DIETA ANCESTRAL

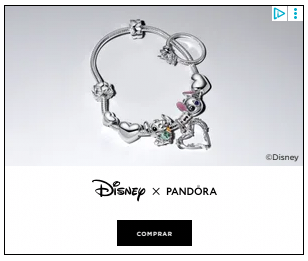
Adiós al mito del cavernícola hipercarnívoro: "casi dos tercios de la dieta paleolítica eran vegetales", afirma Eudald Carbonell

- Nuevas evidencias arqueológicas desmontan el mito del humano paleolítico hipercarnívoro y revelan una dieta mucho más diversa, basada principalmente en vegetales y recursos variados del entorno
- Así era la dieta de los europeos prehistóricos: mucho pescado, carne y plantas

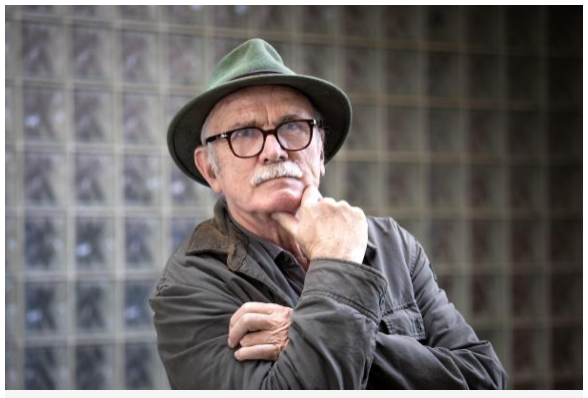
La vida de los habitantes de las cuevas (Getty Images)

Antonio Ortí
17/04/2026 06:00

Durante décadas, la imagen de nuestros predecesores en el Paleolítico ha estado dominada por una visión: la del cazador hipercarnívoro que degustaba a diario enormes costillares de mamuts, bisontes, caballos salvajes y jabalíes, estuvieran crudos o hechos a la brasa. A esta narrativa hay que sumarle una idea popularizada en el año 2002 por Loren Cordain en el bestseller *La dieta paleolítica* (Urano): "es mejor dejar los cereales para los pájaros" (como sostiene en el capítulo titulado "Cómo se estropeó nuestra dieta y qué hacer al respecto"). Sin embargo, investigaciones arqueológicas más recientes dibujan un panorama mucho más complejo, según manifiesta a Comer el arqueólogo Eudald Carbonell tras dedicar casi cincuenta años de su vida a investigar en el yacimiento de la sierra de Atapuerca (Burgos).



Carbonell acaba de publicar con Igor Parra, un experto en palinología (la disciplina que estudia el polen y las esporas en los fósiles para reconstruir los climas y la vegetación del pasado), *Los pilares de la evolución humana* (Arpa), obra en la que ambos investigadores dedican un capítulo a la alimentación.



El arqueólogo Eudald Carbonell en Barcelona (Ana Jiménez)

LOS MEJORES VÍDEOS

Para Eudald Carbonell, la idea de que nuestros predecesores comían a diario carne a dos carrillos, "es un mito, una leyenda urbana, parecida a que vivían en cuevas, cuando en el 98% de los casos lo hacían al aire libre", dice. "Alrededor del 65% de lo que comían eran vegetales como bulbos, raíces, tubérculos, semillas y frutos, pero también legumbres y gramíneas silvestres", puntualiza este catedrático en la Universitat Rovira i Virgili que es autor de ensayos sobre la evolución humana de los que se han hecho eco revistas como *Nature y Science*.

En el caso de la península ibérica, los habitantes del Paleolítico explotaban una amplia diversidad de recursos. En yacimientos como Atapuerca está documentado que consumían grandes mamíferos ("desde hipopótamos hasta panteras, aunque lo que más comían eran bisontes", informa Carbonell), pero también pequeñas presas ("como conejos y aves"). Y es que en entornos mediterráneos, ricos y variados, depender exclusivamente de la caza mayor no solo era innecesario, sino también muy arriesgado, pues en demasiadas ocasiones cazar un león o un oso de las cavernas no salía gratis. En cambio, en enclaves muy septentrionales, como en la estepa, "eran mucho más carnívoros, sobre todo en invierno, porque aparte de carne, allí no había casi nada más", añade.

En los últimos años se han acumulado evidencias sobre el notable consumo de plantas que había en el Paleolítico, algo que tradicionalmente había pasado desapercibido por su peor conservación. Estudios microscópicos del cálculo dental han identificado restos de almidones, legumbres y semillas tanto en neandertales como en humanos anatómicamente modernos. En yacimientos ibéricos como El Salt, en Alcoy (Alicante), estos estudios apuntan incluso al procesamiento y cocción de vegetales, lo que implica un conocimiento sofisticado de los recursos disponibles.

Según una investigación

Los análisis tradicionales de colágeno óseo suelen subestimar la ingesta de almidones y grasas vegetales, favoreciendo la narrativa del cavernícola carnívoro

Por si fuera poco, otras investigaciones señalan que la idea de que nuestros ancestros subsistían en el Paleolítico con una dieta compuesta casi exclusivamente por proteínas y grasas dista mucho de la realidad. Una investigación publicada en *Journal of Archeological Research* recalca que los análisis tradicionales de colágeno óseo suelen subestimar la ingesta de almidones y grasas vegetales, favoreciendo la narrativa del cavernícola carnívoro. Sin embargo, al analizar yacimientos del Paleolítico con tecnologías más avanzadas, los científicos han empezado a hallar rastros de nueces, semillas, tubérculos, raíces, cereales y frutas como, por otra parte, era de esperar, pues nuestros predecesores no estaban en condiciones de renunciar a ningún alimento de su entorno, por más que los animales de mayor tamaño les resultaran más rentables en términos energéticos, al proporcionarles más calorías que cualquier otro manjar.

Este punto es clave para desmontar otro de los mitos contemporáneos: la supuesta ausencia de cereales y legumbres en el Paleolítico. El problema, de nuevo, es de visibilidad arqueológica: mientras los huesos de animales se conservan con relativa facilidad, los restos vegetales requieren condiciones excepcionales para perdurar.

Lee también

Las pinturas rupestres no decían toda la verdad: esto es lo que realmente se comía en el Paleolítico
DAVID RUIZ MARULL

Esto es lo que comían los habitantes de las ciudades más antiguas del mundo en Mesopotamia hace 6.000 años
DAVID RUIZ MARULL

Visibilidad arqueológica

Mientras los huesos de animales se conservan con relativa facilidad, los restos vegetales requieren condiciones excepcionales para perdurar

Como argumentan Carbonell y Parra, las sociedades prehistóricas desarrollaron estrategias de subsistencia muy flexibles en las que el consumo de carne fue, sin duda, un elemento importante, pero no necesariamente el dominante.

Lejos del estereotipo del cazador infalible, la evidencia apunta a un modelo mucho más versátil: el de un omnívoro oportunista capaz de explotar desde grandes ungulados hasta pequeñas presas, pasando por plantas, raíces, tubérculos, gramíneas silvestres, legumbres, frutas y semillas. Un modelo que obliga a replantear lo que algunos seguidores de la dieta paleolítica consideran la "dieta natural".

Alimentación y proteínas

"La alimentación y el consumo de nutrientes, especialmente proteínas, han marcado nuestras vidas durante los últimos

El eurodiputado Sandro Gozi: "La ampliación de la Unión es una necesidad de seguridad"

LOS MEJORES VÍDEOS

Golpe a una red que usaba a trabajadores del aeropuerto de Barcelona para introducir cocaína procedente de Brasil

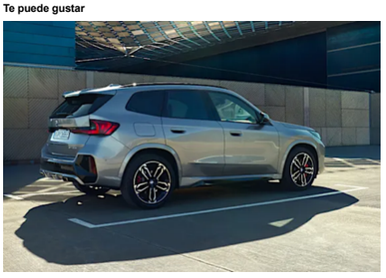
seis millones de años", escriben Carbonell y Parra en "Los pilares de la evolución humana" (Arpa). En una primera fase, aunque la dieta no era exclusivamente vegetal, cerca del 90% de la ingesta provenía de vegetales. "El consumo de invertebrados e insectos, complementaría, probablemente, la dieta cotidiana", escriben al alimón ambos investigadores. "En la segunda fase, hace unos 3 millones de años, se observa una dieta mayoritariamente vegetal dentro de un contexto omnívoro. Aunque la carne formaba parte de su dieta, su aporte era marginal", prosiguen. El género *Homo* comenzó a incorporar proteína animal a su dieta a través del carroñeo, es decir, del consumo de tejidos de animales muertos o cazados por otras especies depredadoras (en muchos lugares, las hienas llegaban antes que los sapiens a devorar la carroña, por lo que se desprende de las marcas dejadas en los huesos, "aunque en Atapuerca los homínidos se adelantaban a los lobos a la hora de hacerse con los despojos", puntualiza Carbonell), antes de desarrollar habilidades para la caza activa. La práctica del carroñerismo, adoptada por imitación de otros mamíferos y aves, podría haber sido clave en la evolución de la dieta de los primeros homínidos, facilitando la inclusión de carne y proteínas de alto valor biológico. La tercera fase, el salto hacia la caza sistemática de grandes animales, ocurrió, en el caso de Atapuerca, hace unos 400.000 años. "En las cacerías participaban todos los miembros de una comunidad, sin distinción de sexo o edad", escriben Carbonell y Parra. Aunque estas expediciones de caza solían estar integradas por grupos familiares de entre 15 y 30 miembros, toscamente armados con instrumentos multifuncionales, la imposibilidad de transportar grandes cantidades de alimentos y la imposibilidad de conservarlos, llevó a adoptar una dieta de proximidad o de "kilómetro cero" en la que nuestros antepasados se llevaban a la boca cuantos recursos comestibles encontraban en los alrededores sin renunciar a ninguno, salvo que fuera venenoso.

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO

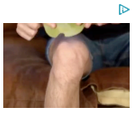
El actor Adrián Rodríguez, detenido tras un altercado con dos agentes de policía

Te puede gustar



BMW X1 Híbrido Enchufable: potencia y autonomía.

Patrocinado por BMW



Artrosis de rodilla – Esta solución sorprende por…

Patrocinado por Wellnee

Madrid: El truco para mejorar la audición que es…

Patrocinado por Top Au…

LA VANGUARDIA

ESTILISMOS

Amalia de Holanda triunfa en Ámsterdam con un conjunto de Mango

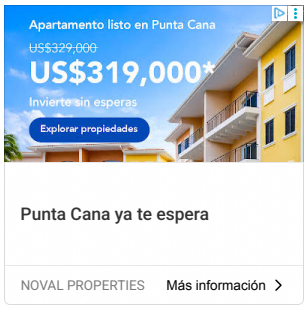
• La princesa sorprende con un 'total look' granate para una jornada de compromisos profesionales

Amalia de Holanda en su visita oficial a Ámsterdam (Patrick Van Emst /Pool)

Cristina Sierra
17/04/2026 12:17

La princesa Amalia de Holanda ha puesto en pausa su formación militar en la Real Fuerza Aérea de Países Bajos para cumplir con su agenda oficial. La jornada repleta de actos de la heredera al trono ha coincidido con la visita de sus padres, los reyes Guillermo Alejandro y Máxima a Estados Unidos, con paradas en Filadelfia, Washington y Miami, donde de nuevo la reina ha derrochado simpatía.

La joven ha visitado Ámsterdam, una ciudad en la que hace tres años vivió uno de los episodios más complicados de su vida. En ese momento, la princesa estaba iniciando sus estudios universitarios y fue justo en la capital del país donde recibió amenazas de la mafia, una situación que le obligó a mudarse a Madrid y mantener un perfil muy bajo.



Amalia de Holanda en su visita oficial a Ámsterdam (Patrick Van Emst /Pool)

Tras superar esta etapa, la heredera ha regresado a la ciudad para realizar una visita de dos días. Para su primer día, Amalia ha optado por un impecable estilismo con el que ha demostrado que sabe muy bien cuál es su estilo y que se inspira en los gustos de su madre, una de las reinas más elegantes.

Lee también

El duelo de estilo de Máxima de Holanda y Melania Trump en la Casa Blanca
CRISTINA SIERRA

El look de básicos de Carlota Casiraghi que funciona a cualquier edad
CRISTINA SIERRA

La princesa ha preferido repetir un estilismo que estrenó a principios de febrero, para los Juegos Olímpicos de Invierno Milán-Cortina, y que tiene el sello de Mango, una de sus firmas españolas favoritas junto a Massimo Dutti, Zara o Lady Pipa. En concreto, ha recuperado un elegante conjunto 'working girl' con el que ha causado sensación.

Amalia de Holanda en su visita oficial a Ámsterdam (Edwin Smulders)

El conjunto está formado por una americana de corte entallado, un pantalón recto y un chaleco en el mismo tono que cuenta con un escote redondo. Una propuesta juvenil, sofisticada y a la vez muy versátil que ha optado por combinar con unos botines de tacón y un bolso de mano de Hermès que pertenece a su madre. También destacan sus grandes pendientes dorados y su larga melena suelta.

Amalia de Holanda en su visita oficial a Ámsterdam (Patrick Van Emst /Pool)

En su primer día en la capital, Amalia se ha reunido con la alcaldesa, Femke Halsema, y ha visitado los laboratorios de AMOLF, especializados en la investigación en las células solares y el desarrollo de energía solar, ha visitado una fundación que ofrece a los jóvenes actividades deportivas y sociales y también se ha interesado por el problema de la vivienda.

MOSTRAR COMENTARIOS

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

Innovación, ahorro y durabilidad marcan la nueva propuesta de climatización de LG
Ver más