiones. *El Régimen Naturalista* 2 (febrero 1904): 2-6.
- El Régimen Naturalista*. (1904c). Fundamentos del vegetarianismo. *El Régimen naturalista* 3 (marzo 1904): 2-8.
- El Régimen Naturalista*. (1904d). Influencias del vegetarianismo en la belleza moral y en la belleza estética de la raza humana. *El Régimen Naturalista* 5 (mayo 1904): 62-72.
- El Régimen Naturalista*. (1905). Voluntad. *El Régimen Naturalista* 13 (enero 1905): 2.

- El Régimen Naturalista*. (1905b). Decadencia. *El Régimen Naturalista* 18 (junio 1905): 82-85.
- El Régimen Naturalista*. (1905c). Alimentos, temperamentos y enfermedades. *El Régimen Naturalista* 21 (septiembre 1905): 130-132.
- El Régimen Naturalista*. (1905d). Propaganda. *El Régimen Naturalista* 24 (diciembre 1905): 178-180.
- El Régimen Naturalista*. (1906). Preocupaciones Alimenticias. Folleto de 50 páginas, escrito por D. Francisco Codera y Zaidín. *El Régimen Naturalista* 26 (febrero 1906): 24-25.
- El Régimen Naturalista*. (1906b). La alimentación de los trabajadores intelectuales. *El Régimen Naturalista* 29 (mayo 1906): 66-70.
- El Régimen Naturalista*. (1906c). Día inolvidable. *El Régimen Naturalista* 30 (junio 1906): 82.
- El Régimen Naturalista*. (1906d). La alimentación de la clase obrera. *El Régimen Naturalista* 34 (octubre 1906): 154-158.
- El Régimen Naturalista*. (1907). La alimentación de la clase obrera II. *El Régimen Naturalista* 38 (febrero 1907): 26-30.
- El Régimen Naturalista*. (1908). Nociones sucintas del vegetarianismo. *El Régimen Naturalista* 51 (marzo 1908): 33-35.
- El Régimen Naturalista*. (1908b). Antaño y Hogaño. *El Régimen Naturalista* 54 (junio 1908): 89-92.
- El Régimen Naturalista*. (1909). Tijeretazos. *El Régimen Naturalista* 61 (enero 1909): 16.
- El Siglo Médico*. (1920). Sociedad Española de Higiene. *El Siglo Médico* 3450 (30 enero 1920): 61-62.

- El Siglo Médico*. (1920b). Sociedad Española de Higiene. *El Siglo Médico* 3451 (7 febrero 1920): 97.
- El Siglo Médico*. (1920c). Sociedad Española de Higiene. *El Siglo Médico* 3459 (27 marzo 1920): 237.
- El Siglo Médico*. (1920d). Sociedad Española de Higiene. *El Siglo Médico* 3461 (10 abril 1920): 277-278.
- El Siglo Médico*. (1920e). Sociedad Española de Higiene. *El Siglo Médico* 3466 (15 mayo 1920): 376-377.
- El Sol*. (1921). Cómo viven en una región española. *El Sol* (19 julio 1921): 9.
- Falpi Plana, J. (1895). Bocetos sobre Higiene IX: *La Vanguardia* (22 de marzo de 1895): 4.
- Falpi Plana, J. (1896). Bocetos sobre Higiene: El vegetarianismo ante la moral I. *La Vanguardia* (5 de junio de 1896): 1.
- Falpi Plana, J. (1896b). Bocetos sobre higiene: El vegetarianismo ante la ciencia III. *La Vanguardia* (4 de agosto de 1896): 1.
- Falpi Plana, J. (1911). *La mesa del vegetariano, libro de cocina racional para sanos y enfermos*. Barcelona: Centro Naturista Vigor.
- Fausto, D. (1906). El triste cocido. *El Liberal* 9664 (4 abril 1906): 1.
- Fernández Caro, A. (1906). El cocido del pobre. *El Liberal* 9656 (27 marzo 1906): 1.
- Ferrándiz, V. L. (1932). Alimentación natural. *Natura* 6 (agosto 1932): 157-161.
- Ferrándiz, V. L. (1932b). Origen y valor de las vitaminas. *Natura* 8 (octubre 1932): 208-217.
- Ferrándiz, V. L. (1939). *Tratado de alimentación racional humana 2ª parte: Bromatología (ciencia de la alimentación)*. Barcelona: Casa Santiveri S. A.
- Ferrer, L. (1923). ¡Degeneramos!. *Helios* 89 (octubre 1923): 167-168.
- Flourence, P. (1854) *Éloge historique de François Magendie*. París: Garnier Frères.

- Foveau de Courmelles, F. V. (1894). *L'Hygiène à table, soins de l'estomac*. Paris: G. Delarue.
- Fritz, M. F. (1934). A classified bibliography on psychodietetics. *Psychological Monographs*, 46(2): i-53.
- Fritz, M. F. (1936). Diet and racial temperament. *The Journal of Social Psychology*, 7(3): 320-335.
- Fuentes, M. S. (1896). *Nociones de Higiene y Economía Doméstica*. Huesca: Imprenta de Leandro Pérez.
- Galián Cerón, J. (1933). Terapéutica alimenticia. *Helios* 209 (octubre 1933): 302-303.
- García, J. (1912). *La alimentación de las clases proletarias. Acción del Estado en el abaratamiento de las subsistencias*. Santander: Viuda de F. Fons.
- García Giner, J. (1933). Carta abierta a Casa Santiveri S.A. *Helios* 211 (diciembre 1933): 369-370.
- García, C.L. (1926). Mujeres. *Pentalfa* 6 (septiembre 1926): 6.
- Gargallo, A., Ruiz Ibarra, C. (1921). El ejemplo Hurdano. *Acción Naturista* 33 (libra 1921): 26-27.
- Gautier, A. (1897) *Leçons de chimie biologique, normale et pathologique*. París: Masson et cie.
- Generación Consciente*. (1924). Nuestros pensamientos sobre «Generación Consciente». *Generación Consciente* 12 (julio 1924): 33-35.
- Generación Consciente*. (1926). [inciso previo al texto de Castro sobre la trofología]. *Generación Consciente* 37 (septiembre 1927): 203.
- Giral, J. (1914). *Ración alimenticia desde los puntos de vista higiénico y social*. Madrid: Luis Faure.

- Giral, J. (1934). Repercusiones Económicas y Sociales de la Alimentación Humana. Conferencia dada en la Escuela Nacional de Sanidad el 24 de mayo de 1934. *Revista de Sanidad e Higiene Pública*, 9(2): 121-139.
- Girbau, M. (1919). ¡Dichosa albumina! ¿Acabaremos por entendernos o desorientarnos?. *Helios* 40 (septiembre 1919) 188.
- Girbau, M. (1921). Pro-crudivorismo. *Helios* 65 (octubre 1921): 206-210.
- Girbau, M. (1923). En defensa de unos principios y hombres abnegados ultrajados. *Helios* 83 (abril 1923): 71-75.
- González, J. (1903). *La alimentación de las clases pobres de Madrid como factor etiológico en enfermedades gástricas e intestinales*. Madrid: Establecimiento tipográfico de Idamor Moreno.
- González Castro, J. (1917). *Cartilla higiénica del obrero y su familia*. Madrid: Sobrinos de la sucesora de M. Minuesa de los Ríos.
- Grandeau, L. (1888). *Etudes agronomiques. Deuxième Série (1886-1887)*. Paris: Librairie Hachette et Cie.
- Grandeau, L. (1893). *L'Alimentation de l'Homme et des Animaux domestiques. Tome I. La nutrition animale*. Paris: Firmin-Didot et Cie.
- Hedón, E. (1896). *Précis de Physiologie*. Paris: Doin.
- Helios*. (1919). Querido obrero. *Helios* 35 (abril 1919): 66-70.
- Helios*. (1919b). Perfectamente, colega. *Helios* 35 (abril 1919): 95.
- Helios*. (1920). Comunicación presentada en el Colegio de Médicos de Madrid, a la Sociedad Española de Higiene por D. Pedro José García Morcillo. *Helios* 47 (abril 1920): 65-68.
- Helios*. (1922). Cultura física. *Helios* 77 (octubre 1922): 207-209.

- Helios*. (1922b). [dedicatoria a las mujeres lectoras de *Helios*]. *Helios* (octubre 1922): 220.
- Helios*. (1923). Cinco minutos de gimnasia. *Helios* 89 (octubre 1923): 153-158.
- Helios*. (1924). Los diez mandamientos de la belleza. *Helios* 95 (abril 1924): 70.
- Helios*. (1925). El congreso naturista de Bilbao. *Helios* 114 (noviembre 1925): 247-251.
- Helios*. (1926). Por ellas y para ellas. *Helios* 124 (septiembre 1926): 193.
- Hindhede, M. (1913) *Protein and nutrition*. London: Ewart, Seymour y co., ltd.
- Hindhede M. (1920). The effect of food restriction during war on mortality in copenhagen.
Journal of the American Medical Association. 74(6): 381–382.
- Hutchison, R. (1902). *Food and the Principles of Dietetics*. London: Edward Arnold.
- Jaffa, M. E. (1901). *Nutrition investigations among fruitarians and Chinese at the California Agricultural Experiment Station, 1899-1901*. Washington: Government Printing Office.
- Jaramillo, E. (1919). Por el bien del naturismo, segundo aviso. *Acción Naturista* 9 (virgo 1919): 1-3.
- Jorge, A. (1917). La ley de Malthus y el naturismo. *Helios* 18 (noviembre 1917): 16-17.
- Kellogg, J.H. (1920). *Biologic living: rules for "right living"*. Michigan: Battle Creek.
- Kingsford, A. (1892 [1881]). *The perfect way in diet*. London: Kegan Paul, Trench, Trubner, & Co.
- La Redacción. (1916). [nota en la que *Helios* muestra sus intenciones]. *Helios* 1 (enero 1916): 1-2.
- La Redacción. (1919). ¡Dichosa albumina! ¿Acabaremos por entendernos o desorientarnos?.
Helios 40 (septiembre 1919): 188.

- La Redacción. (1926). [nota en la que la redacción de *Generación Consciente* apremia a Puente y Castro para resolver su polémica]. *Generación Consciente* 38 (octubre 1926): 226.
- La Redacción. (1926b). Nuestra posición. *Generación Consciente* 39 (noviembre 1926): 262.
- Lafuente, T. (1927). La verdad sobre el Congreso Naturista de Málaga. *Pentalfa* 21-22 (15-30 de noviembre 1927): 1-11.
- Larena, P. (1929). IV Congreso naturista español. *Pentalfa* 19 (octubre 1929): 10-16.
- Larrea, A. (1925). Pequeñas observaciones. *Generación Consciente* 20 (marzo 1925): 318-319.
- Lavoisier, A. L. (2007 [1789]). Tratado Elemental de Química (R. Gago, Trad). *Barcelona, Crítica*.
- League of Nations. (1936). *Interim report of the mixed committee on the problem of nutrition. Volume I*. Geneva: League of nations publications department.
- League of Nations. (1938). Report by the Technical Commission on Nutrition on the Work of its Third Session. *Bulletin of the League Nations Health Organisation* (7): 461-82.
- Lefèvre, J. (1904). *Examen scientifique du végétarisme*. Paris: Société Végétarienne de France.
- Liebig, J. (1842). *Animal chemistry Or, Organic Chemistry in Its Applications to Physiology and Pathology* (W. Gregory, Trad.). New York: Taylor and Walton.
- Liebig, J. (1847). *Researches on the Chemistry of Food* (W. Gregory, Trad.). New York: Taylor and Walton.
- Liebig, J. (1869). On the nutritive value of different sorts of foods. *The Lancet* (6 febrero 1869): 186-187.

- López de Rego, J. (1910). Carta sin sobre (al presbítero D. Eugenio Redondo Fresnadillo). *El Régimen Naturalista* 76 (abril 1910): 243-244.
- Luis y Yagüe, R. (1903). Bromatología Popular Urbana. *Revista Iberoamericana de Ciencias Médicas* 9 (2 junio 1903): 276-315.
- Macé, F. (1918). El vegetarianismo social en España. *Helios* 21 (febrero 1918): 20-26.
- Macé, F. (1919). ¡Seamos naturistas!. *Acción Naturista* 11(escorpio 1919): 1-2.
- Macfadden (1926). Salud y belleza. *Helios* 112 (septiembre 1925): 207-208.
- Magendie, F. (1816). *Précis élémentaire de physiologie*. Paris: Méquignon-Marvis.
- Marañón, G. (1931). *Reflexiones Sobre el Hambre y la Alimentación*. Conferencia dada en el Centro de Intercambio Intelectual Germano-Español (2 noviembre 1930). Madrid, España.
- Marinoni, A. (1920). Una liga Española de Medicina Social. *España Médica* 330 (4 abril 1920): 8.
- Martí, J. (1927). Temas femeninos: a la mujer. *Pentalfa* 10 (mayo 1927): 8-10.
- Martín Urquijo, P. (1906). El cocido del pobre. *El Liberal* 9655 (26 marzo 1906): 2.
- Martínez Nevot, F. (1923). *Ideas Modernas Sobre Alimentación. Su importancia en fisiología y patología*. Madrid: Saturnino Calleja.
- Maudsley, H. (1880 [1879]). *Patología de la inteligencia* (A. Ramírez, F. Fontecha Trads.). Madrid: Saturnino Calleja.
- Mayhew, H., y Binny, J. (1968). *The Criminal Prisons of London and Scenes of Prison Life*. 1862. New York: Augustus M. Kelley.
- Maymón, A. (1921). El trabajo como necesidad fisiológica. *Helios* 62 (julio 1921): 145-146.
- Maymón, A. (1927). Sobre el progreso. *Helios* 130 (marzo 1927): 56-57.
- Maymón, A. (1929). Sobre el delito. *Helios* 152 (enero 1929): 3-5.

- MeléndeZ, A. (1907). Ideal. *El Régimen Naturalista* 44 (agosto 1907): 122-128.
- McCollum, E. V. (1919 [1918]). *The newer knowledge of nutrition: the use of foods for the preservation of vitality and health*. New York: The Macmillan Company.
- Mendel L. B. (1923). *Nutrition: the chemistry of life*. New Haven: Yale university press; London: Humphrey Milford.
- Michelet, J. (1985 [1859]). *La mujer*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Miralles, X. A. (2020). Introducción al dossier. Nación y masculinidades en la España contemporánea. *Studia Historica. Historia Contemporánea*, (38): 5–15.
- Miñón, A.P (1923). *Apuntes de Economía Doméstica*. Valladolid: Imprenta de la Casa Social Católica.
- Molleschott, J. (1858). *Lehre der Nahrungsmittel : für das Volk*. Erlangen: Ferdinand Enke.
- Monlau, P. (1867 [1861]). *Nociones de higiene doméstica y gobierno de la casa*. Madrid: Imprenta Rivadeneyra.
- Moraleda, V. (1909). Higiene de la alimentación. *El Monitor Sanitario* Año II, 9 (Septiembre 1909): 496-500.
- Moreno, J. R. (1926). Sobre el estado actual del movimiento naturista. *Helios* 118 (marzo 1926): 56-57.
- Moreno, J. R. (1926). Mi punto final. Sobre el estado actual del movimiento naturista. *Helios* 122 (julio 1926): 157-158.
- Moroder, J. (1934). Los puntos de vista sanitarios de la alimentación humana. *Revista de Sanidad e Higiene Pública*. 9(2): 167-175.
- Mulder, G. J. (1838). Sur la composition de quelques substances animales. *Bulletin des sciences physiques et naturelles en Neerlande*, (104): 9.

- Muñoz, A. (1907). *Alimentación y su influencia en la degeneración de la raza latina. Ventajas del régimen vegetariano*. Madrid: Ginés Carrión.
- Muñoz, A. (1908) La alimentación bajo el punto de vista social. *El Régimen Naturalista* 50 (febrero 1908): 24-27.
- Natura*. (1912). Agrupación Natura. *Natura* 15 (marzo 1912): 13.
- Natura*. (1912b). Estatutos de la Asociación Natura. *Natura* 16 (abril 1912): 5-9.
- Natura*. (1912c). ¿Qué debería ser la alimentación? *Natura* 17 (mayo 1912): 12-15.
- Natura*. (1913). Sección culinaria. *Natura* 33 (octubre 1913): s/p.
- Natura*. (1915). Las enfermedades artríticas. *Natura* 48 (enero 1915): 7-8.
- Nari A. (1922). A todas las mujeres. *Helios* 77 (octubre 1922): 214.
- Navas, E. (1926). Mi paso a la trofología. *Pentalfa* 5 (agosto 1926): 4-6.
- Neo-Naturista. (1921). De mis pensamientos. *Helios* 63 (agosto 1921): 168-169.
- Nitti, F. S. (1896). The food and labour-power of nations. *The Economic Journal*, 6(21): 30-63.
- Noguer-Moré, J. (1937). *Nuestra alimentación en tiempos de escasez. Colección "higiene de guerra"*. Barcelona: Biblioteca Higia.
- Ossorio y Gallardo M. A. (1906). *Las hijas bien educadas: guía práctica para uso de las hijas de familia*. Barcelona: Sociedad General de Publicaciones.
- Parada y Santín, J. (1906). El cocido del pobre. *El Liberal* 9662 (2 abril 1906): 1.
- Pascault, L. (1910). *La salud por la alimentación racional* (J. Roda Trad.). Almería: Tipografía de Juan Fernández Murcia.
- Pavy, F. W. (1874). *A treatise on food and dietetics, physiologically and therapeutically considered*. Philadelphia: Lea.

- Pende, N. (1932). *Trabajos recientes sobre endocrinología y psicología criminal* (M. Ruiz Funes Trad.). Madrid: Javier Morata.
- Pentalfa*. (1926). Sección práctica de la ciencia de la alimentación. *Pentalfa* 1 (abril 1926): 13.
- Perera, R. (1928). Dos palabras a las mujeres. *Pentalfa* 5, 6, 7 y 8 (marzo-abril 1928): 8-9.
- Pérez, S. (1922). El ideal naturista. *Helios* 77 (octubre 1922): 202.
- Pérez Argemí, S. (1921). *Las hurdes*. Madrid: Mateu Artes Gráficas.
- Pinto, J. (1918). Consejo a las madres. *Helios* 20 (enero 1918): 7-12.
- Piñango, J. (1930). ¿Odio o amor?. *Pentalfa* 21 (noviembre 1930): 6-7.
- Piñeyro, A. (1907) Solución al problema presentado por el periódico El Imparcial en su hoja La vida en el hogar, referente á obtener una alimentación sana, variada y abundante para una familia, compuesta de un matrimonio, dos hijos y una criada, sin despasar la cantidad de lo pesetas diarias, ó sean 70 semanales. *El Régimen Naturalista* 39 (marzo 1907): 43-56.
- Pittaluga G. (1918). El problema de las “vitaminas” y la alimentación del obrero. *España Médica* 251 (10 enero 1918): 14-15.
- Pittaluga G. (1918b). El problema de las “vitaminas” y la alimentación del obrero. *España Médica* 258 (20 marzo 1918): 10.
- Puente, I. (1924) El ideal. *Generación Consciente* 15 (octubre 1924): 129-132.
- Puente, I. [Un Médico Rural] (1924). El naturismo. *Generación Consciente* 16 (noviembre 1924): 162-164.
- Puente, I. (1925). Contestando a “pequeñas observaciones). *Generación Consciente* 21 (abril 1925): 30-31.
- Puente, I. (1925b). Autoeducación. *Generación Consciente* 26 (septiembre 1925): 196-197.

- Puente, I. [Un médico rural] (1926). La medicina que se expende en las facultades. *Generación Consciente* 31 (marzo 1926): 4-6.
- Puente, I. (1926b). Fundamentos biológicos de las clases sociales. *Generación Consciente* 33 (mayo 1926): 66-67.
- Puente, I. (1926c). Determinismo, libre arbitrio y responsabilidad. *Generación Consciente* 35 (julio 1926): 131-132.
- Puente, I. (1926d). Las incompatibilidades alimenticias. *Generación Consciente* 36 (agosto 1926): 164-166.
- Puente, I. (1926e). Alrededor de la trofología. Las incompatibilidades. *Generación Consciente* (octubre 1926): 225-226.
- Puente, I. (1926f). Sobre un manifiesto. *Generación Consciente* 40 (diciembre 1926): 290.
- Puente, I. (1929). La raza de los pobres. *Estudios* 68 (abril 1929): 1-2.
- Puente, I. (1929b). Hipoalimentación y desarrollo. *Estudios* 76 (diciembre 1929): 1-2.
- Puente, I. (1930). Preocupaciones del momento. *Estudios* 81 (mayo 1930): 1-2.
- Puente, I. (1931). A modo de programa. *Estudios* 94 (junio 1931): 1-2.
- Pulido A. (1892). *Grandes Problemas*. Madrid: Establecimiento tipográfico de E. Teodoro del Real, M. G., y del Real, E. G. (1908). *La cocina de la madre de familia*. Sucesores de Hernando.
- Reales órdenes. (6 marzo 1926). *La Gaceta de Madrid* (85): 1582-1583.
- Redacción. (1926). Trofoterapia. *Pentalfa* 1 (abril 1926): 5-7.
- Redacción. (1926b). Los grandes problemas de la salud y de la vida. La verdad ha visto las espigas fuera del molino. *Pentalfa* 9 y 10 (noviembre-diciembre 1926): 4-11.
- Redacción. (1921). La unión es la organización para fines elevados. *Acción Naturista* 29 (géminis 1921): 2.

- Remartínez, R. (1931). Preguntas y Respuestas. *Estudios* 97 (septiembre 1931): 16-17.
- Remartínez, R. (1932). Preguntas y Respuestas. *Estudios* 101 (enero 1932): 28-29.
- Remartínez, R. (1932b). Preguntas y Respuestas. *Estudios* 109 (septiembre 1932): 32-34.
- Remartínez, R. (1932c). Preguntas y Respuestas. *Estudios* 110 (octubre 1932): 29-30.
- Remartínez, R. (1932d). Preguntas y Respuestas. *Estudios* 112 (diciembre 1932): 35-37.
- Remartínez, R. (1933). Preguntas y Respuestas. *Estudios* 120 (agosto 1933): 34-37.
- Remartínez, R. (1933b). Preguntas y Respuestas. *Estudios* 121 (septiembre 1933): 42-45.
- Remartínez, R. (1933c). Preguntas y Respuestas. *Estudios* 122 (octubre 1933): 44-45.
- Remartínez, R. (1934). Preguntas y Respuestas. *Estudios* 127 (marzo 1934): 44-46.
- Remartínez, R. (1935). Preguntas y Respuestas. *Estudios* 142 (junio 1935): 28-29.
- Ribeiro, J. (1925). La mujer naturista, exponente máximo de regeneración individual y social. *Helios* (septiembre 1925): 214-215.
- Riera, A. (1908). Los campesinos. *El Régimen Naturalista* 50 (febrero 1908): 22-24.
- Rodríguez Carracido, J. (1908). La alimentación nitrogenada. En *Asociación Española para el Progreso de las Ciencias: Primer Congreso celebrado en la ciudad de Zaragoza del 22 al 29 de octubre de 1908*. Tomo VII (pp.207-214). Madrid: Imprenta de Eduardo.
- Romero, U. (1908). La alimentación vegetariana. *El Régimen Naturalista* 56 (agosto 1908): 131-132.
- Rosell, A. (1918). El naturismo integral y el hombre libre, texto mecanografiado, Valencia, s.f.
- Rosell, A. [Dr. Frank Aube]. (1919). Incongruencias. *Helios* 35 (abril 1919): 79-80.
- Rosell, A. [Uno más]. (1919). Noticias, Uno más. *Helios* 34 (marzo 1919): 72.

- Rosenberg, L. C. (1931). Malnutrition in Children: An Attempt at Standardization of a Dietary. *American Journal of Diseases of Children*, 41(2): 303-336.
- Rubner, M. (1903). Physiologie der Nahrung und der Ernährung. En *Handbuch der Ernährungstherapie* (pp.20-155). Leipzig: G. Thieme.
- Ruiz Ibarra, C. (1919). Máximas y reglas sobre alimentación vegetariana. *Acción Naturista* 5 (octubre 1919): 12-17.
- Ruiz Ibarra, C. (1920). Sección de alimentos y cocina. *Acción Naturista* 14 (tauro 1920): 20.
- Ruiz Ibarra, C. (1920b). Biología naturista. Ideas que el último libro del Dr. Marañón sobre “Diabetes insípida”, nos sugiere. *Acción Naturista* 17 (leo 1920): 1-4.
- Ruiz Ibarra, C. (1923). Doctrinal. *Acción Naturista* 56 (agosto 1923): 253-256.
- Ruiz Ibarra, C. (1924). Para los maestros nacionales de la bella e industriosa Asturias. *Acción Naturista* 69 (septiembre 1924): 257-263.
- Ruiz Ibarra, C. (1926). ¿A qué obliga a decir “soy vegetariano”? *Acción Naturista* 92 (agosto 1926): 251 (septiembre 1927): 282.
- Ruiz Ibarra, C. (1926b). Este es nuestro campo: el médico-científico. *Acción Naturista* 86 (febrero 1926): 61-64.
- Ruiz Ibarra, C. (1926c). Este es nuestro campo: el médico-científico (continuación). *Acción Naturista* 87 (marzo 1926): 90-96.
- Ruiz Ibarra, C. (1926d). Para ayudar a aclarar la verdad. *Generación Consciente* 39 (noviembre 1926): 263-264.
- Ruiz Ibarra, C. (1927). Vegetarismo. *Acción Naturista* 105 (septiembre 1927): 282.
- Ruiz Ibarra, C. (1928). Lo que traen los tiempos. *Acción Naturista* 119 (noviembre 1928): 321-323.

- Ruiz Ibarra, C. (1928b). Lo que traen los tiempos. *Acción Naturista* 120 (diciembre 1928): 353-357.
- Ruiz Ibarra, C. (1934). Labor de la Sociedad Vegetariana Madrileña. *Acción Naturista* 182 (febrero 1934): 55-58.
- Sáenz, J. (1915). Hambre y Epidemias. *España Médica* 146 (10 febrero 1915): 14-15.
- Sáenz Díez, M. (1878). *Estudiar los alimentos que consume la clase labradora y los braceros en algunas de las provincias de España*. Madrid: Imprenta de la viuda e hijo de D. E. Aguado.
- Sánchez y Rubio, E. (1906). El cocido del pobre. *El Liberal* 9660 (31 marzo 1906): 1.
- Sanz y Escartín, E. [Dr. Z]. (1909). Del régimen vegetal y la reforma alimenticia. *El Régimen Naturalista* 67 (julio 1909): 101-105.
- Sanz y Escartín, E. [Dr. Z]. (1909b). Del régimen vegetal y la reforma alimenticia I. *El Régimen Naturalista* 68 (agosto 1909): 118-122.
- Sanz y Escartín, E. [Dr. Z]. (1909c). Del régimen vegetal y la reforma alimenticia II. *El Régimen Naturalista* 69 (septiembre 1909): 134-138.
- Sanz y Escartín, E. (1909). Del régimen vegetal y la reforma alimenticia III. *El Régimen Naturalista* 70 (octubre 1909): 146-153.
- Salas, D. (1930). Algo sobre alimentación. *Helios* 168 (mayo 1930): 77-80.
- Salazar M. M. (1900). *La Alimentación del soldado en los cuerpos de la Guarnición de Madrid. Estudio realizado por los alumnos de la Academia Médico-Militar bajo la dirección de Manuel Martíny Salazar*. Madrid: Imp. del Cuerpo de Administración Militar.
- Sebastián, F. (1923). Doctor Amílcar de Souza. *Helios* 89 (octubre 1923):171-172.
- Sebastián Bonafé, F. (1917). ¿Qué no debe comer?. *Helios* 16 (septiembre 1917): 12-14.

- Sebastián Bonafé, F. (1930) Fuente de vigor. *Helios* 169 (junio 1930): 113-115.
- Serrano, R. (1919). El vegetarianismo y los movimientos sociales de la época. *Acción Naturista* 10 (libra 1919): 13-15.
- Severón, A. (1930). Concretando. *Acción Naturista* 138 (junio 1930): 161-167.
- Sievert Jackson J. (1893). *Higiene Militar. La alimentación del soldado*. San Fernando: Capitanía General, Estado Mayor, Sección Tipográfica.
- Slonaker, J. R. (1912). *The Effect of a Strictly Vegetable Diet on the Spontaneous Activity, the Rate of Growth and the Longevity of the Albino Rat*. Stanford: Stanford University Press.
- Smith, E. (1864). *Practical dietary for families, schools, and the labouring classes*. London: Walton and Maberly.
- Smith, M. (1923). The minimum endogenous nitrogen metabolism. *Journal of Biological Chemistry* 68(1): 15-31.
- Sociedad de Higiene (1906) Sociedad de Higiene. *El Liberal* 9657 (28 marzo 1906): 2.
- Spencer, H. (1884 [1860]) *De la educación intelectual, moral y física* (S. García del Mazo Trad.). Madrid: Librería de Victoriano Suarez.
- Strittmatter, R. E. (1915). *¿Vegetarismo o carnivorismo?*. Figueras.
- Suscriptor (1907). Normal-Normalista-Normalismo. *El Régimen Naturalista* 47 (noviembre 1907): 173-175.
- Sylvia [Otra Naturista]. (1932). Dudas. *Helios* 198 (noviembre 1932): 295-297.
- Sylvia. (1932). Dudas: los naturistas se divierten. *Helios* 199 (diciembre 1932): 325-328.
- Sylvia. (1933). Dudas: eutrofologicemos. *Helios* 201 (febrero 1933): 34-35.
- Sylvia. (1933b). Los desnaturalizadores del naturismo. *Helios* 209 (octubre 1933): 295-297.

- Sylvia. (1933c). Los desnaturalizadores del naturismo. *Helios* 211 (diciembre 1933): 371-372.
- Tang, Y., Chin, K., y Tsang, Y. H. (1932). The effect of a vegetarian diet on the learning ability of albino rats. *Contr. Nat. Res. Inst. Psychol.*, 1(1): 1-27.
- Tarruella i Albareda, J. (1919). *Higiene de l'alimentació*. Barcelona: Consell de Pedagogia de la Diputació de Barcelona.
- Terroine, E. F. (1936). The Protein Component in the Human Diet. *Quarterly Bulletin of the Health Organisation. League of Nations*, (5): 427-92.
- Thompson, W. G., (1905). *Practical dietetics: with special reference to diet in disease*. Boston: D. Appleton.
- Triviño, A. (1906). El cocido del pobre. *El Liberal* 9665 (5 abril 1906): 2.
- Úbeda y Correal, J. (1902). *El presupuesto de una familia obrera*. Madrid: Establecimiento Tipográfico de E. Teodoro.
- Úbeda y Correal, J. (1906). El cocido del pobre. *El Liberal* 9661 (1 abril 1906): 2.
- Una Japonesa. (1922). Las mujeres japonesas no quieren ponerse el corsé. *Helios* 77 (octubre 1922): 224.
- Unamuno, M. (2018 [1902]). *En torno al casticismo*. Menorca: textos.info.
- Villalba y Riquelme, R. (1913). *Nociones de Higiene y Economía doméstica*. Madrid: Establecimiento tipográfico de Antonio Marzo.
- Villán Gil, D. (1923) *Apuntes de Economía Doméstica para Escuelas Normales de Maestras*. Valladolid: Imprenta Castellana.
- Voit, C. (1876). *Ueber die Kost in öffentlichen Anstalten*. Conferencia pronunciada en la primera sesión del Congreso de Sanidad Pública (13 septiembre 1875). Munich, Alemania.

Z. (1905). Alimentación natural. *El Régimen Naturalista* 20 (agosto 1905): 114-117.

Zaikowska, S. (1924). Causa probable de la inferioridad de la mujer. *Helios* 95 (abril 1924): 73-75.

FUENTES SECUNDARIAS

Adams, C. J. (2010 [1990]). *The sexual politics of meat: A feminist-vegetarian critical theory*. New York: Continuum.

Adams, C. J., y Calarco, M. (2016). Derrida and The Sexual Politics of Meat. En Potts, A. (Ed) *Meat culture* (pp. 31-53). Leiden: Brill.

Alcaide González, R. (1999). La introducción y el desarrollo del higienismo en España durante el siglo XIX. Precursores, continuadores y marco legal de un proyecto científico y social. *Scripta Nova: Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales*, (3): 32-54.

Alfonso, E. (1986). Para la historia del naturismo español. *Natura Medicatrix*, (13): 4-6.

Allen, G. (2015). *Sausage: A global history*. Londres: Reaktion Books.

Álvarez Peláez, R. (1988). El Instituto de Medicina Social: primeros intentos de institucionalizar la eugenesia. *Asclepio*, 40(1): 343-358.

Álvarez Peláez, R. (2007). Biología, medicina, higiene y eugenesia. España a finales del siglo XIX y comienzos del XX. En Salavert, V., Suárez-Cortina, M. (2007) *El Regeneracionismo en España. Política, educación, ciencia y sociedad* (pp.207-249). Universidad de Valencia.

ANICE (2022) *Memoria anual 2022*. Madrid: Asociación Nacional de Industrias de la Carne de España.

- Apple, R. D. (1995). Science Gendered: Nutrition in the United States, 1840–1940. *Clio Medica*, (32): 129-154.
- Apple, R. (2016 [2010]). What's for Dinner? Science and the Ideology of Meat in Twentieth-Century US Culture. En Cantor, D., Bonah, C. y Dörries, M. (Eds.), *Meat, Medicine and Human Health in the Twentieth Century* (pp. 127-144). Nueva York: Routledge.
- Aresti, N. (2012). Masculinidad y nación en la España de los años 1920 y 1930. *Mélanges de la Casa de Velázquez. Nouvelle série*, (42-2): 55-72.
- Aresti, N. y Martykanova, D. (2017). Masculinidades, nación y civilización en la España contemporánea: Introducción. *Cuadernos de Historia Contemporánea*, (39): 11-17.
- Arribas Macho, J. M. (1994). Antecedentes de la sociedad de consumo en España: de la dictadura de Primo de Rivera a la II República. *Política y Sociedad*, (16): 149-168.
- Arteche, A. (1994). Medicina naturista y Fitoterapia. *Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas*, (37): 5-9.
- Artetxe, A. (2000). *Historia de la medicina naturista española*. Madrid: Editorial Triacastela.
- Barnett, L. M. (1995). “Every Man His Own Physician”: Dietetic Fads, 1890–1914. En Kamminga, H., Cunningham, A. (Eds.) *The Science and Culture of Nutrition, 1840–1940*. Amsterdam-Atlanta: Rodopi.
- Barona, J. L. (2010). *The Problem of Nutrition: Experimental Science, Public Health, and Economy in Europe, 1914-1945*. Bruselas: Peter Lang.
- Ballester, R. y Perdiguero, E. (2003). Ciencia e ideología en los estudios sobre crecimiento humano en Francia y en España (1900-1950). *Dynamis*, (23):61-84.
- Bernabeu-Mestre, J. (1994). El papel de la Escuela Nacional de Sanidad en el desarrollo de la salud pública en España, 1924-1934. *Revista de Sanidad e Higiene Pública*, (68): 65-89.

- Bernabeu-Mestre, J. (2007). Medicina e ideología: Reflexiones desde la historiografía médica española. En Campos, R., Montiel, L., Huertas, R. (coord.) *Medicina, ideología e historia en España (siglos XVI-XXI)* (pp. 17-50). Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Bernabeu-Mestre, J., Barona Vilar, J. L., Del Cura, M. I., Esplugues Pellicer, J. X., Galiana-Sánchez, M. E., Guillem-Llobat, X., Huertas, R., Moncho, J., Perdiguero Gil, E. (2007). La alimentación como problema sanitario: nutrición y salud pública en la España de la primera mitad del siglo XX. En: *VIII Congreso de la Asociación de Demografía Histórica* [Recurso electrónico]: 30 mayo, 1 y 2 de junio 2007, Maó (Menorca). Madrid: ADEH.
- Bernabeu-Mestre, J., Esplugues Pellicer, J. X. y Galiana Sánchez, M. E. (2007b). Antecedentes históricos de la nutrición comunitaria en España: los trabajos de la Escuela Nacional de Sanidad, 1930-36. *Revista española de salud pública*, 81(5): 451-459.
- Bernabeu-Mestre, J. y Galiana Sánchez, M. E. G. (2011) *X Congreso Internacional de la AEHE 8, 9 y 10 de septiembre 2011*. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide Carmona.
- Bernabeu-Mestre, J. (2011b) Contexto histórico de la transición nutricional en España. En Bernabeu Mestre, J., Barona, J. L. (coord.) *Nutrición, salud y sociedad: España y Europa en los siglos XIX y XX* (pp. 185-208). Seminari d'Estudis sobre la Ciència.
- Biltekoff, C. (2012) "Critical Nutrition Studies". En Pilcher, J. M (Ed.) *The Oxford Handbook of Food History* (pp.23-40). New York: Oxford University Press.
- Blayney, S. (2017). *Health y efficiency: fatigue, the science of work and the working body in Britain, c. 1870-1939* (Tesis doctoral) Birkbeck, Universidad de Londres.

- Bolívar, I. J. y Flórez Malagón, A. G. (2005). Cultura y poder: el consumo de carne bovina en Colombia. *Nómadas* (22):174-185.
- Brantz, D. (2005). Animal Bodies, Human Health, and the Reform of Slaughterhouses in Nineteenth-Century Berlin. *Food and History*, 3(2):193-215.
- Bresalier, M. (2018). From Healthy Cows to Healthy Humans: Integrated Approaches to World Hunger, c. 1930–1965. En Woods, A., Bresalier, M., Cassidy, A., Manson, R. *Animals and the Shaping of Modern Medicine* (pp. 119-160). Londres: Palgrave Macmillan, Cham.
- Calquín Donoso, C. (2017). Maternidad y gobierno de los hombres: el caso de la invención de la "maternidad científica". *Rumbos TS*, (16): 11-34.
- Campos, R. (1990). La instrumentalización de la mujer por la medicina social en España a principio de siglo: su papel en la lucha antialcohólica. *Asclepio*, 42(2): 161-173.
- Candela, P. (2003). El trabajo doblemente invisible: Mujeres en la industria madrileña del primer tercio del siglo XX. *Historia Social*, (45): 139-159.
- Cantor, D., y Bonah, C. (2016 [2010]). Introduction. En Cantor, D., Bonah, C. y Dörries, M. (Eds.), *Meat, Medicine and Human Health in the Twentieth Century* (pp. 1-32). Nueva York: Routledge.
- Caplan, P. (Ed.) (1997). *Food, health and identity*. Londres: Routledge.
- Capo, O., Capo, S., Serrano, P. y Freies, S. (2016). *Recetario del profesor Capo*. Larousse.
- Carolan, M. (2005). The conspicuous body: Capitalism, consumerism, class and consumption. *Worldviews: Global Religions, Culture, and Ecology*, 9(1): 82-111.
- Carpenter, K. J. (1986). The history of enthusiasm for protein. *The Journal of Nutrition*, 116(7): 1364-1370.

- Carpenter, K. J. (1994). *Protein and energy: a study of changing ideas in nutrition*. Cambridge University Press.
- Carpenter, K. J. (2003). A short history of nutritional science: Part 1 (1785–1885). *The Journal of nutrition*, 133(3): 638-645.
- Carpenter, K. J. (2003b). A short history of nutritional science: part 3 (1912–1944). *The Journal of nutrition*, 133(10): 3023-3032.
- Carreño, M., y Rabazas, T. (2010). Sobre el trabajo de ama de casa. Reflexiones a partir del análisis de manuales de Economía doméstica. *Revista complutense de educación*, 21(1): 55.
- Carrión, J. M. M. (1994). Niveles de vida y desarrollo económico en la España contemporánea: Una visión antropométrica. *Revista de Historia Económica-Journal of Iberian and Latin American Economic History*, 12(3): 685-716.
- Casellas, i F. S.(2004). John Harvey Kellogg (1852-1943) i el moviment naturista a Nordamèrica al canvi de segle (XIX-XX). *Gimbernat: Revista d'Història de la Medicina i de les Ciències de la Salut*, (42): 257-272.
- Cayuela Sánchez, S. *La biopolítica en la España franquista* (Tesis doctoral). Universidad de Murcia.
- Chierichetti, L. (2015). La mujer en el vegetarianismo naturista en España: los inicios de la revista " Helios". En Bernard, M., Rota, I. (coord.) *Mujer, prensa y libertad (España 1883-1939)* (pp. 67-97). Sevilla: Renacimiento.
- Christen, A. G., y Christen, J. A. (1997). Horace Fletcher (1849-1919):" The Great Masticator.". *Journal of the History of Dentistry*, 45(3): 95-100.

- Clar Moliner, E. (2008). La soberanía del industrial. Industrias del complejo pienso-ganadero e implantación del modelo de consumo fordista en España: 1960-1975. *Revista de Historia Industrial*, (36): 133-165.
- Clark, F. L. G. (1968). Food habits as a practical nutrition problem. *World Review of Nutrition and Dietetics*, (9): 56-84.
- Concejo Álvarez, P. (2000). La crisis del 98 en Ganivet y Unamuno. En Sevilla, F., Alvar, C. (coord.) *Actas del XIII Congreso de la Asociación Internacional de Hispanistas, Madrid* (pp. 6-11). Madrid: Castalla.
- Contreras, J., Gracia, M. (2005) *Alimentación y Cultura: Perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel.
- Coveney, J. (2006 [2000]). *Food, morals and meaning: The pleasure and anxiety of eating*. Londres-Nueva York: Routledge.
- Cronier, E. (2021). Food and Nutrition, En Daniel, U., Gatrell, P., Janz, O., Jones, H., Keene, J., Kramer, A., Nasson, B. (Eds.) *1914-1918-online International Encyclopedia of the First World War*. Berlin: Freie Universität Berlin.
- Cubero, M. C. (2015) *La pérdida del pudor. El naturismo libertario español (1900-1936)*. Madrid: LaMalatesta Editorial.
- del Cura, I., y Huertas, R. (2009). Public health and nutrition after the Spanish Civil War, an intervention by the Rockefeller foundation. *American journal of public health*, 99(10): 1772-1779.
- del Cura, M. I., Huertas, R., y García-Alejo, R. H. (2007). *Alimentación y enfermedad en tiempos de hambre: España, 1937-1947*. Editorial CSIC-CSIC Press.

- Cussó-Segura, X. (2005). El estado nutritivo de la población española, 1900-1970: Análisis de las necesidades y disponibilidades de nutrientes. *Historia agraria: Revista de agricultura e historia rural*, (36): 329-358.
- Descartes, R. (1979 [1637]). *El Discurso del método*. Madrid: Alianza.
- Díaz-Méndez, C., y González-Álvarez, M. (2013). La problematización de la alimentación: un recorrido sociológico por la publicidad alimentaria (1960-2010). *Empiria: Revista de Metodología de Ciencias sociales*, (25):121-146.
- Dolphijn, R. (2010) "Care, Cure, and Control: A Politics of Dietetics," *disClosure: A Journal of Social Theory*, (19): 97-120.
- Domínguez, R. (2001), Las transformaciones del sector ganadero en España (1940-1985), *Ager*, (1): 47-84.
- Elias, N. (2000 [1939]) E. Dunning, J. Goudsblom y S. Mennell (Eds.) *The Civilizing Process: Sociogenetic and Psychogenetic Investigations*. Massachusetts-Oxford-Victoria: Blackwell.
- Fernández, S., González de Molina, M., y Infante, J. (2011). Transición socioecológica en el campo español y cambios en la oferta alimentaria, 1900-1933. En *X Congreso de la AHE, Carmona, Sevilla*.
- Fernández, M. L., y Valdés, L. F. V. (2016). Primera globalización económica y las raíces de la inequidad social en México. *Ensayos de economía*, 26(48): 67-90.
- Fick, A., y Wislicenus, J. (1866). LXX. On the origin of muscular power. *The London, Edinburgh, and Dublin Philosophical Magazine and Journal of Science*, 31(212): 485-503.
- Fiddes, N. (2004 [1991]). *Meat: A Natural Symbol*. London-Nueva York: Routledge.

- Finlay, M. (1995). Early marketing of the theory of nutrition: the science and culture of Liebig's extract of meat. En Kamminga, H., y Cunningham, A. (Eds.). (1995). *The science and culture of nutrition, 1840-1940*. (pp.48-74). Amsterdam-Atlanta: Rodopi.
- Fitzgerald, A. J. (2010). A social history of the slaughterhouse: From inception to contemporary implications. *Human ecology review*, 17(1): 58-69.
- Foucault, M. (1999). *Estética, ética y hermenéutica* (A. Gabilondo Trad.). Barcelona: Paidós
- Foucault, M. (2006 [1978]) *Seguridad, territorio y población: curso en el Collège de France 1977-1978* (H. Pons Trad.). Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (2007 [1979]) *Historia de la sexualidad: 1 La voluntad del saber* (U. Guinazú Trad.). Madrid: Siglo XXI.
- Foucault, M. (2009 [1979]) *Nacimiento de la biopolítica: curso del College de France* (H. Pons Trad.). Madrid: Akal
- Foucault, M. (1976). La crisis de la medicina o la crisis de la antimedicina. *Educación Médica y Salud*, 10(2): 152-169
- Frayne, C. T. (2021). The Anarchist Diet: Vegetarianism and Individualist Anarchism in Early 20th-Century France. *Journal of Animal Ethics*, 11(2): 83-96.
- French, M., y Phillips, J. (2000). *Cheated not poisoned: food regulation in the United Kingdom, 1875-1938*. Manchester University Press.
- Friedman, H. y McMichael, P. (1989). Agriculture and the state system: The rise and decline of national agricultures, 1870 to the present. *Sociologia Ruralis*, 29(2): 93–117.
- Gallo, M. I. P. (2019). Instituto Nacional de Higiene de Alfonso XIII: origen, creación y labor desempeñada. En Carrascosa, A., Báguena, M. J. (coord.) *El desarrollo de la microbiología en España: En memoria del Prof. Julio Rodríguez Villanueva* (pp. 69-103). Madrid: Fundación Ramón Areces.

- Garcés, M. P. L. (2008). Els Orígens de la casa Santiveri: Jaime Santiveri i la Lliga Vegetariana de Catalunya (Barcelona, 1908). *Actes d'història de la ciència i de la tècnica*, 1(1): 301-306.
- Garland, D. (2014). What is a “history of the present”? On Foucault’s genealogies and their critical preconditions. *Punishment y society*, 16(4): 365-384.
- George, K. (1994). Discrimination and bias in the vegan ideal. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, (7): 19-28.
- Girón, A. (1999) Metáforas finiseculares del declive biológico: degeneración y revolución en el anarquismo español (1872-1914). *Asclepio*, 51(1): 247-273.
- Gómez, Á. S. C. (2011) *Contribución al estudio del entorno higiénico-sanitario del soldado español (1849-1929)* (Tesis doctoral) Universidad Complutense de Madrid.
- Gómez, P. F. (2018). La alimentación de los soldados en el Ejército español, 1859-1914. *Revista Universitaria de Historia Militar*, 7(14): 138-159.
- Gómez de Mendoza, A. (1997). El plan del nitrógeno (1939-61). En Gómez de Mendoza, A. (Ed.) *De mitos y milagros: El Instituto Nacional de Autarquía (1941-1963)* (pp.85-98). Universidad de Barcelona.
- González, J. A. G. (2010). Dieta y salud en época clásica. *Baética: Estudios de Historia Moderna y Contemporánea*, (32): 157-176.
- Goodman, D., y Redclift, M. (2002). *Refashioning nature: food, ecology and culture*. Londres: Routledge.
- Goody, J. (1995 [1982]). *Cocina, cuisine y clase*. (Willson P. Trad). Barcelona: Gedisa.
- Gorostiza, J. L. R. (2010). “Caracter nacional” y decadencia en el pensamiento español. *Biblio 3W, Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales*, 15(860).

- Gramsci A. (1999). *Selections from the Prison Notebooks of Antonio Gramsci* (Q. Hoare y G. Nowell Smith Trads.). Londres: ElecBook London.
- Griggs, D.B. (1995). The nutritional transition in Western Europe. *Journal of Historical Geography*, (21): 247-261.
- Guerrero i Sala, L. (2000). El pensament del metge de Josep Falp i Plana (1873-1913), a partir de l'obra "Lo Géni Català". *Gimbernat: Revista d'Història de la Medicina i de les Ciències de la Salut*, (33): 183-202.
- Guillem-Llobat, X. (2007). Ideología en la nutrición: La eutrofología durante el primer tercio del XX. En Campos, R., Montiel, L. E., Huertas, R. (coord.) *Medicina, ideología e historia en España (siglos XVI-XXI)* (pp. 197-206). Consejo Superior de Investigaciones Científicas, CSIC.
- Guillem-Llobat, X. (2017). The boundaries of fraud: the role of the Spanish Real Academia de Medicina in the establishment of food safety and quality standards in the late-nineteenth century. *Dynamis*, 37(2): 413-434.
- Hansen, A. (2018). Meat consumption and capitalist development: The meatification of food provision and practice in Vietnam. *Geoforum*, (93): 57–68.
- Harper, A. E. (1987). Evolution of recommended dietary allowances—new directions? *Annual review of nutrition*, 7(1): 509-537.
- Hartley, H. (1951) Origin of the Word 'Protein'. *Nature*, 168: 244.
- Hasler, C. M. (1996) Functional Foods: The Western Perspective. *Nutrition Reviews*, 54(11): 6-10.
- Hayes-Conroy, A., y Hayes-Conroy, J. (2013). Introduction. En Hayes-Conroy, A., y Hayes-Conroy, J, (Eds.). *Doing nutrition differently: critical approaches to diet and dietary intervention* (pp.1-20). Londres-Nueva York: Routledge.

- Heinz, B. y Lee, R. (1998). Getting down to the meat: The symbolic construction of meat consumption. *Communication Studies*, 49(1): 86-99.
- Heyll, U., auf der Horst, C., y Labisch, A. (1999). Vorbemerkungen zur Wissenschaftsgeschichte der Naturheilkunde. *Medizinhistorisches Journal*, 34(1): 3–45.
- Heyll, U. (2007). The Fight over the Protein Minimum. *Deutsche medizinische Wochenschrift*, 132(51/52): 2768-2773.
- Hilgartner, S. (1990). The Dominant View of Popularization: Conceptual Problems, Political Uses. *Social Studies of Science*, 20(3): 519–539.
- Íñiguez, M. (2016). *Esbozo de una enciclopedia histórica del anarquismo español*. Madrid: Fundación de Estudios Libertarios Anselmo Lorenzo.
- Jardin Nielsen, A. G., du, y Metcalfe, N. H. (2018). Mikkel Hindhede (1862–1945): A pioneering nutritionist. *Journal of Medical Biography*, 26(3): 202-206.
- Jefferies, M. (2003). Lebensreform: A Middle-Class Antidote to Wilhelminism?. En Eley, G., Retallack, J. (Eds.) *Wilhelminism and Its Legacies. German Modernities, Imperialism, and the Meanings of Reform, 1890-1930* (pp.91-106). Nueva York: Berghahn Books Inc.
- Joy, M. (2010). *Why we love dogs, eat pigs, and wear cows: An introduction to carnism*. San Francisco: Conari Press.
- Kamminga, H., y Cunningham, A. (Eds.). (1995). *The science and culture of nutrition, 1840-1940*. Amsterdam-Atlanta: Rodopi.
- Kamminga, H. (1995). Nutrition for the people, or the fate of Jacob Moleschott's contest for a humanist science. En Kamminga, H., y Cunningham, A. (Eds.). *The science and culture of nutrition, 1840-1940* (pp.15-47). Amsterdam-Atlanta: Rodopi.

- Kimura, A. H., Biltekoff, C., Mudry, J., y Hayes-Conroy, J. (2014). Nutrition as a Project. *Gastronomica: The Journal of Food and Culture*, 14(3): 34-45.
- Labisch, A. (1985). Doctors, Workers and the Scientific Cosmology of the Industrial World: The Social Construction of 'Health' and the 'Homo Hygienicus'. *Journal of Contemporary History*, 20(4): 599-615.
- Lacomba, J. A. (1968). España en 1917. Ensayo morfológico de una crisis histórica. *Saitabi: revista de la Facultat de Geografia i Història*, (18): 145-162.
- Langreo, A., y German, L. (2013). El papel de la industria y la distribución alimentaria en los cambios de dieta en España durante el siglo XX. En *XIV Congreso Internacional de Historia Agraria*. Badajoz, España
- Langreo, A., y Germán, L. (2018). Transformaciones en el sistema alimentario y cambios de dieta en España durante el siglo XX. *Historia Agraria*, (74): 167-200.
- Lantern. (2021). The Green Revolution. Edición 2021
- Latour, B. (2001 [1999]). *La esperanza de Pandora: ensayos sobre la realidad de los estudios de la ciencia* (T. F. Aúz Trad.). Barcelona: Gedisa.
- Lecanda, J. M. B. (2006). Historia de la nutrición en salud pública. En Serra, L., Aranceta, J. (Eds.) *Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones* (pp. 52-61). Barcelona: Masson.
- Lugo Márquez, S. (2011). *Ciencia, industria e ideología desde la Cataluña del siglo XX. La heterodoxia incluyente del Instituto Ravetllat-Pla (1919-1936)*. (Tesis doctoral) Universitat Autònoma de Barcelona.
- Lundström, M. (2019). The political economy of meat. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 32(1): 95-104.

- Lupton, D. (1997 [1995]). *The imperative of health*. Londres-Mil Robles-Nueva Dehli: SAGE Publications.
- Maestre, J. A. S. (1992). Planimetría del cuartel español del siglo XIX. *Anuario del Departamento de Historia y Teoría del Arte*, (4): 261-272.
- Marín, R. C. (1998). La teoría de la degeneración y la medicina social en España en el cambio de siglo. *Llull: Revista de la Sociedad Española de Historia de las Ciencias y de las Técnicas*, 21(41): 333-356.
- Martínez, E. A. (2008). La Asociación Española para el Progreso de las Ciencias en el Centenario de su creación. *Revista complutense de educación*, 19(2): 295-310.
- Mascarenhas P. V., (2012). Alimentación y dietética en los procesos de subjetivación. En García Arnaiz, M. (coord.) *Alimentación, salud y cultura: encuentros interdisciplinarios*. Tarragona: Publicaciones Universidad Rovira i Virgili.
- Masjuan, E. (1993). Población y recursos en el Anarquismo Ibérico: Neomalthusianismo y Naturismo social (2ª parte). *Ecología política*, (6): 129-142.
- Masjuan, E. (2000). *La ecología humana en el anarquismo ibérico: urbanismo "orgánico" o ecológico, neomalthusianismo y naturismo social*. Barcelona: Icaria Editorial.
- Masjuan, E. (2002). Procreación consciente y discurso ambientalista: anarquismo y neomalthusianismo en España e Italia, 1900-1936. *Ayer*, (46): 63-92.
- Matilla, V. (1987). *202 biografías académicas*. Madrid: Real Academia Nacional de Medicina.
- Mayes, C. (2014). Medicalization of Eating and Feeding. En Thomson, P., Kaplan, D. (Eds.). *Encyclopedia of Food and Agricultural Ethics*. (pp. 1371-1378). Nueva York-Heidelberg-Dordrecht-Londres: Springer.

- McBride, J. (1993). Wilbur O. Atwater: father of American nutrition science. *Agricultural Research*, 41(6): 4.
- Meneghello, L. (2017). *Jacob Moleschott-A Transnational Biography: Science, Politics, and Popularization in Nineteenth-Century Europe*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Meyer-Renschhausen, E. (1991) The porridge debate: Grain, nutrition, and forgotten food preparation techniques. *Food and Foodways*, 5(1): 95-120.
- Meyer-Renchhausen, E. (1999) Dietetics, Health Reform and Social Order: Vegetarianism as a Moral Physiology. The Example of Maximilian Bircher-Benner (1867-1939). *Medical History*, (43): 323-341.
- Mignolo, W. D. (2005). Cambiando las éticas y las políticas del conocimiento: lógica de la colonialidad y postcolonialidad imperial. *Tabula rasa*, (3): 47-72.
- Mignolo, W. D. (2012 [2000]) *Local histories/global designs. Coloniality, subaltern knowledges, and border thinking*. Nueva Jersey: Princeton University Press
- Mignolo, W., Carballo, F., y Herrera, L. A. (2015). Pensamiento fronterizo y representación: conversación con María Iñigo Clavo y Rafael Sánchez-Mateos Paniagua. En Carballo, F., Herrera, L. A. (Eds.) *Habitar la frontera: sentir y pensar la descolonialidad (antología, 1999-2014)* (pp.369-393). Barcelona: CIDOB
- Miller, D., y Payne, P. (1969). Assessment of protein requirements by nitrogen balance. *Proceedings of the Nutrition Society*, 28(2): 225-233.
- Mintz, S.W. (1985). *Sweetness and Power. The Place of Sugar in Modern History*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Molero, J. (1999). Fundamentos sociopolíticos de la prevención de la enfermedad en la primera mitad del siglo XX español. *Trabajo Social y Salud*, (32): 19-59.

- Molero, J. (2004). Del derecho a " estar sano" al derecho por la" salud". Socialismo y Medicina social en el primer tercio del siglo XX español. En Martínez, J., Porras, M. I., Samblas, P., del Cura, M. (coord.) *La Medicina ante el nuevo milenio: una perspectiva histórica* (pp. 1041-1052). Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Molero, J., y Jiménez, I. (2010). "Otra manera de ver las cosas": microbios, eugenesia y ambientalismo radical en el anarquismo español del siglo XX. En Miranda, M., Vallejo, G. (Dirs.). *Derivas de Darwin: cultura y política en clave biológica* (pp. 143-164). Buenos Aires: Siglo XXI Ed Iberoamericana.
- Molero, J., Jiménez, I., y Tabernero, C. (2018). Neomalthusianismo y eugenesia en un contexto de lucha por el significado en la prensa anarquista española, 1900-1936. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, (25): 105-124.
- Molina, M. G., de Soto, D., Aguilera, E., y Infante, J. (2014). Crecimiento agrario en España y cambios en la oferta alimentaria, 1900-1933. *Historia social*, (80): 157-183.
- Nagel J. (1998). Masculinity and nationalism: gender and sexuality in the making of nations. *Ethnic and Racial Studies*, 21(2): 242-269.
- Navarro, F. J. N. (1997). Anarquismo y neomalthusianismo: la revista Generación Consciente (1923-1928). *Arbor*, 156(615): 9-32.
- Nicolau-Nos, R., Pujol-Andreu, J., y Hernández, I. (2010). Milk, social acceptance of a new food in Europe: Catalonia, 19th-20th centuries. *Dynamis*, (30): 119-139.
- Nicolau-Nos, R., y Andreu, J. P. (2011). Aspectos políticos y científicos del modelo de la transición nutricional: evaluación crítica y nuevos desarrollos. *Documentos de Trabajo de la Sociedad de Estudios de Historia Agraria*, (1105).

- Ocaña, E. R. (1993). *Por la salud de las Naciones. Higiene. Microbiología y medicina social*. Madrid: Ediciones Akal.
- Ocaña, E. R., y Molero, J. (2005). La cruzada por la salud. Las campañas sanitarias del primer tercio del siglo XX en la construcción de la cultura de la salud. En Ocaña, E. R. *Salud Pública en España. Ciencia, profesión y política, siglos XVIII-XX* (pp. 235-256). Granada: Editorial Universidad de Granada.
- O'Connor, K. (2013). *Pineapple: A global history*. Londres: Reaktion Books.
- Olivella, E. S., i (2020). *Cuina, teatre i modernitat: Barcelona, 1888-1919*. Tarragona: Publicacionse Universidad Rovira i Virgili.
- Overgaard, S. S. (2016). Mikkel Hindhede and the Science and Rhetoric of Food Rationing in Denmark 1917–1918. En Zweiniger-Bargielowska, I., Duffet, R., Drouard, A. (Eds.) *Food and War in Twentieth Century Europe* (pp. 219-234). Londres-Nueva York: Routledge.
- Patterson, C. (2002). *Eternal Treblinka: Our treatment of animals and the Holocaust*. Nueva York: Lantern Books.
- Perdiguero, E. (2007). On food. The popularization of nutrition in Interwar Spain. En Andresen A., Gronlie T. (Eds.) *Transferring Public Health, Medical Knowledge and Science in the 19th and 20th Century* (pp. 109-20). Bergen: Bergen Stein Rokkan Centre for Social Studies.
- Perdiguero, E., y Castejón, R. (2010). Popularising right food and feeding practices in Spain (1847-1950): The handbooks of domestic economy. *Dynamis*, (30): 141-165.
- Pío Martínez, Juan (2013). La ciencia de la nutrición y el control social en México en la primera mitad del siglo xx. *Relaciones. Estudios de Historia y Sociedad*, 34(133): 225-255.

- Piro, A., Tagarelli, G., Lagonia, P., Tagarelli, A., y Quattrone, A. (2010). Casimir Funk: his discovery of the vitamins and their deficiency disorders. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 57(2): 85-88.
- Popkin, B. M. (1993). Nutritional Patterns and Transitions. *Population and Development Review*, 19(1): 138–157.
- Posada, A. C. (2020). *La batalla del hambre: el abastecimiento de Madrid durante la Guerra Civil (1936-1939)* (Tesis doctoral) Universidad Complutense de Madrid.
- Potts, A. (Ed.). (2016). *Meat Culture*. Leiden: Brill.
- Price, C. (2 de Octubre 2015). The Healing Power of Compressed Yeast. Science History Institute. <https://www.sciencehistory.org/distillations/the-healing-power-of-compressed-yeast>
- Prunés, J. M. (2005) El mínimo P. Angelats (1870-1936) y su militancia naturista. *Bollettino Ufficiale dell'Ordine dei Minimi*, 51(2): 277-290.
- Pujol-Andreu-Andreu, J., y Segura, X. C. (2014). La transición nutricional en Europa Occidental, 1865-2000: una nueva aproximación. *Historia social*, (80):133-155.
- Puigvert i Solà, J. M., Domènech i Casadevall, G., y Gil, R. M. (2016). Los mataderos en Cataluña: una arquitectura industrial al servicio de la salud pública. En *Jornades d'Arqueologia Industrial de Catalunya (10es: 2016: Vic, Catalunya)*. *El Patrimoni de la industria alimentària: passat, present i futur: X Jornades d'Arqueologia Industrial de Catalunya, Vic 1-3.12. 2016*, (pp. 371-380).
- Puyana García, G. (2003). Teorías de la guerra en Moltke y Liddell Hart. *Revista de Estudios Sociales*, (15): 109-121.

- Quintanas Feixas, A. (2011). Higienismo y medicina social: poderes de normalización y formas de sujeción de las clases populares. *Isegoría. Revista de Filosofía Moral y Política*, (44): 273-284.
- Rabinbach, A. (1992). *The human motor: Energy, fatigue, and the origins of modernity*. Berkeley-Los Ángeles: University of California Press.
- Ramón-Muñoz, J. M. (2011). Industrialización, urbanización y bienestar biológico en Cataluña, 1840-1935: una aproximación antropométrica. *Revista de Historia Industrial*, (46): 41-71.
- Ramsey, M. (1999). Alternative medicine in modern France. *Medical History*, 43(3): 286-322.
- Rey, C. N. (1991). *Carmen de Burgos" Colombina"(1867-1932): biografía y obra literaria* (Tesis doctoral), Universidad Complutense de Madrid.
- Ribas, P. (2007) Regeneracionismo: una relectura. En Salavert, V., Suárez-Cortina, M. (coord.) *El Regeneracionismo en España. Política, educación, ciencia y sociedad* (pp.47-80). Valencia: Universidad de Valencia.
- Richards, A. I. (2013 [1932]). *Hunger and work in a savage tribe: a functional study of nutrition among the Southern Bantu*. Londres-Nueva York: Routledge.
- Rifkin, J. (1992). *Beyond beef: The rise and fall of the cattle culture*. Nueva York: Dutton
- Román Fuentes, E. (2016). *Comunicación y salud: el ejemplo histórico de la revista HIGIA (1935-1938)*. (Tesis doctoral) Universidad de Alicante.
- Romero, D. (1993). Fisonomía y temperamento de Don Quijote de la Mancha. En García, M. (coord.) *Estado actual de los estudios sobre el Siglo de Oro: actas del II Congreso Internacional de Hispanistas del Siglo de Oro* (pp. 879-886). Ediciones Universidad de Salamanca.

- Roselló, J. M. (2003) *La vuelta a la naturaleza. El pensamiento naturista hispano (1890-2000): naturismo libertario, trofología, vegetarianismo naturista, vegetarianismo social y librecultura*. Barcelona: Virus.
- Rothschuh, K. E. (1984). Historia del movimiento naturista: antecedentes en el Renacimiento. *Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas*, (6): 4-8.
- Sabaté i Fort, J. (2020) Revisió del "Método de Hidroterapia de Kneipp" i la seva connexió catalana amb la saga Santiveri. *Gimbernat: Revista d'Història de la Medicina i de les Ciències de la Salut*, (72): 87-101.
- Saba, M. (2006). Apuntes para un credo: regeneracionismo y quijotismo en "La vida de don Quijote y Sancho" de Miguel de Unamuno. En Parodi, A., D'Onofrio, J., Vila, J. D. (coord.) *El Quijote en Buenos Aires: lecturas cervantinas en el cuarto centenario* (pp. 647-654). Buenos Aires: Instituto de Filología y Literaturas Hispánicas "Dr. Amado Alonso".
- Sánchez, C. C. (2011). Eduardo Sanz Escartín: el reformismo de un católico conservador. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 69(134): 177-205.
- Sánchez, M., y Pelayo, F. (2016). El mono descende del hombre: Westenhöfer contra Darwin. En N. Cuvi, E. Sevilla, R. Ruiz y M.A. Puig-Samper (Eds.) *Evolucionismo en América y Europa: antropología, biología, política y educación* (pp.77-93). Madrid: Ediciones Doce Calles.
- Saraiva, T. (2018). *Fascist pigs: technoscientific organisms and the history of fascism*. Cambridge-Massachusetts-Londres: MIT Press.
- Schneirov, M., y Geczik, J. D. (1998). Technologies of the self and the aesthetic project of alternative health. *Sociological quarterly*, 39(3): 435-451.

- Shelar, V. M. (1964). Thermochemistry and animal metabolism: A historical survey. *Journal of Chemical Education*, 41(4): 226.
- Simpson, J. (2001). La crisis agraria a finales del XIX: una reconsideración. En Sudrià i Triay, C., Tirado Fabregat, D. (Eds.). *Peseta y protección: comercio exterior, moneda y crecimiento económico en la España de la restauración* (pp. 99-118). Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Sinclair, U. (1988 [1907]) *The jungle*. Memphis: St. Lukes Press.
- Singer, P. (1975) *Animal Liberation: A New Ethics for Our Treatment of Animals*. Nueva York: Review.
- Stavisky, S. (2020). El naturismo como proyecto de reforma de los estilos de vida en Albano Rosell. *Políticas de la Memoria*, (20): 117-131.
- Suárez-Cortina, M. (2007) Sociedad, cultura y política en la España de entre siglos. En Salavert, V., Suárez-Cortina, M. (coord.) *El Regeneracionismo en España. Política, educación, ciencia y sociedad* (pp.21-47). Universidad de Valencia
- Taberner, C., Jiménez, I., y Molero, J. (2013). Movimiento libertario y autogestión del conocimiento en la España del primer tercio del siglo XX: la sección " Preguntas y respuestas"(1930-1937) de la revista *Estudios. Dynamis*, 33(1), 43-67.
- Tanke, J. J. (2007). The care of the self and environmental politics: Towards a Foucaultian account of dietary practice. *Ethics and the Environment*, 12(1): 79-96.
- Teich, M. (1995). Science and food during the Great War: Britain and Germany. En Kamminga, H., y Cunningham, A. (Eds.). *The science and culture of nutrition, 1840-1940* (pp.213-234). Amsterdam-Atlanta: Rodopi.
- Tompkins, K. W. (2009). Sylvester Graham's Imperial Dietetics. *Gastronomica*, 9(1), 50-60.

- Trescastro, E. M., Bernabeu-Mestre, J., y Galiana-Sánchez, M. E. (2011). Nutrición comunitaria y alimentación escolar en España: el ejemplo de las cantinas escolares de la Asociación de Caridad Escolar de Madrid (1901-1927). *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 17(4): 206-12.
- Trescastro, E. M. (2013). Educación alimentaria y nutrición comunitaria en la España contemporánea (1900-1978) (Tesis doctoral), Universitat d'Alacant-Universidad de Alicante.
- Treitel, C. (2008). Max Rubner and the Biopolitics of Rational Nutrition. *Central European History*, 41(1): 1-25.
- Treitel, C. (2017). How Vegetarians, Naturopaths, Scientists, and Physicians Unmade the Protein Standard in Modern Germany En Neswald, E., Smith, D. F., y Thoms, U. (Eds.). *Setting Nutritional Standards: Theory, Policies, Practices*. Suffolk: Boydell y Brewer. Rochester: Rochester University Press.
- Turner B.S. (1982). The Discourse of Diet. *Theory Culture Society*, 1(1): 23-32.
- Twigg, J. (1983). Vegetarianism and the Meanings of Meat. En Murcott., A. En: *The Sociology of Food and Eating: essays on the sociological significance of food* (pp. 18-31). Aldershot: Gower Publishing.
- Valenze, D. (2011). *Milk: A Local and Global History*. Ann Arbor: Yale University Press.
- Valle, G. Q. (2001). Estatura, diferencias regionales y sociales y niveles de vida en España (1893–1954). *Revista de Historia Económica-Journal of Iberian and Latin American Economic History*, 19(Extra 1): 175-200.
- Vallejo, G. (2004). El ojo del poder en el espacio del saber: los institutos de biotipología. *Asclepio*, 56(1): 219–244.

- Vickery, H. B., y Osborne, T. B. (1928). A review of hypotheses of the structure of proteins. *Physiological Reviews*, 8(4): 393-446.
- Vickery, H. B. (1942). Liebig and proteins. *Journal of Chemical Education*, 19(2): 73.
- Villegas Becerril, A. (2005). Hábitos alimentarios y cocina del Quijote. *Ambitos: revista de estudios de ciencias sociales y humanidades*, (13): 23-28.
- Weber, M. (1991 [1904]) *Ética protestante y el espíritu del capitalismo* (J. Chávez, Trad.). Puebla Premiá.
- Weir, R. (1991). Science, marketing and foreign competition in the yeast trade, 1860–1918. *Business History*, 33(4): 43-67.
- Weinding, P. (2000). La Fundación Rockefeller y el Organismo de Salud de la Sociedad de Naciones: Algunas conexiones españolas. *Revista Española de Salud Pública*, 74(5-6): 15-26.
- Williams, M. (2000). The political economy of meat: Food, culture and identity. En Youngs, G. (Ed.) *Political economy, power and the body: Global perspectives*, (pp. 135-158). Londres: Macmillan
- Winson, A. (2013). *The industrial diet: the degradation of food and the struggle for healthy eating*. Vancouver-Toronto: UBC Press.
- Wolff, E. (2010). A new way of living: Maximilian Bircher-Benner (1867-1939). *Karger Gazette*, (71): 11-12.
- Young, J. H. (1989). *Pure Food: Securing the Federal Food and Drugs Act of 1906*. Princeton University Press.
- Youngs, G. (Ed.) (2000). *Political economy, power and the body: global perspectives*. Londres: Macmillan.