



Alimentación, nutrición y gastronomía: tres valores socioculturales para la población de la provincia de Segovia

Food, nutrition and gastronomy: three sociocultural values for the region of Segovia

Rafael Urrialde¹, Carlos Benavent² y Carmen Núñez²

¹Departamento de Salud y Nutrición. Coca-Cola Iberia. Madrid. Departamento de Fisiología Vegetal. Facultad de Biología. Universidad Complutense de Madrid. Madrid.

²Farmacia Valdelasfuentes. Alcobendas, Madrid

Resumen

La alimentación de la población segoviana ha tenido dos cambios significativos: el primero, a finales de la Edad media, con la incorporación de alimentos provenientes de América; el otro, con la gran distribución y la venta que se produce desde los años 1980-1990.

Los datos de la encuesta referida a consumo de alimentos en los años 1964-1965 nos permite evaluar la cantidad de los grupos de alimentos y bebidas que se consumían en dicho período, y que conllevaban una alta ingesta de energía.

Estos mismos alimentos son los que han perdurado como base de la cocina y de la gastronomía segovianas, unas de las más características del territorio regional VI y del ámbito nacional. Las recetas más significativas de la gastronomía segoviana se han plasmado en manuales en el mismo período que el de la encuesta, por lo que la relación existente para ese período de alimentación, nutrición y gastronomía es evidente.

Hoy toda la gastronomía ha quedado relegada a celebraciones puntuales o a momentos especiales, o a la referida a la restauración como motor económico de la ciudad y de la provincia.

Palabras clave:

Alimento. Bebida.
Nutriente.
Gastronomía. Energía.

Abstract

The diet of the population at Segovia has had two special changes, one at the XVI century because of foods from America were incorporated to their diet and another with the high distribution and sale has been done since the 1980s-90s.

The survey data referred to food consumption allows us to evaluate the amount of food and drink groups consumed in the year 1964-65. Energy intake was higher than now.

These same foods are those that have endured as a basis for cuisine and gastronomy at Segovia, being one of the most characteristic of the VI regional territory and the national scope. The most significant recipes of the gastronomy at Segovia have been written in handbooks in the same period as the survey, so the existing relationship for that period of food, nutrition and gastronomy is evident.

Today all gastronomy has been relegated to occasional celebrations or special moments or to that referred to the restaurants as the economic engine of the city and the province.

Key words:

Food. Beverage.
Nutrient. Gastronomy.
Energy.

Urrialde R, Benavent C, Núñez C. Alimentación, nutrición y gastronomía: tres valores socioculturales para la población de la provincia de Segovia. Nutr Hosp 2019;36(N.º Extra 1):68-77

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02698>

Correspondencia:

Rafael Urrialde. Coca-Cola Iberia.
Ribera del Loira, 20-22. 28042 Madrid
e-mail: rurrialdedeandres@coca-cola.com

INTRODUCCIÓN

A pesar de que en la provincia de Segovia existen claros vestigios de arquitectura romana y visigoda, como el acueducto, la calzada romana –que cruza la Sierra del Guadarrama– y las ruinas romanas de Coca, así como diversas ermitas ubicadas a lo largo de la provincia, como la de San Frutos en las hoces del río Duratón, los elementos gastronómicos de esas épocas no han perdurado, probablemente por la gran explosión cultural y demográfica que acontece en Segovia durante la Edad Media.

Como referencia en los campos de la salud y de la alimentación destaca de forma notoria en el siglo *xvi* el médico humanista Andrés Laguna (1499-1559), quien, con su obra *Pedacio de Dioscórides*, se convierte en un referente sobre pautas y características del consumo de alimentos y plantas, incluidos algunos tipos de bebidas (1,2).

Con la incorporación a partir del año 1492 de los nuevos alimentos provenientes de América a la alimentación en Segovia, tanto de origen animal como vegetal, al igual que ocurrió en el resto de España, la diversificación de la alimentación en ese periodo aumenta de forma muy considerable, se añaden a los productos alimenticios básicos que ya eran consumidos desde la época romana. Así pues, ya en otros periodos de la historia hubo un cambio muy llamativo de la alimentación, lo que supuso una variación progresiva con la inclusión en la dieta de alimentos traídos desde otras zonas cuya alimentación no tenía nada que ver con la de la zona mediterránea. Una situación similar ocurrió años anteriores, con productos procedentes de Asia, aunque no tuvieron tanta implantación, a excepción de las especias.

La alimentación al final de la Edad Media estaba basada en los cereales, cuyo principal producto alimenticio es el pan, que se consigue por acción de la transformación de la harina del cereal, al igual que las uvas que, por su transformación, dan lugar al vino. Estos productos alimenticios transformados tienen un origen provocado más por los procesos y mecanismos de conservación que por el desarrollo conceptual del propio producto alimenticio. Además, caldos y sopas, junto a las verduras, las legumbres (en este caso siempre hervidas o, si se usan en forma de harina, como es el caso de la de garbanzo, incorporada en forma de fritura) y las frutas componían el eje de la alimentación. En las estaciones de otoño e invierno, las castañas, debido a su alto contenido en almidón, complementaban el aporte energético como sustento –junto con otros productos que provenían del bosque– de la dieta de la población (3).

La carne, salvo en momentos muy especiales, no se consumía a diario, a excepción de la de ave y la de cerdo. En situaciones determinadas también se consumía la carne que provenía de la caza, sobre todo en el caso de los nobles o de los niveles socio-económicos altos, pues el resto de la población no tenía acceso y derecho a realizar la actividad cinegética. Los cotos de caza han sido siempre muy representativos en la provincia de Segovia, tanto en la Edad Media como en el Renacimiento, entre los que destacan el de Enrique IV en San Antonio el Real y, posteriormente, los de Valsain y Riofrío u otros, como el del Marqués de Quintanar en las cercanías de Segovia. Los animales de granja

se usaban bien para tiro o carga o bien para producción de lana, lo que se simboliza en los secaderos utilizados en los torreones o desvanes de las casas nobles de Segovia, lo que da lugar a la comercialización de lanas y curtidos. La carne lanar se consumía en celebraciones y festejos populares.

De los alimentos traídos de América e incorporados a la alimentación diaria, en el caso de Segovia, destacan en el grupo de las verduras y las hortalizas el tomate, la calabaza y, en algunas zonas determinadas por ser más húmedas, el maíz. En el caso de animales, se incorporó el pavo. La patata, que también es originaria de América, hasta que Parmentier no la coció en 1772 como consecuencia de presentarse y conseguir el premio que instituyó la Academia de Besançon para el que descubriese algún vegetal que fuese capaz de completar la alimentación humana en caso de escasez, no fue un alimento usado ni en la dieta de los segovianos ni en el resto de España y Europa. A partir de esa fecha, debido a su alto poder energético generado por su elevado contenido en almidón, se convirtió en un alimento imprescindible de la alimentación diaria de la población, incluso desplazando a las castañas en el periodo de otoño e invierno, que pasaron a ocupar un consumo más excepcional. Parmentier ganó el premio de la Academia de Besançon con un trabajo en el que valoraba los resultados nutricionales en la población cuando la patata se consumía cocida tras la eliminación previa por el tratamiento con calor de todos los aspectos que la hacían indigesta y perjudicial para la salud (3).

Otro ejemplo, aunque llega más tarde a Segovia, cuando se construye el Palacio Real de La Granja de San Ildefonso, y en principio alimento para los caballos de la guardia de Korps, ha sido el judión de la Granja (*Phaseolus coccineus* L) (4). No se utilizó como alimento para la población humana hasta el siglo *xx*, y, específicamente, debido al gran crecimiento de la gastronomía segoviana a partir de los años treinta y hasta la fecha. Se incorpora a partir de 1955 como plato singular y emblemático en la cocina segoviana, aunque primero como elemento excepcional en restaurantes y posteriormente en la dieta convencional de los hogares de los segovianos (5). Este plato, que hoy es un estandarte de la cocina de Segovia, fue creado por el jefe de cocina Tomás Urrialde Garzón en el periodo de su actividad profesional en el restaurante el Mesón de Cándido de Segovia. Además, el judión que se cultiva en La Granja de San Ildefonso y alrededores consigue en el año 2013 la marca de garantía Judión de la Granja. Obtuvo esta protección y control con la aprobación del Reglamento de Uso por parte del Instituto Tecnológico Agrario de Castilla y León, logrando una figura de calidad que ampara el producto, lo protege de imitaciones y fraudes y lo promociona comercialmente. En enero del 2014 se lleva a cabo el registro de esta marca de garantía en la Oficina Española de Patentes y Marcas del Ministerio de Industria, Turismo y Comercio (6). Esto ha posibilitado el reconocimiento y la protección a las plantaciones del judión en las comarcas de La Granja de San Ildefonso y de Valsain que se plantan en las famosas huertas, que son iconografía de la zona, como la de Noles, de los Castaños, del Faisanero, del Haitillo... La mayoría de ellas creadas y registradas a finales del siglo *xviii* como consecuencia de la construcción del Palacio Real, sus jardines y fuentes y la residencia allí (7).

Segovia, como otras ciudades similares que tienen un gran crecimiento e importancia económica, cultural y agraria en los siglos *xiv*, *xv* y *xvi*, posteriormente pasa a un nivel con menor representación económica y de desarrollo tecnológico. A partir de este momento se reduce su población, que basa su alimentación en los productos alimenticios del entorno, ya que el comercio disminuye considerablemente, basado en alimentos que se producen en las huertas de las riberas de los ríos próximos a la ciudad, como el Eresma y el Clamores. Además, en los alrededores de la ciudad también existen cultivos de cereales que incluso perduran hasta hoy en día y que generaban la base agrícola para la alimentación principal, máxime cuando el entorno, tanto el de la comarca como el de la región, se sitúa en la denominada Tierra de Campos, donde existe una gran extensión de cultivo de cereales en toda la meseta castellana.

Otro de los alimentos con gran implantación en la zona urbana, debido a las vaquerías próximas a la ciudad, así como en las zonas rural y comarcal, fue la leche, que tanto a finales de la Edad Media como en el Renacimiento se utilizaba, sobre todo, para la producción de mantequilla, la elaboración de postres y el consumo a través de sueros lácteos, con un gran desarrollo en los siglos *xix* y *xx*, con una clara penetración en la población, como también puede verse en los datos de 1964 sobre consumo de 209 g/persona/día (8). Con el consumo de la leche y de los productos lácteos ocurrió lo mismo que en otras ciudades de España: se incluyó en la dieta diaria gracias a la creación, el desarrollo y la expansión de las vaquerías a partir del siglo *xix*, que perduraron en el centro de la ciudad hasta la segunda mitad del siglo *xx*. Estas se establecieron para abastecer de leche cruda a la ciudad y que, posteriormente, como consecuencia de la creación de una central láctea en las afueras de Segovia, empiezan a desaparecer, ya que la recogida de leche se realizaba a lo largo de toda la provincia para el posterior tratamiento térmico y envasado en la central láctea, con una distribución en frío en forma de leche pasteurizada envasada mayoritariamente en botellas de cristal de 1 litro, distribuidas para el consumo diario de la población. Esto hizo, junto con la recogida de leche para otras centrales lácteas, que existiera un gran crecimiento de la cabaña de vacuno para la producción de leche en la provincia de Segovia.

Por supuesto, dentro de la alimentación diaria, y según el periodo del año o la temporada, se producían y consumían todo tipo de verduras, frutas, frutos secos, legumbres y también otros alimentos de origen vegetal provenientes de los bosques y los prados, como el gran número de especies de hongos y la alta productividad y variedad de setas gracias a la climatología, que suponían un complemento a la alimentación, sobre todo en la zona rural, que ha perdurado hasta hoy en día. Algunos alimentos que se utilizaban por el acompañamiento que tenían daban lugar a platos con alto contenido calórico y han sido abandonados o su frecuencia se ha visto reducida en la actualidad a momentos ocasionales. El caso de las setas (y a veces el mal denominado cuerpo fructífero como hongo) ha sido también muy significativo: existe una gran variedad incorporada a la alimentación, sobre todo en las estaciones de otoño e invierno, que, desde 1982, supone un crecimiento significativo en los usos y en la amplitud de platos

en la gastronomía segoviana, otro de los cambios llamativos en la alimentación y costumbres en la población (9).

En cuando a los animales de granja, el caso más llamativo lo podemos identificar en el cerdo, en este caso el conocido como blanco, *Sus crofa domesticus* E (10), que suponía la base de la alimentación en forma de carne y derivados cárnicos para toda la población, especialmente en la zona rural, donde el aprovechamiento de este era y es total, pues se consumía todo lo que producía, desde la carne y la grasa hasta los productos derivados en forma de embutidos como salchichas, morcilla, chorizo... En numerosos hogares de la zona rural, el cerdo era consumido todos los días de la semana en forma de platos o guisos a través de los embutidos mencionados con anterioridad o como derivados cárnicos o jamón, incluido también el tocino o la panceta. Todos estos alimentos proveían de un aporte energético que era más elevado que en la actualidad: según los datos de 1964-1965, en el caso de Segovia el consumo de energía era de 2857 kcal/persona/día (8).

En la historia cultural y gastronómica de Segovia tiene un lugar destacado el cochinillo. Si comparamos las técnicas culinarias empleadas en diversos lugares para la preparación de este alimento, difieren mucho, aunque la receta segoviana es la más sorprendente debido a su sencillez y a la naturalidad de tratar el producto para cocinarlo a partir de las técnicas de asado en horno y contar solo como ingredientes básicos con agua, sal y el propio cochinillo (11).

MATERIAL Y MÉTODOS

Para poder analizar los datos de consumo en los años sesenta, que son los previos a la gran distribución de alimentos que se produce a partir de los ochenta, se han utilizado los publicados en 1971 por Gregorio Varela Mosquera (8), ya que son los primeros datos que aparecen reseñados para la determinación de la ingesta de alimentos a partir de las encuestas o registros realizados para el margen del periodo de un año que va desde marzo de 1964 a marzo de 1965 para la población nacional distribuida en 12 regiones. Estos datos se han re trabajado para analizar las cantidades consumidas en el grupo VI, que es la región que corresponde a las provincias de Burgos, Palencia, Valladolid, Ávila, Segovia, Soria, León y Zamora, tanto para la población rural como la urbana, así como el total que representa a ambas zonas o hábitats. La muestra nacional total estudiada fue de 20 800 hogares, que corresponde a un total aproximado de 100 000 personas.

Además, coincidiendo con el mismo periodo de la década de los sesenta y de los setenta, existen datos e imágenes a nivel gastronómico que permiten unir los datos de ingesta de alimentos con los de su preparación culinaria. Existen diferentes manuales de cocina que incluyen los platos más típicos que constituían en el pasado y constituyen hoy en día la gastronomía segoviana, y que nos dan una idea de la gran variedad de alimentos que formaban y forman parte de la alimentación en esta ciudad y provincia, así como de las distintas formas de elaboración o de preparación

de lo que se conoce como *cocina segoviana* (9,12,13). Estas recetas provienen de siglos anteriores y algunas de ellas ya aparecen recogidas en uno de los primeros libros o manuales que se basan en la recopilación de recetas castellanas y que data de 1745, en el que los alimentos que forman parte de los platos reseñados en dicho libro, tanto en la base de ingredientes como en la forma de elaborarlos, se han mantenido en algunos casos hasta nuestros días, y que, a su vez, son incluidos con pocas variaciones en los primeros libros de cocina segoviana y castellana de la década de los sesenta y de los setenta (14).

A partir de los datos de hace más de tres siglos y de los referenciados para los años sesenta, el menú más característico de Segovia podría ser el recogido por Benavent C en 2006 (15), con un valor nutricional básico calculado a partir de los alimentos que integran las recetas para su elaboración, teniendo como base los valores nutricionales incluidos en las tablas de composición de alimentos de Moreiras O y cols. (16). Las recetas revisadas han sido adaptadas en base a las publicadas a los manuales de cocina (12,13), y los datos nutricionales se han obtenido a partir de los valores referenciados en las tablas de composición de alimentos por Moreiras O y cols. (16), Cámara oficial de Comercio e Industria de Segovia (17) y Ortega R y cols. (18). Hay que indicar que, aunque la percepción acerca del plato de los judiones de La Granja es que formaba parte de la alimentación desde periodos muy antiguos, la realidad es que es desde mediados del siglo xx, y en concreto, como ya se ha mencionado anteriormente, desde 1955, cuando se crea y se recoge como receta para la cocina segoviana. Hoy es emblemático en cualquier menú de restauración de la zona y se menciona como característico. Así pues, solo lleva poco más de sesenta años en la gastronomía segoviana.

DATOS DE INGESTA DIETÉTICA EN LOS AÑOS SESENTA EN PARALELO AL DESARROLLO DE LA GASTRONOMÍA SEGOVIANA

Aunque para antes de la gran expansión de la producción alimenticia no existen datos específicos sobre consumo de alimentos publicados para Segovia, sí que puede tenerse una idea por su pertenencia a la región VI dentro del análisis realizado por Valera Mosquera y cols. en 1971 (8), basado en datos de la Encuesta de Presupuestos Familiares realizada por el Instituto Nacional de Estadística.

En esta región, para los años sesenta los modelos comportamentales en las 8 provincias que la integran son muy similares, por lo que pueden interpretarse para conocer más sobre los alimentos y bebidas que consumían los segovianos en el periodo 1964-1965. Con ello, podemos dar una idea aproximada de cómo era la dieta tanto a nivel total como específica para el hábitat urbano y el rural.

Cabe destacar que en los años sesenta del siglo pasado ya existían, o empezaban a existir, alimentos transformados, aunque en mucha menor cuantía que hoy en día. Podemos señalar que a partir de las décadas de los ochenta y de los noventa es cuando existe una amplia distribución de la leche y de las bebidas lá-

teas envasadas en *bricks* y con tratamiento UHT, de los cereales hidrolizados, de zumos y néctares de multitud de frutas e incluso de verduras y hortalizas, de alimentos infantiles, de conservas de verduras y de legumbres o de la multitud de gama de congelados y ultracongelados, tanto de carnes como pescados, mariscos, verduras y platos preparados.

Los alimentos y las bebidas que se incluyeron en la encuesta del año 1964-1965, a excepción de las bebidas alcohólicas, se han incluido en la tabla I, en la que claramente puede apreciarse la variedad que ya existía de alimentos y que formaban de los grupos que hoy en día siguen teniéndose como referencia cuando se caracterizan las encuestas de ingesta dietética. Algunos de estos grupos han incrementado los alimentos que los componen, tanto por la variedad de los subgrupos como por la nueva tipología de dichos subgrupos. La disponibilidad y variedad, sobre todo en el caso de los pescados, frutas y frutos secos, leches y productos lácteos, bebidas no alcohólicas y precocinados, ha hecho que la dieta haya sido y esté siendo mucho más variada que en los años sesenta. La variedad existente en dicho periodo podemos analizarla gracias a que todos los alimentos y las bebidas, a excepción de las bebidas alcohólicas, recogidos en Varela Mosquera G (8), aparecen agrupados en los grupos de alimentos caracterizados hoy en día.

Pero aparte de datos y valores cualitativos, también puede tenerse una idea aproximada de la cantidad del consumo de los alimentos incluidos en el registro expresados en gramos, tanto de los grupos de alimentos como de los alimentos incluidos en la encuesta. Estos reflejan claramente la base de la alimentación que, de forma muy significativa, estaba compuesta por cereales que aportaban en cantidad y en forma de energía unas cantidades muy superiores al resto de alimentos. En la tabla II se reflejan los datos para los 15 grupos de alimentos más consumidos tanto a nivel global como desglosados por hábitat urbano y hábitat rural.

En ambos grupos poblacionales (urbano, rural y total) los datos indican que los 3 grupos de alimentos que más cantidad aportaban a la alimentación eran (en gramos): cereales, verduras y hortalizas y leche y productos lácteos. El resto de grupos muestra claramente una diferencia entre el ámbito rural y el urbano que condiciona el dato total de la región VI, lo que refleja la diferencia de hábitos alimentarios en ambas zonas, situación que hoy, en cambio, no se produce gracias a la facilidad de distribución y a la venta de alimentos y bebidas que existe, así como a la disminución de los tiempos que se producen en los desplazamientos entre las zonas rurales y las urbanas, así como a la gran accesibilidad, ya que los alimentos en las zonas urbanas pueden adquirirse para ser consumidos en las rurales.

Es llamativa, quizás por la distribución existente, la diferencia que existía entre las cantidades de consumo de frutas entre los 2 hábitats: la del hábitat urbano (152,2 g/persona/día) duplicaba a la del hábitat rural (78,0 g/persona/día). Igual ocurre con el grupo de pescados y mariscos, quizás también por la dificultad de la llegada de pescado fresco al hábitat rural en esa época: en el hábitat urbano se consumían 72,3 g/persona/día frente a los 47,7 g/persona/día del hábitat rural (Tabla II).

Tabla I.

Grupo	Alimento / bebida	Grupo	Alimento / bebida
Cereales	Pan	Frutas	Naranjas
	Harinas y sémolas		Limonas
	Pastas		Otros agrios
	Arroz		Plátanos
	Galletas		Manzanas
	Bollería		Peras
	Otros cereales y productos elaborados con cereales		Melocotones
Verduras y hortalizas	Patatas		Albaricoques
	Tomates		Guindas y cerezas
	Pimientos		Ciruelas
	Coles y repollos		Melones
	Judías verdes		Uvas
	Lechugas		Otras frutas
	Alcachofas		Aceite de oliva
	Acelgas	Aceite de algodón	
	Puerros, cebollas y cebolletas	Aceite de soja	
	Guisantes verdes	Aceite de cacahuete	
	Espárragos	Otros aceites vegetales	
	Zanahorias	Margarina	
	Espinacas	Grasas animales	
	Coliflor	Leche de vaca	
	Ajos	Otros tipos de leche fresca	
	Otras verduras	Leche en polvo	
	Legumbres	Alubias	Leche y productos lácteos
Garbanzos		Queso	
Lentejas		Mantequilla	
Otras legumbres secas		Otros productos lácteos	
Pescados y mariscos	Sardina fresca	Huevos	
	Boquerón fresco	Frutos secos	Almendras
	Jurel fresco		Nueces
	Besugo fresco		Castañas
	Gallos frescos		Otros frutos secos
	Pescadilla fresca		Carnes y derivados
	Merluza fresca	Vacuno menor	
	Calamares frescos	Ternera	
	Bacalao fresco	Vacuno congelado	
	Atún y bonito fresco	Lanar	
	Congrio, rape, mero y raya	Caprino	
	Palometa	Cerdo	
	Otros pescados frescos	Cerdo congelado	
	Pescadilla congelada	Pollo	
	Merluza congelada	Pollo congelado	
	Otros pescados congelados	Gallina	
	Bacalao salado	Otras aves	
	Mariscos	Otras carnes	

(Continúa en la página siguiente)

Tabla I (Cont.)

Grupo	Alimento / bebida	Grupo	Alimento / bebida
Precocinados	Conservas de verduras	Aperitivos	Hígado de toda clase de animales
	Conservas de legumbres		Otros despojos de toda clase de animales
	Otras conservas de frutas		Jamón
	Conservas de carne		Chorizo
	Caldos concentrados y sopas		Otros embutidos
	Conservas de pescado		Aceitunas verdes y aderezados
Azúcares y dulces	Azúcar	Salsas y condimentos	Vinagre
	Chocolate		Sal
	Membrillo		Otros condimentos
	Mermeladas	Bebidas sin alcohol	Café
	Miel		Malta y sucedáneos
	Turrónes		Otras bebidas aromáticas
	Otros dulces		Gaseosa y agua carbonatada
	Preparados de cacao		Aguas minerales
			Zumos de frutas
			Otras bebidas

Grupos de alimentos que incluyen los alimentos recogidos en la encuesta de ingesta del periodo 1964-1965.

Tabla II. Los 15 grupos de alimentos más consumidos expresados en g/persona/día y distribuidos para los 3 tipos de grupos poblacionales para la Región VI

Región VI: Burgos, Palencia, Valladolid, Ávila, Segovia, Soria, León y Zamora					
Grupo de alimentos	Hábitat total g/persona/día	Grupo de alimentos	Hábitat urbano g/persona/día	Grupo de alimentos	Hábitat rural g/persona/día
Cereales	405,2	Cereales	350,8	Cereales	425,4
Verduras y hortalizas	297,6	Verduras y hortalizas	328,5	Verduras y hortalizas	296,2
Leche y productos lácteos	228,2	Leche y productos lácteos	302,2	Leche y productos lácteos	200,5
Frutas	97,6	Bebidas sin alcohol	248,3	Aceites y grasas	79,8
Bebidas sin alcohol	94,3	Frutas	152,2	Frutas	78,0
Aceites y grasas	77,8	Carnes y derivados	96,8	Carnes y derivados	61,0
Carnes y derivados	71,3	Aceites y grasas	72,8	Legumbres	51,5
Pescados y mariscos	54,3	Pescados y mariscos	72,3	Pescados y mariscos	47,7
Legumbres	48,8	Azúcares y dulces	48,8	Bebidas sin alcohol	39,5
Huevos	38,3	Huevos	42,8	Huevos	36,7
Azúcares y dulces	37,9	Legumbres	42,2	Azúcares y dulces	33,9
Salsas y condimentos	12,7	Salsas y condimentos	12,8	Salsas y condimentos	12,6
Precocinados	6,9	Precocinados	9,7	Precocinados	6,0
Frutos secos	2,1	Frutos secos	2,1	Frutos secos	2,3
Aperitivos	1,4	Aperitivos	1,7	Aperitivos	1,4

Independientemente de la cantidad expresada en g/persona/día de los grupos de alimentos, que nos da una idea aproximada de los alimentos que formaban parte de la alimentación en los años sesenta para la Región VI, y por similitud también para Segovia, también es significativo analizar qué tipo de alimento formaba parte en mayor cantidad de la alimentación diaria: el pan era el primero en los 3 grupos poblacionales que, junto a las patatas, sumaban el mayor aporte energético en ese periodo, que en el caso de Segovia, de forma total, se cifraba en 2857 kcal/persona/día, reflejo de la alimentación histórica para conseguir el mayor rendimiento energético por parte de la población. Es significativo que, tanto en la zona urbana como en la rural, la leche de vaca en esta región jugaba en esa fecha un papel crucial. El resto de los alimentos podríamos dividirlos en 4 subgrupos según cantidad, en este caso aquí reflejados los 40 más consumidos, en los que hay unos alimentos que se consumían en una cantidad situada entre los 25-40 g/persona/día, otro subgrupo aproximadamente sobre los 10-25 g/persona/día y un último situado por debajo de menos de 10 g/persona/día (Tabla III).

Toda esta variedad de alimentos en esos años sesenta daba lugar a algunos de los platos más típicos en una cocina tan variada como la segoviana, caracterizada por sopas y caldos, verduras y hortalizas, setas, pescados, guisos, asados y fruta y postres o dulces.

Muchos de estos platos están recogidos en libros de la época o posteriores, que han servido tanto para crear la escuela de cocina segoviana como para convertirse en referentes en otras comarcas y también para elaborar las recetas en el hogar (9,12,13). La cocina también ha sido innovadora y ha ido incorporando a lo largo de los años las creaciones que, sin ser platos de historia cultural, como los judiones de la Granja o los guisos de setas u hongos, hoy son totalmente característicos de la gastronomía segoviana, tanto en la restauración como en el hogar.

En la figura 1 podemos ver muchos de los platos elaborados a través de las recetas de cocina en los años sesenta y que podemos significar en un listado enumerando los más característicos según formaban parte en el orden del menú o en la carta típica de la época.

Platos elaborados por Tomás Urrialde en los años sesenta y setenta. Estos platos corresponden a diferentes partes de la estructura de la comida y que pueden identificarse como lo que se denomina *alimentación típica segoviana*. Podemos clasificarlos en:

- Entrantes: cantimpalitos, chorizo frito, mollejas, morcilla frita, sangre encebollada, menudillos de cordero, riñones al Jerez, sesos rebozados...
- Huevos y tortillas: huevos con menudillos, huevos con picadillo, huevos al plato, huevos con salchichas, tortilla con verduras, revuelto con setas...
- Ensaladas: lechuga, cebolla y tomate; lombarda cruda con zanahoria; endivias; cogollos de lechuga...
- Sopas y caldos: consomé, crema de cangrejos, sopa castellana, sopa de tomate...
- Potajes y guisos de legumbres: potaje de vigilia castellano; potaje de garbanzos, judías y acelgas; potaje de arroz

y judías con cerdo; cocido castellano, judiones con chorizo; judiones al estilo La Granja de San Ildefonso; judiones con liebre; lentejas guisadas con morcilla...

- Arroces: arroz con cangrejos de río, arroz a la cazadora, arroz a la segoviana con salchichas...
- Verduras y hortalizas: pisto castellano, tallos de acelgas en salsa, cardo con piñones, berza gratinada con tocino, coliflor al ajo arriero, lombarda rehogada, menestra de verduras, repollo con chorizo, morcilla y panceta, crema de calabacín, espinacas a la crema, guisantes salteados con jamón, judías verdes a la castellana...
- Setas: niscalos a la segoviana, marinada de setas, senderinas a la española, revuelto de hongos, setas con morro y pie de cerdo, champiñón a la segoviana, gratinado de hongos, setas a la provenzal, revuelto de setas, setas a la plancha...
- Pescados y mariscos: bacalao al ajo arriero, besugo al horno, cangrejos de río, chicharro al horno, truchas a la segoviana, truchas a la molinera, truchas con jamón, merluza a la cazuela, merluza con setas, bonito escabechado...
- Guisos: caldereta de cordero, codornices estofadas, perdices estofadas, patatas con niscalos, albóndigas a la castellana, chanfaina de cochinillo o de cordero, estofado de carne de ternera, pollo en pepitoria a la segoviana, conejo al ajillo, jabalí en salsa, corzo con mermelada...
- Asados: cochinillo asado, cabrito asado, cordero asado...
- Postres: arroz con leche, fruta de temporada, frutos del bosque, leche frita, arroz con leche, natillas con bizcocho de soletilla, manzanas asadas, ponche segoviano, soplillos, rosquillas ciegas, yemas de Segovia, florones...

Dentro de los aspectos y de los platos relevantes de la gastronomía segoviana, podemos citar recetas como las de las sopas de ajo o caldos castellanos, que podrían datarse en la Eda Media, así como el cochinillo asado a la segoviana, de la época renacentista, las truchas al estilo Felipe V, del siglo XVIII, el ponche segoviano y, más recientemente, en el siglo XX, la elaboración del plato típico de los judiones de La Granja (Segovia) que, como se ha mencionado anteriormente, se crea y se elabora en el año 1955 por el jefe de cocina Tomás Urrialde dentro de su actividad profesional en el restaurante el Mesón de Cándido (12).

Los cinco platos típicos de la gastronomía segoviana elaborados a partir de alimentos que se producen en la misma zona tienen un alto contenido energético: una situación requerida y demandada para cubrir las necesidades o requerimientos energéticos de la población en esa época, aunque hoy en día se han convertido en elaboraciones de consumo excepcional u ocasional; platos para degustar en momentos de celebración, bien en restaurantes o en el hogar. Los valores tanto para la energía como de contenidos en proteínas, hidratos de carbono y grasas se encuentran recogidos en la tabla IV, en base a los criterios y datos elaborados por Benavent Nuñez C (15) y revisados y adaptados según los alimentos/ingredientes que forman parte de ellos según recetas recogidas en el libro de Cándido y de colección particular (9,12,13).

El cálculo de los valores nutricionales de cada uno de los alimentos-ingredientes en crudo ha sido determinados según los referidos en las tablas de composición de alimentos (16-18).

Tabla III. Los 40 alimentos más consumidos expresados en g/persona/día y distribuidos para los 3 tipos de grupos poblacionales para la Región VI

Región VI: Burgos, Palencia, Valladolid, Ávila, Segovia, Soria, León y Zamora					
Alimento	Hábitat total g/persona/día	Alimento	Hábitat total g/persona/día	Alimento	Hábitat total g/persona/día
Pan	358,0	Pan	299,4	Pan	380,0
Patatas	236,9	Leche de vaca	293,6	Patatas	246,5
Leche de vaca	209,5	Patatas	211,7	Leche de vaca	178,0
Otras bebidas aromáticas	46,5	Otras bebidas aromáticas	167,1	Aceite de oliva	43,3
Aceite de oliva	46,5	Gaseosa y agua carbonatada	70,6	Huevos	36,7
Gaseosa y agua carbonatada	43,8	Naranjas	58,6	Naranjas	33,9
Naranjas	40,5	Aceite de oliva	54,9	Gaseosa y agua carbonatada	33,6
Huevos	38,3	Huevos	42,8	Grasas animales	29,4
Azúcar	28,6	Azúcar	36,0	Garbanzos	28,4
Garbanzos	25,4	Espinacas	27,6	Azúcar	25,8
Grasas animales	24,6	Tomates	22,7	Alubias	19,7
Alubias	18,6	Vacuno mayor	20,3	Otros tipos de leche fresca	19,4
Tomates	16,9	Manzanas	19,1	Arroz	16,7
Lanar	16,1	Garbanzos	18,0	Lanar	16,1
Arroz	16,1	Uvas	16,7	Tomates	14,7
Otros tipos de leche fresca	14,7	Plátanos	16,4	Uvas	13,1
Uvas	13,9	Otros pescados frescos	15,6	Pastas	12,6
Pastas	12,6	Arroz	15,0	Chorizo	12,4
Manzanas	11,7	Alubias	14,7	Harinas y sémolas	11,7
Otros pescados frescos	11,7	Ternera	14,2	Sardina fresca	10,6
Chorizo	11,5	Lanar	14,2	Otros pescados frescos	10,1
Vacuno mayor	10,8	Pastas	12,8	Sal	9,3
Harinas y sémolas	10,6	Pescadilla fresca	12,8	Manzanas	9,0
Sardina fresca	10,4	Otras verduras	12,6	Jurel fresco	8,2
Sal	9,0	Lechugas	12,3	Coles y repollos	7,6
Otras verduras	8,4	Grasas animales	11,9	Vacuno mayor	7,2
Coles y repollos	8,2	Peras	10,4	Otras verduras	6,8
Jurel fresco	8,2	Sardina fresca	9,8	Lechugas	6,3
Lechugas	7,9	Puerros, cebollas y cebolletas	9,3	Peras	5,7
Plátanos	7,3	Pollo	9,3	Aceite de soja	5,5
Ternera	6,8	Chorizo	9,1	Bacalao fresco	5,4
Peras	6,8	Galletas	9,0	Chocolate	5,4
Pescadilla fresca	6,0	Coles y repollos	9,0	Pimientos	4,9
Chocolate	5,8	Sal	8,3	Cerdo	4,6
Pollo	5,5	Jurel fresco	7,9	Conservas de pescado	4,1
Pimientos	5,4	Lentejas	7,6	Ternera	4,1
Galletas	5,2	Harinas y sémolas	7,3	Pollo	4,1
Puerros, cebollas y cebolletas	5,2	Melones	7,3	Plátanos	3,8
Bacalao fresco	5,2	Otras frutas frescas	7,3	Melones	3,8
Aceite de soja	5,0	Chocolate	7,1	Galletas	3,5



Figura 1.

Tabla IV. Los cinco platos más representativos de la gastronomía segoviana y sus valores nutricionales de energía, proteínas, hidratos de carbono y grasas

Denominación plato	Datos por ración/persona			
	Valores por ración o persona			
	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Grasas (g)
Sopa castellana con ajo de Vallelado	331,5	14,2	14,9	23,9
Judiones de La Granja	763,8	41,3	40,9	48,4
Trucha a la segoviana al estilo Felipe V	139,8	24,4	0,4	4,5
Cochinillo asado estilo Segovia	144,3	28,2	0,0	3,5
Ponche segoviano	194,4	7,2	25,6	7,0
Total menú	1573,8	115,3	81,9	87,2

Debe señalarse que el contenido energético, dependiendo del alimento base del plato, puede provenir mayoritariamente de la grasa o de los hidratos de carbono, aunque en algunos casos, como en el cochinillo, los hidratos de carbono son inexistentes y provienen de la grasa y de las proteínas.

Posiblemente hoy, dentro de la alimentación y del estilo de vida actuales, estos alimentos, que eran la base alimentaria desde hace más de 100 años, hoy son elementos puntuales u ocasionales de la alimentación de los segovianos, ya que no se necesitan esas ingestas para proveerse de un aporte calórico de esas dimensiones, pues los requerimientos de energía son mucho menores.

CONCLUSIONES

En la dieta de la población segoviana probablemente existe una adaptación complementaria a los alimentos provenientes de América en el siglo *xvi* que, junto con la expansión y el crecimiento demográfico y económico, hizo que se incorporaran muchos alimentos y formas de preparación que permitieron una variedad

de recetas y platos hasta finales del siglo *xvii* y principios del *xix*, aunque en la zona rural la situación era básicamente diferente, con una alimentación basada solo en cereales, verduras, frutas, leche y lácteos.

Hasta mediados del siglo *xx* los datos indican que, tanto en lo relativo a la cantidad de los alimentos consumidos, expresada en g/persona/día, como a las recetas para la elaboración de las comidas, el aporte energético era muy considerable, de 2857 kcal/persona/día, sobre todo provenientes del pan, las patatas y la leche de vaca.

Desde los años sesenta el gran crecimiento de la distribución y la puesta en el mercado de una gran diversidad de alimentos ha hecho que varíe ostensiblemente la alimentación, pero la gastronomía como bien cultural sigue estando basada en alimentos y platos con alto poder energético, como son la sopa castellana de pan y ajo, los judiones de La Granja, las truchas al estilo Felipe V, el cochinillo asado y el ponche segoviano, aunque ahora todo este menú, como consecuencia de unos menores requerimientos energéticos, está relegado a celebraciones o a momentos especiales, con un consumo ocasional dentro de la alimentación de la población segoviana.

BIBLIOGRAFÍA

1. Laguna A. Pedacio Dioscórides Anazarbeo. Acerca de la materia medicinal y de los venenos mortíferos. Edición de Salamanca, 1566. Madrid: Doce calles; 1999.
2. Benavent C, Gómez de Caso JA, Garrote Díaz JM, et al. Utilidad terapéutica actual de los remedios descritos en el Dioscórides por el Doctor Andrés Laguna. En: Laguna A. Humanismo, ciencia y política en Europa. León: Consejería de Educación y Cultura. Junta de Castilla León; 2001.
3. Urrialde R. Evolución de la información relacionada con la alimentación y la nutrición: retos de adaptación por el consumidor. Discurso de ingreso en la Real Academia Europea de Doctores como Académico Correspondiente en el acto de su recepción el 20 de septiembre de 2018. Real Academia Europea de Doctores. Barcelona: Ediciones Gráficas Rey; 2018. Disponible en: <http://raed.academy/wp-content/uploads/2018/09/discurso-ingreso-Rafael-Urrialde-de-Andres.pdf>
4. Taxonomy ID: 412098. Available at: www.ncbi.nlm.nih.gov/Taxonomy/Browser/wwwtax.cgi?mode=Info&id=412098&lvl=3&lin=f&keep=1&srch-mode=1&unlock
5. Urrialde R. Estudio del contenido nutritivo de semillas de *Phaseolus*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 1992. Disponible en: <http://eprints.ucm.es/tesis/19911996/X/3/X3011501.pdf>
6. Asociación tutor del Judión de la Granja. El Judión de la Granja. Disponible en: <https://eljudion.lagranja-valsain.com/>
7. De Toledo Jáudenes J. Toponimia de Valsain. Madrid: Lerner & TF Editores; 2018.
8. Varela Mosquera G. La nutrición de los españoles: diagnóstico y recomendaciones. Estudios del Instituto de Desarrollo Económico. Publicaciones de la Escuela de Administración Pública. Madrid: Imprenta Boletín Oficial del Estado; 1971.
9. Urrialde Garzón T. Recetario de setas. Barcelona: Luis de Caralt editor; 1983.
10. Taxonomy ID: 9825. Available at: www.ncbi.nlm.nih.gov/Taxonomy/Browser/wwwtax.cgi?id=9825
11. Ruiz JM. El cochinillo de nuestra Corte: Alimento saludable y placer gastronómico. Libro de Ponencias y Comunicaciones de la Reunión Alimentación y Salud. Segovia: Excmo Ayuntamiento de Segovia. SG38/98.
12. López C. La Cocina de Cándido. Barcelona: Plaza & Janés; 1980.
13. Duque D. La cocina segoviana. Madrid: Grupo Anaya; 1994.
14. Diego de Alcalá AS. Nuevo arte de cocina. Madrid: Imprenta y librería de Josefa García Lanza; 1745.
15. Benavent Núñez C. Menú típico segoviano: revisión de los principales platos típicos de la gastronomía segoviana, análisis nutricional de dichos platos y resultados de un sondeo sobre consumo y la preferencia de platos. En: VI Jornadas "la alimentación de otras culturas, de la antigüedad a nuestros días". Madrid, 16 y 17 de marzo de 2009.
16. Moreiras O, Carvajal A, Cabrera L, et al. Tablas de Composición de Alimentos. 15.ª edición. Madrid: Pirámide Ediciones; 2013.
17. Cámara Oficial de Comercio e Industria de Segovia. Guía de Alimentos de Segovia. 1ª edición. 2001.
18. Ortega Anta RM, López Sobaler AM, Requejo Marcos AM, et al. La composición de los alimentos. Madrid: Editorial Complutense; 2004.