

**RUDOLF STEINER**  
**Fragmento de la decimosexta conferencia del ciclo incluido**  
**en el N° de la Obra Completa GA 350**

**DECIMOSEXTA CONFERENCIA**

**Dornach, 22 de septiembre de 1923**

Muy bien caballeros<sup>1</sup>, ¿hay algo para hoy?

*Pregunta:* Con respecto a la alimentación, quisiera preguntar si en la alimentación con papas o patatas existen condiciones distintas a las que se dan entre los europeos.

*Dr- Steiner:* Hoy vamos a hablar otra vez sobre el tema global de la alimentación, de la relación que existe entre la alimentación y el mundo espiritual. Ya saben que las patatas fueron introducidas recién en la época moderna. Ya les comenté que en la antigua Europa no existía la alimentación con patatas, sino que antaño los pueblos se alimentaban de una manera muy distinta, y lo hacían esencialmente de otros productos. Es evidente que hoy en día en realidad no podemos resolver este tema sin examinar la relación del mundo espiritual con la alimentación.

Recordarán -ya mencioné una vez estas cosas- que el ser humano en realidad vive de muchos productos: de la proteína que ingiere con todos sus alimentos, y que se halla, digamos, en una forma característica, especialmente significativa, en el huevo de gallina, aunque también está presente en todos los alimentos. Así pues, lo primero es la proteína. Y por el otro lado el ser humano ingiere también grasas (lípidos), no sólo al comer directamente grasa animal, sino que ésta está también presente en todo. Ya saben que también hay otros productos que son transformados en alimentos que contienen grasa, como por ejemplo la leche que se transforma en queso, etc. El tercer alimento lo constituyen los productos que llamamos hidratos de carbono, y eso es todo lo que ingerimos del reino vegetal, pero que se hallan especialmente presentes en alimentos como el trigo, cebada, lentejas, alubias (porotos), pero también en las patatas, y sobre todo predominantemente en las patatas. Y el último elemento que el ser humano necesita para vivir y que normalmente se considera como aditamento, pero que es especialmente necesario para la vida, son las sales. Ahora bien, en principio ingerimos nuestras sales en forma de sal de cocina, pero los alimentos también contienen sales. De modo que podemos decir que, para que el ser humano pueda vivir, la alimentación humana ha de consistir en proteína, grasas, hidratos de carbono y sales.

Quisiera ahora describirles qué significado tienen realmente para el ser humano estos diversos alimentos, que recibimos de diversas formas por el hecho de disfrutar de una alimentación mixta. Tomemos en primer lugar *las sales*.

---

<sup>1</sup>.- Trabajadores en la construcción del Goetheanum en Dornach, Suiza. (Nota de D.Rohde)

Las sales, aunque las tomemos en pequeñas cantidades, son un alimento extraordinariamente importante para el ser humano, no son sólo un estimulante. No salamos nuestros alimentos únicamente para tener un sabor más agradable, sino que ponemos sal en nuestras comidas para que, a fin de cuentas, podamos pensar. Como alimento, las sales en realidad han de llegar al cerebro para que podamos pensar. Así que las sales se relacionan sobre todo con lo que es nuestro pensar. Si, por ejemplo, alguien está tan enfermo -pues eso ya es una enfermedad- que todo lo que sea sal en la alimentación lo deposita en el estómago o el intestino y no lo envía al cerebro con la sangre, entonces se vuelve deficiente mental, tonto. Es a eso a lo que hay que prestar atención.

Hay que tener bien claro que el espíritu existe, pero para que el espíritu pueda obrar, ha de hacerlo sobre la tierra, en las sustancias. Y por eso, cuando uno se dedica a la ciencia espiritual ha de conocer la acción del espíritu en la materia. De lo contrario sería como si alguien dijera: el hacer máquinas es algo material; pero nosotros somos gente espiritual, no queremos nada material, por tanto no queremos comprar hierro o acero, sino que queremos crear máquinas desde el espíritu. Eso, naturalmente, es absurdo. Primero hay que disponer de la materia para hacerlo. Por eso el espíritu creador en la naturaleza necesita la materia por todas partes. Y si se le impide utilizar la sustancia, entonces, en lugar de que se abra paso hacia el cerebro a través de la sangre, se deposita como sal en el estómago y en los intestinos, entonces uno se vuelve tonto.

Sin embargo, la cosa no es tan fácil. El ser humano no puede utilizar la sal de manera tan directa a como se halla en la naturaleza. Si, por tanto, uno pudiera hacer un agujerito en el cerebro y echara unas gotitas de sal en él, no nos serviría de nada, porque la sal ha de pasar primero al estómago, pues si la sal llega al estómago y a los intestinos -pensemos que la sal ya empieza a disolverse en la boca-, se disuelve cada vez más, se va haciendo cada vez más sutil. Mediante lo que el ser humano hace con la sal, ésta llega hasta el cerebro en un estado espiritualizado. De modo que la cosa no funcionaría sencillamente si pudiéramos meter directamente la sal en el cerebro: pero quien no sea capaz de tener los efectos de la sal en el cerebro, se vuelve tonto.

Veamos ahora los *hidratos de carbono*. Es lo que ingerimos predominantemente en los guisantes, alubias, trigo, centeno o en las patatas. Los hidratos de carbono contribuyen sobre todo a que nosotros, como seres humanos, tengamos forma humana. Si no tomáramos hidratos de carbono tendríamos todo tipo de deformaciones en la figura humana. Así por ejemplo, por decir algo, la nariz o los oídos no se nos formarían adecuadamente. No tendríamos la forma humana que tenemos. Los hidratos de carbono contribuyen a que exteriormente podamos ser reconocidos como ser humano. Y si el ser humano estuviera organizado de tal modo que no llevara los hidratos de carbono al cerebro, si éstos se depositaran en los intestinos y en el estómago, entonces el hombre se desmoronaría, se vería cómo el ser humano se va deshaciendo progresivamente, cómo se derrumba en sí mismo, cómo se debilita y, de alguna manera, no puede sostener erguida su figura. Por tanto, los hidratos de carbono contribuyen a que, en definitiva, podamos tener la correcta figura humana.

Vemos pues, que por todas partes hemos de ingerir los alimentos adecuados. Las sales actúan principalmente ahí delante sobre el cerebro. Los hidratos de carbono lo hacen sobre el cerebro, un poco más atrás, sobre esas capas de ahí (se dibuja). Y el hecho es que si una persona pudiera digerir muy pocos hidratos de carbono, o no los pudiera llevar a estos estratos del cerebro, pronto mostraría que se va volviendo cada vez más afónico, que es incapaz de hablar limpia y claramente. Si ustedes escuchan a una persona que antes podía hablar perfectamente bien, pero que de repente adopta un lenguaje más ronco o afónico, podemos decir: hay algo en su digestión que no funciona. No puede digerir correctamente hidratos de carbono, no llegan al lugar apropiado del cerebro. De modo que podemos decir: las sales actúan sobre todo en el pensar. Los hidratos de carbono obran por ejemplo en el lenguaje y en todo lo relacionado con él. Por tanto es necesario que tengamos hidratos de carbono.

Veamos ahora las *grasas*. Queridos amigos, los hidratos de carbono actúan sobre nuestra forma, nuestra figura, pero pretenden convertirnos en una mera figura. No nos acolchan o rellenan. Hemos de adquirir un colchón, eso es lo que hacen las grasas. Las grasas hacen que allí donde los hidratos de carbono edifican la figura, dibujando el plano de la misma, digamos, en el aire, que allí penetre el material de la grasa. De modo que la grasa sirve para que tengamos material en nosotros de la manera adecuada. Ahora bien, en la grasa hay algo que se expresa de una manera muy especial.

Ya mencioné anteriormente que el ser humano posee un yo, un cuerpo astral, un cuerpo etéreo y un cuerpo físico. Naturalmente, la grasa se deposita en el cuerpo físico, pero lo más importante para que la grasa pueda depositarse y permanecer viva - pues hemos de tener grasa viva en nosotros- es el cuerpo etéreo. Ese cuerpo etéreo es lo más importante para el depositamiento de grasa. Pero el cuerpo astral a su vez es lo más importante para la sensación.

Y ahora pensemos que cuando uno está despierto, su cuerpo astral está dentro de él, y cuando está dormido el cuerpo astral se halla fuera. Cuando el ser humano está despierto y el cuerpo astral está trabajando dentro del cuerpo etéreo, entonces la grasa va siendo constantemente transformada y ésta lubrica todo lo que hay en el cuerpo. Cuando el ser humano duerme, y el cuerpo astral está fuera, la grasa no es transformada, sino que se deposita. Cuando estamos despiertos, la grasa se utiliza constantemente para lubricar el cuerpo, y cuando dormimos se deposita. Necesitamos las dos cosas: grasa depositada y grasa que lubrica el cuerpo.

Ahora bien, cuando uno está constantemente durmiendo -antes eso era más frecuente, ahora<sup>2</sup> cada vez lo es menos; un reno, por ejemplo, no hace nada-, entonces la grasa se deposita también durante el día en el llamado estado de vigilia, pero que en realidad es un estar dormido: entonces tenemos el típico barrigón y por todas partes mucha grasa acumulada. Vemos, pues, que el depositamiento adecuado de grasa depende de si el hombre consume su grasa también de forma viva, pues ésta se va

---

<sup>2</sup>.- En los años posteriores a la Primera Guerra Mundial había muchos problemas relacionados con el hambre. (Nota de D. Rohde)

creando constantemente. Cuando alguien come tanto como lo que consume, todo está bien. Pero si uno constantemente come y no desgasta nada entonces le sale barriga.

Lo que ahí les digo los campesinos lo saben muy bien, instintivamente, porque hacen uso de eso con los cerdos. Si generan grasa de cerdo hay que hacerlo de tal modo que esos animales no desgasten en el interior de su cuerpo todo lo que ingieren, sino que lo depositen. Y por eso la forma de vida de esos animales se organiza de la manera correspondiente.

También podría pasar que la persona no fuera capaz de depositar grasa adecuadamente, es decir, que esté enferma. En este sentido, los renos están sanos; ellos depositan la grasa. Puede suceder que uno no deposite los hidratos de carbono y el habla se vaya haciendo afónica. Pero también puede suceder que las grasas no se depositen correctamente y que simplemente se eliminen con los excrementos. Entonces tenemos muy poca grasa, apenas podemos lubricar el cuerpo y lo mismo sucede cuando comemos muy poco en general y pasamos hambre. La grasa es el verdadero material que introducimos en el cuerpo. ¿Qué sucede entonces con una persona que no ha de pasar hambre o que por su tipo de digestión es incapaz de depositar grasas y las elimina con los excrementos? Una persona así, que carece de material en su cuerpo, se va haciendo cada vez más espiritual. Pero el ser humano no soporta hacerse espiritual de esta manera. El espíritu se quema. De modo que no sólo se va resecaando cada vez más, sino que a su vez se generan gases en su interior, y eso lo impulsa a lo que suelen llamarse obsesiones e ilusiones parecidas, y surge el estado que suele estar presente cuando se tiene la locura del hambre. Eso siempre destruye, es siempre una destrucción del cuerpo. De manera que cuando el ser humano ingiere muy pocas grasas surge lo que podríamos llamar consunción, también podríamos llamarlo tuberculosis; uno languidece.

Y ahora veamos la *proteína*. La proteína ha de estar presente desde el primer momento. La proteína existe ya como huevo, antes de que surja el nuevo ser, el ser humano y también el animal. De modo que podemos decir: la proteína es lo que realmente construye y hace desarrollar al ser humano; es lo original que subyace en él. Desde la proteína ha de irse generando todo lo restante en el cuerpo. ¿Pero puede entenderse eso? Podríamos decir lo siguiente: la proteína ha de estar presente desde el principio para que pueda surgir el hombre. La madre genera la proteína en la matriz en forma de una pequeña aglutinación. El óvulo es fecundado y con esa fecundación esa proteína adquiere la capacidad de configurarse para convertirse en ser humano mediante las cosas que les describí. Pero el ser humano necesita constantemente proteína. Por eso en su alimentación tiene que haber siempre proteínas. Si ingiere insuficiente proteína o es incapaz de digerirla adecuadamente, entonces no sólo se irá consumiendo por falta de proteína -lo que lo va matando poco a poco-, sino que en el momento de su vida en que no tenga ninguna verdadera proteína acabará muriéndose. Igual como la proteína es necesaria al principio para el momento en que uno va cobrando forma, también es necesaria para que el hombre viva. De manera que podemos decir: Quien no pueda digerir en absoluto la proteína, acabará muriendo.

Y ahora volvamos a cada uno de los alimentos. Si contemplamos la sal nos veremos llevados predominantemente hacia la parte frontal de la cabeza. Allí se depositan las

sales. Un poco más atrás, se depositan los hidratos de carbono y ellos hacen que tengamos forma humana. Más atrás aún se depositan las grasas y desde allí rellenan nuestro cuerpo, pues las grasas no entran de una manera más o menos directa en el cuerpo, sino que van de la sangre a la cabeza, y recién allí son elaboradas y acondicionadas para el cuerpo. Todo pasa por la cabeza, también la proteína.

Ahora bien, hay una gran diferencia en lo que se refiere a los hidratos de carbono. Si observamos por ejemplo las lentejas, alubias, guisantes, centeno, trigo, etc., podemos decirnos: ahí sacamos los hidratos de carbono de los frutos. Pues lo que en el trigo tenemos de la tierra es el fruto; en las lentejas, también estamos ante el fruto. Y los frutos tienen la particularidad de que ya son transformados en el estómago y los intestinos, eso lo sabemos todos por los peculiares estados que se producen precisamente cuando comemos lentejas y alubias. Todo ello, el grano, el trigo, las lentejas y las alubias es trabajada en los intestinos. Por tanto, los frutos tienen sobre todo la particularidad de que ya son transformados regularmente en el intestino.

Pero en las patatas no estamos comiendo los frutos. Si comiéramos lo que constituyen los frutos en la planta de las patatas, estaríamos ingiriendo incluso un veneno, un veneno muy nocivo. La patata no hemos de comérsela del mismo modo que las lentejas, alubias, guisantes, etc., o cereales como el centeno, trigo. Entonces ¿qué estamos comiendo con las patatas? Pues lo que hay abajo: el tubérculo. Y en todas las plantas raíces, etc., los tubérculos son lo que menos se metaboliza en los intestinos. Los frutos se transforman en los intestinos. En el caso de las patatas no se puede comer el fruto. Uno se come el tubérculo que no es realmente una raíz, sino un tallo hinchado. Así pues, uno se come la patata, llega al estómago y a los intestinos. Allí no puede ser metabolizada inmediatamente, sino que asciende por la sangre sin haber sido transformada. Y entonces, en lugar de llegar aquí a este estrato del cerebro, como llegarían el centeno o el trigo, para ser luego reenviados hacia el cuerpo, la patata ha de ser metabolizada aquí en el cerebro. De modo que cuando comemos pan de centeno o de trigo los digerimos adecuadamente en nuestro estómago e intestinos y ya no hemos de exigirle al cerebro que se encargue de su digestión, sino que él puede dedicarse directamente a repartirlos por el cuerpo. En cambio, cuando comemos patatas o pan de patatas, entonces se comprueba que la cabeza ha de empezar ocupándose en digerir las patatas.

Mas cuando la cabeza ha de realizar esa tarea de digestión de las patatas ya no puede pensar, pues para pensar ha de tener disponibles sus fuerzas; la parte inferior del cuerpo ha de quitarle las fuerzas de la digestión. De modo que cuando alguien come demasiadas patatas -lo que empezó a suceder desde el momento en que fue introducida la patata y cobró cada vez más importancia en Europa-, la cabeza se va desconectando del pensar propiamente dicho, con lo que el hombre pierde progresivamente la facultad de pensar con la parte central de la cabeza; y piensa cada vez más con la parte frontal. Pero esa parte frontal o anterior que depende de las sales, hace que nos vayamos convirtiendo paulatinamente en meras personas de intelecto materialista. El hecho es que el pensar en Europa empezó a retroceder desde el momento que se instaló el consumo de patatas.

Ahora bien, hay que tener claro que el ser humano no sólo está conformado por las fuerzas que hay en la Tierra. Ya he mencionado repetidamente que el ser humano es configurado a partir de todo el universo circundante, que el ser humano es una criatura del Sol, de la Luna y de los astros. Cuando el ser humano come patatas, sólo utiliza la parte central de la cabeza para digerirlas. Entonces se cierra al universo circundante y ya no lo reconoce. Y acaba diciendo: “todo eso que se dice del universo, y de que de él desciende el espíritu es pura palabrería”. Y por eso podemos decir: A decir verdad, el excesivo consumo de patatas también ha impulsado en gran parte el materialismo de la época moderna.

Es evidente que los que no tienen medios económicos se ven llevados a consumir patatas, porque durante un tiempo fueron muy baratas; y los que poseen más recursos pueden comprar más aquello que actúa sobre la parte frontal de la cabeza, y por tanto pueden sazonar y salar más sus comidas. Los condimentos obran sobre la parte anterior de la cabeza igual como lo hacen las sales. La consecuencia de ello es que se convierten en meros hombres de intelecto, y los otros dejan fácilmente que esos hombres de intelecto tengan hegemonía sobre ellos, porque ya no pueden usar su cabeza para pensar. Así pues, la patata tiene una especial relación con el espíritu. En realidad ha hecho materialista al espíritu.

Así pues, si examinamos esa constitución del ser humano habremos de decir: El cuerpo físico humano se origina primero a partir de la proteína. Esa proteína se relaciona con el nacimiento y la muerte del ser humano. El cuerpo etéreo tiene su principal campo de acción en las grasas. El cuerpo astral tiene su principal campo en los hidratos de carbono, y sólo el yo tiene su campo de actividad en las sales.