

Del fuego al fogón: cómo el acto de cocinar pudo haber ayudado a que nos volviéramos humanos

Por Anielly Oliveira

Mucho antes de las aplicaciones de domicilios, nuestros ancestros ya se reunían alrededor del fuego para preparar comida. Hoy, la ciencia sugiere que cocinar no solo cambió lo que comemos, sino también nuestro cuerpo, nuestro cerebro y la forma en que vivimos en sociedad.



Alrededor del fuego o del fogón, una misma historia: cocinar transforma alimentos, acerca a las personas, crea vínculos y quizás sea uno de los gestos que ayudó a que nos volviéramos humanos. / Imagen: Vitor Uemura



Hoy en día, entre hornos eléctricos, microondas y aplicaciones de domicilios, es fácil olvidarnos de que una simple comida cocinada pudo haber sido revolucionaria. Pero puede que cada vez que alguien enciende una hornalla, esté repitiendo uno de los gestos más importantes de la evolución humana.

Una comida calentita puede tener un impacto enorme en nuestras vidas. Algunos científicos creen que, mucho más allá del sabor o del consuelo, el hábito de cocinar pudo haber sido un momento decisivo que nos convirtió en humanos.

Esta idea se conoce como la **Hipótesis de la Cocción**¹ y fue popularizada por el antropólogo Richard Wrangham, de la Universidad de Harvard (*Catching Fire: How Cooking Made Us Human*, 2009). Él propone que nuestros ancestros dieron un paso decisivo en la evolución cuando aprendieron a usar el fuego para transformar los alimentos, de forma que esto pudo haber moldeado el cuerpo y el cerebro humanos.

Pero ¿de qué forma pudo haber ocurrido eso?

Imagina vivir en el bosque, como un chimpancé, comiendo frutas crudas, raíces y hojas duras todo el día. Literalmente. Primates como los chimpancés pasan hasta 6 horas por día solo masticando. Es un esfuerzo enorme para obtener la energía necesaria para sobrevivir.

Pero, cuando nuestros ancestros empezaron a cocinar, todo cambió.

Los alimentos se volvieron más blandos, más fáciles de masticar y de digerir. Eso liberó más energía con menos esfuerzo. Además, el calor mata parásitos y microorganismos peligrosos. Como resultado, el sistema digestivo se redujo, pues el cuerpo ya no



necesitaba un intestino tan largo, y el cerebro, que consume mucha energía, pudo crecer.

¡Un cerebro más grande puede pensar, planear, imaginar e incluso inventar nuevas recetas!

Y así, más que una simple técnica culinaria, cocinar se convirtió en una actividad social. Alrededor del fuego, las personas empezaron a reunirse, compartir alimentos, conversar y convivir. Es posible que allí hayan nacido costumbres que reconocemos hasta hoy, como la vida en comunidad, el cuidado de los demás, la división de tareas y las primeras formas de lenguaje.



La serie de Netflix *COOKED* presenta un análisis revelador y fascinante sobre la evolución del significado de la comida para el ser humano a lo largo de la historia de su preparación y de su capacidad universal para conectarnos. Con énfasis en la necesidad humana fundamental de preparar los alimentos, la serie sugiere un regreso a la cocina para recuperar una tradición perdida y desarrollar una conexión más profunda y significativa con los ingredientes y con las técnicas culinarias que empleamos. / Video: Alex Gibney – Netflix <https://www.netflix.com/title/80022456>



Las evidencias aparecen en *Homo erectus* que, hace unos 1,8 millones de años, ya tenía un cerebro más grande y dientes más pequeños que sus antepasados, lo que puede ser indicio de un cambio en la dieta. También hay fósiles que sugieren adaptaciones al consumo de alimentos más blandos y calóricos, y vestigios del uso del fuego en yacimientos arqueológicos muy antiguos.

Según esta teoría, el fuego fue una de las herramientas más importantes de nuestra historia, no solo por calentar o ahuyentar a los depredadores, sino por permitir que nos convirtiéramos en quienes somos hoy.

Como toda teoría científica, esta hipótesis aún genera debates. Algunos investigadores creen que la cocción surgió después de lo que propone Wrangham, mucho después de *Homo erectus*, y que otras prácticas, como el uso de herramientas o la caza en grupo, también fueron fundamentales.

En la actualidad, los beneficios sociales de cocinar nuestros alimentos en casa siguen reforzando nuestra “humanización”. Preparar la propia comida, evitando los alimentos fabricados, los llamados ultraprocesados, es una forma de cuidar la salud, usar mejor el dinero y fortalecer los lazos afectivos alrededor de la mesa². Si cocinar ayudó a nuestros ancestros a volverse humanos, tal vez seguir cocinando, con ingredientes sencillos, recetas posibles y compartiendo la preparación con la familia, sea una manera de preservar lo que tenemos de más humano: el cuidado con el otro, la autonomía y la capacidad de transformar el mundo, empezando por nuestro plato.



En este video Eduard Punset charla con el antropólogo Richard Wrangham, de la Universidad de Harvard, en busca de los orígenes de nuestra inteligencia y de los comportamientos más humanos. En clave de humor, la sitcom "Homo's y mujeres" intenta destacar los conceptos claves explicados por Wrangham. / Video:
Complexus – Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=K69FfjsDOJ8>

Más información

1. Wrangham, R. *Catching Fire: How Cooking Made Us Human*. New York: Basic Books, 2009.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Edición: Taise Lopes

Colaboración: Mirtha Angulo, David González y Ángela Gutiérrez C.

Cítese como: Anielly Oliveira. 2025. *Del fuego al fogón: cómo el acto de cocinar pudo haber ayudado a que nos volviéramos humanos*. Revista Bioika, edición #12. Disponible en:

<https://revistabioika.org/es/ecovoces/post?id=176>