

Prescripciones dietéticas destinadas a Juan de Alarcón, secretario de Juan Rena

1. ACTIVIDADES (1 A 3 ACTIVIDADES)

1. Comenta el texto siguiendo las instrucciones generales del comentario de texto.
2. Investiga en internet las bases actuales de la dietética moderna, poniendo especial atención en las cuestiones reflejadas en el texto de la ficha, como la importancia que hoy en día se concede desde un punto de vista médico a la práctica del ejercicio físico, las horas de sueño recomendadas y la importancia del estado anímico, como elementos principales para gozar de buena salud.
3. Señala las diferencias y semejanzas entre las propuestas dietéticas renacentistas y las actuales.

2. FICHA TÉCNICA DEL DOCUMENTO

1.1.	"Título" del documento	Prescripciones dietéticas destinadas a Juan de Alarcón, secretario de Juan Rena
1.2.	Fecha del documento	[1538]
1.3.	Tipología documental	Prescripción dietética
1.4.	Lengua de redacción	Castellano
1.5.	Tipo de letra	Humanística con algunos rasgos de cortesana
1.6.	Archivo	Archivo Real y General de Navarra (AGN)
1.7.	Signatura	AP_Rena, caj. 82, n.º 9-1
1.8.	Número de folios	1
1.9.	Material del soporte	Soporte

3. CONTEXTO HISTÓRICO

El contexto socio-médico del documento refleja la validez durante el Renacimiento de los regímenes de sanidad en la literatura médica hispana, por la cantidad de tratados publicados a lo largo del siglo XVI tanto en latín como en romance (castellano o catalán) y la proliferación de reediciones de antiguos textos medievales. Una literatura cuyos antecedentes hay que buscarlos en la tradición galénica medieval, que puso especial énfasis en las denominadas "seis cosas no naturales": elementos naturales del cuerpo -humores, tejidos y órganos- y sus funciones orgánicas. También contribuían a un mejor mantenimiento de la salud, en el caso del 'aire y ambiente', el 'ejercicio y descanso', la 'comida y bebida', el 'sueño y vigilia', las 'excreciones

y secreciones' y los 'accidentes del alma o del ánimo'. Conocimientos que se difunden a través de las lenguas vernáculas y que refleja en buena medida ciertas actitudes de las élites sociales de la época, en las que el galenismo siguió vigente hasta el siglo XVII.

4. TEXTO SELECCIONADO

"El señor Alarcón tiene una complexión muy regalada y delicada porque tiene el hígado algo flaco en virtud y el sthómago húmedo y el bazo muy ventoso y la digestión primera y segunda débiles y tardías, y para esto a mí me parece que será bien que continúe para el reparo de su sthómago a traer sobre él el **talegoncito** que le preparé bien faxado.

También que tome cada mañana mientras viva, una tableta de las que se ordenaron, con un trago o dos de vino blanco muy bueno, serenado de noche con dos o tres oijas de **acensiones** amargas machacadas puestas dentro, porque aunque al tomar del dicho vino le parezca amargo le será muy provechoso.

También tomará para comer, o la **pólbora** que tiene o una poca de **dragea** de canela y de anís.

También hará ejercicio en ayunas jugando a la pelota un rato, hasta que comience a sudar, y otro tanto antes que cene. Coma de su ave y carnero cocido en las mañanas con **hierbasanta** y perejil, y asado en las tardes. Beba buen vino blanco o tinto claro **maduro**, anisado medianamente. No beba agua cruda, no coma fruta cruda ni coma cosa agria ny salada, ni **pelaguda** ni legumina ni pescado sino fuese de alguna trucha. Coma algunos huevos frescos y de alguna manteca fresca. No duerma entre día ni haga , beba poco durante los comeres, quítese de enojos y tome cuanto placer pudiere, excepto que no converse con mujeres porque le pesará.

Haga buscar un poco de hígado de lobo, y yo le diré lo que ha de hacer para su salud, y con tanto Dios le tenga de su mano y quedo a su servició.

Doctor Medrano (*rubricado*):

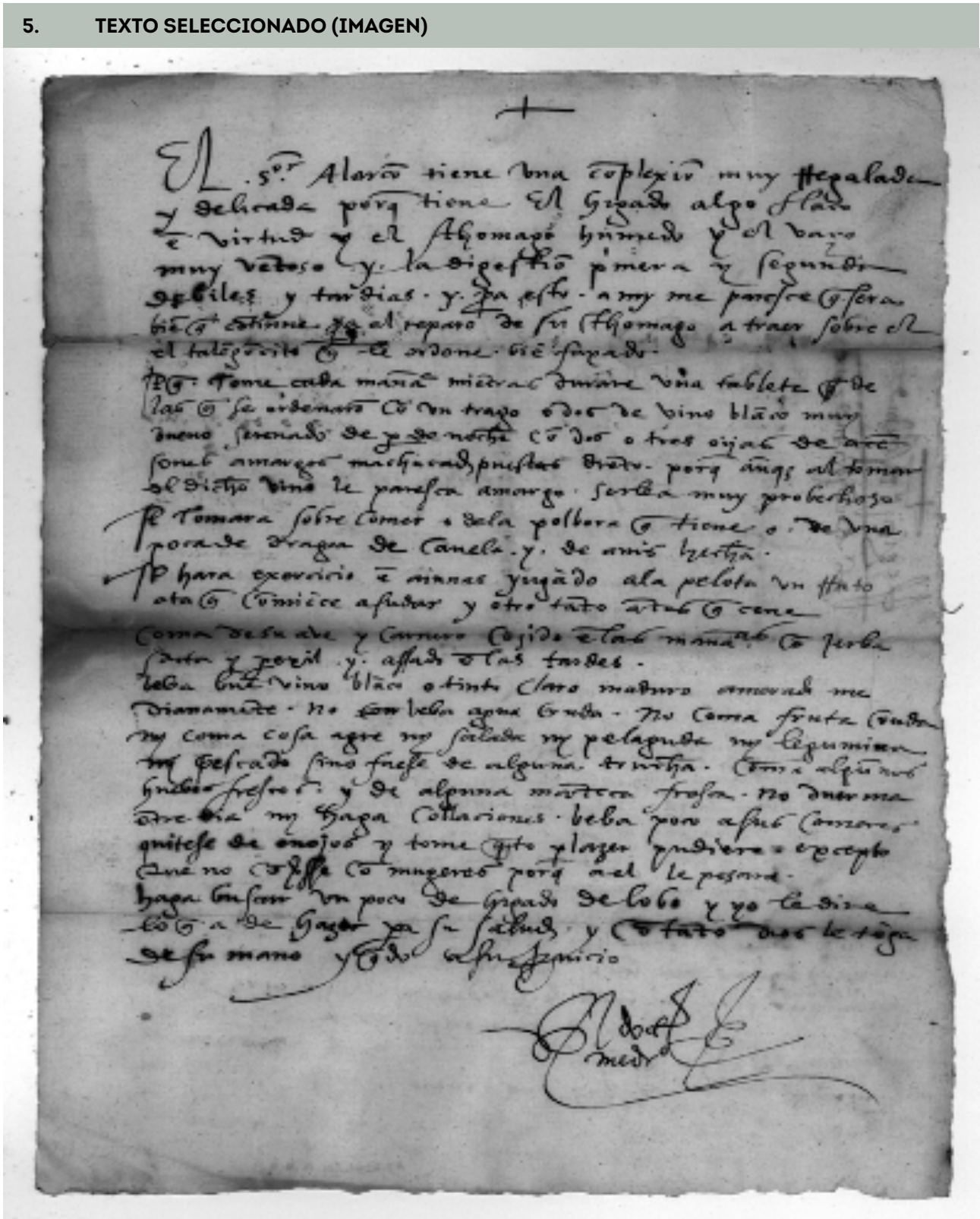
PALABRAS CLAVE

- **Talegoncito**: saquito o bolsa que contiene un remedio medicinal y se aplica sobre las partes enfermas
- **Acensiones**: ajeno (planta amarga y aromática. Hay muchas variedades).
- **Pólbora**: medicamento a base de sustancias pulverizadas.
- Dragea: píldora.
- **Hierbasanta**: artemisa o atanasia.
- **Maduro (vino)**: que el vino ha alcanzado el grado necesario.
- **Pelaguda**: carne de conejo y liebre.
- **Colaciones: comidas**: Colación: comer.

PALABRAS CLAVE SOBRE MEDICINA

- **Compleción:** cualidad típica de cada individuo o de sus miembros resultante de la mezcla o interacción de sus cuatro cualidades (frialdad, calor, humedad y sequedad de una sustancia).
- **Cualidad:** maneras de ser de una persona.
- **Digestión:** conjunto de procesos por los cuales los alimentos ingeridos se convierten en sustancias asimilables; se producen tres digestiones: en el estómago, hígado, venas y miembros.
- **Galenismo:** doctrinas médicas basadas fundamentalmente en la medicina clásica griega y en las aportaciones del mundo islámico. Se concebía el cuerpo y el mundo a partir de la teoría de los cuatro elementos de Empédocles, que Hipócrates (siglo V a.C.) y toda su escuela plantearon, según la cual todas las partes del organismo estaban formadas por mezclas de proporciones variables de los cuatro humores: sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra. Galeno (siglo II d.C.) aplicó y completó esta teoría hasta crear un sistema cerrado de interpretación de la salud y la enfermedad. Los humores se relacionaron entonces con las horas del día, las estaciones del año, las etapas de la vida... Para ellos era la salud una correcta y equilibrada mezcla de los cuatro humores del organismo.

5. TEXTO SELECCIONADO (IMAGEN)



Archivos Particulares-Rena, caj. 82, n.º 9-1