

PARTE **02**

Corrientes antropológicas en las culturas antiguas

Modelos alimentarios en la historia, e influencia en los procesos de adquisición y preparación de alimentos

Capítulo IV: Alimentación en el antiguo Egipto

Capítulo V: La alimentación en la civilización romana

Capítulo VI: Alimentación en la antigua China

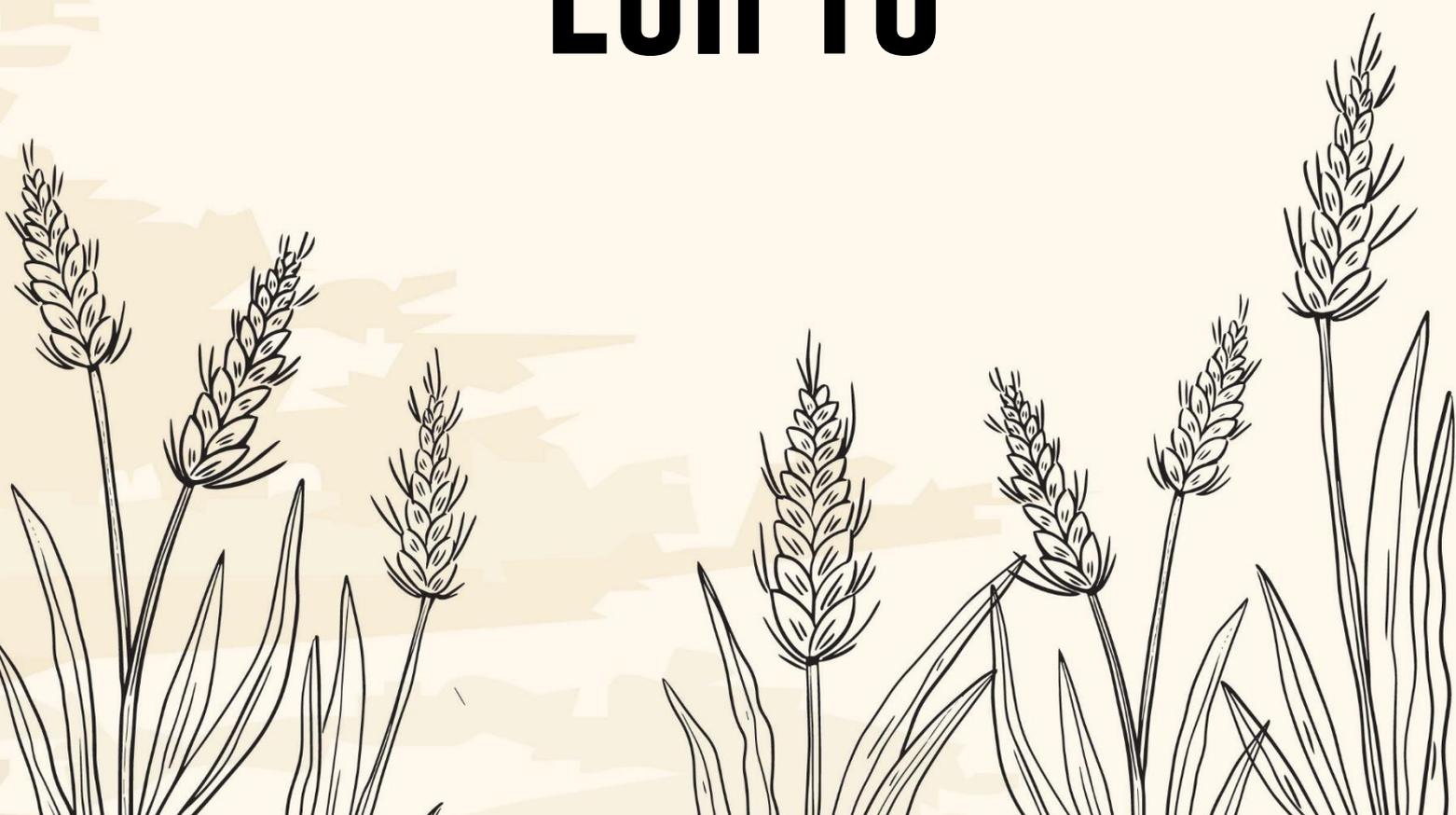
Capítulo VII: Alimentación de las culturas precolombinas Aztecas, Incas, Mayas

Capítulo VIII: Alimentación ancestral – Sumak Kawsay



CAPITULO 04

ALIMENTACIÓN EN EL ANTIGUO EGIPTO



Alimentación en el antiguo Egipto

Food in ancient Egypt

Viteri-Robayo, Carmen Patricia ¹   Ortiz-Gavilanes, Josué Ismael ¹  
Gutiérrez-Lozada, Andrés  
Eduardo¹

¹ Ecuador, Ambato, Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Nutrición y Dietética

 DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/egaea.cl.2022.28>

Resumen: La clave del éxito de la civilización egipcia fue su posición geográfica en las riberas del Nilo que le aportó con recursos para la agricultura, ganadería y pesca. A pesar de que la alimentación era diversa y abundante en la mayor parte del año, la misma difería entre las clases sociales reservando lo mejor para la élite, como frutas o carnes preparadas con especias. Los faraones daban mucha importancia a la gastronomía empleando técnicas de cocción, y métodos de conservación para épocas de escasez que actualmente se siguen utilizando como la salazón, deshidratado, encurtido, fermentación, maceración, verduras en vinagre o aceite. Así mismo se les atribuye el uso de más de 2000 recetas farmacéuticas para curar enfermedades revelando el importante conocimiento que tenían sobre las plantas.

Palabras clave: Antiguo Egipto, Gastronomía, Faraones, Técnicas de cocción.

Abstract:

The key to the success of the Egyptian civilization was its geographical position on the banks of the Nile, which provided it with resources for agriculture, livestock and fishing. Although the food was diverse and abundant throughout most of the year, it differed between social classes, reserving the best for the elite, such as fruits or meats prepared with spices. The pharaohs gave great importance to gastronomy, using cooking techniques and preservation methods for times of scarcity that are still used today, such as salting, dehydration, pickling, fermentation, maceration, vegetables in vinegar or oil. They are also credited with the use of more than 2000 pharmaceutical recipes to cure diseases, revealing the important knowledge they had about plants.

Keywords: Ancient Egypt, Ancient Egypt, Gastronomy, Pharaohs, Cooking techniques.

4.1. Introducción

La época faraónica se ha caracterizado por albergar un Egipto antiguo, con estratos sociales muy marcados; desde los faraones o gobernantes hasta la clase obrera y esclavos. Una característica importante en esta cultura fue la agricultura de regadío, con una de las mejores infraestructuras hidráulicas, lo que le permitió a Egipto disponer de una diversidad y abundancia de alimentos. (Shaw, 2007)

Se ve en este capítulo el tipo de alimentos que constituía la dieta de los egipcios en las diferentes clases sociales, y los nutrientes implicados en ella. Aun cuando en esta cultura antigua, la nutrición no se consideraba importante, más que ello, era los sabores y olores del alimento que se consumía. Se describe los tiempos de comida que para las clases pobres eran dos tiempos con un desequilibrio de nutrientes. Y para las clases altas eran tres tiempos con dietas bastante copiosas, era habitual que después del consumo de alimentos los egipcios expelieran para continuar alimentándose. Al finalizar el capítulo se detalla un listado de plantas medicinales utilizadas por esta cultura egipcia.

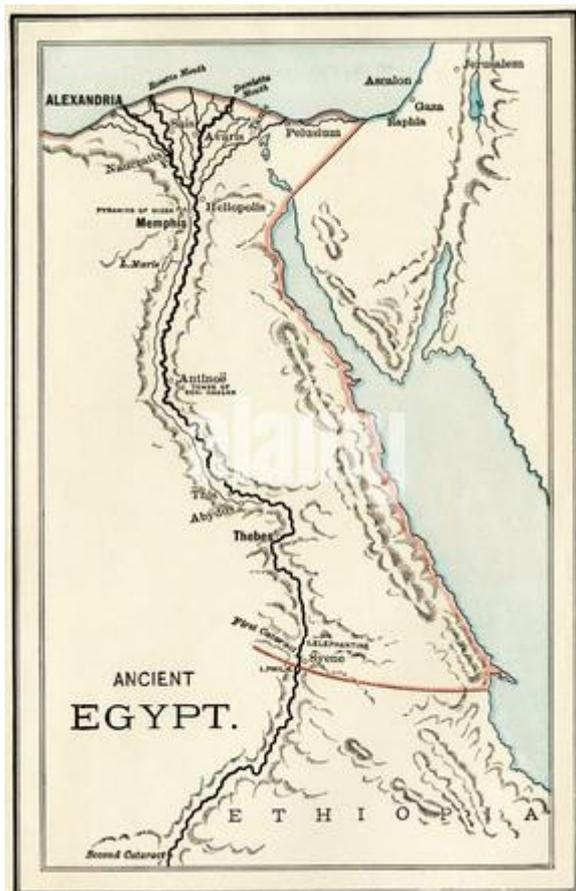
4.2. Resultados

4.2.1. Alimentación

Una de las características de la Cultura Egipcia (3300 a. C. y 332 a. C.) fue su posición geográfica en el valle del río Nilo, que le confirió la riqueza de sus recursos naturales, permitiéndole el cultivo de una gran variedad de alimentos, como los cereales (trigo emmer (un cereal de trigo antiguo) y cebada) que se convirtieron en su base alimenticia. Tras la cosecha se almacenaban en depósitos, que servirían para épocas de escasez. (Rodríguez, 2016)

Figura 1

Mapa de las principales regiones geográficas y utilización del suelo



Nota: Litografía de color extraída del sitio Amaly (2006)

Con el trigo se elaboraba el pan, en talleres que se ubicaban cerca de los silos, se empezaba con la trituration del grano en muelas de piedra, obtenida la harina, se amasaba con agua, incorporando un trozo de masa fermentada de días anteriores, actuando como levadura, esto se dejaba reposar durante cierto tiempo en moldes de barro que luego ingresaban a hornos para la cocción, los moldes se colocaban sobre piedras y se cubrían con ceniza. A la masa se podía añadir diversidad de ingredientes: miel, dátiles, leche, huevos, semillas de sésamo, especias, granos de loto, obteniendo varios tipos de pan (Aranceta, 2003) Esta actividad del amasado y horneado se realizaba cada 2 o 3 días por semana en horas por la mañana para que se pudiera consumir en el día.

Con la cebada se elaboraba la cerveza, a la que se añadía cebada, dátiles y azúcar para fermentar la bebida, esta se producía en abundancia y se consideraba como la bebida del pueblo, mientras que el vino elaborado con los viñedos cultivados en el Oasis se consumía en la élite, estos dos productos tenían la ventaja de poder almacenarse fácilmente en previsión de épocas de escasez. (Pujol, 2003)

Otros alimentos que consumían los egipcios fueron las legumbres como: lentejas, habas, garbanzos, judías y guisantes; que debieron constituir un aporte importante de proteínas en la dieta.

Las frutas bastante escasas, estaban reservadas a la élite, se consideraban como productos de lujo, los más comunes eran los dátiles, utilizados también para producir una cerveza el seremet, los higos, y las uvas, que se la consumía durante todo el año, frescos cuando era la época, deshidratándoles para épocas de escasez. Se empleaban además en otras preparaciones principalmente productos de panadería. A lo largo de los años se fue introduciendo en la cultura egipcia: sandías, granada, sicomoro (un tipo de higo, que se producía durante 9 meses al año), azufaifa, algarrobo (usado como edulcorante, y para elaborar jarabes), chufa, melones, manzana, las frutas de palma dum, el espino de Cristo, las bayas de enebro y las almendras; hay evidencia de que también se importó frutos tropicales: almendras, coco, piñones; los cítricos se introdujeron en la época romana. (Salas-Salvadó, García-Lorda, Sánchez, 2005)

Las verduras y las hortalizas como la col, cebolla, ajo, apio, pepino, lechuga, puerro, rábanos, el loto del que se consumía la raíz y granos, estaba más al alcance del pueblo. (Velasco, 2010)

La leche de cabra, vaca y oveja se consumía fresca, pero también se elaboraban productos como mantequilla, y quesos.

El régimen alimenticio de la población pudiente se completaba con carne (Ryan, 2016); en Egipto se constituyó la cabaña ganadera formada por generalmente de ovejas, bueyes, burros, cabras, cerdos, y una gran variedad de aves. De ellas la carne de vaca era la más apreciada y estaba destinada a la elite, mientras que la carne de cabra y oveja era más accesible a la población. De ellos se empleaba la carne, las vértebras, viseras, y la sangre. Otro ingreso importante de proteína provenía de las aves ya sean domésticas o salvajes, se consumían de diferentes clases en las que se apreciaba carne y grasa: perdices, pelícanos, codornices, pichones, palomas, patos.

Figura 2

Recuento de ganado bovino. British Museum.Londres



Nota: Extraído de Salas-Salvadó J, et.al. (2005)

Otro alimento importante por el aporte de omega y proteína fue el pescado principalmente el mújol, de cuyos huevos se hacía una la botarga un plato que se come hasta el día de hoy, así mismo las plantas acuáticas, también eran parte de la dieta. Sin embargo, la gente del pueblo no tenía acceso a todos estos alimentos.

A esto se añade las especias, que igual que en el caso anterior estaba destinado a condimentar los alimentos del faraón y de quienes lo rodeaban; en Egipto se cultivaba, el comino, anís, hinojo o cilantro, el aceite de sésamo, y la miel que era el principal edulcorante

Claramente existía una brecha muy grande entre las clases sociales en lo que respecta a la alimentación de las clases pudientes y lo que comía el resto de la población, “los faraones daban mucha importancia a la gastronomía y, por ello, una gran parte de los trabajadores cualificados de sus palacios eran maestros panaderos, cocineros, reposteros o cervecedores.” (Mójica, 2014)

4.2.2. Nutrientes implicados en la alimentación de los egipcios

Una de las principales fuentes de donde obtenían energía eran los carbohidratos (arroz, papas) (Gallofa&Co, 2014); las proteínas se veían un tanto reducido en un gran porcentaje de la población, debido a que no podían acceder en todo momento al consumo de carne, pues esto era para el faraón, y sacerdotes (Mayans 2023). La forma de obtener proteína por parte del pueblo eran las aves

ya sean domesticadas o salvajes (palomas, codornices, patos) y los peces que a la vez estaba proporcionando ácidos grasos saludables. Esto lo acompañaban con legumbres y hortalizas que le proveían las vitaminas probablemente B1 (tiamina), B3 (niacina), B6 y folatos, y además los minerales requeridos como calcio, magnesio, potasio, fósforo, zinc y hierro: también se documentan los productos de origen animal como leche, queso y huevos, con los macros y micronutrientes que ello implica.

El consumo de huevos, generalmente cocidos, era muy importante en la dieta de los egipcios proporcionando proteína y micronutrientes. “En la antigüedad, uno de los más valorados era, posiblemente por su tamaño, el huevo de avestruz que, además de alimentarles, les proveía de cuencos y recipientes.” (Mójica, 2014)

Otro de los macronutrientes presentes fue las grasas, se podría decir que el egipcio antiguo tenía la capacidad para distinguir entre la grasa vegetal y animal, esta última se ocupaba para preparar los aliños y cocciones, aunque su consumo era muy reducido debido a que aceites autóctonos como el de oliva que se utilizaba para condimentos y elaboración de frituras, no cubrían la demanda poblacional, por lo que empleaban otro tipo de aceites como el aceite de sésamo y aceites extraídos de la lechuga y lino.

El consumo de azúcar era muy limitado por qué no conocieron ni la remolacha azucarera ni la caña de azúcar.

Un aspecto que no puede pasar por alto es la importancia que le dieron a la leche materna; las madres daban de lactar a sus niños durante los tres primeros años de la vida por considerarle una fuente hídrica, energética e inmunitaria, que mantuvo las esperanzas de expectativa de vida de la población infantil durante milenios. El mayor deseo de toda familia egipcia que se preciaba era el de tener descendencia. El niño vivía plenamente integrado y amparado por la madre, creando un auténtico espacio de protección exclusivo. (Juaneda, 2004)

4.2.3. Tiempos de comida

Lo más probable es que la clase menos favorecida, cuyo noventa por ciento estaba compuesto por campesinos que dependían de las crecidas del Nilo para la fertilización de sus tierras, comiera dos veces al día, el desayuno compuesto por pan y cebollas dulces, y una comida más fuerte a media tarde, probablemente acompañado de cerveza y enriquecía con los productos que ellos mismos podían cultivar, o cazar, siendo el consumo de carne muy raro, aunque aquellos que vivían cerca de los templos podían consumirla un par de veces por semana, puesto que los sacerdotes solían repartir la que sobraba de los sacrificios y no habían podido revender a los más pudientes.

Las clases pobres por lo tanto solo podían consumir una cantidad mínima de alimentos, dos veces al día, con un desequilibrio en nutrientes, lo que hacía que el tiempo de vida fuera de un promedio aproximado de 30 años. (Hurtado Soler, 2013)

Las clases altas en cambio comían dos o tres veces en el día, sentados frente a mesas llenas de alimentos y bebidas. En la mañana desayunaban pan, carne, vino y algún dulce, a medio día la comida era más consistente probablemente carne, algún carbohidrato acompañado de verduras, frutas, vino y postres. En la tarde la cena era más abundante que las anteriores. La comida se consumía en platos y cuencos, ayudándose de cucharas y útiles que podían parecerse a los tenedores. (Mójica, 2014)

Así mismo las clases sociales pudientes tenían acceso a cantidad y variedad de alimentos a lo largo del año en función del calendario agrícola. (Reixach Coll, Cervera Ral, & Salas Salvadó, 2005)

4.2.4. Conservación de los alimentos

Sus métodos de cocción eran comúnmente a la parrilla, aunque también utilizaban ollas y cacerolas. Para la conservación de los alimentos las civilizaciones egipcias tenían algunos métodos entre ellos el curado que fue la forma más antigua de preservar ciertos alimentos, especialmente carnes. El procedimiento consistía en salar el alimento, ahumarlo, colgarlo y dejarlo secar al aire libre, (Royo, n.d.) con lo cual se eliminaban las bacterias manteniendo la carne en buen estado durante largos períodos; se podían guardar en grandes recipientes, jarras cónicas que se fabricaban para ese propósito. Antes de consumirlas le lavaban con agua limpia y se servían sin cocinar o bien guisadas con salsa. (Gallofa&Co, 2014)

Otro de los métodos más usuales fue la deshidratación, encerado, prensado, para el caso de carnes y pescado que se cortaban en finas capas cubiertas por especias. Los confitados en grasa que era una técnica de cocción a bajas temperatura (entre 50 y70°C). Egipto (Vázquez, 2023)

La fermentación es otro proceso de conservación, de hecho, se estima que el yogur, considerado como el primer probiótico dietario, se consumió ya hace 7000 años.

La maceración de leguminosas es una técnica que se evidenció en las tumbas predinásticas en donde se han encontrado restos de lentejas, habas y otras leguminosas cocidas y maceradas con aceite y especias.

En Egipto comenzó a fermentarse la masa para hacer pan, se utilizaba la técnica de clarificación de la mantequilla, eliminando el agua y la proteína para que se conservara por más tiempo. La preparación de dulces con fines culinarios y

medicinales se realizaba con harinas de cereales endulzadas con dátiles, uvas, pasas, y miel. (Mora, 2020)

Se emplearon además técnicas de encurtido en la que se envasaba vegetales con agua hervida, salmuera, vinagre, azúcar y aceite, una especie de pickles que permite aumentar el tiempo de vida útil de verduras. Sin embargo, en ocasiones el agua no se hervía, para promover el crecimiento de ciertas bacterias, las que producían ácidos orgánicos, como el ácido láctico, que actuaban como conservantes.

4.2.5. Plantas utilizadas como medicina en el antiguo Egipto

Los egipcios poseían un importante conocimiento sobre las plantas que podían curar muchas dolencias, esto se sabe después de la decodificación de la piedra Rosetta, en la que se pudo traducir los papiros médicos, en la que se registran más de 2000 formulaciones farmacéuticas muy complejas, entre cremas, extractos, enemas, ungüentos, infusiones, polvos, inhalaciones, preparaciones para los ojos, pastas, pastillas, enjuagues bucales, lociones, supositorios, etc. preparados con raíces, frutos, semillas, cortezas y resinas, que eran sometidos a molienda, tamizaje, y pulverización, o mezclas con agua, aceite, o alcohol obteniendo infusiones, jarabes o cremas; todas ellas desconocidas hasta principios del siglo XX en la que aparece el primer indicio de que los antiguos egipcios practicaban una forma de medicina creíble 1.900 años antes que Galeno. (David 2004; 2008)

Algunas de las plantas medicinales de gran importancia en farmacéutica son las citadas por Warren 1931; Campbell 2007; Bibé et al.2012; Acevedo y Arriagada 2018, tomado de Wagner, M., Paysás, J. y Varela, B. (2019). y que se describen a continuación:

Tabla 1
Plantas medicinales

Espece botánica	Nombre vulgar en español	Usos
<i>Acacia nilotica</i> (L.) Delile Leguminosae-	“goma arábica” “espina egipcia”	Utilizado por los egipcios en la momificación, perfumería, cosmética y como espesante. Utilizada como laxante. La antigua civilización de Kemet en el valle del Nilo
<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.f. -Xanthorrhoeaceae-	“áloe” “sábila” o “acíbar”	la utilizaba para tratamientos médicos, cuidados de la belleza y el embalsamamiento. (Manvitha y Bidya 2014; Mehta 2017).

Especie botánica	Nombre vulgar en español	Usos
<i>Allium sativum</i> L. -Amaryllidaceae-	"ajo"	El papiro de Ebers incluye 22 formulaciones terapéuticas que mencionan al ajo como un remedio eficaz para una variedad de dolencias que incluyen problemas cardíacos, dolor de cabeza, mordeduras, tumores, antibacteriano, antiasmático y afrodisíaco (Thomson y Ali 2003).
<i>Anethum graveolens</i> L. -Apiaceae-	"eneldo" o "abesón"	Planta aromática cultivada en los jardines egipcios, usada para condimentar la comida. Lo utilizaban para aliviar la flatulencia y la dispepsia, propiedades laxantes y diuréticas (Aboelsoud 2010).
<i>Balanites aegyptiaca</i> (L.) Delile - Zygophyllaceae	"balanites" "datilero del desierto"	De esta especie se extraía el "aceite de balanos", se usaba en perfumería y tenía importantes connotaciones religiosas.
<i>Boswellia sacra</i> Flueck. - Burseraceae-	"árbol del incienso"	Se obtiene una resina aromática conocida como olíbano, o francoincienso utilizado como incienso. Fue importado durante mucho tiempo para las ceremonias de culto. Se usaba para tratar las infecciones de garganta y laringe, para detener el sangrado, para cortar la flema, para el asma y para detener los vómitos (Aboelsoud 2010; Acevedo y Arriagada 2018).
<i>Ceratonia siliqua</i> L. -Leguminosae-	"algarrobo"	De las algarrobas (vainas) se usaba la pulpa mezclada en papilla, con un poco de miel y cera como tratamiento para la diarrea y, en general, para la elaboración de remedios como demulcente. Además, se usaba en pastelería (Asensi Amorós 2000; Campbell 2008; Vallejo <i>et al.</i> 2009).
<i>Citrullus colocynthis</i> (L.) Schrad. -Cucurbitaceae-	"coloquintida"	Es utilizada como purgante. Sin embargo, tiene una acción catártica fuerte y puede producir paro cardíaco. Estaba contraindicado para mujeres embarazadas. También era utilizada para el reumatismo y los procesos inflamatorios (Janick <i>et al.</i> 2007; Aboelsoud 2010).

Especie botánica	Nombre vulgar en español	Usos
<p><i>Commiphora myrrha</i> (Nees) Engl. - Burseraceae-</p>	<p>“mirra”</p>	<p>Se usó para quemarla en los templos y para hacer ungüentos aromáticos. Por sus propiedades medicinales se la utilizó para detener la diarrea, aliviar los dolores de cabeza, encías, muelas y espalda. Por sus propiedades antiespasmódicas y estimulantes, mezclada con vino era un poderoso narcótico (Lucas 1930; Castel Ronda 1999; Aboelsoud 2010; Acevedo y Arriagada 2018).</p>
<p><i>Coriandrum sativum</i> L. -Apiaceae-</p>	<p>“cilantro”</p>	<p>El cilantro fue apreciado como afrodisíaco. También se pensaba que asentaban el estómago y ayudaban a la digestión (Dunn 2012).</p>
<p><i>Cuminum cyminum</i> L. Apiaceae-</p>	<p>“comino”</p>	<p>El comino se consideraba un signo de fidelidad. Se utilizaba como digestivo (Dunn 2012).</p>
<p><i>Cyperus esculentus</i> L. -Cyperaceae-</p>	<p>“juncia avellanada”</p>	<p>Es una planta herbácea. Presenta un rizoma grueso que se caracteriza por tener proteínas, azúcares y un aceite nutritivo. La fase oleosa se utilizaba en perfumería. (Negbi 1992).</p>
<p><i>Hordeum vulgare</i> L. -Poaceae-</p>	<p>“cebada”</p>	<p>Esta era una de las plantas básicas de la alimentación egipcia, empleándose tanto para la elaboración de pan como de cerveza. Además, se le adjudicaba propiedades laxantes, servía para matar gusanos, para tratar huesos rotos y para pronosticar el sexo de los futuros nacimientos. En el Antiguo Egipto, la cerveza, constituyó una parte importante no solo como alimento, sino que era una de las principales ofrendas, junto al pan, que se colocaban en las tumbas para asegurar la vida después de la muerte. (Mohamed Al-Ashkar 2013; Acevedo y Arriagada 2018).</p>
<p><i>Hyoscyamus muticus</i> L. -Solanaceae-</p>	<p>“beleño egipcio”</p>	<p>La infusión de las hojas se utilizaba como analgésico y para tratar los cólicos. Se empleaba además para el dolor de muelas. También formaba parte de remedios para controlar la diarrea (Campbell 2008; Mohamed Al-Ashkar 2013).</p>

Especie botánica	Nombre vulgar en español	Usos
<i>Juniperus phoenicea</i> L. -Cupresaceae-	“sabina negral” o “sabina suave”	Se elaboraba un remedio para expulsar purulencia en el vientre, servía para causar defecación, para tratar la tenía, el vientre y el ano. También para erradicar el asma, calmar el dolor de cabeza, y como supositorio para inducir el parto. (Asensi Amorós 2000; Abdel- Maksoud; El shahhat Saad 2015).
<i>Linum usitatissimum</i> L. -Linaceae-	“lino” “linaza”	Esta especie fue utilizada para la obtención de fibras para los tejidos. La semilla (“linaza”) se utilizaba para fabricar harina y aceite. Además, la usaban para tratar el estreñimiento, el dolor y la inflamación del estómago (El shahhat Saad 2015; Acevedo y Arriagada 2018; Arslanoglu y Aytac 2020)
<i>Phoenix dactylifera</i> L. -Arecaceae-	“palmera” “datilera”	Eran usadas para fabricar preparados tónicos y afrodisiacos. Sus dátiles se consumían como alimento y con la sabia elaboraban el vino de palma, (Asensi Amorós 2000; Bahmanpour <i>et al.</i> 2006; Mohamed Al-Ashkar 2013; El shahhat Saad 2015).
<i>Punica granatum</i> L. -Lythraceae-	“granada”	En el Antiguo Egipto se consumía el fruto; que también se empleaba para la elaboración de licores, sus raíces para el tratamiento de parasitosis (contra las amebas y antihelmíntico) (da Silva Veiga 2009; El shahhat Saad 2015; Acevedo & Arriagada 2018)
<i>Ricinus communis</i> L. - Euphorbiaceae-	“ricino”	En el antiguo Egipto se utilizaron las semillas y otras partes de la planta con fines farmacológicos. Se usó como abortivo, laxante, remedio para enfermedades que provocan abscesos, para la calvicie, entre otros. Varias partes de la planta de ricino se utilizaban para expulsar la acumulación de líquidos o promover la diuresis, así como para uso externo como cataplasmas para vendajes. Además, las semillas de ricino se usaban para curar la enfermedad urinaria de un niño posiblemente

Especie botánica	Nombre vulgar en español	Usos
<i>Salix mucronata</i> <i>Thunb.</i> (syn. <i>S. subserrata</i> <i>Willd.</i>) -Salicaceae-	"sauce"	diabético. (Aboelsoud 2010; El shahhat Saad 2015; Polito et al. 2019). Sus hojas se emplearon en ofrendas (existía una fiesta anual denominada la Erección del Sauce, donde este árbol simbolizaba la fecundidad, la vida, pero también el renacimiento). La madera la utilizaban para la elaboración de pequeños objetos. Desde el punto de vista médico se utilizó por sus propiedades antiinflamatorias (Castel Ronda 1999; Acevedo y Arriagada 2018).

Nota: Extraído de Warren (1931); Campbell (2007); Bibé et al. (2012); Acevedo y Arriagada (2018), tomado de Wagner, M., Paysás, J. y Varela, B. (2019)

4.3. Conclusiones

La alimentación y nutrición es un tema que ha sido de interés a través de la historia, los papiros revelan la importancia del primero sin preocuparse de los nutrientes que pudiera o no aportar la dieta de los egipcios, sin embargo se aprecia la importancia gastronómica en las diferentes preparaciones de platos que se servían, y en las que no podía faltar los vegetales, frutas, carnes preparadas con especias que se importaba, mariscos, vino entre otros, los egipcios se especializaban en la preparación de exquisitos platos que se servían a la clase alta, y en la que aprovechaba para tener reuniones familiares y con amigos.

Por otro lado, el uso de plantas para tratar dolencias es algo que también se atribuye a los egipcios y de lo que no se supo sino hasta inicios del siglo XX. En sí hablar de la alimentación del antiguo Egipto es deleitarse con la evolución de esta población al compás del Río Nilo como característica primordial en su progreso.

Referencias Bibliográficas

- Aboelsoud, N.H. (2010). "Herbal medicine in ancient Egypt", *Journal of Medicinal Plants Research* 4(2), 82-86.
- Acevedo, C. N., Arriagada, T.J. (2018). "Plantas del Antiguo Egipto: origen, usos y presencia en Chile", *Publicación Ocasional del Museo Nacional de Historia Natural, Chile* 67, 1-69.
- Aranceta J. (2003). Community nutrition. *Eur J Clin Nutr* 2003; 57 (Supl 1):579-81
- Arslanoglu, S.F., Aytac, S. (2020). "The important of flax (*Linum usitatissimum* L) in terms of health", *International Journal of Life Sciences and Biotechnology* 3(1), 95-107.
- Asensi Amorós, M.V. (2000). "La madera en el antiguo Egipto. Identificaciones, usos y comercio. Reflexiones a partir de los objetos de las colecciones egipcias de Marsella, Amiens y Dijon", *Tesis Doctoral Universidad de Alicante, España*
- Campbell, J. (2008). "Pharmacy in Ancient Egypt", *Egyptian mummies and modern science*, 216-233.
- Castel Ronda, E. (1999). *Egipto: Signos y símbolos de lo sagrado*. Madrid: Alderabán Ediciones, 437.
- Dunn, B. (2012). "Spices of life in Ancient Egypt", *History*. <https://www.history.com/news/spices-of-life-in-ancient-egypt>
- El Shahhat Saad, M. (2015). "Plantas medicinales en el Antiguo Egipto." Trabajo Final de Grado. Barcelona: Universidad de Barcelona, Facultad de Farmacia. <https://core.ac.uk/download/pdf/43551207.pdf>
- Gabelas M (2004) *La lactancia en el antiguo Egipto, su trascendencia nutricional humana, divina e iconográfica en el arte del antiguo Egipto*
- Gallofa&Co. (2014). *Los Alimentos En El Antiguo Egipto*. Obtenido de Gallofa&Co: <https://lagallofa.wordpress.com/2014/07/06/los-alimentos-en-el-antiguo-egipto/>
- González González, L. (2011). *Todo lo que debe saber sobre el Antiguo Egipto*. Editorial Nowtilus.
- Janick, J., Paris, H.S., Parrish, D.C. (2007). "The cucurbits of Mediterranean antiquity: identification of taxa from ancient images and descriptions", *Annals of Botany* 100 (7), 1441-1457.

- Lucas, A. (1930). "Cosmetics, perfumes and incense in ancient Egypt", *The Journal of Egyptian Archaeology* 16(1), 41-53.
- Manvitha, K., Bidya, B. (2014). "Aloe vera: a wonder plant its history, cultivation and medicinal uses", *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry* 2(5), 85-88. <http://naturalingredient.org/wp/wp-content/uploads/19.1.pdf>.
- Mayans (2023). La comida en el Antiguo Egipto Un placer incluso en el mas alla. Historia. National Geographic . Carne Mayans Actualizado a 14 de febrero de 2023
- Metha, I. (2017). "History of Aloe vera - (A magical plant)", *Journal Of Humanities And Social Science* 22(8), 21-24.
- Mohamed Al-Ashkar, N. (2013). "Estudio etnobotánico de la provincia de Mtruh (Egipto)." Tesis Doctoral. Madrid: Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Farmacia.
- Mójica, J. M. (2014). LA COCINA DEL ANTIGUO EGIPTO. Obtenido de Revista La Alcazaba: <http://www.laalcazaba.org/la-cocina-del-antiguo-egipto-por-jose-manuel-mojica-legarre/>
- Mora Gil Olga (2020). Historia de la conservación de los alimentos, Oficina Económica y Comercial de España en El Cairo. (2012). Guía País: Egipto. El Cairo
- Negbi, M. (1992). "A sweetmeat plant, a perfume plant and their weedy relatives: A chapter in the history of *Cyperus esculentus* L. and *C. rotundus* L.", *Economic Botany* 46(1), 64-71.
- Polito, L., Bortolotti, M., Battelli, M.G., Calafato, G., Bolognesi, A. (2019). "Ricin: an ancient story for a timeless plant toxin", *Toxins* 11(6), 324- 340.
- Pujol, Rosa (2003). «La alimentación de los egipcios». Archivado desde el original el 2 de julio de 2013. Consultado el 6,
- Rodríguez, M. G. (2016). Alimentación en el antiguo Egipto. Obtenido de HistoriaEWeb: <https://historiaeweb.com/2015/02/28/alimentacion-antiguo-egipto/>
- Royo, K. (s.f.). Conservación de los Alimentos. Obtenido de AFuegoLento: <https://www.afuegolento.com/articulo/conservacion-los-alimentos/10673/#:~:text=Ya%20en%20el%20Neol%C3%ADtico%20se,utilizaban%20el%20vinagre%20como%20conservante>
- RYAN, D. P. (2016). O Antigo Egipto. Por cinco debenao dia. Bizâncio. Lisboa
- Salas-Salvado J., García-Lorda, P., Sánchez J. (2005). La alimentación y nutrición a través de la historia en

<https://books.google.com.ec/books?id=7StHfcrJBTcC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

- Salas-Salvadó, Pilar García-Lorda, José Maria Sánchez Ripollés (2005). La alimentación y la nutrición a través de la historia
- Shaw, I. (2007). Historia del Antiguo Egipto. Madrid: La Esfera de los Libros.
- Thomson, M., Ali, M. (2003). "Garlic [*Allium sativum*]: a review of its potential use as an anti-cancer agent", *Current cancer drug targets* 3(1), 67-81.
- Vallejo Villalobos, J.R., Pardo de Santayana, M., Peral Pacheco, D. (2008). "La historia de la Fitoterapia en Egipto: Un campo abierto a múltiples disciplinas", *Revista Medicina Naturista* 3(2), 101-105.
- Vázquez, (2023) Cargado por Vázquez Archila Mauricio. Fecha en que fue cargado el Mar 14, 2023
- Velasco, J. I. (2010). Egipto eterno. Editorial Nowtilus.
- Wagner, M., Paysás, J. y Varela, B. (2019). Las plantas medicinales en el antiguo Egipto. Los problemas de su identificación. Editorial de la Universidad Nacional de la Pampa

