

ALIMENTACIÓN DEL SIGLO XIX



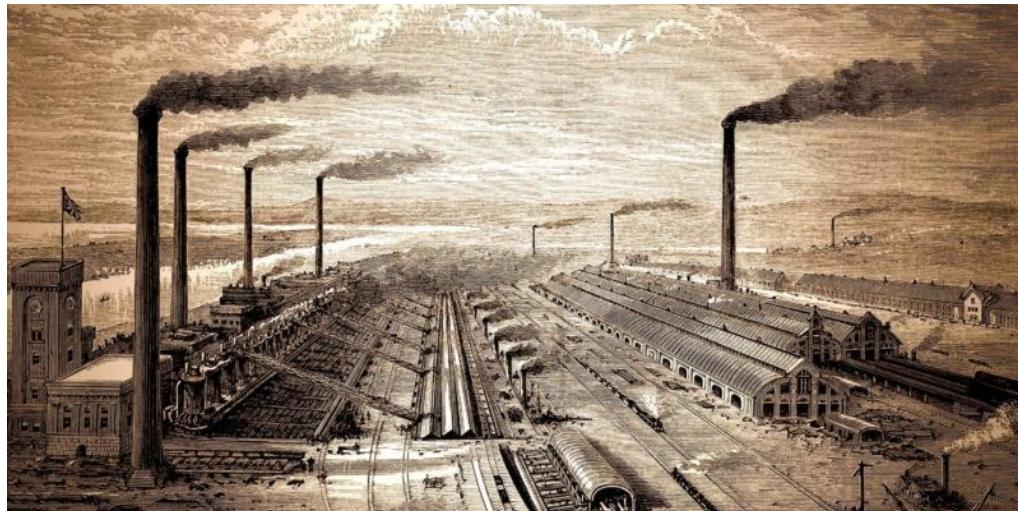
Por: Luca Hernández González y Brais Roca Domínguez

ÍNDICE

- Situación de la época
- Dieta básica
- Diferencias sociales
- Conservación y tecnologías
- Comidas y tradiciones
- Problemas de salud por la alimentación

SITUACIÓN DE LA ÉPOCA

- Hay una gran diferencia social entre ricos muy ricos, pobres muy pobres.
- Estaban en plena revolución industrial por lo que los pobres no tenían tiempo de preparar correctamente la comida.



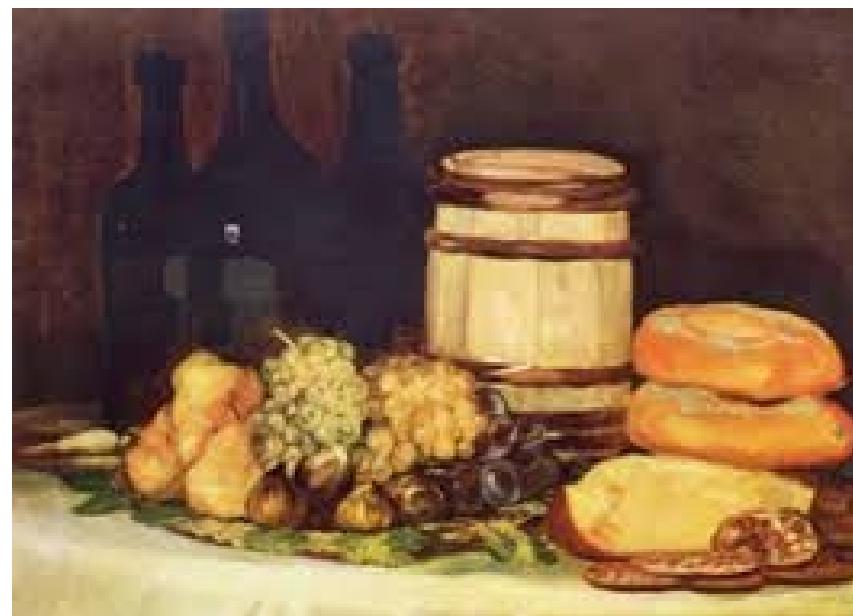
DIETAS BÁSICAS

- *Clases bajas:* su alimentación era muy repetitiva y basada en pan, sopas de legumbres y algo de verduras. Tenían gran escasez de proteínas y grasas.



DIETAS BÁSICAS

- *Clases altas:* estos, disfrutaban de una dieta más variada y abundante, con carnes, pescados, frutas exóticas, especias, etc.... Además había influencia de la cocina francesa.



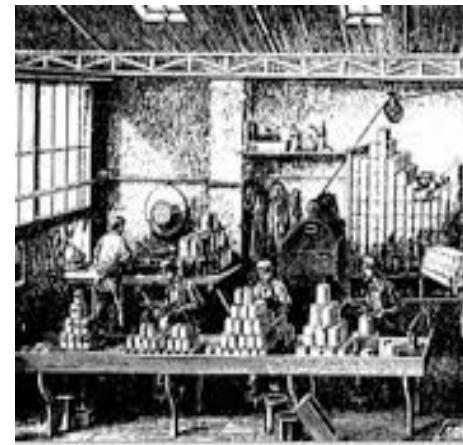
CONSERVACIÓN Y TECNOLOGÍAS

- *Métodos tradicionales:* el secado, el ahumado y la fermentación eran fundamentales para conservar alimentos.



CONSERVACIÓN Y TECNOLOGÍAS

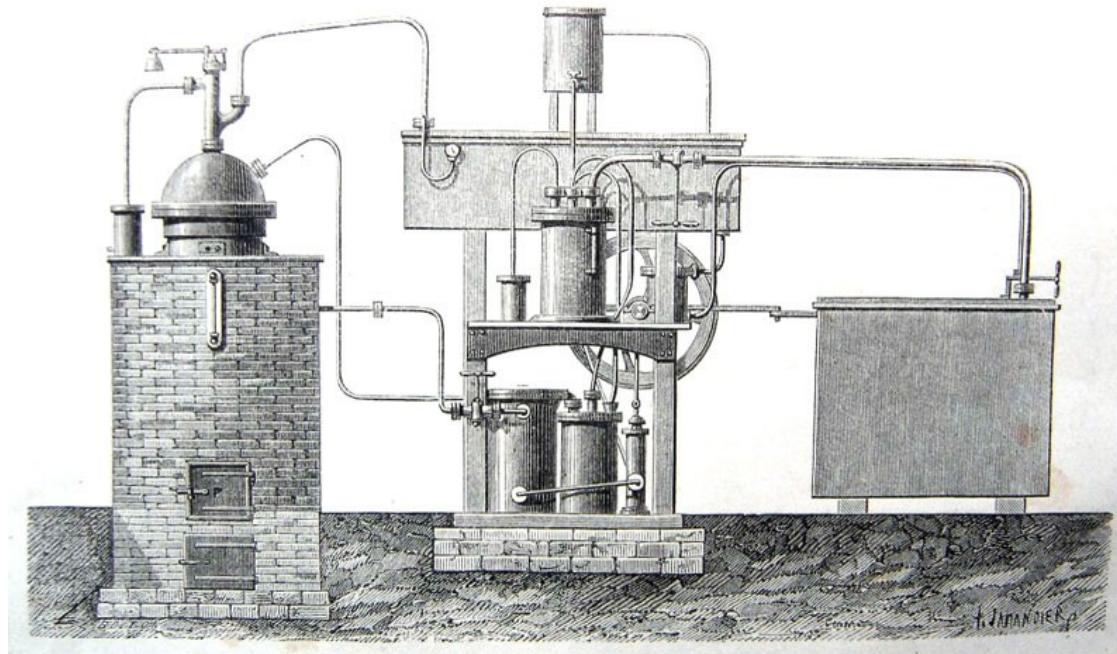
- *Nuevas tecnologías:* a finales del siglo XIX se popularizó el uso de conservas enlatadas, gracias a avances como el proceso de Appert, que empezó a cerrar los alimentos en un tarro de cristal cerrados herméticamente.



An early tin can factory, possibly Donkin, Hall & Gamble. Image from <http://www.colnister.co.uk>

CONSERVACIÓN Y TECNOLOGÍAS

- *Refrigeración:* aunque limitada, comenzaban los primeros intentos de enfriar alimentos.



COMIDAS Y TRADICIONES

- Las comidas principales solían ser desayuno, comida y cena. En las zonas rurales, el almuerzo era el más importante, mientras que en la burguesía urbana, las cenas ganaban protagonismo.



COMIDAS Y TRADICIONES

- El pan era el alimento esencial en muchas culturas, y las bebidas como el vino, la cerveza y el té eran comunes.



PROBLEMAS DE SALUD POR LA ALIMENTACIÓN

- Las clases bajas se enfrentaban a problemas de malnutrición y enfermedades como el escorbuto (falta de vitamina C) o el raquitismo (por deficiencia de vitamina D).



PROBLEMAS DE SALUD POR LA ALIMENTACIÓN

- Las intoxicaciones alimentarias eran frecuentes debido a la falta de regulación en la higiene y conservación de alimentos.

