

# **lamardelibros.com**

Catálogo semanal nº 535

Catálogo semanal de libros con temas variados

---

**Los antiguos griegos y romanos también  
estaban obsesionados con las dietas**

Pedidos:

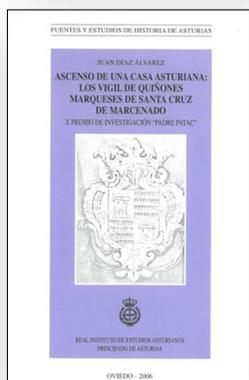
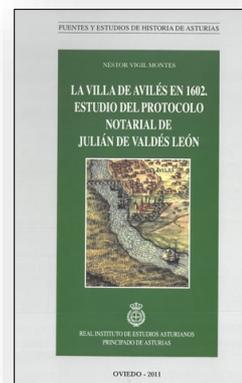
[www.lamardelibros.com](http://www.lamardelibros.com)

Teléfono:

633 601 889

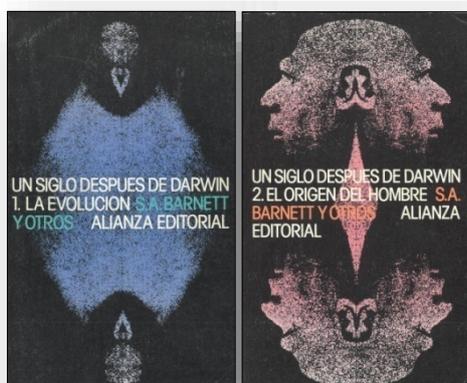
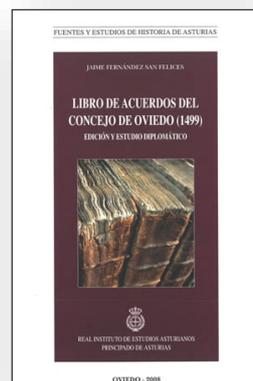
676 429 694

**1. VIGIL MONTES, Néstor. LA VILLA DE AVILÉS EN 1602. Estudio del protocolo notarial de Julián de Valdés León.** Fuentes y Estudios de Historia de Asturias, 46. 425 pp. 24x17. Enc. Editorial. Ed. RIDEA. Oviedo 2011. **20,00€**



**2. DIAZ ALVAREZ, JUAN - PASTOR MUÑOZ, MAURICIO. ASCENSO DE UNA CASA ASTURIANA: LOS VIGIL DE QUIÑONES MARQUESSES DE SANTA CRUZ.** 258 pp. 24x17. Real Instituto de Estudios Asturianos. Oviedo, 2006. **20,00€**

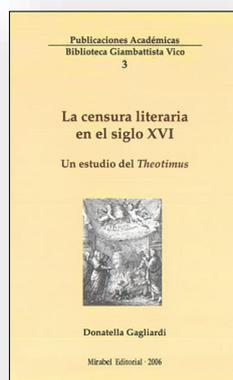
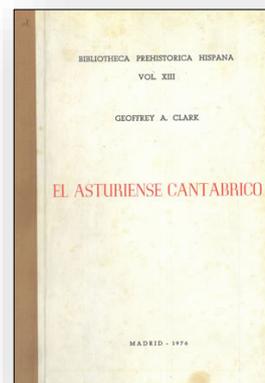
**3. FERNÁNDEZ SAN FELICES, Jaime. LIBRO DE ACUERDOS DEL CONCEJO DE OVIEDO (1499).** Edición y Estudio Diplomático. 24x17. 198 pp. Enc. tapa blanda con solapas. Real Instituto de Estudios Asturianos. Oviedo, 2008. **20,00€**



**4. BARNET, S. A. Y OTROS. UN SIGLO DESPUES DE DARWIN. La Evolución - El Origen del Hombre (Dos volúmenes).** Tomo I: La Evolución. 248 pp.+4 hh. Tomo II: El Origen del Hombre. 226 pp.+3 hh. 18x11. Rústica ilustrada. Ed. Alianza Editorial, S. A. Madrid, 1971-1979. **8,00€**  
*El primer volumen se ocupa principalmente de la teoría de la evolución por selección natural, el segundo reserva un lugar especial a aquella dimensión del darwinismo que más hondamente ha penetrado en la conciencia popular.*

**5. CLARK, Geoffrey A. EL ASTURIENSE CANTÁBRICO.** Cartoné con tela editorial. 65 figuras. Estudio de yacimientos arqueológicos que se encuentran en el Norte de España. 370 pp.+2 hh. 31,4x22. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Madrid, 1976. **40,00€**

*SITUACIÓN GEOGRÁFICA - REVISIÓN DE LAS INVESTIGACIONES ANTERIORES (LOS CONCHEROS ASTURIENSES, EL ASTURIENSE COMO INDUSTRIA MESOLÍTICA, EL ASTURIENSE COMO PALEOLÍTICO INFERIOR) - RESTOS INDUSTRIALES - RESTOS DE FAUNA - LOS YACIMIENTOS PORTUGUESES Y GALLEGOS EN TERRAZAS - CONCLUSIONES - LA FAUNA MAMÍFERA DE CANTABRIA - LA AVIFAUNA DE CANTABRIA - LA FAUNA MALACOLÓGICA DE LA COSTA CANTÁBRICA - ALGUNOS SEDIMENTOS DE NIVELES ARQUEOLÓGICOS ASTURIENSES DE YACIMIENTOS DE LA ESPAÑA CANTÁBRICA - MUESTRAS DE POLEN DE LIENCRES.*



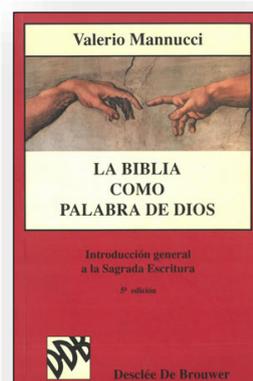
**6. GAGLIARDI, Donatella. LA CENSURA LITERARIA EN EL SIGLO XVI.** Un estudio del Theotimus. 128 pp. Enc. editorial con solapas. Editorial Academia del Hispanismo, Vigo, 2006. **10,00€**

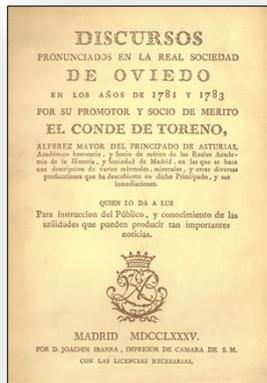
*INTRODUCCIÓN. DEL FORO AL MONASTERIO: LA TRAYECTORIA VITAL DE PUTHERBEUS: Natura lenis et quietis literariae sitientissimus - Dos cargos peligrosos - Una disputa de fe.*

*EL SODALICIO CON JEAN DE ROIGNY: Las obras - Bajo el lema de Zacarías.*

*EL THEOTIMUS: La Epistola Nuncupatoria - Una redacción en dos tiempos - A la luz de la hoguera - La censura de la literatura profana - Malos libros, malos autores - Un catálogo de lecturas edificantes - Notas sobre la fortuna del Theotimus.*

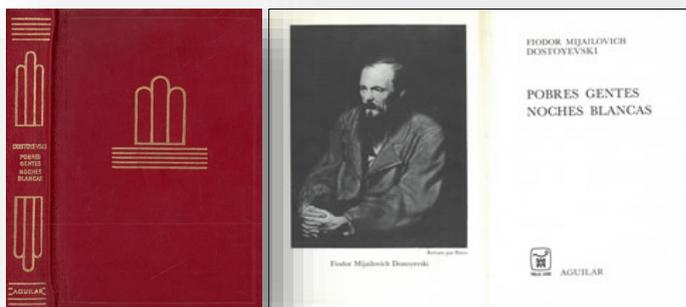
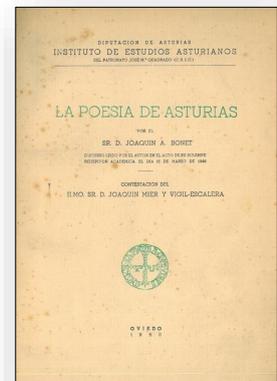
**7. MANNUCCI, Valerio. LA BIBLIA COMO PALABRA DE DIOS.** Introducción general a la Sagrada Escritura. 350 pp. 23x15,3. Enc. editorial con solapas. Ed. Desclée de Brouwer. Bilbao, 1997. **12,00€**





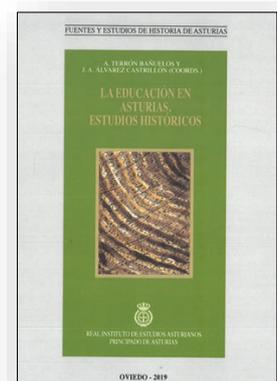
**8. CONDE DE TORENO. DISCURSOS PRONUNCIADOS EN LA REAL SOCIEDAD DE OVIEDO EN LOS AÑOS DE 1781 Y 1783 POR SU PROMOTOR Y SOCIO DE MÉRITO EL CONDE DE TORENO. DESCRIPCIÓN DE VARIOS MÁRMOLES, MINERALES Y OTRAS DIVERSAS PRODUCCIONES DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS Y SUS INMEDIACIONES.** 62 pp.+100 pp. Rústica. 21,7x15,2. Tirada de 1000 ejemplares. Prólogo de Emilio Marcos Vallaure. Edición facsímil de la de Joachin Ibarra. Madrid, 1785. Biblioteca Popular Asturiana. Gijón, 1978. **12,00€**

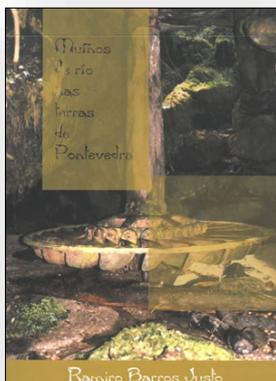
**9. BONET, Joaquín A. LA POESÍA DE ASTURIAS.** Discurso leído en su recepción académica en el I.D.E.A. Contestación de D. Joaquín Mier y Vigil-Escalera. 34 pp. 24x17. Oviedo, 1950. **5,00€**



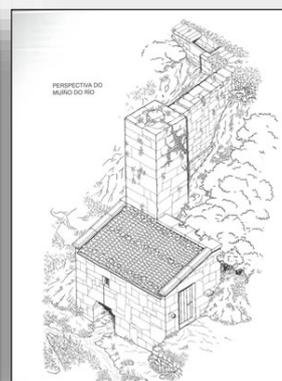
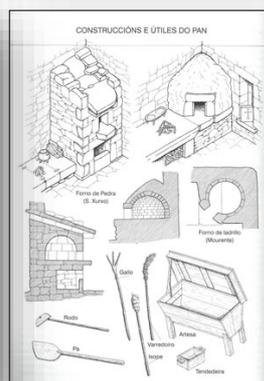
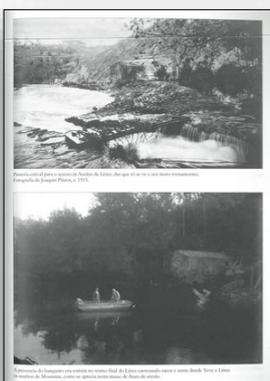
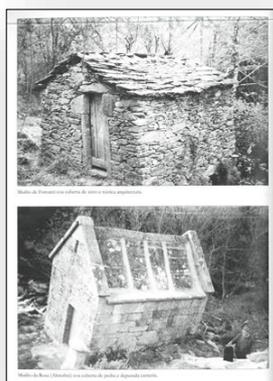
**10. DOSTOYEVSKI, Fiodor Mijailovich. POBRES GENTES - NOCHES BLANCAS.** 377 pp.+1 h. 14x9. Enc. piel editorial. Ed. Aguilar. Madrid, 1967. **6,00€**

**11. TERRÓN BAÑUELOS, A. - ÁLVAREZ CASTRILLÓN, J. A. LA EDUCACIÓN EN ASTURIAS. ESTUDIOS HISTÓRICOS.** 397 pp. 24x17. Enc. editorial. Ed. RIDEA. Oviedo, 2019. **15,00€**





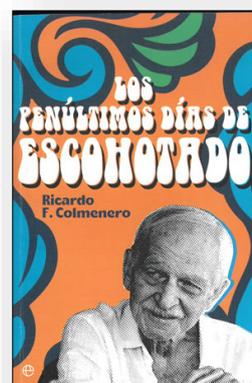
**12. BARROS JUSTO, Ramiro. MUIÑOS DE RÍO NAS TERRAS DE PONTEVEDRA.** Enc. en tapa blanda de la editorial con solapas. 284 pp.+2 hh. Muy ilustrado con fotografías. Servizo de Publicacions. Diputación Provincial. Pontevedra, 2005. **30,00€**



**13. COLMENERO, Ricardo F. LOS PENÚLTIMOS DÍAS DE ESCOHOTADO.** 281 pp. Enc. rústica ilustrada con solapas. La Esfera de los libros. Madrid, 2021. **14,00€**

EL ESPECTRO - EL DE LAS DROGAS - DESMONTANDO LO POLÍTICAMENTE CORRECTO - LOS AMIGOS DEL COMERCIO - SOBREVIVIR A LA MUERTE.

A punto de cumplir ochenta años, Antonio Escohotado decide dejar su casa y a su familia en Madrid y refugiarse en una cabaña de la isla de Ibiza para pasar sus los penúltimos días de su vida. Convencido de que uno de los hombres más inteligentes de la tierra guarda el secreto del sentido de la vida y la inmortalidad del alma, el periodista Ricardo F. Colmenero se hace pasar por traficante de hachís y jugador de ajedrez para recoger los restos inmortales del comunista, del voluntario del Vietcong, del directivo del Instituto de Crédito Oficial, del presidiario, de la cobaya de estupefacientes, del primer repudiado por políticamente incorrecto cuando aún no existía lo políticamente incorrecto, del escritor, del filósofo, del abogado, del economista, del astrofísico, del traductor de Newton y Hobbes.

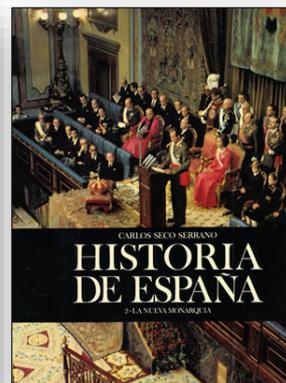
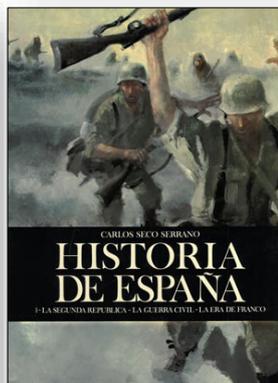
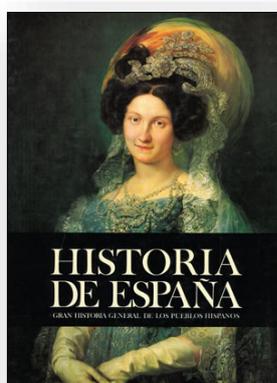
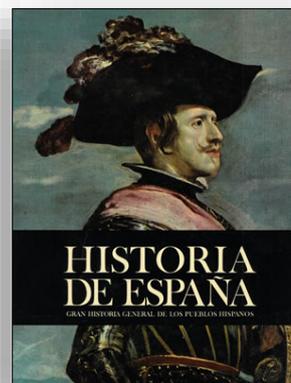
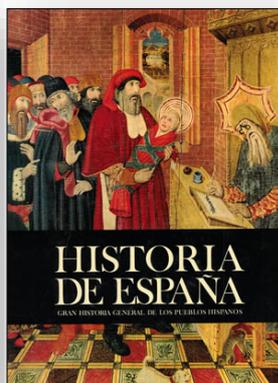
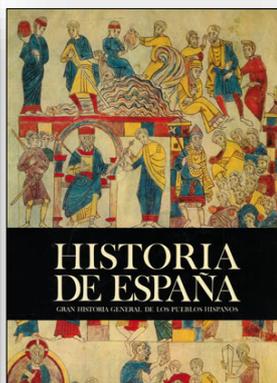
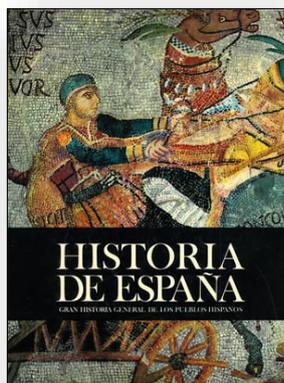




**14. VV. AA. HISTORIA DE ESPAÑA. GRAN HISTORIA GENERAL DE LOS PUEBLOS HISPANOS. 7 volúmenes.**

Vol. I: ÉPOCAS PRIMITIVA Y ROMANA. 456 pp. Vol. II: EDAD MEDIA SIGLOS V-XII. 440 pp. Vol. III: EDAD MEDIA SIGLOS XIII-XV. 411 pp. Vol. IV: LA CASA DE AUSTRIA (Siglos XVI y XVII). 468 pp. Vol. V: LA CASA DE BORBÓN (Siglos XVIII a XX). 540 pp. Vol. VI: ÉPOCA

CONTEMPORÁNEA (Tomo I: LA SEGUNDA REPÚBLICA – LA GUERRA CIVIL – LA ERA DE FRANCO. 390 pp. Tomo II: LA NUEVA MONARQUÍA. 260 pp.). Enc. simil piel con sobrecubiertas. Instituto Gallach de Librería y ediciones. Barcelona, 1979-1980. **60,00€**



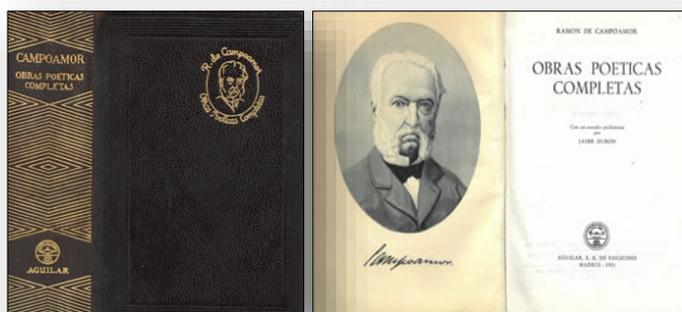
**15. ANDRÉS EGUIBURU, Miriam. LA RECONSTRUCCIÓN DE GIJÓN. LA LABOR DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE REGIONES DEVASTADAS EN GIJÓN.** 164 pp. Enc. editorial con solapas. Fotografías. Ed. Real Instituto de Estudios Asturianos. Oviedo, 2011. **12,00€**



**16. RÍO, Ángel del. HISTORIA DE LA LITERATURA ESPAÑOLA (Dos volúmenes. Completo).** Dos volúmenes. Vol. 1: DESDE LOS ORÍGENES HASTA 1700. - Vol. 2: DESDE 1700 HASTA NUESTROS DÍAS. 590 pp. Edit. Gredos. Madrid, 2011. **25,00€**  
*Existen muchas historias de la literatura española. De entre todas, la de Ángel del Río se caracteriza por la*

*agilidad de su exposición (que torna la lectura apasionante) y por la lucidez con que teje una amalgama inseparable de historia, sociedad y literatura, uniendo esos términos en una síntesis fecunda. En el primer tomo, el autor parte de la Edad Media, con su rica tradición de poesía popular: los juglares, los trovadores, los cantares de gesta. Estudia luego el Renacimiento y su cúspide, el llamado Siglo de Oro, con un análisis a la vez profundo y sintético de los géneros y los autores que se convertirían en hitos de la literatura universal: desde Garcilaso hasta San Juan de la Cruz, desde el genial y anónimo autor del Lazarillo de Tormes hasta Cervantes, desde Lope de Vega hasta Calderón. El libro culmina con el siglo XVII, que contempla la plenitud y decadencia del Barroco y sus dos grandes exponentes: Góngora y Quevedo. En el segundo tomo del Río revisa el agotamiento creador del siglo XVIII. Es la época de los neoclásicos, de los reformadores y de los fabulistas. Se prepara la atmósfera renovadora del romanticismo (Larra, Espronceda, Zorrilla y Bécquer). Mientras la sociedad se desgarraba en luchas intestinas y una revolución inconclusa sacudía sus cimientos, el siglo XIX asiste al desarrollo del realismo narrativo con sus cumbres en Galdós y Clarín. El desastre colonial alumbra la gran generación del 98, que el autor simboliza en la figura polifacética de Unamuno. Los grandes poetas de la generación del 27, ya en este siglo, se enfrentan a la tragedia bélica.*

**17. CAMPOAMOR, Ramón de. OBRAS POÉTICAS COMPLETAS (Edición Aguilar).** Retrato del autor en la anteportada. 1538 pp. Enc. en plena piel editorial. 14x10. Papel biblia. Cinta de registro. Buen ejemplar. Col. Joya. Edit. Aguilar. Madrid, 1942. **10,00€**



**18. GARCÍA OLIVEROS, Antonio (AGO). CUENTIQUEINOS DEL ESCAÑU.** Prólogo de Constantino Cabal (Cronista de Asturias). Ilustraciones de Alfonso. 222 pp. Enc. rústica. PERFECTO ESTADO. Imprenta Región. Oviedo, 1945. **50,00€**

**19. VIGIL MONTES, Néstor. LA MODERNIZACIÓN DE LA ESCRIBANÍA CAPITULAR OVETENSE.** 325 pp. 24x17. Enc. editorial. Ed . RIDEA. Oviedo, 2020. **14,00€**

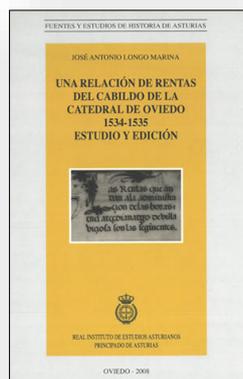
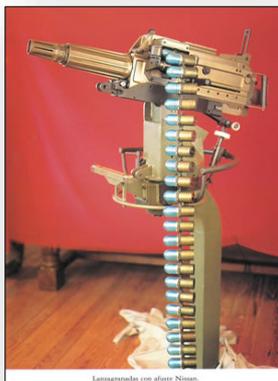
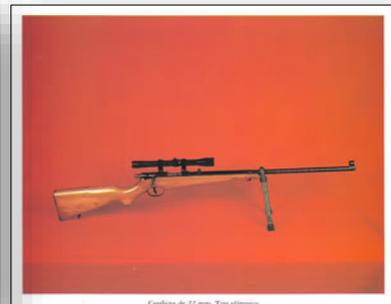


**20. PAREDES NAVES, M. C. ARCHIVO DE LA CASA TRELLES, DUQUES DEL PARQUE.** 347 pp. Enc. editorial con solapas. RIDEA. Oviedo, 2008. **23,00€**

**21. TRADICIÓN ARMERA Y VANGUARDISMO TECNOLÓGICO DE LA VEGA.** Enc. en tapa blanda de la editorial con solapas. Folio. 155 pp.+1 hh. 30x23. Muy ilustrado con fotografías. Exposición en el Antiguo Mercado de Pescado de Trascorrales. Gráficas Summa. Ed. Fundación de Cultura Ayuntamiento de Oviedo. Oviedo, 1996.

**12,00€**

*PRESENTACIÓN - EL AYER - EL HOY - EL FUTURO.*



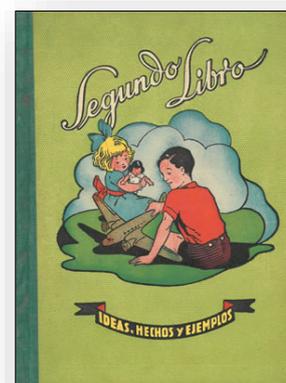
**22. LONGO MARINA, J. A. UNA RELACION DE RENTAS DEL CABILDO DE LA CATEDRAL DE OVIEDO, 1534-1535. EDICION Y ESTUDIO.** 106 pp. Enc. editorial con solapas. Ilustraciones. Real instituto de estudios Asturianos. Oviedo, 2008.

**15,00€**

**23. PLA CARGOL, Joaquín. SEGUNDO LIBRO. Ideas, hechos y ejemplos.** Nueva edición corregida y aumentada. 112 pp.+1 h. Enc. en cartóné editorial ilustrado. 18,8x13,8. Muchas ilustraciones en el texto de Passos y J. M. Pla. Impecable estado de conservación. Dalmau Carles, Pla S. A. Gerona, 1950.

**10,00€**

**LECTURAS INFANTILES - LECCIONES DE COSAS - EJERCICIOS DE CÁLCULO; EJERCICIOS DE ATENCIÓN - DESARROLLO DE CENTROS DE INTERÉS.**

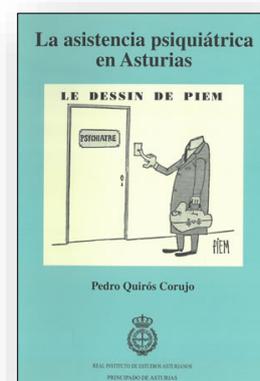


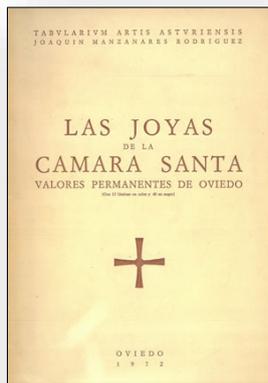
**24. MARKALE, Jean. LOS CELTAS Y LA CIVILIZACIÓN CELTA. Mito e historia.** 21x13,5. 478 pp. Enc. editorial con sobrecubiertas. Ed. Taurus. Madrid, 1992. **15,00€**

**EL MITO Y LA HISTORIA - LA CIUDAD SUMERGIDA O EL MITO CÉLTICO DEL ORIGEN - EL PROBLEMA DE LOS CIMBRIOS - ROMA Y LA EPOPEYA CÉLTICA - DELFOS Y LA AVENTURA CÉLTICA- LA DERROTAS CELTAS - HISTORIA DE LOS GAÉLICOS - LA ANTIGUA POESÍA DE IRLANDA - LA IGLESIA CRISTIANA CELTA - LA ISLA DE BRETAÑA - LOS BRETONES EN ARMÓNICA - TALIESIN Y EL DRUIDISMO - MITOLOGÍA CELTA - LA HERENCIA DE LOS CELTAS.**

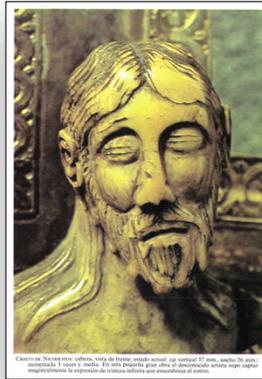
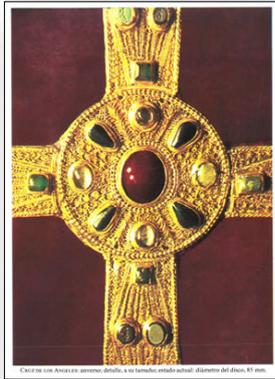
**25. QUIRÓS CORUJO, Pedro. LA ASISTENCIA PSIQUIÁTRICA EN ASTURIAS.** 267 pp. 24x17. Enc. editorial. Ed. RIDEA. Oviedo, 2018.

**18,00€**

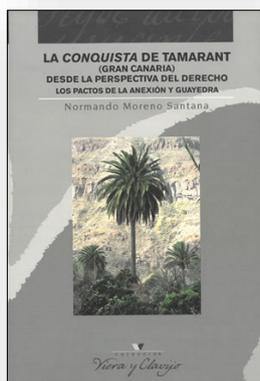
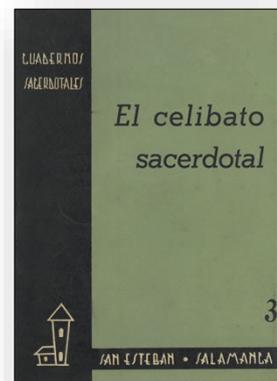




**26. MANZANAREZ RODRÍGUEZ, Joaquín. LAS JOYAS DE LA CÁMARA SANTA. VALORES PERMANENTES DE OVIEDO.** Con 12 láminas en color y 40 en negro. Rústica de la editorial. 24x16,8. 91 pp.+1 h. Tabularium Artis Asturiensis. nº 24. Oviedo, 1972. **6,00€**

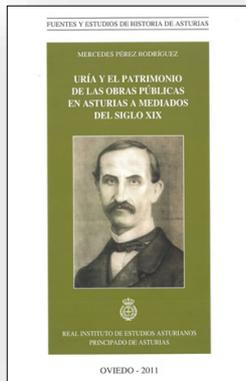
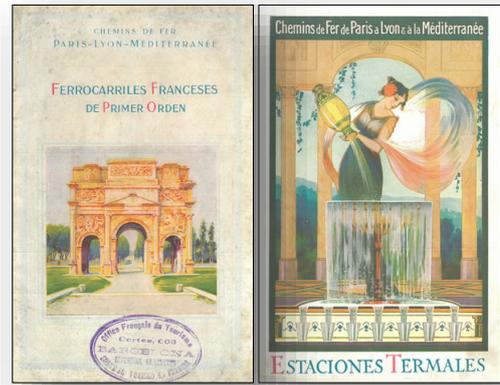


**27. EL CELIBATO SACERDOTAL. Cuadernos sacerdotales nº 3.** 231 pp. Enc. editorial con solapas. Imp. Calatrava. Salamanca, San Esteban 1959. **7,00€**  
*LA VIRGINIDAD, CONSAGRACIÓN - LA VIRGINIDAD, VIRTUD DIFÍCIL - ERRORES MODERNOS (EL INSTINTO SEXUAL - LA FUNCIÓN SEXUAL EL PROBLEMA DE LA EDUCACIÓN SEXUAL) - SENTIDO SACERDOTAL DEL CELIBATO - CASTIDAD Y PERFECCIÓN - EL CELIBATO EN LAS IGLESIAS.*

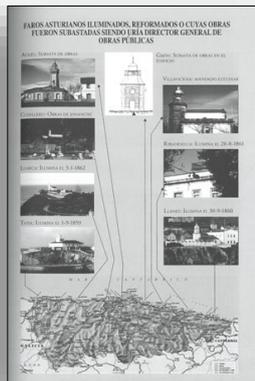
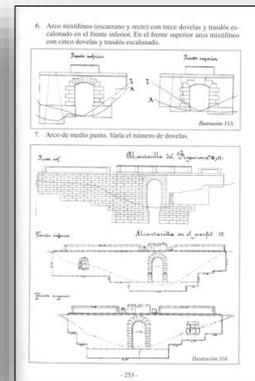
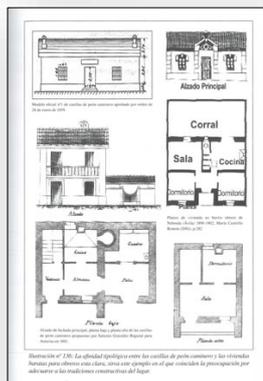


**28. MORENO SANTANA, Normando. LA CONQUISTA DE TAMARANT (GRAN CANARIA) DESDE LA PERSPECTIVA DEL DERECHO. LOS PACTOS DE LA ANEXIÓN Y GUAYEDRA.** 24x16,5. 507 pp. Enc. editorial con solapas. Fotografías, ilustraciones en color. Ed. El Museo Canario, 2014. **30,00€**  
*ASPECTOS HISTÓRICOS Y SOCIOLÓGICOS DE LA ANEXIÓN DE GRAN CANARIA - EL TÉRMINO REDONDO DE GUAYEDRA.*

**29. FERROCARRILES FRANCESES DE PRIMER ORDEN. Chemins de Fer Paris-Lyon-Mediterranée. 20,5x13. 24 pp. + FOLLETO TRÍPTICO. Oficina Principal Americana. Enc. editorial ilustrada. Muchas ilustraciones y fotografías en b/n y color. Ed. J. Barreau Edit. París, s/f. 10,00€**



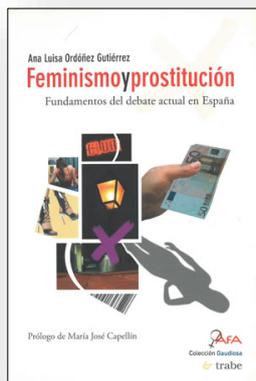
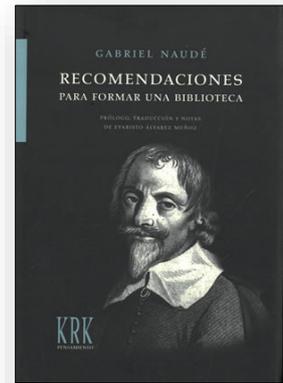
**30. PÉREZ RODRÍGUEZ, Mercedes. URÍA Y EL PATRIMONIO DE LAS OBRAS PÚBLICAS EN ASTURIAS A MEDIADOS DEL SIGLO XIX. 445 pp. Enc. editorial con solapas. Fotografías, ilustraciones. Real instituto de Estudios Asturianos. Oviedo, 2011. 30,00€**



**31. NAUDÉ, Gabriel. RECOMENDACIONES PARA FORMAR UNA BIBLIOTECA.** 12x17. 416 pp. Enc. editorial. Ed. KRK. Oviedo, 2008. **25,00€**

Prólogo, traducción y notas de Evaristo Álvarez Muñoz. *Recomendaciones para formar una biblioteca (1627) suele ser considerado como el primer manual de biblioteconomía moderno, pero además, constituye una “biblioteca idea” de la primera mitad del siglo XVIII. Obra crítica y erudita, representa un lugar de encuentro de los antiguos con los modernos y un eslabón crucial -en general, desapercibido- entre el humanismo y la ilustración.*

*Además de aconsejar sobre cómo adquirir, mantener y ordenar los libros, Naudé se atreve a recomendar y a discutir las obras de más de trescientos autores universales, desde los clásicos hasta sus coetáneos.*



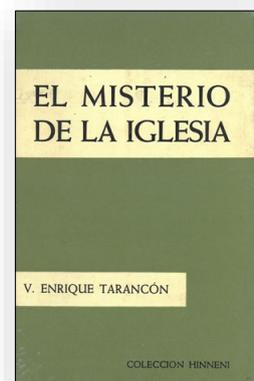
**32. ORDOÑEZ GUTIÉRREZ, Ana Luisa. FEMINISMO Y PROSTITUCIÓN. FUNDAMENTOS DEL DEBATE ACTUAL EN ESPAÑA.** Prólogo de José María Capellín. Enc. en tapa blanda de la editorial con solapas. 182 pp.+1 h. Edit. Trabe. Oviedo, 2006. **10,00€**

*EL FENOMENO DE LA PROSTITUCIÓN EN LA ACTUALIDAD - UNA APROXIMACIÓN AL DEBATE ACTUAL SOBRE LA PROSTITUCIÓN - LAS BASES CONCEPTUALES DEL FEMINISMO ABOLICIONISTA - LAS BASES CONCEPTUALES DEL FEMINISMO PRO-DERECHOS - ¿QUÉ HACER CON LA*

*PROSTITUCIÓN? LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE DIFERENTES ALTERNATIVAS JURÍDICAS.*

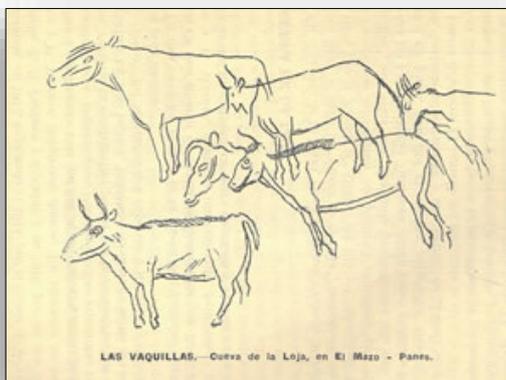
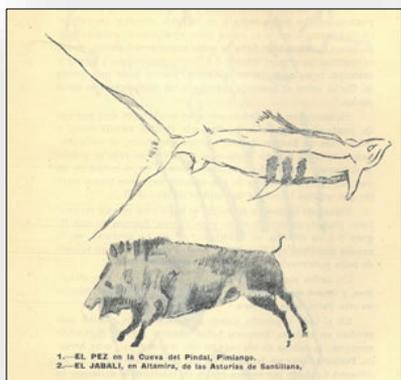
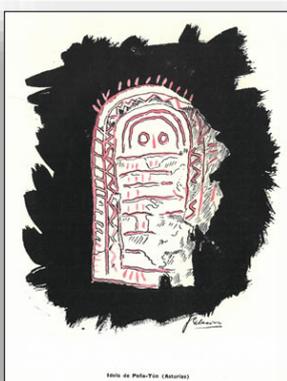
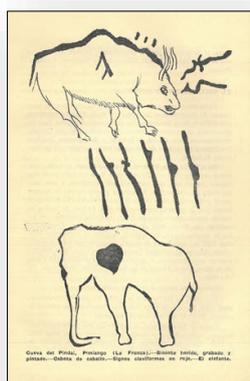
**33. ENRIQUE Y TARANCÓN, Vicente. EL MISTERIO DE LA IGLESIA.** 293 pp. Enc. editorial. Colecc. Hinneri. Ed. Sígueme. Salamanca, 1963. **8,00€**

*NATURALEZA DE LA IGLESIA - LA AUTORIDAD ECLESIAÍSTICA - LOS MIEMBROS DE LA IGLESIA - LA LITURGÍA - LOS SEGLARES EN LA IGLESIA - LA IGLESIA EN EL MUNDO - LA LIBERTAD RELIGIOSA.*





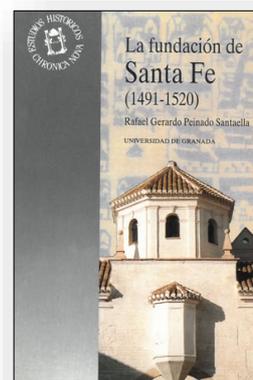
**34. CARRERA DÍAZ IBARGÜEN, Fernando. LA PREHISTORIA ASTURIANA.** 165 pp. Láminas e ilustraciones. Discurso de ingreso del autor en el IDEA. 23,5x16,7. I.D.E.A. Oviedo, 1951. **12,00€**



**35. PEINADO SANTAELLA, Rafael Gerardo. LA FUNDACIÓN DE SANTA FE (1491-1520).** Estudio y documentos. 463 pp.+1 h. Enc. editorial. Universidad de Granada, 1995.

**20,00€**

*FUENTES Y BIBLIOGRAFÍA - EL ELEMENTO HUMANO - EL REPARTO Y LA CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO RURAL Y URBANO - LA ORGANIZACIÓN CONCEJIL - ETC.*

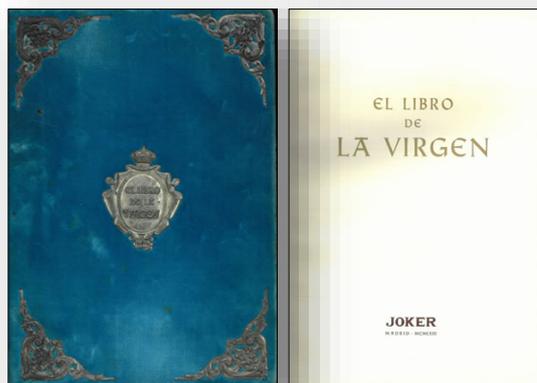


**36. VV. AA. EL LIBRO DE LA VIRGEN.**

LXXXV.+451 pp. Folio. Enc. editorial en terciopelo celeste con inserciones metálicas en los planos, cortes dorados, buena conservación numerosas láminas en color. Impreso a dos tintas. Publicado por Joker. Madrid, 1963. **50,00€**

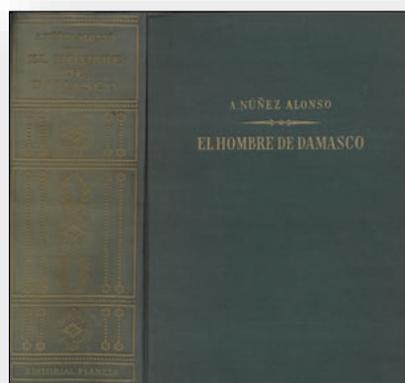
*PRESENTACIÓN - LA VIRGEN EN LA PINTURA - LA VIRGEN EN LA PINTURA - EL MISTERIO DE MARÍA - POESÍA*

*ESPAÑOLA Y PINTURA UNIVERSAL - POESÍA DEL NUEVO MUNDO - POESÍA PENINSULAR - ÍNDICE.*



**37. NÚÑEZ ALONSO, Alejandro. EL DENARIO DE PLATA.** 762 pp.+1 h. 21,5x15,5. Enc. tela editorial. Ed. Planeta. Barcelona, 1959. **8,00€**

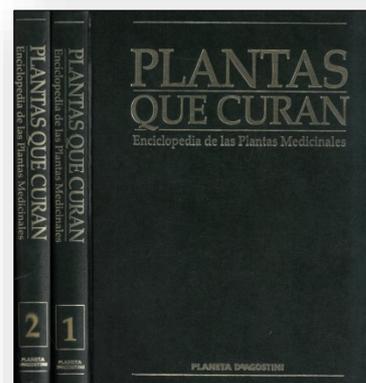
*EL PONTO EUXINO, EL EGEO - ROMA - GADES - JESRUSALÉN.*



**38. NÚÑEZ ALONSO, Alejandro. EL HOMBRE DE DAMASCO.** 958 pp.+3 hh. 21,5x15,5. Enc. tela editorial. Ed. Planeta. Barcelona, 1959.

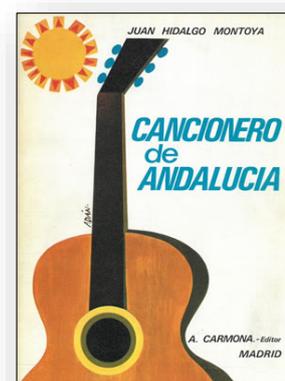
**10,00€**

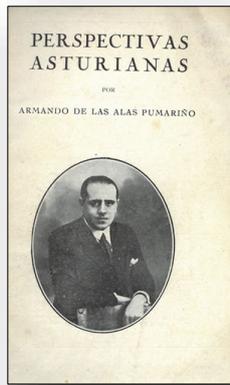
**39. PLANTAS QUE CURAN. Enciclopedia de las Plantas Medicinales. 806 pp. Enc. símil piel. Ilustraciones de color. Planeta Planeta DeAgostini. Madrid, 1997. 15,00€**



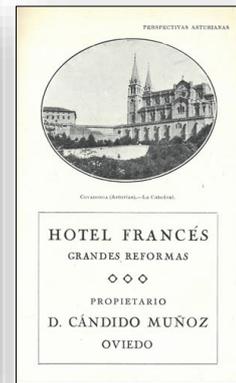
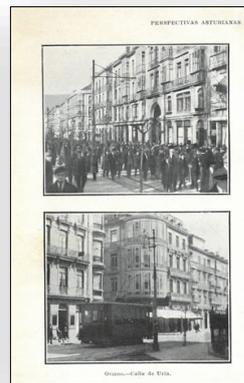
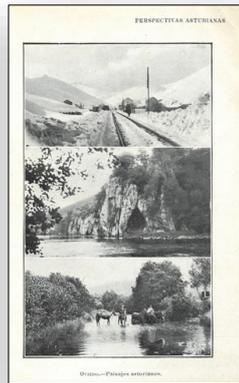
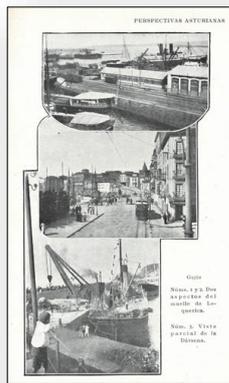
**40. ROSO DE LUNA, Mario. EL TESORO DE LOS LAGOS DE SOMIEDO. Edición facsímil de la de 1916. 504 pp.+3 hh. Rústica. 21,5x15,3. Silverio Cañada, editor. Gijón, 1980. 12,00€**

**41. HIDALGO MONTOYA, Juan. CANCIONERO DE ANDALUCIA. 154 pp.+2h. Enc. editorial con sobrecubierta. Antonio Carmona editor. Madrid, 1971. 12,00€**

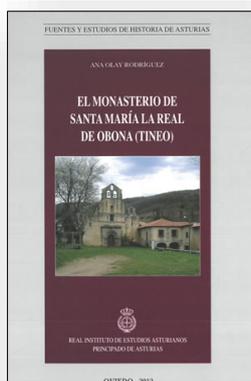




**42. ALAS PUMARIÑO, Armando de las. PERSPECTIVAS ASTURIANAS.** 126 pp. No dispone de la cubierta original. Profusamente. Ilustrado con fotografías y grabados en láminas fuera de texto. Talleres tipográficos de Velasco Hermanos, 1924. **30,00€**

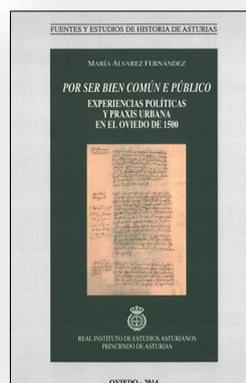
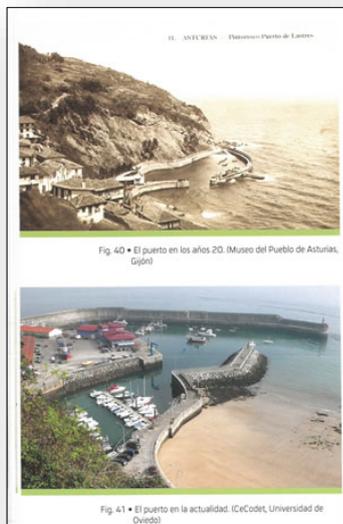
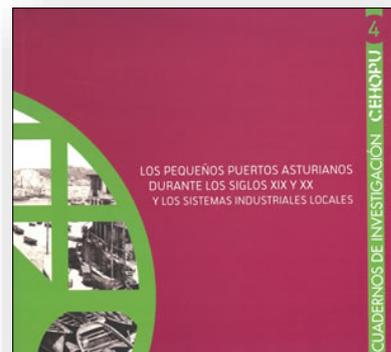


**43. ÁLVAREZ FERNÁNDEZ, María. LA CIUDAD DE OVIEDO Y SU ALFOZ A TRAVÉS DE LAS ACTAS CONCEJILES DE 1498.** 188 pp.+1 h. Enc. editorial con solapas. Real Instituto de Estudio Asturiano. Oviedo, 2008. **20,00€**



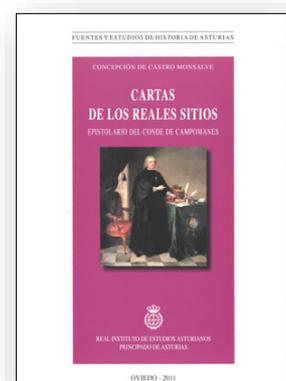
**44. OLAY RODRÍGUEZ, Ana. EL MONASTERIO DE SANTA MARÍA LA REAL DE OBONA (TINEO).** 245 pp. 24x17. Enc. editorial con solapas. Fotografías en b/n de manuscritos. Ed. RIDEA. Oviedo, 2012. **15,00€**

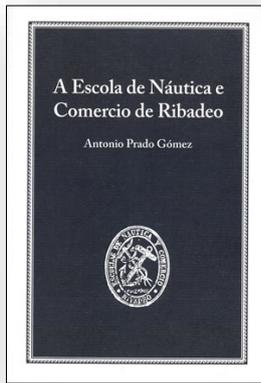
**45. LOS PEQUEÑOS PUERTOS ASTURIANOS DURANTE LOS SIGLOS XIX Y XX Y LOS SISTEMAS INDUSTRIALES LOCALES.** 24x21,5. 173 pp.+ 1 h. Enc. editorial con solapas. Muy ilustrado. Bien conservado. Colaboran: Fermín Rodríguez Gutiérrez, Jacobo Blanco Fernández, José Ángel Fernández, Luis Martínez Lorenzo, César Moreno Merino, Natalia Zago Sena. Impresos Izquierdo. Madrid, 2008. **15,00€**



**46. ÁLVAREZ FERNÁNDEZ, María. POR SER BIEN COMÚN E PÚBLICO. EXPERIENCIAS POLÍTICAS Y PRAXIS URBANA EN EL OVIEDO DE 1500.** 222 pp. 24x17. Enc. editorial con solapas. Ed. RIDEA. Oviedo, 2014. **20,00€**

**47. CASTRO MONSALVE, Concepción de. CARTAS DE LOS REALES SITIOS: EPISTOLARIO DE CAMPOMANES.** 243 pp. 24x17. Enc. editorial. Ed. RIDEA. Oviedo, 2011. **10,00€**

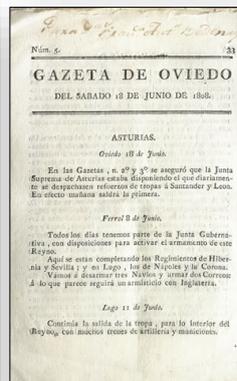




**48. PRADO GÓMEZ, Antonio. A ESCOLA NÁUTICA E COMERCIO DE RIBADEO.** 290 pp. Enc. editorial con solapas. Fotografías. Deputación de Lugo, 2024. **18,00€**  
*La "Escuela Náutica y Comercio de Ribadeo", es parte de la historia de la Villa, por sus aulas pasaron destacados navegantes que surcaron los mares del mundo, entre ellos el castropolense Fernando Villamil, así como otros marinos que navegaron en las navieras ribadense de "Casas" y "Bengoechea".*

**49. 1808-2008. ASTURIAS A PRINCIPIOS DEL SIGLO XIX: Vida cotidiana, sociedad, cultura y guerra. Catálogo de la Exposición conmemorativa de la Guerra de la Independencia en Asturias.** Celebrada entre el 15 de agosto y el 27 de septiembre de 2008, en el Palacio de la Junta General del Principado de Asturias. Enc. en tapa dura de la editorial con sobrecubiertas. 129 pp. Muy ilustrado en color. Junta General del Principado de Asturias. Oviedo, 2009.

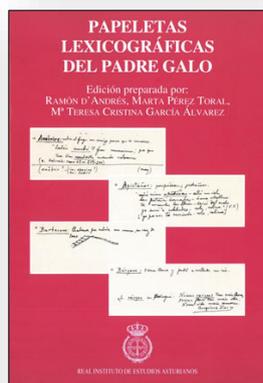
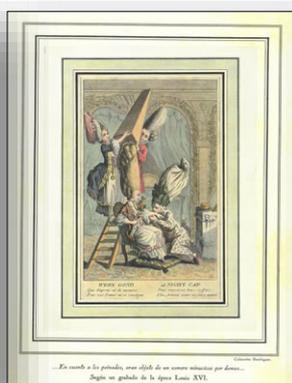
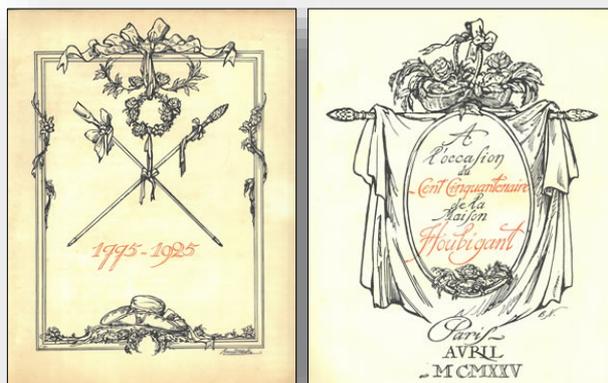
**15,00€**



**50. FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ-AVELLO, Manuel. VIDA Y OBRA LITERARIA DE JUAN OCHOA BETANCOURT.** 213 pp.+2 hh. Rústica. Instituto de Estudios Asturianos. Oviedo, 1955. **5,00€**

**51. SENTENAC, Paul. HISTORIA DE UN PERFUMISTA. 1775 - 1925. A Poccasion du Cent Cinquantenaire de la Maison Houbigant. Paris. Avril, MCMXXV. 32 pp.+1 h. Enc. editorial. Láminas. París, 1925.**

**30,00€**



**52. D'ANDRÉS, Ramón - PÉREZ TORAL, Marta - GARCÍA ÁLVAREZ, M<sup>a</sup> Teresa Cristina. PAPELETAS LEXICOGRÁFICAS DEL PADRE GALO. 345 pp. 24x17. Real Instituto de Estudios Asturianos. Oviedo, 2021. 20,00€**

*Galo Antonio Fernández Fernández nace en Cadavedo el 7 de agosto de 1884. Alentado por sus padres, a los 13 años entra en el Convento-Noviciado de la Congregación de Oblatos de María Inmaculada, en Urnieta (Guipúzcoa). La vida sacerdotal del joven Galo transcurre modesta y silenciosa en Conventos españoles y extranjeros de la Orden, al tiempo que adquiere una*

*amplia cultura, especialmente en Historia, Arqueología y Lingüística. Hombre políglota, hablaba francés, italiano, portugués, latín y traducía correctamente inglés, alemán, finlandés, griego y hebreo y conocía casi todas las lenguas y dialectos españoles.*

**53. VÁZQUEZ GARCÍA, Juan. ROMANTICISMO Y DESENCANTO EN POLÍTICA.** 245 pp. Enc. editoial con solapas. Clarín Publicaciones. Ed. Paraninfo. Madrid, 2021.

**12,00€**

*Romanticismo y desencanto en política surge de la experiencia del autor como candidato a la presidencia del Principado de Asturias en las elecciones de 2019. A partir del caudal de vivencias acumuladas, lo que persigue en este ensayo es reflexionar sobre las pautas que dominan en la vida política en general y, específicamente, en el despliegue de una campaña electoral.*

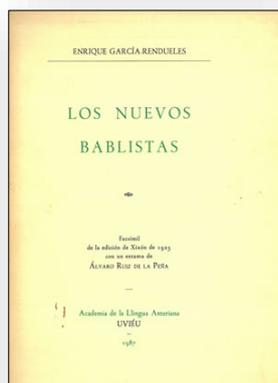
*ROMANTICISMO - LO DIFÍCIL ES DUDAR - APRENDIZ DE CANDIDATO: EL ACADÉMICO Y EL POLÍTICO - EL PARTIDO Y LOS VAIVENES DE LA POLÍTICA - JUEGO DE TRONOS: EL SERVICIO PÚBLICO Y EL PODER - LA POLÍTICA, LA IMAGEN Y LOS MEDIOS - EN CAMPAÑA: LOS ENCUENTROS CIUDADANOS - AL ENCUENTRO DE LOS ELECTORES: UNA FURGONETA DE CAMPAÑA - DE VUELTA - ROMANTICISMO Y DESENCANTO.*



**54. RUIZ DE LA PEÑA, Juan Ignacio - BELTRÁN SUÁREZ, Soledad. SEÑORÍO Y VASALLAJE EN LA ASTURIAS MEDIEVAL: LIBRO DE LAS JURISDICCIONES DE LA MITRA OVENTENSE (1385-1386). Tomo I.** 256 pp.+3 hh. Enc. editorial con solapas. RIDEA. Oviedo, 2009. **20,00€**

**55. MARTÍNEZ CARDÍN, Andrés. LA RED EDUCATIVA IMPLANTADA POR LAS CONGREGACIONES RELIGIOSAS FEMENINAS EN ASTURIAS DURANTE LA RESTAURACIÓN.** 435 pp. 24x17. Enc, editorial con solapas. Ed. RIDEA. Oviedo, 2023. **20,00€**





**56. GARCÍA-RENDUELES, Enrique. LOS NUEVOS BABLISTAS.** 359 pp. 5 hh. Facsímil de la edición de Xixón de 1925 con un entamu de Álvaro Ruiz de la Peña. Academia de la Llingua Asturiana. Oviéu, 1987.

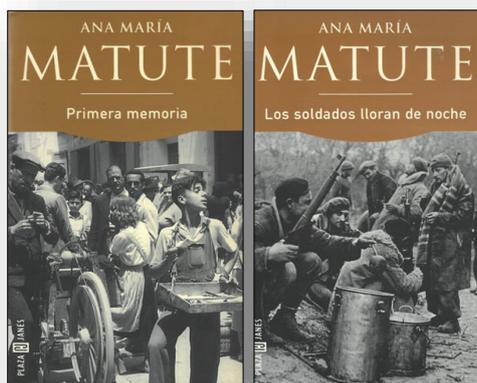
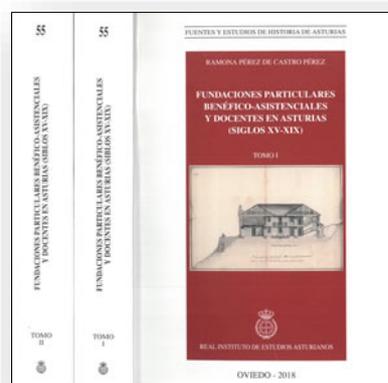
**10,00€**

*“A pesar de no tener el bable una importante literatura...su vida no es tan lánguida y pobre que podamos anunciar, hoy por hoy, su próximo fin. Para que una lengua o dialecto perezca, no son causas bastantes la voluntad de un gobierno, ni la invasión del*

*extranjero, ni el mismo transcurso de los siglos, si el pueblo que los adoptó por expresión de sus ideas no consiente en destruirlos.”*

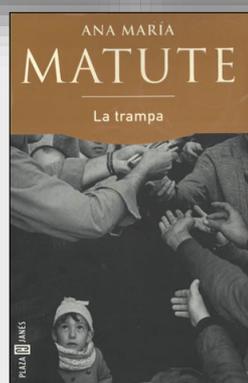
**57. PÉREZ DE CASTRO, Ramona. FUNDACIONES PARTICULARES BENÉFICO-ASISTENCIALES Y DOCENTES EN ASTURIAS (SIGLOS XV-XIX).** Tomo I. Tomo II: 1336.+1 CD. 24x17. Enc. editorial. Ed. RIDEA. Oviedo, 2018.

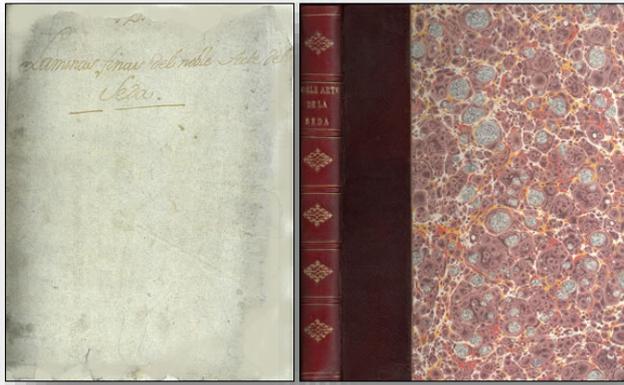
**35,00€**



**58. MATUTE, Ana María. PRIMERA MEMORIA - LOS SOLDADOS LLORAN DE NOCHE - LA TRAMPA.** 252 pp.+214 pp.+313 pp. Enc. rústica. Plaza & Janés. Barcelona, 1999.

**9,00€**



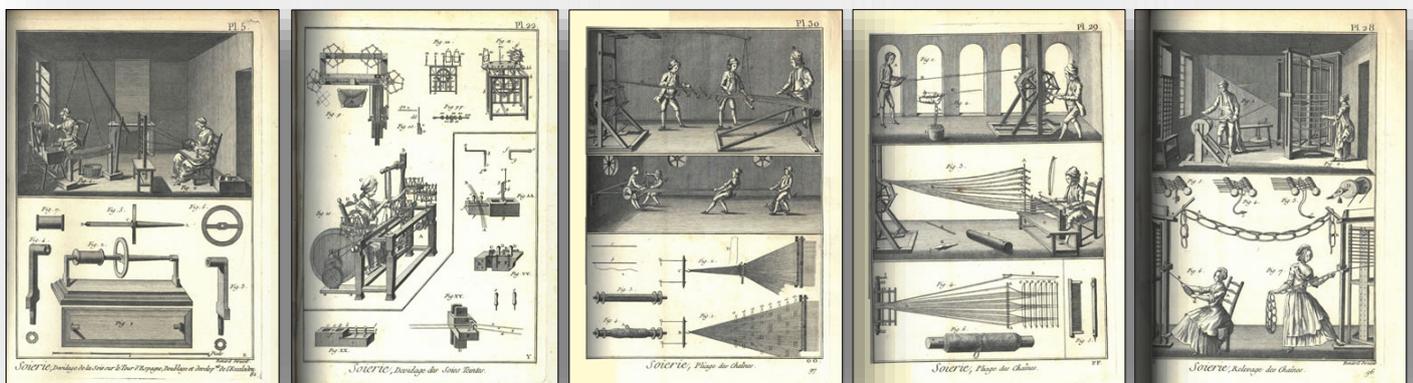


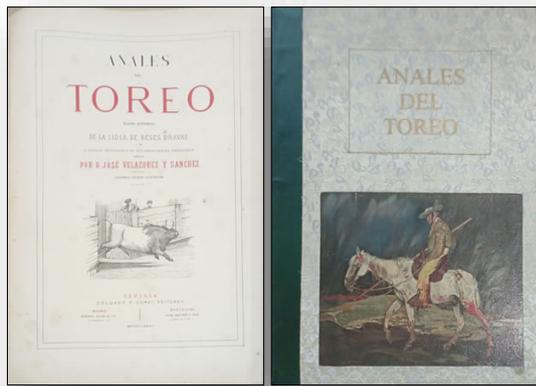
**59. LÁMINAS FINAS DEL NOBLE ARTE DE LA SEDA.** Colección de 115 láminas correlativas (numeradas 1 a 115) relativas al Arte de la sedería. No tienen portada ni justificación de procedencia, únicamente las acompañaba una hoja manuscrita a modo de

cubierta/portada donde se exhibe manuscrito el título enunciado en caligrafía antigua. Las láminas son bellísimas, la mayoría plegadas y están con todos sus márgenes y barbas. Los pies de láminas están en francés y llevan todas la anotación Benard direxit. Son de mediados del siglo XVIII y las hemos encuadernado utilizando en un volumen en media piel con nervios. **400,00€**

*Magnífica colección de grabados al cobre que muestran todos los procesos de la fabricación de la seda en el siglo XVIII.*

*Hemos visto del mismo grabador, Benard, muchos otros trabajos especialmente científicos, cartográficos, etc. y sabemos que trabajó en la enciclopedia Diderot. Estas láminas son copia de las que realizó para la enciclopedia Diderot con algunas variaciones (pequeñas en algunos casos y mayores en otros) pero que no afectan a lo esencial que quiere reflejar la lámina. La láminas de Diderot van numeradas en romanos y éstas, en arábigos; las de Diderot van firmadas: Goussier del/Benard Fecit y éstas Benard direxit.*





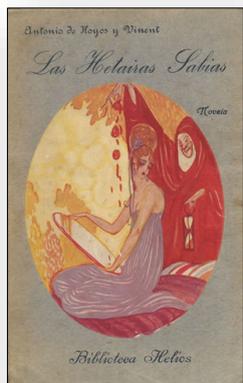
**60. VELÁZQUEZ Y SÁNCHEZ, José. ANALES DEL TOREO. RESEÑA HISTÓRICA DE LA LIDIA DE RESES BRAVAS Y GALERÍA BIOGRÁFICA DE LOS PRINCIPALES LIDIADORES.** 317 pp.+ 1 h. de índices. 40 láminas a toda página en litografía y acuareladas representando escenas taurinas y con retratos de los principales lidiadores de la época. Gran folio. 42,5x31. Artística encuadernación actual en

media piel/tela con nervios. Perfecto estado de conservación. Todas las litografías protegidas con un papel seda. Buen y completo ejemplar. Delgado y Comp., editores. Sevilla, 1873. **2000,00€**

*Carmena y Millán. BIBLIOGRAFÍA DE LA TAUROMAQUIA. Ref. 293. Le dedica una extensísima reseña: "Considero esta obra como una de las más importantes entre las consagradas al arte de torear. En ella se estudia con profunda sagacidad y buen sentido crítico el origen del espectáculo ..."*

*Palau también la elogia en las referencias 357665 y 357665-II dando cuenta de las altas cotizaciones incluso de ejemplares defectuosos.*

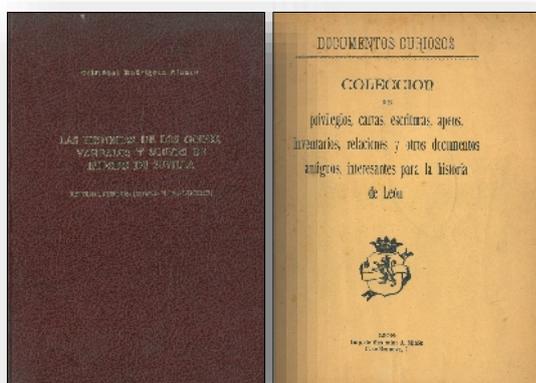
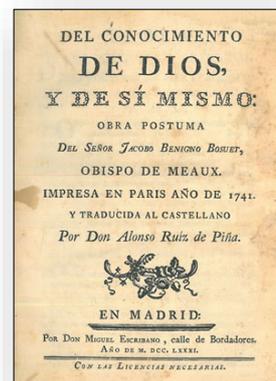




**61. HOYOS Y VINENT, Antonio de. LAS HETAIRAS SABIAS. Novela.** Enc. en tapa blanda con cromo superpuesto en la cubierta. PRIMERA EDICIÓN. 91 pp.+1 h. Biblioteca Helios. Madrid, 1916. **60,00€**

*Publicada en 1916 a un precio accesible, esta novela corta es un reflejo de la literatura popular de los años 20, con influencias modernistas y del realismo francés. A través de un lenguaje florido y sofisticado, retrata la vida de la clase alta española, contrastando su lujo y decadencia con personajes de clases más humildes que buscan aventuras. Los diálogos combinan la elegancia con el argot callejero, creando un estilo chispeante y caricaturesco. Aunque presenta algunas repeticiones y defectos menores, el autor, prolífico y apresurado, logra capturar un mundo de opulencia y perversión. Los capítulos incluyen títulos con metáforas mitológicas, y la narrativa es tanto picante como cruel, destacando por sus vívidas descripciones de ambientes y personajes.*

**62. BOSSUET, Jacobo Benigno. DEL CONOCIMIENTO DE DIOS, Y DE SÍ MISMO.** Traducida al castellano por D. Alonso Ruiz de Piña. 4 hh.+284 pp. Enc. en tela antigua. 19,8x15. Por Don Miguel Escribano. Madrid, 1781. **50,00€**

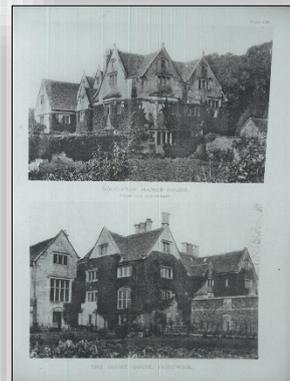
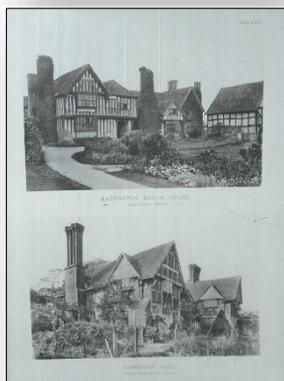
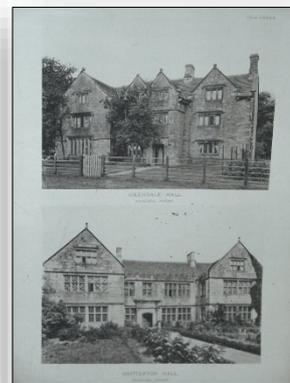
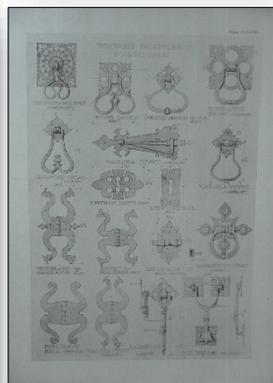
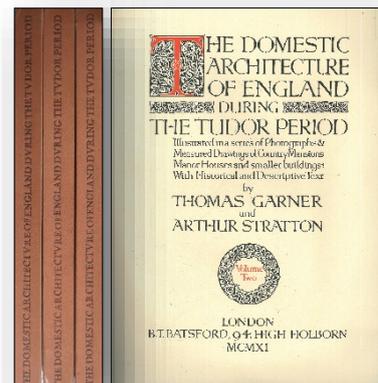


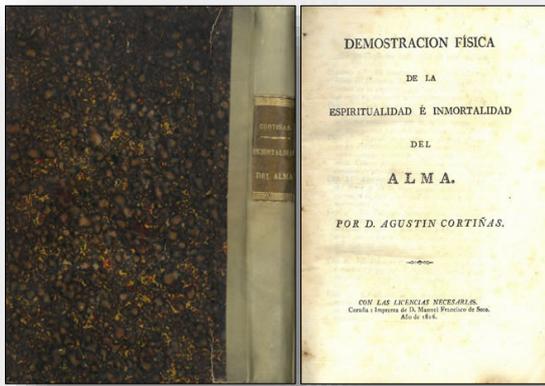
**63. [Miguel Bravo Guarida] DOCUMENTOS CURIOSOS. COLECCIÓN DE PRIVILEGIOS, CARTAS, ESCRITURAS, APEOS, INVENTARIOS, RELACIONES Y OTROS DOCUMENTOS ANTIGUOS, INTERESANTES PARA LA HISTORIA DE LEÓN.** 271 pp.+índice mecanografiado de cuatro hojas. Rústica. 22,5x16,5. Imp. de Maximino A. Miñón. León, 1907. **60,00€**

**64. STRATTON, Arthur - GARNER, Thomas. THE DOMESTIC ARCHITECTURE OF ENGLAND DURING THE TUDOR PERIOD. Illustrated in a series of Photographs & Measured Drawings of Country Mansions Manor Houses and smaller buildings With Historical and Descriptive text. (Subscriber's Copy) (Threevolumes). FIRST EDITION. 3 volúmenes en folio gigante. Vol. 1. Introducción: páginas 1-18, texto descriptivo: páginas 19-44. 60 láminas. Vol. 2. Texto descriptivo: de página 63-108. 65 láminas. Vol. 3. Texto descriptivo: de página 109 a 247. 67 láminas. 50x37. El ejemplar está en rama y va recogido en tres carpetas con el texto y las láminas. Las láminas son espectaculares, con fotografías mostrando los exteriores de los edificios más importantes de Inglaterra durante el período Tudor. Otras láminas son croquis con los detalles arquitectónicos, decorativos y ornamentales de los interiores: rejerías, bocallaves, picaportes, tornería, puertas interiores, ventanas, chimeneas, piedras armeras, etc. B. T. Batsford. High Holborn. London, 1911.**

**500,00€**

*Hermoso ejemplar y difícil de encontrar, ya que se publicó por suscripción muy limitada. Figura en la primera página la relación de suscriptores. Se ofrece tal como está, en rama, dentro de sus carpetas originales.*



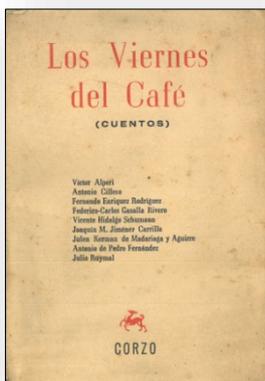


**65. CORTIÑAS, Agustín.**  
**DEMOSTRACIÓN FÍSICA DE LA ESPIRITUALIDAD E INMORTALIDAD DEL ALMA.** 4 hh.+374 pp.+1 estado plegado. Media piel de época. 21x15,3. Magnífico estado de conservación. Imp. Manuel Francisco de Soto. La Coruña, 1816. **500,00€**  
*Palau, ref. 63479.*

*No encontramos citado a su autor en ninguna de las bibliografías al uso*

*sobre libros de Galicia, ni en la Gran Enciclopedia Gallega aunque reseña un ejemplar de la obra el Catálogo Colectivo. Sólo encontramos citado al autor por Menéndez y Pelayo en su obra "Historia de los Heterodoxos Españoles".*

**66. NUEVA RECOPIACIÓN DE LOS FUEROS, PRIVILEGIOS, BUENOS USOS Y COSTUMBRES, LEYES Y ORDENANZAS DE LA MUY NOBLE Y MUY LEAL PROVINCIA DE GUIPÚZCOA.** Frontis grabado por Pedro de Larrea+21 hh.+361 pp. y vuelta+47 hh. Folio. 35x23. Enc. en pergamino de época. Primeras hojas con injertos de papel en margen blanco muy bien realizadas y lejos del texto. Buen ejemplar con amplios márgenes. Bernardo de Ugarte, impresor. Tolosa, 1696. **300,00€**  
*Palau 196281.*



**67. ALPERI, Víctor - CILLERO, Antonio - ENRIQUEZ RODRÍGUEZ, Fernando - GASALLA RIVERO, Federico-Carlos - HIDALGO SCHUMANN, Vicente - JIMÉNEZ CARRILLO, Joaquín M. - DE MADARIAGA Y AGUIRRE, Julen Kerman - DE PEDRO, Antonio - RUYMAL, Julio.**  
**LOS VIERNES DEL CAFÉ (Cuentos).** 15,7x10,1. 113 pp. Enc. rústica con solapas. Ed. Corzo. Oviedo, 1953-1954. **20,00€**

*Un grupo de jóvenes fundaron una tertulia literaria en el "Rialto Bar", reuniéndose todos los viernes del invierno 1953-54.*

*Estos cuentos, como producto de aquellas reuniones, se acogen por esta circunstancia bajo el título de "Los Viernes del Café".*

68. *(ienmarcado!)* For Mr. TINDALS of Mr. RAPIN'S HISTORY OF ENGLAND. MAPA DE LA BATALLA DE CÁDIZ (1702). DRAUGHT OF BAY OF BULLS between the town of ROTTA and FORT ST. CATHERINE, under the Command of his Grace the DUKE OF ORMOND; with the disposition of the FRIGATES which were ordered to stand in by the Shore, to favour the Landing; as also the Situation of the Ground and Bay, with that of the Enemy's Batteries & Troops. Magnifico mapa de la batalla de Cádiz coloreado de época. En el grabado se representa la posición de la flota anglo-neerlandesa y un planito de la ciudad de Rota. En la parte inferior izquierda una cartela orlada da las explicaciones de los diferentes puntos del plano. Muy buen ejemplar. 52x41. El plano está perfectamente enmarcado y se entrega listo para colgar.



**200,00€**

*La batalla de Cádiz fue un sitio a la ciudad española de Cádiz en 1702 por una flota y un ejército anglo-neerlandés durante la Guerra de Sucesión Española. Llegaron a Cádiz el 23 de agosto de 1702 y la asediaron aproximadamente un mes. La ciudad fue defendida con éxito por el Marqués de Villadarias con menos de 500 hombres.*

*En julio de 1702, una gran flota anglo-neerlandesa bajo el mando de George Rooke y el Duque de Ormonde fue enviada a la captura de Cádiz, con el fin de obtener una base naval en la zona mediterránea. Pequeñas disputas entre los mandos, y la dificultad de desembarco de las tropas, permitieron que el conde Fernán Núñez llegara a la ciudadela en poco tiempo con refuerzos. Villadarias y su caballería ligera, los famosos jinetes españoles, fueron desplegados con excelente efecto, explotando el terreno para hostigar e impedir el avance inglés. Los abusos anglo-neerlandeses enfurecieron a la población civil, y la aparentemente desesperada defensa de la ciudad tuvo el carácter popular de una cruzada contra los agresores protestantes.*

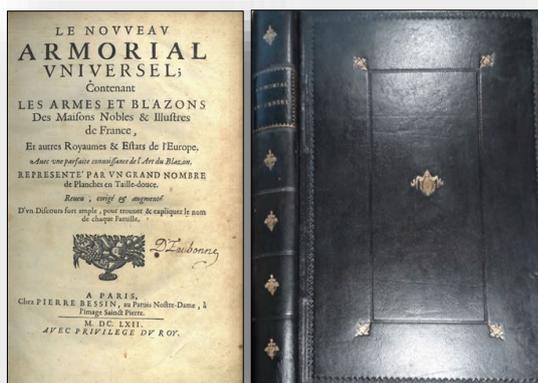
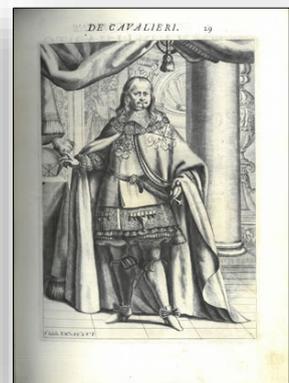
*La flota anglo-neerlandesa, mientras tanto, que disponía de 25 navíos de línea, no pudo reducir las defensas exteriores de Cádiz. Después de un mes de vana lucha, los ingleses y neerlandeses se retiraron y zarparon hacia Lisboa.*



**69. GIUSTINIANO, Bernardo. HISTORIE CRONOLOGICHE DELLA VERA ORIGINE DI TUTTI [GLI] GL'ORDINI EQUESTRI, E RELIGIONI CAVALLERESCHE, CONSAGRATE ALLA SACRA MAGESTA CATTOLICA DI D. CARLO II MONARCA DELLE SPAGNE... doue si contengono tutte l'Imprese, Croci, Stendardi, Habiti Capitolari di ciaschedun'**

**Ordine, e religione.** Portada con el escudo del impresor representando a Minerva+Retrato grabado a toda página de Carlos II+4 hh.+439 pp. 147 grabados xilográficos insertos en el texto. Además del grabado a toda página de Carlos II nuestro ejemplar incluye dentro de la paginación otros cinco magníficos grabados a plena página con caballeros en hábito de ceremonia. PRIMERA EDICIÓN. Ejemplar impecable con papel muy blanco y amplios márgenes. Magnífico ejemplar. Enc. en plena piel con nervios actual. Tejuelos. Presso Combi,& LaNoù. Venetia, 1672. **1500,00€**

*Saffroy, I, 3707. Graesse, III p. 90. Vinciana, 266*



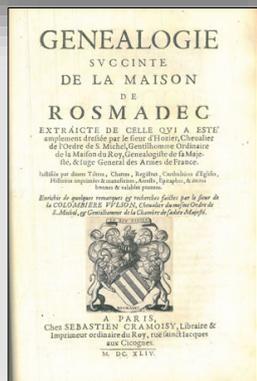
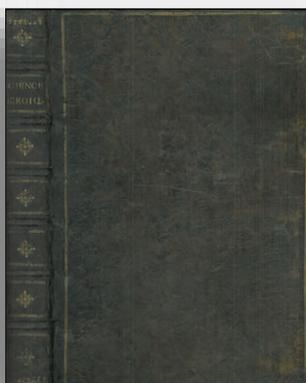
**70. [LE CELLYER (Claude)]. LE NOUVEAU ARMORIAL UNIVERSEL; Contenant LES ARMES ET BLAZONS Des Maisons Nobles & Illustres de France, Et autres Royaumes & Etats de l'Europe. Avec une parfaite connoissance de l'Art du Blazon. Lámina de frontis+Portada+1**

lámina+40 hh.+200 láminas a toda página. Folio. Enc. en plena piel. PRIMERA EDICIÓN. El ejemplar contiene un exlibris de Stacey Grimaldi. Chez Pierre Bessin. A Paris, 1662. **1500,00€**



**71. RISCO, Vicente (director literario) - R. CASTELAO, Alfonso (director artístico). NOS. BOLETÍN MENSUAL DA CULTURA GALEGA (8 volúmenes. Edic. facsímil).** Edición facsímil de los originales publicados entre 1920-1935, limitada a 1000 ejemplares, encuadernado en símil piel editorial. 28x23. Ocho volúmenes. Seis volúmenes que contienen los 124 números publicados+dos volúmenes de suplementos gratuitos que contienen 48 suplementos. Edit. Xuntanza. La Coruña, 1991. **200,00€** Además de los suplementos

*gratuitos de Nos, se contienen a continuación: IDEAS QUE DEFIENDE E FINS QUE SE PROPÓN O PARTIDO GALEGUISTA, 31 pp. - A VOLTA DO BERGANTIÑÁN, de Xesús San Luís Romero. 29 pp. - O NOSO GALEGUISMO, 38 pp. - HOMAXE AO ARCEBISPO MANOEL LAGO GONZÁLEZ, 13 pp. - DISCURSO DO DR. PORTEIRO Ó FUNDARSE A IRMANDADE DA FALA EN SANTIAGO, 16 pp. - O CULTO ÓS MORTOS Antón Fraguas Fraguas, 15 pp. - DOS ARQUIVOS DO TRASNO Rafael Dieste, 41 pp. - BREVIARIO DA AUTONOMIA Ramón Villar Ponte, 121 pp.*

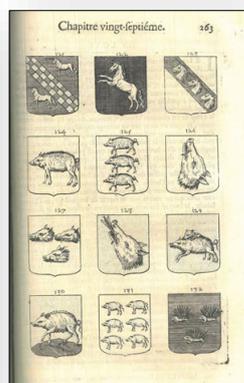
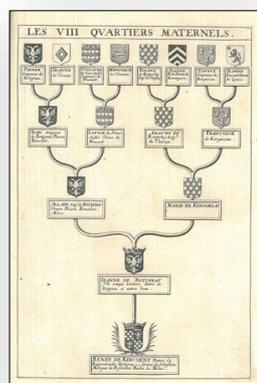


**72. VULSON DE LA COLOMBIÈRE, Marc de. LA SCIENCE HEROIQUE TRAITANT DE LA NOBLESSE, DE L'ORIGINE DES ARMES, de leurs blasons, & symboles, de tymbres, bourlets, couronnes, cimiers, lambrequins, supports, & tenans, & autres ornements de l'escu de la devise, & du cry de guerre, de l'escu pendant & des pas & emprises des anciens cheualiers, des formes differentes de leurs tombeaux et des marques exterieures de l'escu de nos roys, des reynes, & enfans de France, & des officiers de la couronne, & de la maison du roy. Avec la Genealogie succinte de la maison de Rosmadec en Bretagne, Le tout embelly d'un grand nombre**

**de figures en taille douce, sur toutes ces matieres.** Portada+Lámina de frontis grabado+6 hh. incluyendo dos láminas grabadas a toda página+494 pp.+6 láminas a toda página+9 hh. Chez Sebastien et Gabriel Cramoisy. A Paris, 1644.

Encuadernado a continuación: **GENEALOGIE SVCCINTE DE LA MAISON DE ROSMADEC...** Frontis grabado+Portada+38 pp.+8 láminas grabadas a toda página+2 hh. Chez Sebastien Cramoisy. A Paris, 1644.

PRIMERA EDICIÓN. Gran folio. Enc. en plena piel con nervios de época. Magnífico estado de conservación. Perfecto y completo ejemplar. **1500,00€**







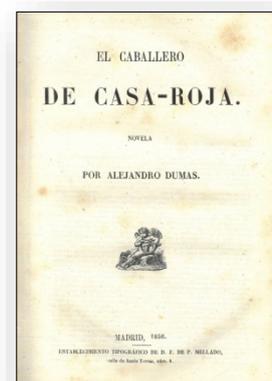


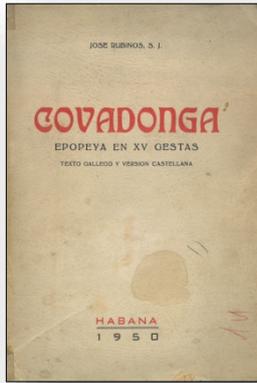
**75. SOTTO Y ABBACH, Serafín María de III, Conde de Clonard (m. 1862). ÁLBUM DE LA CABALLERÍA ESPAÑOLA: desde sus primitivos tiempos hasta el día / por el Conde de Clonard ; publicado por la Dirección General del Arma, siendo su Director José Marchesí. 40 pp. de texto descriptivo y 69 hojas de láminas en color. Completo de láminas. Enc. en media piel de época. 44x32 cm. Las hojas de lámina son dibujos y litografías de Villegas e impresas en el Establecimiento de Mariano Pérez de Castro. Imprenta y Litografía Militar del Atlas. Madrid, 1861. **1200,00€****

*Hermosísima publicación con litografías en color donde, de forma gráfica, se muestran las diferentes etapas de la caballería española en cuanto a su atuendo, indumentaria y uniforme. Se conocen muy pocos ejemplares de esta publicación. Palau 55713.*



**76. DUMAS, Alejandro. EL CABALLERO DE CASA-ROJA.** Enc. en tela de época. 158 pp.+1 h. Establecimiento Tipográfico de D. F. de P. Mellado. Madrid, 1856. **40,00€**





**77. RUBINOS, José. COVADONGA. EPOPEYA EN XV GESTAS.** Texto gallego y versión castellana. Enc. en tapa blanda de la editorial. 242 pp.+3 hh. Imp. Pérez Sierra y hermano. La Habana, 1950. **30,00€**

*José Rubinos Ramos. Poeta, ensayista, periodista, narrador, dramaturgo, profesor y sacerdote jesuita, nace en La Coruña en 1898. En 1914 ingresó en la Compañía de Jesús y tres años después se trasladó a Colombia, donde cursó estudios de Filosofía y Ciencias. Más tarde pasó a Quito, se doctoró en Teología y en 1926 recibió las órdenes sagradas. Al año siguiente regresó a Bogotá*

*y dirigió una revista católica.*

*Tras un viaje a España se trasladó a Cuba e ingresó en el Colegio de Belén, de La Habana, donde impartió literatura, fundó la Academia Gertrudis Gómez de Avellaneda y dirigió la revista Belén (1929-1939).*

*En septiembre de 1961, al igual que más de un centenar de sacerdotes católicos, fue expulsado del país por las autoridades cubanas en el barco "Covadonga". Enteramente en lengua gallega publicó A epopeya da sega (1940) y O espírito das cidades galegas (1948), entre otros libros.*

*En Covadonga da cuenta de la epopeya de Don Pelayo en los montes asturianos y está escrita enteramente en gallego con su translación castellana.*

*Resumen del asunto de la epopeya: La acción comienza seis días antes de la batalla de Covadonga. Los cristianos están acampados en la antigua Cánicas y sus alrededores. La mayor parte en tiendas de campaña. Los árabes, mandados por Munuza, están en la primitiva Abamia, seguramente cercana a la actual. Hay tregua en la lucha por el ofrecimiento de paz de Munuza.*

*Munuza enfurecido al ver que los españoles desprecian la paz ofrecida reanuda la lucha, pero herido tiene que retirarse con los suyos.*

*Pelayo reúne a los jefes más valientes y rodeado cada uno de estos de cien escogidos guerreros, salen de Cánicas y obligan a los moros a refugiarse en la abandonada Abamia que les servía de campamento. Pelayo mata a Alkamah y vuelve vencedor a Cánicas en la carroza espléndida del árabe, y es proclamado Rey.*



## Los antiguos griegos y romanos también estaban obsesionados con las dietas

*Desde las comidas llenas de proteínas hasta los beneficios de las lentejas y el ayuno intermitente, en el mundo clásico tenían fuertes opiniones sobre cómo mantenerse saludable.*



Antes de las tendencias de Instagram y **las dietas basadas en el ADN**, los médicos griegos y romanos utilizaban la dieta como la principal forma de atención médica. Sorprendentemente, **sus consejos parecen modernos y notablemente sensatos.**

Demasiada carne roja (específicamente carne de res) podría provocar cáncer, escribió el médico romano del siglo II d.C. Galeno. Aquellos que buscaban perder peso, escribió Hipócrates, **deberían probar lo que llamamos cardio en ayunas**: hacer ejercicio con el estómago vacío antes de comer. Y la sopa de pollo, escribió Dioscórides, el padre de la farmacología, **"se da muy a menudo a los que tienen mala salud para corregirlos"**.

"Lo más importante de todo", dejó dicho el escritor romano Celso, **"es que cada uno esté familiarizado con la naturaleza de su propio cuerpo"**. La mayoría de las personas tienen algún tipo de debilidad corporal, continuó, y ya sea que estés inclinado o no a **aumentar de peso o luchar para mantenerlo**, estar estreñido o que la comida pase a través de ti, **"la parte que sea más problemática siempre debe recibir la mayor atención"**, y debemos ajustar nuestras dietas en consecuencia.

## Todo es cuestión de equilibrio

Las ideas antiguas sobre la dieta **se basaban en teorías arcaicas** sobre cómo funcionaba el cuerpo. La mayoría de los médicos griegos y romanos creían que todos los cuerpos existían en un espectro de **calor, frío, húmedo y seco**. En general, desde el médico romano Galeno en adelante, se creía que las propiedades de húmedo, seco, caliente y frío **correspondían a los humores (o sustancias) del cuerpo**.

La sangre estaba caliente y húmeda; la flema era fría y húmeda; la bilis negra era fría y seca; y la bilis amarilla estaba caliente y seca. Ya con Hipócrates, se creía que una deficiencia o exceso de una de estas sustancias **provocaría dolor y enfermedad**. Las principales formas de regularlos eran **a través del ejercicio**, que calentaría el cuerpo, **y la dieta**, que dependiendo de las sustancias podía enfriar o calentar el cuerpo desde adentro.



Algunos cuerpos, como los de las mujeres, **se consideraban más predispuestos a estar "mojados"**, mientras que otros, como los hombres jóvenes, eran más calientes y secos, pero en términos generales, la salud se podía encontrar manteniendo estas propiedades en equilibrio, explica Claire Bubb, profesora asistente de Literatura y Ciencia Clásicas en el Instituto para el Estudio del Mundo Antiguo de la Universidad de Nueva York y autora del libro *How to Eat: An Ancient Guide for Healthy Living* (2025).

"Para decirlo de manera bastante simplista", dice Bubb, "**la teoría básica era que un paciente que sufría de una enfermedad seca y caliente** [por ejemplo, cólera] probablemente encontraría algún alivio en **una dieta fresca y húmeda** (y sería considerablemente menos riesgoso darle a alguien un poco de lechuga que darle un medicamento, cuyo riesgo a la baja podría ser catastrófico)". La lechuga **era vista como un alimento refrescante** que podía regular la temperatura corporal en aquellos que se sobrecalentaban, ya sea por su naturaleza intrínseca, debido a una enfermedad o debido al clima.

Muchas de las propiedades de calentamiento y enfriamiento de los alimentos se sienten instintivas: **la lechuga y los pepinos se enfrían, pero la rúcula se calienta porque es picante**. La carne es un alimento que calienta, especialmente si se prepara a través del asado (que no usa líquido y utiliza temperaturas más altas en la preparación). **Las crudités son alimentos refrescantes** y, por lo tanto, es mejor reservarlos para el verano, cuando el cuerpo necesita enfriarse.

Según los médicos de la antigüedad, **estas recetas funcionaban**. Galeno afirmó en *De alimentorum facultatibus* (*Sobre las propiedades de los alimentos*) que cuando era joven, quien, debido a su edad, era más caluroso, **utilizó con éxito la lechuga por sus propiedades refrescantes**. Ahora que era mayor, había adquirido un nuevo uso como ayuda para dormir. "El único remedio contra el insomnio para mí", escribió, "era la lechuga que comía por la noche".

Si bien la dieta **era importante para diagnosticar y tratar enfermedades**, era aún más esencial como medio para prevenirlas. Con los tratamientos quirúrgicos y farmacéuticos en su infancia, la mayoría de las enfermedades eran

incurables. Como resultado, **la dieta era un cuidado de salud preventivo** y una de las pocas formas en que una persona podía tratar de evitar la enfermedad. Si una persona necesita ser refrescada, escribió Celso en *De Medicina*, **debe beber agua fría, dormir y comer alimentos ácidos**. Si necesitaban ser calentados, debían comer "todos los alimentos salados, amargos y carnosos".

## Dietas personalizadas

Los consejos dietéticos de la antigüedad eran "**extremadamente personalizados**", dice Bubb: "la dieta ideal debe adaptarse al individuo, por lo que la idea de **una cantidad diaria recomendada universal** no habría tenido sentido". A un atleta de la antigüedad, un **gladiador** fornido por ejemplo, se le aconsejaba **comer alimentos "nutritivos"**, fortificantes, como el cerdo o la carne de res.

Un antiguo oficinista atrapado detrás de un escritorio todo el día haciendo contabilidad u otras tareas burocráticas lo haría mejor con **alimentos más ligeros como el pescado**. Pero algunas personas, señaló el antiguo médico Galeno, digerían la carne de res más fácilmente que el pescado. **Las reglas serían diferentes para ellos**.

En general, a la mayoría de los pacientes se les aconsejó **seguir dos principios clave: comer según la temporada y evitar cambios drásticos**. El primero tenía menos que ver con la disponibilidad (en ese sentido, todo el mundo comía según la temporada) y más con **adaptarse al clima**: en verano, coma alimentos ligeros y refrescantes (pepinos, lechuga, verduras crudas); en invierno, consume una dieta reconfortante más pesada (carne asada y pan).

Si bien la mayoría de estos autores participaban de lo que podríamos llamar la dieta mediterránea (aceite de oliva, pescado, verduras y cereales), la dieta de una persona antigua **estaba condicionada por su estatus socioeconómico**. Los cimientos de la dieta "promedio" eran las lentejas, el pan (del tipo más denso y oscuro), una salsa de pescado fermentada conocida como **garum** y, de vez en cuando, pescado y, en una buena semana, carne.

Los ricos tenían **acceso a alimentos altamente condimentados y preparados**, una amplia gama de diferentes tipos de carnes y pescados como lengua de flamenco y pantera.

En cuanto a los cambios drásticos, mientras que **los médicos de la antigüedad entendían el deseo de transformación corporal**, creían que los cambios radicales en la dieta podían causar enfermedades. La transición de una dieta de invierno a una de verano de la noche a la mañana, por ejemplo, se consideraba extrema, **tan extrema como pasar de un estilo de vida sedentario una semana** a correr maratones la siguiente.

Celso advirtió que "no se puede pasar de un esfuerzo excesivo a **un descanso repentino, ni de un descanso prolongado** directamente al esfuerzo sin efectos gravemente malos". Incluso cuando se cambia de una estación a otra y se aumenta el ejercicio, escribió Diocles, se debe "aumentar lentamente y tener cuidado de no exagerar".

Curiosamente, **los estudios modernos** están de acuerdo con lo que creían los antiguos: **los cambios pequeños e incrementales en el estilo de vida son mucho más efectivos** y sostenibles para mejorar la salud general que los grandes y abruptos.

## Guerras dietéticas

Mientras que los médicos modernos **debaten el valor nutricional de varios tipos de grasas** (se recomiendan las "grasas buenas" como los aguacates y los frutos secos, mientras que los alimentos fritos y **las carnes procesadas están relacionados con las enfermedades cardíacas**), los expertos antiguos no estaban de acuerdo sobre ingredientes como las lentejas.

Las lentejas fueron valoradas por filósofos estoicos como Zenón de Citio y **Musonio Rufo**, para quienes la dieta **tenía mucho que ver con el autocontrol y evitar los excesos** de los alimentos extranjeros elegantes.

En *Cómo mantenerse sano*, el escritor griego Plutarco argumentó que **nadie debería alejarse demasiado de una simple dieta de lentejas** porque **"las cosas menos costosas siempre son más saludables para el cuerpo"**. Pero para muchos médicos romanos, dijo Bubb, las lentejas eran vistas como muy poco saludables. Dioscórides afirmaba en su obra *Acerca de la materia medicinal* que **"la lenteja, cuando se come de manera constante, causa oscurecimiento, mala digestión, dolor de estómago, gases... y estreñimiento en los intestinos"**.

Del mismo modo, mientras que la mayoría de la gente elogiaba los méritos del repollo como una especie de panacea milagrosa, otros no estaban de acuerdo. "La col", escribió Catón el Viejo, un estadista romano y autor de la obra *Sobre la agricultura*, **"es la verdura que supera a todas las demás"**. Se podía comer crudo o cocido, y espolvoreado con vinagre, hacía "bien al estómago", incluso **producía orina que en sí misma** tenía propiedades medicinales.

Si se come antes de una fiesta, añadió, **podría ayudar a prevenir la resaca y la indigestión por comer en exceso**. No solo limpiaba el cuerpo, sino que también podía despejar la cabeza.

Escribiendo tres siglos más tarde, **Galeno —sin duda el mejor médico— no estaba de acuerdo**. Si bien reconoció que el repollo tenía propiedades limpiadoras, escribió que "enfáticamente no es un alimento saludable, como lo es la lechuga, pero tiene un jugo pernicioso y maloliente".

## El ayuno y las grasas buenas

Algunos aspectos de los consejos dietéticos **antiguos coinciden sorprendentemente bien con las tendencias y filosofías de estilo de vida modernas**. Ya en el siglo V a.C., dijo Bubb, los textos hipocráticos aconsejaban a las personas que probaran el ayuno intermitente (una comida al día era común), **el entrenamiento cruzado navegando, cazando y caminando** en terrenos variados, y comiendo una dieta alta en grasas (piense en mantequilla, queso de oveja y aceite de oliva) para perder peso.

**"Los platos deben ser ricos en grasa"**, escribió Hipócrates, "para que [la persona que hace dieta] se sienta saciada después de la cantidad más pequeña". Hoy en día, los científicos **están de acuerdo** en que, en un ambiente controlado, **la grasa tiene un efecto sobre la saciedad**.

Sin embargo, **no todos los consejos parecen prácticos**, o incluso seguros, para las personas preocupadas por la salud hoy en día. La gama comparativamente limitada de tratamientos médicos **significaba que los médicos hipocráticos a menudo recomendaban purgas de rutina** y aconsejaban vino para personas de todas las edades (aunque diluido). El tiempo prolongado dedicado a bañarse y recibir masajes, recetados como **parte de un régimen general de preservación de la salud**, suena atractivo, pero dificultaría mantener las horas de trabajo modernas.

Y luego están las cosas extravagantes. **La antigua fijación con el repollo, que era casi una droga universal** para muchos en el antiguo Mediterráneo, parece bastante inocua. Pero Bubb señala que otras opiniones médicas antiguas son más dudosas, como la idea de que **"la albahaca podrida engendra espontáneamente escorpiones**, que comer demasiados higos causa piojos, que la fruta es generalmente muy mala para la salud, o que caminar desnudo es una buena estrategia para perder peso".