



## Recorrido temático UNA DIETA SANA Y VARIADA

1

Sector III: La vida en tiempos de Altamira.  
 Área Ciervos y cabras....



### Expertos cazadores

Para las personas que habitaban el norte de la Península Ibérica durante el Paleolítico Superior **la caza** fue una actividad fundamental y la presa más cazada era el ciervo.

Del **ciervo** aprovechaban la carne para alimentarse, la piel para vestirse, los huesos y astas para construir útiles, y los tendones para fabricar cuerda e hilo. Utilizaban incluso el tuétano como combustible para las lámparas.

Una parte del ciervo muy apreciada eran los dientes, que convertían en colgantes.

2

Sector III: La vida en tiempos de Altamira.  
 Áreas: Pescado y marisco y Raíces y tallos.



### Una dieta sana y variada

Pero los cazadores no se alimentaban sólo de carne, sino también de **pescado y vegetales** que recolectaban de forma selectiva.

Pescaban en los ríos, **trucha y salmón**, y en la costa mariscaban **lapas y caracolillos**.

Sabemos que recolectaban frutos, hojas, tallos tiernos y raíces.

También **bellotas, avellanas, grosellas, moras, frambuesas...**

En la vitrina del área "Raíces, tallos..." encontrarás un diente humano que conserva estrías provocadas por el consumo frecuente de frutos.

3

Sector III: La vida en tiempos de Altamira.



### Perfectamente equipados

Los cazadores del Paleolítico se procuraron una **completa y variada "caja de herramientas"**, y pensaron, diseñaron y fabricaron útiles especializados para cada una de sus necesidades.

Seleccionaron intencionadamente los **materiales** sobre los que fabricar cada tipo de útil, y cada uno de éstos tiene la **forma** más eficiente para cumplir con su función.

En **sílex, cuarcita o asta** elaboraron puntas para las **azagayas** con las que cazaban, y en asta, los **arpones** con los que "cazaban" peces.

4

Sector III: La vida en tiempos de Altamira.  
 Área: Al calor del hogar.



### Comida rica y caliente

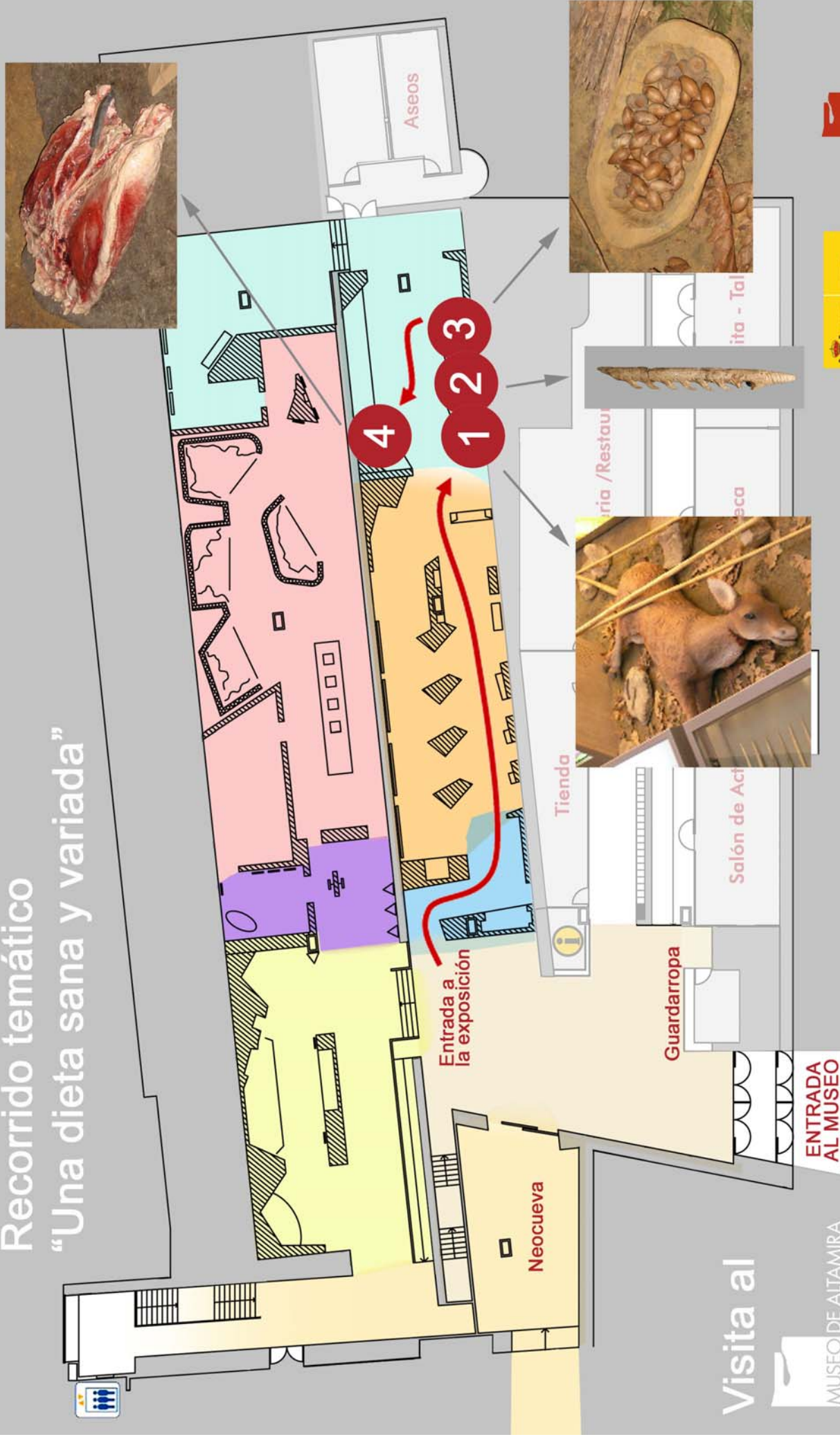
En la vitrina se exponen algunas evidencias arqueológicas del procesado de la carne: los útiles empleados para preparar la carne, y también las marcas que los instrumentos de piedra dejaron sobre los huesos de los animales.

Esta escenografía reconstruye un hogar paleolítico que contextualiza algunos de los objetos arqueológicos que fueron utilizados en la preparación de alimentos.

### INVESTIGA EN LA EXPOSICIÓN:

Observa en la película cómo se cocinaban los alimentos en los tiempos de Altamira.

# Recorrido temático "Una dieta sana y variada"

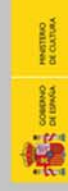


Visita al



MUSEO DE ALTAMIRA

ENTRADA  
AL MUSEO



MUSEO DE ALTAMIRA