

La primera alimentación del hombre

JAVIER DEL HOYO
Universidad Autónoma de Madrid

En un volumen en que van a aparecer varias colaboraciones unidas por el tema común de la alimentación en la Antigüedad, creo que no es ocioso incluir un estudio —aunque sea muy somero— de la que podríamos llamar con toda justicia «La primera alimentación del hombre». En efecto, ¿cuál es la primera que el hombre recibe, sino la leche que la madre o la nodriza le proporcionan?

Por ello, de los muchos aspectos bajo los que podríamos contemplar a la nodriza en Roma (personalidad, feminidad, educadora de niños¹, sirvienta y confidente de la señora a cuyo servicio se encuentra, etc.), vamos a considerarla desde el punto de vista fisiológico y médico. Por ello mismo no vamos a ocuparnos aquí de la *nutrix* concreta que vive en un tiempo determinado al servicio de una dama conocida de la aristocracia o de la burguesía (para ello tomaríamos como base la epigrafía²), cosa que hacemos ya en otro artículo, ni nos fijaremos en su reputación, la mala o buena

¹ Quintiliano contempla de cara a la formación del futuro orador la necesidad de las buenas costumbres y correcto lenguaje de la nodriza. Llega hasta el extremo de comenzar su libro sobre la formación de los oradores tratando de la cuidadosa elección de la *nutrix* (*Institutiones Oratoriae*, I, 1, 4 y 9; I, 3, 17).

Obra importante en este punto es la de Stanley F. Bonner, *La educación en la antigua Roma* (Herder, Barcelona, 1984). Aunque aporte menos datos por ser una obra más general, puede consultarse asimismo la obra de H. I. Marrou, *Historia de la educación en la Antigüedad* (Eudeba, Buenos Aires, 1965).

² El oficio, o profesión si se quiere, de *nutrix* es el más abundante de todos los registrados en la epigrafía latina, con más de cien testimonios repartidos por todo el Imperio romano. Basta revisar los índices de los distintos volúmenes del *CIL* y de siguientes repertorios epigráficos (*L'année épigraphique*, etc.). Sólo para la ciudad de Roma hemos recogido 63 inscripciones que hablan de *nutrices*. En Hispania conservamos de momento nueve testimonios, halla-

fama de la que goza ³, ni de su posición en la vida social romana (para lo cual tomaríamos como banco de datos la literatura, especialmente la comedia plautina y terenciana), objeto asimismo de otra comunicación nuestra.

En esta ocasión intentamos diseñar su figura a propósito de los datos médicos ⁴. Se trata, por tanto, de describir a la nodriza ideal, atemporal, anónima, en abstracto. La *Ginecología* de Sorano ⁵ en sus dos primeros capítulos será el texto base, completado a veces por las noticias de otros médicos de la Antigüedad como Oribasio ⁶, Mnesiteo ⁷, Ecio ⁸ o el gran Galeno ⁹.

dos en Córdoba (AE 1972, 77); Alcaraz, Albacete (Abascal, *Suscripciones romanas de la provincia de Albacete*. Albacete 1990, n.º 4, lám. 11, pp. 27-30); Valhelhas, Guarda (*Humanitas* 6-7, 1957-58, p. 164). La Rabia, término municipal de Ecija, en *Emérita Augusta* (CIL, II, 545); *Barcino* (Mariner, *Inscripciones romanas de Barcelona*, n. 150. Barcelona, 1974); Ampurias (Almagro Basch, *Las inscripciones ampuritanas, griegas, ibéricas y latinas*, ins. lat. n. 45. CSIC. Barcelona, 1952); *Gades* (González, *Inscripciones romanas de la provincia de Cádiz*, n. 436. Cádiz, 1982); *Valeria* (CIL II, 3190), y Sevilla (A. Recio, *Estepa. Fiestas y fiestas*. Estepa, 1986, p. 50 con foto = *HEp* 1, 1989, 525; corregida por J. González en «*URSO: ¿tribus Sergia o Galaria*» en *Estudios sobre Urso* (Sevilla 1989, pp. 135-137).

Debemos entender asimismo que existe una nodriza —aunque no se nos mencione expresamente— cuando leemos en una dedicatoria la presencia de un *alumnus/a*, es decir, el amantado/a. Nada tiene que ver este *alumnus*, pues, con la enseñanza, como han querido ver Luis Sagredo San Eustaquio y Santós Crespo Ortiz de Zárate en un artículo sobre «La enseñanza en la Hispania romana» (*Hispania antigua*, V, 1975, pp. 121-134), donde aparecen *paedagogi*, *grammatici* y una *alumna* unidos en peligrosa confusión, confusión que probablemente deban a A. G.^a y Bellido al anotar, respecto a la inscripción que ahora comentamos, que «*Lutatia Lupata* era discípula de la dedicante *Lutatia Severa*», y que «*Lutatia Severa* fue, probablemente, su maestra». («*Estela emeritense de Lutatia Lupata*», *AEA*, XXX, 1957, pp. 242-243 y lám. en p. 245).

³ J. P. Néraudau en su obra *Être enfant à Rome* (Les Belles Lettres. París, 1984) ha dedicado uno de sus capítulos a la nodriza y a los cuidados que proporcionaba a los niños de los que se hacía cargo (pp. 281-287). En él observa, siguiendo los testimonios de la literatura, la mala fama de que en ocasiones gozaba.

⁴ Danielle Gourevitch en su excelente monografía *Le mal d'être femme* (Les Belles Lettres. París, 1984) ha dedicado todo un capítulo a este tema (pp. 233-260).

⁵ Sorano de Éfeso perteneció a la llamada escuela metódica. Se forma y trabaja unos primeros años en Alejandría antes de instalarse en Roma. Vive en la primera mitad del s. II. p. Cr. De toda su obra se conserva una adaptación latina de su *Tratado de enfermedades agudas y crónicas*, hecha por Celio Aureliano, y su *Ginecología* en griego. De esta obra hemos seguido para nuestro trabajo la edición de J. Ilberg, *Sorani Gynaeciorum libri IV* (Leipzig, 1927). V. también la obra de O. Temkim, *Sorani's Gynecology* (The John Hopkins Press. Baltimore, 1956).

⁶ Oribasio de Pérgamo vive en los dos últimos tercios del s. IV p. Cr. Fue médico y amigo personal de Juliano el Apóstata. Autor de una *Colección médica* en 70 libros y de una guía de medicina práctica para el gran público en cuatro libros, los *Europista*. Ed. y traducido por Daremberg y Bussemaker, *Oeuvres d'Oribase* (París, 1851-1876).

⁷ Mnesiteo de Cysico, pediatra, citado por Sorano. No debe confundirse con el célebre médico Mnesiteo, ateniense, de fines del s. IV a. Cr.

⁸ Ecio de Amida nació en Mesopotamia a fines del s. V p. Cr. Fue médico en la corte del emperador Justiniano y autor de una enciclopedia médica en 16 libros. El último lo dedicó a la ginecología.

⁹ Claudio Galeno (130-200) nace y muere en Pérgamo, aunque desarrolla su actividad

La descripción más completa es de Sorano, para quien la nodriza «no debe ser ni demasiado joven ni demasiado vieja, tendrá entre veinte y cuarenta años, habrá tenido ya dos o tres hijos, estará sana, en buenas condiciones físicas, a ser posible alta y de buen color. Tendrá senos de talla mediana, elásticos, blandos y sin arrugas. Los pezones no han de ser ni demasiado gruesos ni demasiado pequeños, ni demasiado compactos ni demasiado porosos, deben dejar pasar abundantemente la leche. La nodriza ha de ser moderada, sensible, pacífica. Será griega de nacimiento¹⁰. Será escogida cuidadosamente» (*Ginecología* II, 19¹¹).

Después de este cuadro resumen en que ha querido adelantar todas las características, Sorano va a desarrollar a continuación cada una de las cualidades que acaba de expresar.

El vigor de la edad

«En cuanto a la edad, es preciso que esté en su plenitud, porque las jóvenes no cuentan aún con experiencia en la educación de los niños y su espíritu, demasiado descuidado, es todavía infantil. Las entradas en años, por el contrario, proporcionan una leche demasiado aguada, en razón de su debilitamiento físico. Sin embargo, en las mujeres que están en toda su plenitud, todas las funciones físicas conocen un armonioso vigor» (II, 19).

¿Qué edad es ésta en que la nodriza se encuentra en su plenitud? Sorano no concreta. Mnesiteo especifica que «su edad no rebasará los treinta años y le faltarán incluso uno o dos»¹². Para Ecio «deberá tener entre veinticinco y treinta y cinco años»¹³ y Galeno habla de esta misma edad¹⁴.

Madre varias veces

«Es deseable que haya tenido dos o tres hijos, porque las primerizas no son aún expertas en el arte de la educación y la estructura de su pecho está todavía poco desarrollada y demasiado densa, como en una niña. Por el contrario, las que han dado a luz y amamantado con demasiada frecuencia

médica en Roma. Pertenece a la escuela ecléctica. Su inmensa producción (escribió unas 400 obras, de las que se conservan tan sólo 83) está editada en XX vol. *Opera omnia* (Leipzig, 1821-1833).

¹⁰ Como observa Gourevitch, op. cit., p. 239, nota 17, esa es la opinión de Sorano que, aunque ejerce la medicina en Roma, permanece griego de pies a cabeza. También Plutarco (*De liberis educandis* 3) coloca como primer criterio de elección que sea griega. Pero para otros autores se puede tomar «una mujer tracia o egipcia» (Mnesiteo, conservado en Oribasio, *Libri incerti* 15 = Daremberg, 3, 129-139).

¹¹ A partir de ahora se notarán las citas de Sorano en el texto, haciendo únicamente referencia al libro y capítulo, sin notación de la obra, siempre la misma.

¹² Conservado en Oribasio, op. cit., 15 = Daremberg, op. cit., 3, 130.

¹³ Aetius I, 2.

¹⁴ En Oribasio, op. cit., 13 = Daremberg, 3, 120.

presentan un cuerpo ajado y proporcionan una leche ligera y sin vigor» (II, 19).

Oribasio, por su parte, recoge la opinión de Mnesiteo: «Es preciso que haya terminado la lactancia de bastantes niños y que su último hijo sea de la misma edad y del mismo sexo que el de la madre»¹⁵.

De buena salud.

«Se necesita una mujer de buena salud, porque la leche que procede de un cuerpo vigoroso es sana y nutritiva [...] La buena condición física, es decir, una constitución proporcionada y robusta, es deseable para evitar que —debido a sus funciones y su trabajo nocturno— se agote enseguida, lo que deterioraría rápidamente su leche» (II, 19).

Conocemos por la obra de Oribasio las indicaciones de Galeno al respecto, quien indica que la nodriza no debe tener la menor enfermedad y teme especialmente que padezca epilepsia, histeria o colitis¹⁶. Mnesiteo, por su parte, desea que sea bella y agradable a la vista¹⁷.

De buena talla y color

«Es preciso que sea de buena talla, pues la leche de una mujer corpulenta es muy nutritiva» (II, 19), idea que Plinio ya había expresado en su *Naturalis Historia*, considerando que «la leche de grandes animales y de las mujeres de gran talla se digiere más fácilmente» (XXVIII, 123).

«Debe presentar buen color, pues en las mujeres de este tipo los vasos que llevan a los pechos los constituyentes de la leche son más largos, por lo que llega la leche más abundante» (II, 19).

Examen de los pechos y de los pezones

«Los pechos deben ser de talla mediana, pues pechos demasiado pequeños tienen poca leche y pechos demasiado grandes tienen más de la que se necesitaría, de modo que después de mamar, si la leche sobrante permanece en los pechos, no estará ya fresca cuando vuelva a amamantar, sino podrida de antemano. Si, por el contrario, está muy chupada por otras nutriciones o por otros animales, la nodriza se agotará. En definitiva, pechos demasiado grandes son negativos para la nutrición.»

«Los pechos deben ser elásticos, blandos y sin arrugas. No debe verse

¹⁵ *Libri incerti* 15 = Daremberg, 3, 130

¹⁶ *Ib.*

¹⁷ *Ib.* 15

aparecer una red de venas ni deben tener en su masa concreciones grumosas móviles. En efecto, pechos densos, duros y rodeados de una red de vasos producen poca leche. Los que ya están arrugados y caídos producen una leche cargada de agua, propia de órganos viejos y de estructura laxa; aquellos que presentan concreciones grumosas producen una leche espesa y poco homogénea» (II, 19).

En la obra de Galeno el examen de los senos es mucho más elemental, pues se limita a decir que «el pecho debe estar bien desarrollado y los pechos han de ser de tamaño medio y sin rugosidades»¹⁸.

«Los pezones no deben ser ni demasiado grandes ni demasiado pequeños. Los gruesos comprimen las encías de los niños y les hacen colocar su lengua de forma que les dificulta la deglución. Los pequeños son difíciles de atrapar y además dejan pasar poca leche, lo que dificulta el acto de mamar por parte del niño. Los pezones no deben ser ni demasiado compactos ni demasiado porosos, y deben dejar pasar la leche abundantemente. Si tienen aberturas estrechas dejan correr la leche con mucha dificultad, a no ser que estén presionados por la mano, y ello hace que los niños mamen con dificultad, y que no les proporcione una cantidad de leche que se corresponde con su esfuerzo de succión. En cuanto a los pezones demasiado porosos, los niños pueden correr el riesgo de ahogo, pues en el momento de la lactancia la leche fluye a la boca en gran cantidad» (II, 19).

Pero la elección de la nodriza no debe hacerse exclusivamente por sus características físicas, sino que deben tenerse también en cuenta sus:

Cualidades afectivas y morales

Quintiliano insistía en que la moralidad fuera el primer requisito (*prior ratio*) para la elección (I, I, 4) de la nodriza.

La templanza y la castidad son exigencias de primera mano en su elección definitiva. La nodriza «debe ser continente y debe saber abstenerse de relaciones sexuales, de borracheras, excesos de carácter físico y otros desórdenes. Además, debe controlar el afecto hacia el niño que amamanta en virtud de la distracción procurada por el placer de los sentidos. El acto sexual estropea también la leche despertando el flujo menstrual de la matriz y llevando al embarazo. La borrachera corrompe a la vez el cuerpo y el espíritu de la nodriza, y su leche también se deteriora. Además, como suele ser presa de un sueño pesado, deja al recién nacido sin cuidados, pudiendo incluso echarse peligrosamente sobre él en la cama. El tercer argumento es que el vino tomado en grandes dosis se comunica a la leche, y aunque los niños de pecho son torpes y están adormecidos, a veces incluso tiemblan y son tocados de apoplejía o de convulsiones» (II, 19).

«Es preciso asimismo que la nodriza sea sensible y afectuosa, a fin de que cumpla sin vacilaciones ni murmullos los deberes de su cargo» (II, 19).

¹⁸ *Libri incerti* 13 = Daremberg, 3, 121.

Pero no sólo debe examinarse a la nodriza, sus cualidades y características físicas y morales. Es preciso llevar a cabo un minucioso examen de la leche antes de dar el visto bueno a la nodriza escogida. Esto es importante. De nuevo de la mano del médico Sorano realizamos esta consideración escrupulosa y detenida.

Si la nodriza posee la primera serie de cualidades ya expuestas se pasa a «examinar la leche, en sí misma y se considerará especialmente su calidad. Un presupuesto favorable nos viene dado por el hecho de que la nodriza ya ha pasado el examen anteriormente descrito; un segundo por el hecho de que el niño está en buenas condiciones. Sin embargo, si un niño de pecho en buen estado de salud es signo de una leche de buena calidad, no podemos decir que un niño enclenque, como bien podríamos imaginar, es resultado de una leche de mala calidad» (II, 21) [...]. «La tercera prueba se extrae del examen de las características de la leche: color, olor, consistencia, viscosidad, espesor, calidad al gusto, resistencia a la alteración del tiempo» (II, 22).

Color, olor, consistencia y viscosidad

«Lo primero es el color. La leche ha de ser medianamente blanca, pues la que está lívida o verdosa se encuentra en mal estado; la grisácea es espesa e indigesta; la de color rojizo es imperfecta y está mal elaborada, lo que le proporciona un tinte sanguinolento» (II, 22).

«El olor debe ser agradable y no pútrido, nauseabundo o repelente como el de las heces, o incluso acidulado. Toda leche que se presenta así tiene mal gusto» (II, 22).

«La consistencia debe ser suave, uniforme y homogénea, pues una leche que contiene filamentos y granulados de color rojo o claro es imperfecta» (II, 22).

«En cuanto a la viscosidad y densidad, se precisa una leche medianamente espesa. La fluida, y más bien líquida y acuosa, no es nutritiva y provoca trastornos intestinales, mientras que la espesa y con una consistencia propia de los quesos se asimila mal [...]. Por otra parte, una leche no homogénea puede ocasionar los trastornos de una leche líquida y espesa al mismo tiempo. Se reconoce una leche como medianamente espesa cuando vertiendo una gota sobre la uña o sobre una hoja de laurel o sobre cualquier otra superficie se desliza un poco y conserva más o menos su forma cuando se la mueve. La que fluye rápidamente es acuosa y la que se pega como la miel y permanece sin moverse es demasiado espesa» (II, 22).

Gusto y conservación

«Cualidades del gusto. Que sea dulce y sabrosa. La que presenta un sabor ligeramente ácido, agriado, amargo, salado, áspero, o deja una im-

presión agría cuando se coloca una gota en los ojos, es leche de mala calidad.»

En cuanto a la conservación de la leche, Sorano subraya que «la mejor leche es la que no se agría rápidamente cuando se la deja reposar. Es de mala calidad también la leche que hace espuma, pues la crema que está en la superficie se hincha formando burbujas de aire y produce flatulencias. A veces, este último rasgo es también señal de una consistencia pastosa. Se distingue este caso porque las burbujas producidas subsisten durante largo tiempo» (II, 22).

Género de vida de la nodriza

Estas mujeres contratadas al servicio de una madre que, por no estropear su físico, se niegan a amamantar a su recién nacido, deben llevar una vida ascética y a veces llena de privaciones. A las cualidades morales que antes recordaba Sorano hay que añadir el género de vida que reclama para ellas en su obra (II, 24). La nodriza «conviene que evite la inacción y la inmovilidad del cuerpo, que proporcionan una leche espesa e indigesta. Por el contrario, debe hacer ejercicio. No se trata de un ejercicio rudo y atlético, demasiado penoso para mujeres, porque sustraería las materias nutritivas necesarias para una adecuada alimentación del cuerpo, que debe reponer la leche. Será, pues, un ejercicio ligero y moderado. En primer lugar, al despertar no debe saltar de la cama rápidamente, sino que esperará a sentir en ella la digestión que se está realizando, a calmar el vientre y hacer que sus eructos pierdan toda acidez o pesadez. Después de haber tomado el tiempo necesario para hacer sus necesidades, se dará un paseo. Deberá ejercitar su cuerpo gracias a distintos tipos de entrenamiento que ponen en juego todas las partes del cuerpo, y muy especialmente los miembros correspondientes a los brazos y hombros, con el propósito de obtener más sustancias nutritivas.

«Entre estos ejercicios hemos de citar: los juegos de pelota, especialmente los de pelota hueca ¹⁹, los movimientos de lanzar pesas ligeras. Las pobres pueden mover la pala, sacar cubos de agua con la cuerda, alzar compuertas, moler el grano, amasar el pan, hacer la cama; en definitiva, realizar todo lo que exige una flexión más o menos acentuada del cuerpo ²⁰. Las partes superiores del cuerpo se ejercitan entonces más que el resto, y los pechos, en posición pendiente durante un cierto tiempo, no permanecen

¹⁹ Parece que Sorano se refiere aquí al juego con *Follis*, una pelota rápida, llena de aire, que Pompeyo habría introducido en Roma (v. Néraudau, *op. cit.*, p. 301). Para los distintos tipos de pelota, v. Daremberg - Saglio, *Dictionnaire des antiquités grecques et romaines, pila*, s. v.

²⁰ Obsérvese la fina psicología de Sorano al distinguir ejercicios físicos para mujeres más y menos pudientes. De esta forma pretende que su obra sea un tratado general que pueda ser útil a nodrizas de cualquier clase social.

inactivos y producen una leche mejor y más abundante, porque la materia nutritiva no le es sustraída.»

«Asimismo, es útil dejar en todo momento los pechos libres de toda sujeción: (se evitará, por lo tanto, agotar la leche rodeándolos con una banda ²¹) y en el momento de los ejercicios es cuando hay que hacerlos participar de los movimientos del conjunto del cuerpo. Después de los ejercicios, casi todos los días, la nodriza se contentará con una unción, pues los baños suministran una leche acuosa. No obstante, cada cierto tiempo debe bañarse y no con agua caliente exclusivamente, sino con agua fría mejor que con caliente» (II, 24).

«En lo concerniente a la alimentación, la nodriza se abstendrá de ingerir productos poco sanos, poco nutritivos o indigestos. Comerá los que sean ricos en jugos, nutritivos y fácilmente asimilables. En particular, ha de prescindir de puerros, cebollas, ajos, conservas, rábanos, leguminosas y todo tipo de sazonos —pues agrían la leche— y también de la mayor parte de las hortalizas, poco nutritivas y acuosas, de la carne de cordero y de vaca, especialmente si están asadas, porque hacen mal al estómago, se asimilan mal y dan un jugo de mala calidad, cuando se trata de producir leche abundante.»

«Comerá, por el contrario, pan duro, bien trabajado con levadura, hecho de trigo del propio año, yemas de huevo, sesos, perdices, pichones, pollos, pescados de mar como róbalo, salmonetes y, en general, todos aquellos que resultan sabrosos, buenos para el estómago y succulentos. Puede añadirse carne de cochinito. Debe evitarse todo lo que esté muy sazonado y acompañado de salsa ²². Si predomina el gusto sobre la razón, estos platos ocasionan indigestiones, que estropean la leche igual que el resto del organismo. Por ello, es preciso que la nodriza mantenga su alimentación en unos límites medios, sobre todo si los cuidados que ha de dar al pequeño recaen bajo el sueño de la noche» (II, 25).

«Sólo mediante un plan preestablecido la nodriza tomará alimentos indicados. Los siete primeros días —los diez primeros, como máximo— ingerirá platos simples y digestivos, como papilla líquida, puré de legumbres, muy

²¹ En efecto, en Roma la mujer utilizó como equivalente al sujetador de nuestros días la *fascia pectoralis*, banda de lino o de otro material, que sostenía los pechos y los mantenía firmes. Parece que se utilizó también por parte de mujeres obesas con el fin de parecer más esbeltas. En este caso no sólo sujetaba, sino que apretaba fuertemente los pechos. Marcial habla de *Pectus constringere*, XIV, 66 (cfr. asimismo Ovidio *Ars Am*, III, 427, y *Remedia Amoris*, 338), y Terpencio se burlaba de la necesidad de las mujeres que oprimían el pecho de sus hijas para que parecieran más estilizadas (*vincto pectore, ut gracilae sient* (*Eunuco*, 314). La iconografía también nos ha dado a conocer este antecedente del sostén.

²² Sobre la alimentación en la antigüedad v. la importante obra de J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome* (Klincksieck, París, 1961). Como texto básico sobre cocina en Roma se conserva *De re coquinaria* de Apicio, del que tenemos varias eds. y trad. (Joan Gómez i Pallarés, Ber. M. Barc., 1990; J. André, *Les Belles Lettres*, París, 1974; Bárbara Pastor, *Cocina Romana*, ed. Coloquio, Madrid, 1987; P. Flores y E. Torrego, *La cocina romana*, Madrid 1986) y comentarios: Apicius, *L'art culinaire* (Klincksieck, París, 1965).

poca grasa, huevos, pan y agua como bebida. Si fuera posible, habría que darle esta alimentación un día antes del comienzo de la lactancia, pues la leche se convierte en más ligera y más asimilable. Leche de este tipo es de la que tiene necesidad un recién nacido, todavía delicado y con las vías del aparato digestivo estrechas aún. Una vez pasada la primera semana, la nodriza tomará un poco de pescado tierno al mismo tiempo que los distintos platos que se han descrito, o bien carne de cochinillo o sesos, y esto hasta el fin de la segunda o de la tercera semana. De esta forma, la leche llegará a ser más nutritiva.»

«Al terminar este período de tiempo, es decir, cuando el niño se fortalece y puede recibir ya alimentos más sustanciosos, la nodriza tomará también algunas aves de tamaño mediano. Más tarde, a medida que el niño adquiere fuerza y peso, aves de mayor tamaño. Después liebre, corzo, cabrito, y más tarde cerdo, pues la leche que se genera a partir de sustancias más nutritivas es —naturalmente— más nutritiva. Después de este período, se alimentará de manera variada, a fin de habitar también al niño a propiedades nutritivas variadas. De hecho, las características de los alimentos absorbidos se reencuentran en la leche. Si la leche de cabra es poco sabrosa y ligeramente astringente es porque las cabras se alimentan de hierbas. Si, por el contrario, la leche de oveja resulta mejor al paladar, no es sino porque la alimentación de la oveja es mejor» (II, 26).

«La nodriza beberá agua los cuarenta primeros días al menos, después cierta cantidad de agua mielada durante dos o tres días. Cuando el niño se haya fortalecido y un régimen alimenticio le haya dado buenos colores, la nodriza beberá un poco de vino claro, no mezclado con agua de mar, muy poco áspero y de cierta solera. Aumentará la cantidad del vino progresivamente. De esta forma, el niño se encontrará nutrido con una leche que ha tomado las propiedades del vino, mientras que antes no está preparado para soportar impunemente una sustancia de esta categoría» (II, 26).

Todavía debemos añadir algunas recomendaciones de los médicos y escritores de la Antigüedad, con las que terminamos este breve artículo. Quizá la más sobresaliente es la de la castidad, exigida prácticamente por todos los que hablan de este tema de la lactancia mercenaria. La opinión de Sorano al respecto ya la hemos visto más arriba. La del Pseudo-Galeno es tajante: «debe abstenerse completamente del coito»²³. Mnesiteo dirá que «sus reglas no deben aparecer durante la lactancia, y que debe ser severa en el comercio con los hombres»²⁴. Un historiador como Plinio también dirá que «es funesto que las nodrizas queden encinta, pues su leche se coagula como si de un tipo de queso se tratara»²⁵.

Terminamos con un texto de Galeno que recuerda todo lo dicho hasta ahora por Sorano. Aconseja aquél que «la mujer que está amamantando

²³ Conservado en Oribasio, *Libri incerti* 14 = Daremberg, 3, 130.

²⁴ En Oribasio, *ib.* 15 = Daremberg, 3, 130.

²⁵ *Naturalis historia* XXVIII, 123.

ponga gran cuidado en lo que come y bebe, en su sueño, su actividad sexual y los ejercicios físicos que practica, a fin de que la composición de su leche sea lo mejor posible [...] Supongo —dirá en primera persona— que todas las nodrizas se abstienen completamente de toda relación sexual, pues las purificaciones menstruales están provocadas por las relaciones sexuales, y la leche deja de sentirse bien. Algunas de estas mujeres conciben. Sin embargo, nada podría haber peor para un niño que la leche de estas mujeres, pues en este caso lo mejor que hay en la sangre va al feto [...] Si una mujer que está amamantando a un niño queda embarazada, rogaría vivamente que se encuentre otra mujer para amamantarlo, examinando escrupulosamente su leche y controlando el gusto, aspecto y olor. Para quienes la degusten, la mejor leche será dulce, blanca y de una consistencia uniforme ²⁶».

²⁶ *De sanitate tuenda* I, 9 = Kühn 6, 45-47.