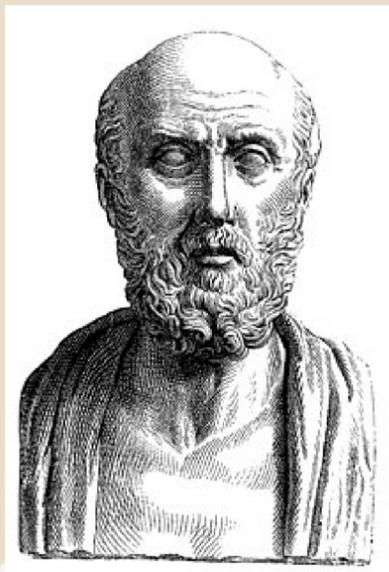


# La dieta de Hipócrates de Cos



Hipócrates de Cos fue un prestigioso médico de la Antigua Grecia y es universalmente considerado como "el padre de la medicina". Era conocedor de la *physis* y experto en la *téchne*. Por ello, recomendaba a sus pacientes seguir una dieta con el objetivo de mantener la salud. En su tratado *Sobre la dieta* presenta un enfoque dietético basado en las estaciones del año, ya que no se parecen entre ellas y sugiere hábitos de vida particulares que se deben seguir en cada una de ellas. Considera que la primavera y el otoño son estaciones que desempeñan un papel de transición entre las demás estaciones.

## Invierno

Sugiere optar por una única comida al día, pero en caso de tener el estómago vacío, se permite tomar un ligero desayuno. Consumir alimentos secos y de efecto astringente, preferiblemente calientes, y acompañar las comidas con pan. Aconseja el consumo de vino tinto puro y limitar la ingesta de vegetales. Todo esto acompañado de la realización de diversos tipos de ejercicios, como carreras y caminatas nocturnas, practicar lucha libre y realizar paseos matutinos, siempre evitando el exceso.



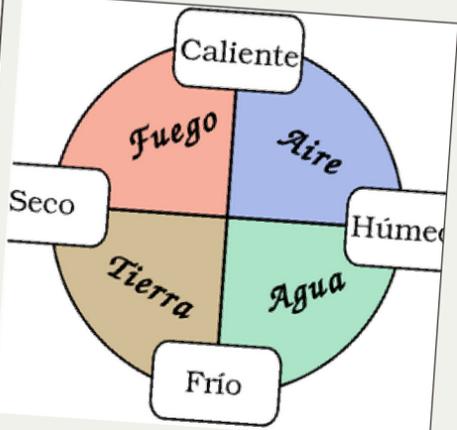
## Primavera

En esta estación es recomendable realizar cambios en los hábitos alimenticios para prepararse adecuadamente a la llegada del verano. Es aconsejable dar prioridad al consumo de panes elaborados con cebada e incorporar legumbres hervidas a la dieta. Se debe mantener un equilibrio entre los alimentos asados y los alimentos hervidos. Es beneficioso tomar baños y reducir la ingesta de alimentos en el desayuno.



## Verano

Se debe optar por alimentos de textura suave, reduciendo la cantidad consumida e incluir en la dieta pan de cebada amasado, dando preferencia a harinas de grano más grueso.



Se creó una clasificación de alimentos en función de los cuatro elementos: agua, tierra, aire y fuego. En el tratado *Sobre la Medicina antigua*, expone que los cuatro elementos se encuentran vinculados a los temperamentos establecidos por la teoría de los cuatro humores: bilis amarilla, bilis negra, flema y sangre, que están en íntima relación con las cuatro propiedades: húmedo/seco, frío/caliente.

En general, la dietética que el médico propone no se limita simplemente a seguir los consejos dados, sino que es una práctica importante, en la que el equilibrio se constituye un elemento esencial para mantener la salud. Hipócrates enumera quince casos de enfermedades que surgen a partir del desequilibrio existente entre la alimentación y el ejercicio. Para cada uno de estos casos, propone una dieta específica.