

RETABLO DE LAS MARAVILLAS



El equilibrio perdido: moderación y salud en el pensamiento de Limón Montero

Marina Shu Fernández Peláez¹

Resumen Abstract

La obra “Espejo cristalino de las aguas de España” de Alfonso Limón Montero, médico español del siglo XVII, reflexiona sobre la necesidad de la moderación en los estilos de vida. Mediante ejemplos concretos como el chocolate y el tabaco, productos introducidos desde las Indias, el autor argumenta que el uso controlado puede aportar grandes beneficios terapéuticos y nutricionales, como la mejora del rendimiento físico e intelectual. Sin embargo, advierte que su consumo desmedido puede provocar graves problemas de salud, como indigestiones y trastornos respiratorios. Limón Montero critica los excesos y alerta sobre cómo el ser humano, al no saber moderarse, convierte lo útil en perjudicial. A través de una perspectiva ética y científica, propone una reflexión intemporal sobre el autocontrol y la racionalidad en la adopción de nuevas prácticas y productos, enseñanzas que conservan su vigencia en la actualidad.

Palabras clave: Moderación. Chocolate. Tabaco. Medicina barroca. Alfonso Limón Montero. Hábitos de vida.

The lost balance: moderation and health in the thought of Limón Montero

The work ‘Espejo cristalino de las aguas de España’ by Alfonso Limón Montero, a 17th century Spanish doctor, reflects on the need for moderation in lifestyles. Using concrete examples such as chocolate and tobacco, products introduced from the Indies, the author argues that controlled use can bring great therapeutic and nutritional benefits, such as improved physical and intellectual performance. However, he warns that excessive consumption can cause serious health problems, such as indigestion and respiratory disorders. Limón Montero criticises excesses and warns about how human beings, by not knowing how to moderate themselves, turn what is useful into something harmful. Through an ethical and scientific perspective, he proposes a timeless reflection on self-control and rationality in the adoption of new practices and products, teachings that are still valid today.

Keywords: Moderation. Chocolate. Tobacco. Baroque medicine. Alfonso Limón Montero. Habits of life.

¹Universidad de Granada. Facultad de Medicina. Grado de Medicina. Granada, España.

CORRESPONDENCIA:
marinaa.sfp03@gmail.com

Manuscrito recibido el 24.05.2024
Manuscrito aceptado el 23.08.2024

Index Enferm 2025; 34(1):
e15675

<https://doi.org/10.58807/indexenferm20257085>

RETABLO DE LAS MARAVILLAS

Introducción

Las colonias han jugado un papel crucial en el intercambio global de bienes y conocimientos, especialmente durante los periodos de expansión imperial europea a partir del siglo XV. Estos intercambios tuvieron un profundo impacto en múltiples aspectos de la sociedad, principalmente en la alimentación y la medicina. Varios productos introducidos o exportados desde las colonias no solo transformaron dietas en todo el mundo, sino que también influyeron en las prácticas terapéuticas.

En su artículo, José Ramón Tormo Capsir afirma que América brindó al mundo europeo gran diversidad de productos (principalmente especies vegetales) hasta entonces desconocidos, pero a su vez contó con especies novedosas para ellos. En países europeos como España, Italia o Irlanda, muchas de ellas pasaban a ser productos básicos de la dieta cotidiana de sus habitantes,¹ entre otros:

-Patata: introducida en Europa en el siglo XVI. Su adaptabilidad a diversos climas y su alto contenido nutricional la convirtieron en un alimento básico en la dieta de aquellos que eran más pobres.

-Maíz: llevado a Europa, África y Asia, donde se adaptó rápidamente como un cultivo esencial. Su capacidad para crecer en variados entornos lo hizo muy valioso para sostener poblaciones en crecimiento.

-Tomate: inicialmente se sospechaba que era venenoso en Europa debido a su relación con la familia de las solanáceas, pero se convirtió eventualmente en un ingrediente fundamental en muchas cocinas, particularmente en Italia y España.

Entre otros productos encontramos el cacao o el azúcar, los cuales revolucionaron la dieta europea y fueron claves en el desarrollo de la repostería.

Pero además, tuvo gran importancia el intercambio global de plantas medicinales, que permitió a médicos, botánicos y exploradores desempeñar roles fundamentales en la documentación y experimentación con nuevos productos, influyendo notablemente en el desarrollo de libros relacionados con la medicina, fármacos y prácticas médicas.²

Un ejemplo de ello fue la quina, árbol originario de los países andinos del sudeste americano, de hojas extensas, que puede llegar a medir quince metros de

Cuadro 1. Pasaje seleccionado de la obra de Limón Montero "Espejo Cristalino de las aguas" (1697)

Si el corazón humano supiera moderarse en las delicias gozara dichosamente de muchas cosas utilísimas, que la mano liberal de Dios comunica al hombre para su comodidad y regalo, mas por no saber poner rienda a sus desordenados apetitos convierte lo útil en inútil, y lo saludable en nocivo, y pernicioso. Esta verdad la experimentamos en muchas cosas, las cuales poseemos, y fue gran dicha el haber hallado su uso, por las muchas utilidades que de él se conseguían. Esto duró todo el tiempo que usaron con templanza, guardando en su uso las reglas que dictaba la prudencia. Mas soltando las riendas al apetito, se pervirtió el orden debido en su uso, resultando de este desorden, que lo que había de hacer provecho, y ser de comodidad fuese inútil y dañoso. Juzgando prudentemente ser de mayor utilidad carecer de aquellos bienes, que padecer los daños que de su abuso se experimentaban. Ojalá esto se pudiera poner en ejecución en todas aquellas cosas en que se experimentan estos daños: mas son algunos tales, que no es posible huir de ellos por este camino por no ser evitables...

Hanse traído de la India en este nuestro siglo, entre otras cosas muy útiles el cacao de que se hace la bebida que llamamos chocolate, y el tabaco, ambas dos cosas de mucho provecho si se usaran con la moderación debidas; mas por su inmoderado uso son ambas causadoras de graves daños, las utilidades del chocolate tomado con moderación son muy manifiestas porque, aunque no soy de parecer exceptuar y excluir a pocos, y aun si a cada uno de aquellos naturales se le preparará de diverso modo les conviniera a todos, conforta el estómago, excita la apetencia, quita la sed, y conforta las fuerzas, de suerte que en algunos obra en orden a esto último sin embarazar lo que pudiera obrar, el más excelente alimento: pues con una corta cantidad que toman por la mañana le hallan tan fuertes, que pasan a las veces casi todo el día sin necesitar de otro alimento, y finalmente para las personas dadas a los estudios no se experimenta cosa más excelente, pues tomando una xícara de dicha bebida se confortan, y preparan de suerte, que pueden estudiar muchas horas continuadas sin daños de la cabeza, ni parte alguna del cuerpo... Estas utilidades las oscurece el desordenado uso de estas dos excelentes cosas, porque una, y otra se usa con tanta inmoderación comúnmente, que no puede dejar de seguirse de ellas gravísimos daños. Experimentamos por el inmoderado uso del chocolate muchas hipocondrias, opilando las venas lácteas, y mesentéricas, de que siguen calientes destemplanzas, y a las veces cancrasas durezas en aquella región; de allí depende en las corrupciones indecibles de los alimentos, de las cuales se causan molestas evaporaciones al corazón, y cerebro, indigestiones, y crudezas en el estómago, que no es bastante toda la Medicina, y sus muchos remedios para corregir, ni curar de raíz, y así es fuerza por dar a tantos males algún alivio, llevar a dichos sujetos de fuentes; para que por ellas tenga naturaleza algún desahogo; mas que hay que maravillar sucedan estos, y otros gravísimos daños del uso del chocolate, si es tan excesivo el desorden, que hay personas, que no excusarán el tomarle ocho o diez veces al día si se les ofrece ocasión.

Acerca del tabaco, quién hay que le tome por medicina. Y si es caso que alguno por consejo de algún Médico comenzó a usarle para la cura de algún achaque, o enfermedad, habrá continuádole por medicina. Es cierto que no: pues todos cuantos conocemos que le usan, experimentamos que lo hacen por costumbre, y no por medicina, la Medicina para ser tal en su uso, no ha de tener solo sus cualidades, sino que se ha de aplicar en cantidad debida, y en ocasión quién hay que el tabaco así se use. Si es en polvo se toma para recrear el olfato, más que para descargar la cabeza de humores pituitosos, y crudos, porque se toma cuantas veces hay ocasión, no contentándose de traer la tabaquera en la faltriquera para tomarlo cada hora muchas veces, si no que cuantas hay, ocasión de ver abiertas otras le toman: úsanle no solo los que padecen destemplanza fría en la cabeza con humores, que necesitan de evacuar, y corregir, o divertir las fluxiones del cerebro que caen al pecho, derribándolas por las narices, sino también los destemplados de cerebro por calor, y por sequedad, y de cualquier templanza que sean. Lo mismo experimentamos en el uso del tabaco el humo, que se usa también por costumbre, y no por medicina, de lo cual resulta que a muchos les haga daño, y a pocos provecho.

RETABLO DE LAS MARAVILLAS

altura, pero lo que realmente lo hace valioso es su corteza, que contiene quinina, un alcaloide. “*La quinina corta el ciclo de vida del parásito de la malaria y le impide infectar otros glóbulos rojos, que es donde se alimenta y reproduce*”, explica a BBC Mundo, Dionicia Gamboa.³ Sin embargo, fue esta valiosa propiedad la que hizo que en la actualidad sea un árbol en peligro de extinción e incluso que no se tenga inventario de las que quedan.³

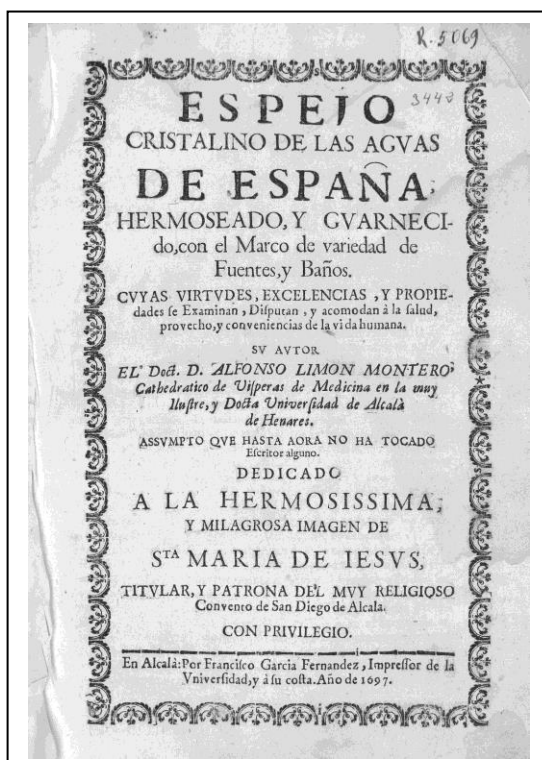
Otra planta que se introdujo con finalidades terapéuticas fue el tabaco, pero su uso cada vez más habitual hizo que se volviese perjudicial, como comentaremos en el análisis del texto más adelante.

Está claro que la alimentación, la dieta y el descubrimiento de nuevos productos es algo que ya importaba en pasadas épocas, así como la preocupación por acoger una dieta que les permitiese tener y conservar una vida saludable. Esta idea ha ido permaneciendo, evolucionando e incluso transformándose y ha llegado hasta nuestros días y a día de hoy sigue siendo muy importante y seguimos realizando cambios y mejoras en nuestras dietas para mantener nuestra salud.

Cuidado con el chocolate y el tabaco

El pasaje seleccionado (ver Cuadro 1) es un texto perteneciente a la obra más reconocida del autor Alfonso Limón Montero, cuyo título completo es: *Espejo cristalino de las agvas de España hermo-seado, y gvarnecido, con el Marco de variedad de Fuentes, y Baños cvyas virtvdes, excelencias, y propiedades se examinan, Disputan, y acomodan a la salud, provecho, y conveniencias de la vida humana*.⁴ Esta ha de considerarse una de las grandes contribuciones de la medicina del barroco español. El autor, un médico interesado por los estudios en la disciplina científica de la Química a quien nombraron catedrático de Vísperas de la Universidad de Alcalá de Henares, dedica la obra a la milagrosa imagen de Santa María de Jesús, patrona del convento de San Diego de Alcalá.⁵

Esta obra es de finales del siglo XVII (1697), una época marcada por la expansión territorial, poblacional y económica, así como por el progreso de diversas



ramas como la filosofía y la ciencia. En el ámbito de la medicina, se produjeron importantes avances, incluyendo la creación de órdenes hospitalarias y el desarrollo de nuevas técnicas de salud.

Limón Montero nació en Puertollano en 1628, siendo el segundo de 10 hermanos. Inició sus estudios de medicina en Granada y Toledo y continuó en la Universidad de Alcalá de Henares donde alcanzó el doctorado en 1658. Trabajó durante catorce años como médico titular en la localidad de Paracuellos del Jarama. Sus obras más conocidas fueron: *Tractatus de Urinis in quattuor disputationes divisus*, publicada en 1674 (en latín) y *Espejo cristalino de las aguas de España*,⁴ publicada en castellano en 1697. Esta obra fue terminada y contó con licencias para imprimirse en 1679, pero no fue hasta 1697 cuando fue publicada e impresa por F. García Fernández (impresor de la Universidad), quince años después de la muerte del autor (1682).⁵

Al Dr. Alfonso Limón Montero muchos lo han considerado como un hombre adelantado a su tiempo, un ilustrado precoz, que con un método basado en la observación y la experimentación realizó una obra considerada el inicio de la literatura hidrológica española. Su obra se encuentra estructurada en cuatro libros subdivididos en tratados y capítulos. Nos centraremos concretamente en el segun-

do libro, al que corresponde el fragmento que estamos analizando.

Aquí, el autor presenta un convincente argumento hacia la moderación en los estilos de vida y pone de manifiesto las ventajas que produce el uso moderado de productos, centrándose principalmente en la alimentación y resaltando posteriormente los inconvenientes que se derivan de su abuso.⁵ Se trata de un texto histórico y argumentativo en el que el autor da su opinión y nos transmite una idea principal: la importancia de saber moderar nuestros apetitos y deseos puesto que un uso excesivo e inmoderado de algo puede convertir sus efectos beneficiosos en perjudiciales.

El autor argumenta su idea haciendo una crítica a los excesos, utilizando como ejemplos la incorporación del chocolate y el tabaco, productos traídos de las Indias con fines terapéuticos, cuyo uso desmesurado y cada vez más habitual, ha hecho que sus efectos estén cada vez más lejos de ser beneficiosos: “*Si el corazón humano supiera moderarse en las delicias gozara dichosamente de muchas cosas utilísimas, que la mano liberal de Dios comunica al hombre para su comodidad y regalo, mas por no saber poner rienda a sus desordenados apetitos convierte lo útil en inútil, y lo saludable en nocivo, y pernicioso*”.⁴

El autor afirma que todo lo nuevo que nos llega tiene utilidades maravillosas y debemos estar agradecidos de haberlo encontrado. No obstante, teniendo en cuenta lo que nos quiere transmitir, el uso desordenado y abusivo de las cosas es perjudicial llegando a plantear la idea de que puede ser mejor carecer de ciertos productos para evitar tener que padecer los efectos perjudiciales que a largo plazo pueden generar: “*Esta verdad la experimentamos en muchas cosas, las cuales poseemos, y fue gran dicha el haber hallado su uso, por las muchas utilidades que de él se conseguían... Juzgando prudentemente ser de mayor utilidad carecer de aquellos bienes, que padecer los daños que de su abuso se experimentaban*”.⁴

Del chocolate, el autor señala la que, si se toma con moderación, son numerosos los efectos beneficiosos que tiene sobre el cuerpo humano: “*con una corta canti-*

RETABLO DE LAS MARAVILLAS

dad que toman por la mañana le hallan tan fuertes, que pasan a las veces casi todo el día sin necesitar de otro alimento".⁴

Menciona, además, que el chocolate conforta el estómago, quita la sed, ayuda a recuperar fuerzas e incluso, para aquellos que estudian, tomando una pequeña 'xícara' (taza pequeña, generalmente utilizada para tomar chocolate) se llenan de fuerza y suerte y son capaces de estudiar durante un largo periodo de tiempo sin tener ningún dolor de cabeza, ni ningún otro tipo de dolor.⁴

Sin embargo, estos beneficios se ven truncados por el uso desmesurado que se hace de este producto, que llega a producir graves daños y enfermedades como pueden ser hipocondrias, indigestiones y otras alteraciones en el estómago, no habiendo medicina, ni remedios caseros para aliviar ese dolor "Experimentamos por el inmoderado uso del chocolate muchas hipocondrias... indigestiones, y crudezas en el estómago, que no es bastante toda la Medicina, y sus muchos remedios para corregir, ni curar de raíz, y así es fuerza por dar a tantos males algún alivio".⁴

Con respecto al tabaco, el autor en primer lugar menciona que aquellas personas que lo usan con fines terapéuticos para alguna enfermedad o dolencia lo hacen por recomendación de algún médico. No obstante, pone en duda que continúen utilizándolo con este fin, pues señala que para ello hay que tomarlo en una cantidad determinada y en un tiempo determinado y la mayoría de las personas lo llevan siempre consigo y lo consumen por costumbre y cada vez que pueden: "Acerca del tabaco, quién hay que le tome por medicina. Y si es caso que alguno por consejo de algún Médico comenzó a usarle para la cura de algún achaque, o enfermedad, habrá continuádole por medicina. Es cierto que no: pues todos cuantos conocemos que le usan, experimentamos que lo hacen por costumbre, y no por medicina, la Medicina para ser tal en su uso, no ha de tener solo sus cualidades, sino que se ha de aplicar en cantidad debida".⁴

Además, se hace referencia a dos formas de uso del tabaco: uso del tabaco en polvo y el uso del humo del tabaco. Con respecto al tabaco en polvo el autor señala que se usaba principalmente para deleitar el sentido del olfato más que para

tratar problemas médicos específicos relacionados con la congestión de la cabeza o secreciones mucosas, que él menciona como "*humores pituitosos y crudos*".⁴ Menciona también que el consumo de tabaco se usa tanto para aquellos que tienen problemas de frío en la cabeza, como para aquellos que necesitan alejar las *fluxiones* (*flujo excesivo de sangre que caracteriza el primer estadio de la inflamación, seguido de un aumento de volumen de la región inflamada*'), según la RAE) del cerebro o que tienen cerebros destemplados por calor y por sequedad, lo que sugiere que el tabaco era utilizado por un número elevado de personas con diferente condición física, psíquica, diferentes problemas, etc.: "*Úsanle no solo los que padecen destemplanza fría en la cabeza con humores, que necesitan de evacuar, y corregir, o divertir las fluxiones del cerebro que caen al pecho, derribándolas por las narices, sino también los destemplados de cerebro por calor, y por sequedad, y de cualquier templanza que sean*".⁴

Por otro lado, con respecto al uso del humo del tabaco el autor menciona también que se usa más por costumbre que por sus propiedades medicinales, y sugiere que su uso habitual hace que sea más perjudicial que beneficioso para muchos, al igual que el tabaco en polvo.

Conclusiones

La obra *Espejo cristalino de las aguas de España* de Alfonso Limón Montero representa una contribución fundamental a la medicina barroca española y al desarrollo temprano de la literatura hidrológica en el país. Limón Montero, adelantado a su tiempo, propone un enfoque basado en la observación y la experimentación para reflexionar sobre la necesidad de la moderación en los hábitos y estilos de vida. En el texto seleccionado, el autor destaca cómo los avances y productos novedosos, aunque inicialmente beneficiosos, pueden tornarse perjudiciales si se utilizan de manera desordenada y excesiva.

Mediante ejemplos como el chocolate y el tabaco, el autor ilustra su crítica a los excesos. Señala que el chocolate, consumido en pequeñas cantidades, fortalece el cuerpo, sacia el hambre y mejora la concentración, lo que lo convierte en un aliado tanto para la actividad física como

intelectual. Sin embargo, advierte que el abuso de este producto puede provocar indigestiones, hipocondrias y otras dolencias estomacales, problemas que, en muchos casos, la medicina no logra corregir por completo. En cuanto al tabaco, Limón Montero distingue entre su uso terapéutico —controlado y recomendado por médicos para tratar dolencias específicas— y su uso desmedido y habitual, el cual termina siendo más perjudicial que beneficioso. Aunque reconoce las aplicaciones medicinales del tabaco en polvo y en forma de humo, critica que su consumo se ha convertido en un hábito dominado por el placer y la costumbre, alejándose de su propósito original.

El autor, con una voz crítica y reflexiva, va más allá de los ejemplos concretos y propone una idea universal: la importancia de moderar nuestros apetitos y deseos. Subraya que cualquier novedad trae consigo utilidades maravillosas que debemos valorar, pero advierte que el abuso de estas mismas cosas puede anular sus beneficios y generar consecuencias dañinas. En este sentido, llega a plantear que, en ocasiones, es preferible carecer de ciertos productos a sufrir los efectos negativos que su uso descontrolado puede provocar.

Esta perspectiva ética y argumentativa de Limón Montero sigue resultando sorprendentemente actual. A través de su obra, nos deja una lección intemporal sobre la necesidad de moderación y autocontrol, recordándonos que el ser humano, al no saber "poner rienda" a sus deseos, corre el riesgo de transformar lo útil en inútil y lo saludable en dañino. Alfonso Limón Montero parece alertarnos de la importancia de considerar este fenómeno en la vida cotidiana, ya que, a pesar de los avances científicos, los descubrimientos recientes y los cambios sociotemporales, persiste la tendencia a abusar de cualquier innovación que resulte atractiva. Este comportamiento, observable en áreas como la alimentación, el uso de medicamentos, dispositivos electrónicos o cualquier otra novedad, puede generar una percepción inicial de beneficio y modernidad. Sin embargo, a largo plazo, dicho uso excesivo puede derivar en efectos perjudiciales.

En definitiva, es importante que seamos conscientes de los efectos negativos que ciertas conductas pueden generar y sobre todo hay que ser capaces de cam-

RETABLO DE LAS MARAVILLAS

biar nuestros comportamientos y aprender a tener moderación y realizar un uso racional y adecuado de las cosas, sin abusos ni excesos, de esta manera podremos disfrutar de los beneficios y utilidades que nos aportan los nuevos descubrimientos y evitaremos que nos provoquen efectos negativos.

Bibliografía

1. Tormo Capsir JR. El intercambio de alimentos entre América y Europa. Rotary E-Club Puerto Rico y Las Américas. <https://portal.clubrunner.ca/7988/stories/el-intercambio-de-alimentos-entre-am%C3%A8rica-y-europa>.
2. Gardeta, Pilar. Las dietas en el mundo moderno: su importancia como elemento en la conservación de la salud. *Rev. méd. Chile*. 1998; 126(7): 866-873. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98871998000700016>.
3. Riepl M. Quina, el casi extinto árbol medicinal del escudo de Perú que pocos patriotas conocen e inspiró el gin tonic. *BBC News*. 28 de julio de 2017. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-40744976>.
4. Limón Montero A. Espejo cristalino de las aguas de España: hermoñado y guarnecido con el marco de variedad de fuentes y baños cuyas virtudes, excelencias y propiedades se examinan, disputan y acomodan a la salud, provecho, y conveniencias de la vida humana. Alcalá de Henares; 1697.
5. Amezcua, Manuel. El Espejo Cristalino de Limón Montero: Los inicios de la literatura hidrológica en España. *Temperamentvm* 2009, 10. <http://www.index-f.com/temperamentum/tn10/tfhs01.php>.