

Gastronomía en el espacio: ¿qué comen los astronautas?

Cuando pensamos en la exploración espacial, solemos imaginar cohetes deslumbrantes, trajes espaciales avanzados y la vasta oscuridad del cosmos. Rara vez consideramos un aspecto crucial de la vida fuera de nuestro planeta: la comida.

¿Cómo se alimentan los astronautas en el **espacio**? Este artículo te lleva a explorar en el fascinante mundo de la gastronomía espacial, un terreno donde la ciencia y la nutrición se encuentran con los desafíos únicos de la microgravedad.

Los primeros días: Comida en tubos y cubos

Los orígenes de la gastronomía espacial no se caracterizaban por su calidad culinaria, en 1969, cuando Neil Armstrong y Buzz Aldrin dieron sus primeros pasos por la luna, la comida que llevaban era simple y utilitaria: carne de res y verduras deshidratadas.

Está venía empaquetada en unos tubos diseñados para permitir el consumo en gravedad cero, carecía de cualquier lujo o sabor, podríamos decir que era la nutrición reducida a su expresión más básica, lo cual es un claro reflejo de los desafíos tecnológicos y prioridades de la época.







Pero no podemos decir que estos fueron los inicios culinarios en el espacio, la primera persona en comer en el **espacio** (y el primer humano en llegar allí) fue el soviético Yuri Alekseyevich Gagarin, quién orbitó la Tierra a bordo del Vostok 1 en 1961.

¿Su menú? Carne de res y pasta de hígado exprimida de un tubo, esto acompañado de una salsa de chocolate como postre, como [pueden ver](#) por aquel entonces preferían centrar los esfuerzos en la carrera espacial, y no tanto en si lo que comerían nuestros exploradores espaciales sería de su agrado.

La evolución de la comida Espacial: Sabores mejorados y variedad

De aquellos días pioneros a la actualidad, podemos decir que la gastronomía espacial ha evolucionado significativamente. La NASA ha expandido su menú para poder incluir una mayor

variedad de platos, que ahora no ofrecen solo una nutrición adecuada, sino también algo de consuelo a los astronautas que pasan tanto tiempo en unas condiciones completamente adversas para el cuerpo humano y alejados de sus hogares.

Desde huevos revueltos y camarones con salsa de cóctel, hasta pollo al curry y pudín de arroz con pasas, así de drástico ha sido el cambio de la comida espacial, que poco ya tiene que ver con los que comieron los primeros astronautas. Este amplio espectro de sabores ahora disponible en el espacio, mimetiza la diversidad encontrada en la Tierra, mejorando también la moral de los tripulantes espaciales.









Otra de las evoluciones más significativas de la alimentación espacial fueron la introducción de comodidades como agua caliente y utensilios reales, esta innovación se dió durante la misión Apolo 11, marcando una era donde comer en el espacio se volvió más cercano a comer en casa, pudiendo los astronautas disfrutar de su comida de manera más familiar.

También debemos hablar de la optimización nutricional y del embalaje, que empezó con el programa Gemini, se adoptaron técnicas como la deshidratación y el sellado en bolsas de plástico, lo que mejoró la conservación y la facilidad de consumo, así como ayudó a personalizar las dietas para poder adaptarse a un entorno de microgravedad.

Comer en microgravedad: Un reto logístico y sensorial

Hacer casi cualquier cosa en microgravedad es un reto, incluso para los muy entrenados astronautas, y el poder alimentarse no iba a ser la excepción, tratar de comer mientras tu comida simplemente flota por todos lados o ahogarte por unos pocos segundos con burbujas de agua flotante que es incapaz de quedarse quieta en un recipiente, son algunas de las dificultades que tiene que pasar un astronauta para poder alimentarse con normalidad.





Más de uno habréis visto videos de astronautas teniendo problemas para comer o beber en el espacio, y es que ciertamente no ha de ser una tarea muy intuitiva. La condición de microgravedad puede dar lugar a situaciones muy divertidas desde luego, al final es lo más [parecido a nadar](#) por el aire

que puede existir, pero también presenta problemas tan absurdos como ser capaz de beber sin que se te escape tu agua de la boca, esto nos explica por qué la necesidad de unos envases tan característicos y seguros para los alimentos y bebidas que acompañarán a nuestros exploradores espaciales, pues si no fuera así estos podrían tener serios problemas para alimentarse con normalidad.

Cultivando comida en el espacio: Hacia la autosuficiencia

La posibilidad de cultivar alimentos en el **espacio** es quizás la revolución más emocionante y beneficiosa para la alimentación espacial. Experimentos con cultivos de lechugas, fresas y papas no solo pronostican un futuro de dietas más frescas y nutritivas para los astronautas, sino que también abre las puertas a una autonomía alimentaria en el espacio, lo que podría ayudar significativamente en misiones de larga duración o en la implementación de colonias espaciales.





Solo hay que pensarlo por un momento, si pudiéramos diseñar granjas espaciales, ¿dónde estaría el límite? ¿dónde pondremos el freno? Definitivamente esto podría abrirnos las puertas a una colonización del espacio por nuestra parte, el tener una fuente autosuficiente de alimentos en el espacio podría ser uno de los mayores logros de la alimentación espacial, así como de nuestra expansión por el mismo.

Con proyectos como la estación espacial en órbita lunar, que incluye prototipos de jardines espaciales, la NASA está pavimentando el camino hacia una mayor sostenibilidad en el espacio. Estos avances prometen reducir la dependencia de los suministros terrestres, así como mejorar la calidad de vida de los astronautas, permitiendo a éstos llevar a cabo misiones más profundas y duraderas del espacio.