

# Heródoto y la alimentación de los antiguos egipcios

*Herodotus and the diet of the ancient Egyptians*

**Sabrina Villa<sup>1</sup>**

Facultad de Humanidades

Universidad Nacional del Comahue

Neuquén, Argentina

<https://orcid.org/0009-0001-9580-281X>

[sabrinavilla1988@gmail.com](mailto:sabrinavilla1988@gmail.com)

**Sumario:** 1. Introducción. 2. Lo que nos dice Heródoto que comían los antiguos egipcios. 3. Los alimentos que no comían o eran impuros. 4. Conclusión.

**Resumen:** El autor griego Heródoto, a través de su libro *Historia II Euterpe*, retrata diversas características sobre el antiguo Egipto y, entre lo que cuenta, podemos encontrar información acerca de la alimentación de los antiguos egipcios. Pero al relacionarla con la información que poseemos acerca de este aspecto de la cultura egipcia, podemos encontrar algunas coincidencias, así como diferencias que deben ser propias de la época. Por este motivo, vamos a examinar los datos que nos brinda Heródoto con respecto que consumían y no comían los antiguos egipcios,

---

<sup>1</sup> Licenciada en Historia por la Facultad de Humanidades de la Universidad Nacional del Comahue.

plantear las diferencias y semejanzas con la realidad egipcia y analizar esta información del autor griego para comprender la visión que se tenía del antiguo Egipto y su alimentación, y como afectó a la visión que se tendría luego sobre ellos.

**Palabras clave:** Heródoto, alimentación, dieta, antiguo Egipto

**Abstract:** The Greek author Herodotus, through his book *History II Euterpe*, tells us about ancient Egypt and among what he tells us we can find information about the food of the ancient Egyptians. But when relating it to the information we have about this aspect of Egyptian culture, we find some coincidences, as well as differences that must be typical of the time. Therefore, we are going to examine the data that Herodotus gives us regarding what the ancient Egyptians ate and did not eat, raise the differences and similarities with Egyptian reality and analyze this information from the Greek author to understand the vision that was had of ancient Egypt and its food, and how it affected the vision that would later be had about them.

**Key words:** Herodotus, food, diet, ancient Egypt

---

**Cita sugerida:** Pérez Zapata, S. (2025). Heródoto y la alimentación de los egipcios. *Revista de Historia Universal*, (31), 116-130.

---

## 2. Introducción

El antiguo Egipto poseía una alimentación rica y variada, aunque dependía mucho de la situación socioeconómica de los individuos para poder tener tal o cual alimento más a su alcance, ya que había, obviamente, alimentos considerados de lujo que no estarían disponibles diariamente para toda la población, como lo era la carne bovina, el vino, los dulces.

A lo largo de su historia, tuvieron alimentos básicos como el pan y la cerveza, resultado de la producción de dos granos: el trigo y la cebada, que estarán presentes durante toda su historia, así como otros que fueron incorporando a través del tiempo ya sea por comercio y por contacto con otras culturas, que seguirán enriqueciendo la variedad de alimentos que podían consumir.

La alimentación egipcia además del pan y la cerveza contaba con una diversidad de alimentos que van desde verduras (ajo, cebollas, puerros, lechugas...), legumbres (lentejas, garbanzos...), frutas (dátiles, higos...), carne a través de la cría, la caza y la pesca (bovinos, cabras, ovejas, cerdos, aves y peces), leches, aceites y miel.

Para poder acercarnos a la alimentación de los antiguos egipcios, debemos recurrir a fuentes como las arqueológicas, las artísticas y los escritos que se conservan, que pueden ser propios o extranjeros, y es uno de ellos, él que se va a tomar para analizar, es decir, el libro de Heródoto, *Historia II Euterpe*, del que podemos citar algunas cuestiones sobre la dieta egipcia que relata este autor.

De este modo, podremos tener una idea de qué alimentos consumían y los que no comían los antiguos egipcios, así como plantear las diferencias y semejanzas con la realidad egipcia y analizando la información brindada por el autor griego para comprender la visión que se tenía del antiguo Egipto y su alimentación, y como afectó a la visión que se tendría luego sobre ellos, dado que fue una fuente para los autores clásicos.

### 3. Lo que nos dice Heródoto que comían los antiguos egipcios

Heródoto, considerado el “Padre de la Historia” por Cicerón (De Lamas de la Cruz, 2009, p. 29), vivió en el siglo V a. C., y visitó Egipto cuando este estaba transitando la XXVII dinastía (525-404 a. C.) de la Época Baja (c.722-332 a. C.), es decir, cuando el imperio persa había conquistado por primera vez el valle del Nilo.

Dentro de sus libros de Historia, el segundo llamado *Euterpe*, es el que dedica al antiguo Egipto, aunque hay que considerar que no está brindando un relato exacto y lineal de esta cultura, hay saltos entre algunos reyes y está ubicado en el tiempo al final de la historia dinástica y en un momento en que Egipto se encontraba bajo la dominación extranjera.

De todos modos, su información ha sido fuente por muchos años para conocer la cultura egipcia, por lo cual, no es para dejarlo de lado, sino para poder retomarlo y profundizar a la luz de datos más recientes sobre la alimentación egipcia e incluso lo que ellos mismos nos relatan a través de sus propias fuentes. Al citar a Heródoto, podemos encontrar a lo largo de su libro diferentes referencias con respecto a los alimentos que vamos a analizar detalladamente para comprender mejor la visión que tenía de la dieta egipcia y cómo era en realidad. En cuanto a lo que consumían un egipcio nos dice que:

Los demás viven de trigo y cebada; entre los egipcios es muy criticado que vive de estos cereales. Pues hacen el pan de espelta, que algunos llaman escanda. Amasan la harina con los pies; la arcilla, en cambio, con las manos (Heródoto, 1992, p. 319).

Esto se refuerza con que nos dice que:

Consumen, además, panes que hacen de espelta y que ellos denominan *kyllēstis*, y habitualmente toman un vino hecho de cebada, ya que en su país no tienen viñas. También comen pescados (bien secados al sol y crudos, bien adobados en salmuera) y aves se comen crudas, previamente adobadas en salmuera, las codornices, los patos y las aves pequeñas. Todas las demás especies de aves o peces con que cuenta, excepto los que consideran sagrados, se las comen, por lo general, asadas o cocidas (Heródoto, 1992, pp. 366-367).

El pan y la cerveza eran los alimentos básicos de la dieta de cualquier egipcio, desde el humilde campesino en su hogar hasta el rey en su palacio. Los cereales eran la base de su agricultura, presentes desde el inicio de civilización egipcia; el trigo (*bedet*) y la cebada (*it*) serán los protagonistas con los que se elaborarán estos alimentos.

El pan se hacía con trigo que era molido para convertirlo en harina, luego, mezclado con agua y levadura. A la masa se le daba forma a mano o con molde para luego ser horneados. Podía contener diferentes ingredientes como leche, huevos, miel, dátiles, semillas de sésamo. Aunque también tenía restos de piedras de la molienda o arenillas que afectaban los dientes, provocando caries, algo que se puede observar en las momias halladas.

En cuanto a sus formas, podían variar: desde cónicas, alargadas, circulares, figuras de animales, plantas o abanico, y, gracias al clima árido, se han podido conservar restos de panes que fueron depositados como ofrendas funerarias en las tumbas como la TT8 de Kha de la XVIII dinastía (c. 1539-1292) en Deir el Medina, lo que nos permite conocer cómo eran sus formas.

Además, con las escenas representadas en las tumbas o capillas con la de Ti en Saqqara de la V dinastía (c. 2435-2306) o la tumba

tebana de Nebamun del Reino Nuevo (c. 1539-1077), podemos hacernos una idea del método de preparación que empleaban los antiguos egipcios, desde la molienda del grano, el amasado y la cocción de los panes. Así como una escena de panadería de la tumba de Ramsés III (1187-1157), que parece retratar a dos hombres amasando con los pies, lo que nos puede hacer comprender esa idea que tenía Heródoto: amasaban con los pies y trabajaban la arcilla con las manos. Como nos menciona el autor griego, el trigo empleado por los egipcios era la escanda (*triticum dicoccum*), a diferencia de los griegos que usaban el trigo candeal.

Por otra parte, la cerveza era elaborada con un procedimiento similar al de la panadería, ya que se hacía una masa de pan, ligeramente cocinada para luego ser desgranada en vasijas con agua caliente. Este líquido se dejaba fermentar el tiempo necesario. Pero hay que tener en cuenta que la cerveza egipcia no era como la que conocemos actualmente, sino que era más bien espesa.

El grano empleado para su elaboración era la cebada (*hordeum vulgare*), siendo tal vez, la cerveza a lo que se refería como ‘vino de cebada’, dado que esta era una bebida común para toda la sociedad egipcia y era elaborada en los hogares, así como en cervecerías. A diferencia del vino que era una bebida de lujo, que no se encontraba al alcance de todos, tal vez eso hizo que afirmara que no había uvas en el valle del Nilo.

Si bien el vino se conoce desde las tempranas dinastías, en un principio era importado de Palestina y Siria, pero con el tiempo lograron climatizar las vides al suelo egipcio desde el Reino Antiguo (2592-2120). A través de escenas de tumbas se puede observar el procedimiento de elaboración de vino que tenían los egipcios, incluso en las jarras halladas en tumbas que han llegado

hasta nuestros días podemos conocer información sobre su año de elaboración, el lugar de origen, incluso en algunos casos si es dulce, si es bueno o muy bueno.

En cuanto al consumo de carnes, los antiguos egipcios contaban con rebaños de bovinos, cabras, ovejas, cerdos que criaban, así como animales salvajes que cazaban, como las gacelas. Pero el acceso a este tipo de carne no era para todos: el ganado bovino era un producto de lujo que solo estuvo al alcance de la familia real y la élite de la sociedad egipcia, el resto de la población podía consumirlo en ocasiones especiales como fiesta en los templos donde era repartido.

Por lo general, era más común para el resto de la población el consumo de cerdos, así como aves y peces. En cuanto al consumo de aves, tanto criadas como salvajes, se mencionan patos, perdices, codornices, pichones, palomas, ocas, exceptuando el pollo, que aparecerá recién en la época romana.

Con respecto al pescado, este era una fuente de proteínas, sobre todo, para quienes vivían en el Delta y en el Fayum. Si bien las escenas de pesca se pueden observar en las tumbas representan los sectores de la élite y tenía un sentido deportivo al igual que la caza, para el resto de la sociedad eran para su subsistencia. Para lograr la conservación de los pescados, se los secaba al sol, con sal o en salmuera, similar forma para la conservación se utilizaba para las aves, a la vez; para su consumo, también se podían cocinar a la olla o asadas en espetón. Por lo cual, Heródoto nos relata realmente lo que consumían y la forma de conservarlo o cocinar.

Siguiendo los alimentos comunes de la dieta de un egipcio, podemos encontrar lo que nos detalla que comían los obreros que construyeron la pirámide de Kufu (Keops):

En la pirámide consta, en caracteres egipcios, lo que se gastó en rábanos, cebollas y ajos para los obreros. Y si recuerdo bien lo que me dijo el intérprete que me leía los signos, el importe ascendía a mil seiscientos talentos de plata (Heródoto, 1992, p. 418).

Efectivamente, la cebolla era uno de los alimentos más comunes consumidos por los egipcios junto al ajo y se solía comer cruda. En cuanto a los obreros de Guiza (Parra, 2016, p. 283; Hawass, 2007, p. 166), se sabe que sí recibieron esta verdura, junto con un buen aporte de proteínas durante su estancia de trabajo, ya que se han encontrado restos óseos de peces y mamíferos, entre los que había ovejas, cabras y vacas y, en menor medida, cerdos.

Por otro lado, nos da una buena referencia de los productos que le brindaba el río Nilo, no solo pescados, sino también un alimento más accesible para cualquier integrante de la población como lo era el papiro era consumido tanto cocido o crudo, y en cuanto al loto comían tanto su raíz como sus granos.

Sin embargo, para procurarse alimentos de fácil adquisición han descubierto estos otros sistemas: cuando el río viene crecido e inunda los campos, crecen en el agua muchos lirios, que los egipcios llaman lotos. Pues bien, después de recolectar esas flores, las dejan secar al sol y, luego, trituran el corazón del loto que es semejante a la adormidera – y, con él hacen panes que crecen al fuego. La raíz de la flor de loto – porque es redonda y del tamaño de una manzana – también es comestible y tiene un sabor bastante dulzón. Hay, asimismo, otro tipo de lirios, parecidos a las rosas, que se dan también en el río y cuyo fruto, que por su forma es muy similar a un panel de avispas, se halla en otra flor que sale de la raíz, en ese fruto se arraciman unos granos comestibles del tamaño de un hueso de aceituna y se comen tanto tiernos como secos. En cuanto al papiro, que brota cada año, después de arrancarlo de los pantanos, cortan su parte superior –

que destinan a otros fines– y se comen o venden la parte inferior, que, hasta la raíz, tiene aproximadamente un codo de largo. Lo que quieren lograr un papiro particularmente sabroso lo rehogan en un hornillo al rojo y, después de capturarlos y sacarles las tripas, los dejan secar al sol y, posteriormente, cuando están secos, los comen (Heródoto, 1992, p. 379).

#### 4. Los alimentos que no comían o eran impuros

Heródoto plantea que había ciertos alimentos considerados impuros o rechazados, pero apuntó principalmente estas prohibiciones a un sector en especial, los sacerdotes, que tenían un rol importante en la sociedad y la religión egipcia. El problema comienza cuando esta prohibición o impureza se traslada a un alimento que podía ser consumido por toda la sociedad, ya que dependiendo de los recursos que tuviera una persona para enriquecer su alimentación diaria no le importaría si un tipo de carne o una hortaliza eran considerados impuros. Heródoto lo remarca cuando nos dice que: “los egipcios no siembran, bajo ningún concepto, habas en sus campos y las silvestres no se las comen ni crudas ni cocidas; es más, los sacerdotes ni siquiera se permiten verlas, pues consideran que es una legumbre impura” (Heródoto, 1992, pp. 321-322).

Las habas que se cultivaban en Egipto desde el Reino Antiguo fueron parte de la alimentación común de un egipcio: las comían cocidas y hechas puré junto con aceite o especias. Incluso eran parte del salario de los obreros de Deir el Medina (Reixach Coll, Cervera Ral y Salas-Salvado, 2005, p. 46), que se encargaban de construir las tumbas del Valle de los Reyes y el Valle de las Reinas durante el Reino Nuevo. Por lo cual, nos lleva a plantearnos de dónde extrajo esta información que condenó a esta legumbre, que

fue en realidad consumida por toda la sociedad egipcia por muchos años.

Por otro lado, “al cerdo los egipcios lo consideran un animal impuro, y así, si uno roza a un cerdo al pasar por su lado, suele ir a sumergirse al río con los mismos vestidos que llevaba” (Heródoto, 1992, p. 335). Partiendo de que este animal ha contado con el título de impuro para otras culturas del Próximo Oriente, hay que ir con cuidado, ya que, si bien pudo no ser una carne que consumieran la élite egipcia, eso no quiere decir que no haya sido consumida por el resto de la población, sobre todo los sectores más bajos.

Lamentablemente, esta afirmación pudo provocar que se lo considerara con un animal impuro, que no eran consumido por los antiguos egipcios, por lo cual como nos dice Ikram: *“most early Egyptologists relied on the work of Herodotus, therefore his so-called reports of Egyptian diet and taboo have, until recently, formed much of this basis of Egyptological thought”* (2001, p. 390). Esta visión, afectó la idea de que era lo que consumían y que era prohibido para los egipcios, que con los años se pudo ir corrigiendo.

De este modo, podemos observar en qué realidad el cerdo tuvo una posición ambigua teniendo en cuenta lo que nos plantea Parra (2016, p. 37), ya que es un animal relacionado como una de las manifestaciones del dios Seth<sup>2</sup>; por otro lado, era de fácil engorde y una fuente importante de proteínas. Además, incluso hay evidencia de que el cerdo fue parte de ofrendas a templos:

---

<sup>2</sup> Seth era el dios del desorden y caos, perteneciente a la Enéada Heliopolitana, hermano y asesino del dios Osiris. Demonizado y adorado en diferentes momentos de la historia egipcia.

*In Ramesse II's temple at Medinet Habu, list number 45 mentions pigs as offering for a feast of the god Nefertum; Amenhotpe III gave one thousand pigs and one thousand piglets to the temple of Ptah at Memphis; and the Nauri decree states that pigs were bred in the Abydos temple domains of Sety I* (Ikram, 2001, p. 391).

Por su parte, Marvin Harris comenta que “el cerdo es, de todos los mamíferos domesticados, el que posee una capacidad mayor para trasformar la planta en carne de forma rápida y eficaz” (Harris, 1989, p. 52). Se cría comiendo raíces, nueces, cereales, esto tiene relación con que en Tell el Amarna (Parra, 2011, pp. 37-38), donde se halló una granja de cerdos donde eran alimentados con granos y el lugar donde se sacrificaban para luego conservarlos con sal y depositarlos en jarras de barro. Harris, por un lado, plantea que:

Una de las interpretaciones del tabú antiporcino de los egipcios es que refleja la derrota de los seguidores del dios Seth, que habitaban al norte y eran consumidores de cerdo, a manos de los seguidores del dios Osiris, que provenían del sur y se abstienen de comer su carne y, por ende, la imposición de las preferencias dietéticas meridionales a la gente del norte (Harris, 1989, p. 65).

Por otro lado, Harris explica que esto debió darse al comienzo del periodo dinástico, no al final, momento en el que está situado Heródoto. Además, en realidad lo que debe suceder que es que este tabú debía ser más bien por el hecho de que el cerdo consume productos vegetales, y, si observamos lo que el egipcio consumía en su dieta diaria, la base de su alimentación era el pan y la cerveza (trigo y cebada).

Volviendo a otro animal que para algunos no podía ser consumido, con respecto a los sacerdotes, Heródoto dice:

Pero también gozan de no pocos privilegios, pues no consumen al gasto nada de su propio peculio, ya que para ellos se cuecen expresamente panes sagrados, cada uno cuenta diariamente con

una abundante ración de carne de buey y de ganso y, además, se les dar vino de uva; sin embargo, no les está permitido comer pescado (Heródoto, 1992, p. 321).

Por un lado, los alimentos que menciona que consumían tienen relación con que los sacerdotes ofrendaban como comidas y bebidas en el templo tres veces al día a una divinidad. Luego de transcurrido un tiempo, estos panes, vino, cerveza, leche, carnes, legumbres, frutas eran consumidos por el personal del recinto. Los templos contaban con tierras y ganado para mantener el culto diario, los alimentos eran preparados por ellos, pero también los consumían, por eso, tampoco tendrían gastos propios.

Por otra parte, si sumamos lo que dice Ikram (2001, p. 391) cuando menciona que Diodoro Sículo en el siglo I a. C. implicaba la prohibición del consumo de pescado a todos. Pero Cimmino menciona que “a pesar de que el pescado fuese objeto de numerosas prohibiciones, el papiro de Harris menciona una ofrenda de 441.000 peces de diversas clases a los templos de On, Tebas y Menfis” (2002, p. 321). Por lo cual, tenemos ciertas contradicciones acerca de hasta dónde y en qué momento existió tal prohibición para los sacerdotes.

Además, Heródoto menciona a los caprinos en relación con una ciudad y divinidad cuando dice que:

La razón por la que los egipcios que he mencionado no sacrificaron cabras ni machos cabríos es la siguiente. Los medesios consideran que Pan forma parte del número de los ocho dioses y dicen que esos ochos fueron anteriores a los doce dioses. [...] Los mendesios, pues, veneran a todos los animales de raza caprina y, más que a las hembras, a los machos, por quienes los cabríos tienen más consideración, y, en concreto, hay uno de esos animales que, cuando muere, causa gran consternación en todo el nomo mendesio (Heródoto, 1992, pp. 333-334).

Normalmente, los sacerdotes no podían consumir la carne del animal que representara a un dios que adoraban, como el caso de lo que se encargaban del culto al dios Amón, representado por un carnero, pues obviamente no consumirían esa carne, y el mismo animal también está encarnado en el dios Jnum y Banebdyedet “Carnero Señor de Mendes” (Castel, 2001, p. 40), mencionado por el autor griego.

También hay que considerar que cuando Heródoto está escribiendo son los últimos tiempos del Egipto faraónico, por lo cual, no sabemos si en ese momento había prohibiciones hacia ciertos alimentos, pero como explica Castel: “todas las privaciones fueron escogidas por los autores clásicos y, por tanto, deben ser cuidadosamente analizadas. Recordemos que estos estudiosos fueron muy dados a mezclar acontecimientos de distintas épocas y, por supuesto, de distintos recintos templarios” (1998, p. 57).

## 5. Conclusión

En el libro *Euterpe* de Heródoto podemos encontrar referencias acerca de la alimentación de los antiguos egipcios, que eran reales, y otras que nos hacen cuestionar de qué fuente extrajo esa información, teniendo en cuenta que el autor estaba hablando de un Egipto sometido por una potencia extranjera, es decir, bajo el control del Imperio Persa.

Además, considerando que el autor tampoco está relatando la historia de forma lineal, y cuando habla de los sacerdotes no especifica de qué templo, tal vez, menciona lo que para algunos cleros era prohibido, pero para otros no. Por este motivo, tampoco sabemos si los tabúes o prohibiciones de ciertos alimentos son en

realidad más cercano al tiempo en el que se encuentra escribiendo y no de tiempos anteriores.

Sobre todo, en el caso del cerdo, ya que al estar relacionado al dios Seth, divinidad que era adorada y demonizada, justamente en el Tercer Periodo Intermedio (c.1076-723 a. C.), periodo previo a la Época Baja, momento en que escribe Heródoto, fue demonizado. Motivos por los cuales es comprensible una prohibición de su consumo en ciertos sectores de la sociedad.

De todos modos, no deja de ser una fuente de información para poder acercarnos a un aspecto de la vida cotidiana de los antiguos egipcios como lo es la alimentación, que refleja no solo la comida, sino también cuestiones económicas, sociales e incluso religiosas que entran en juego en el momento de analizar la dieta de una persona.

## Referencias bibliográficas

- Castel Ronda, E. (1998). *Los sacerdotes en el antiguo Egipto*. Alderabán.
- Castel, E. (2001). *Gran diccionario de mitología egipcia*. Aldebarán.
- Cimmino, F. (2002). *Vida cotidiana de los egipcios*. Edaf.
- De Lamas de la Cruz, V. (2009). Introducción. En Heródoto, *Los nueve libros de la Historia* (pp. 9-33). Edaf.
- Harris, M. (1989). *Bueno para comer*. Alianza Editorial.
- Hawass, Z. (2007). *Las montañas de los faraones*. Crítica.
- Heródoto. (1992). *Historia libro II Euterpe*. Editorial Gredos.

- Ikram, S. (2001). Diet. En D. B. Redford (Ed.), *The Oxford encyclopedia of Ancient Egypt Volume I* (pp. 390-395). Oxford University Press.
- Ojuel San Miguel, P. (2002). La gastronomía en la antigua Grecia. *Alcazaba: revista histórico-cultural*, (2), 14-16.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5498232>
- Parra Ortiz, J. M. (Coord.). (2009). *El antiguo Egipto. Sociedad, economía, política*. Marcial Pons.
- Parra, J. M. (2011). *La historia empieza en Egipto*. Crítica.
- Parra, J. M. (2016). Comer en Egipto. Con el hambre en los talones. *Revista Historia y vida*, (579), 32-39.
- Parra, J. M. (2016). *La vida cotidiana en el antiguo Egipto*. Editorial El Ateneo.
- Reixach Coll, M., Cervera Ral, P. y Salas-Salvado, J. (2005). La alimentación en la cultura egipcia. En J. Salas-Salvado, P. García-Cerda y J. Sánchez Midalles (Eds.), *La alimentación y la nutrición a través de la historia* (pp. 35-61). Editorial Glosa.
- Samuel, D. (2001). Bread. En D. B. Redford (Ed.), *The Oxford encyclopedia of Ancient Egypt Volume I* (pp. 196-198). Oxford University Press.
- Tallet, P. (2006). *La cocina en el antiguo Egipto*. Ediciones Folio.