



ANTROPOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

Gastronomía, sociedad y cultura

José Manuel Hernández Garre
Baldomero de Maya Sánchez

ANTROPOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

Gastronomía, sociedad y cultura

**José Manuel Hernández Garre
Baldomero de Maya Sánchez**

ANTROPOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN
Gastronomía, sociedad y cultura

Ediciones de la Universidad de Murcia
2022



Editum. Ediciones de la Universidad de Murcia



Cómo citar esta obra:

Hernández Garre, J. M. y De Maya Sánchez, B. (2022). *Antropología de la alimentación. Gastronomía, sociedad y cultura*. Editum. Ediciones de la Universidad de Murcia.
<https://doi.org/10.6018/editum.2953>

DOI: [10.618/editum/2953](https://doi.org/10.6018/editum/2953)

ISBN: 978-84-09-42102-2

Si el lector detecta algún error en el libro o bien quiere contactar con el autor, puede enviar un correo a publicaciones@um.es

Imagen de portada: *Retrato de Rodolfo II en traje de Vertumno* de Giuseppe Arcimboldo (1590).

Localización: Skokloster Castle (Suecia).

Imagen de contraportada: *Primavera* de Giuseppe Arcimboldo (1573). Localización: Real Academia de Bellas Artes de San Fernando (España).



Hernández Garre, J. M. y De Maya Sánchez, B. (2022). *Antropología de la alimentación. Gastronomía, sociedad y cultura*. Editum. Ediciones de la Universidad de Murcia. <https://doi.org/10.6018/editum.2953>

Se permite la reutilización y redistribución de los contenidos siempre que se reconozca la autoría y se cite con la información bibliográfica completa.

Índice

Prólogo.....	11
BLOQUE I FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	
Capítulo 1	
El enfoque cultural de la alimentación.....	15
1.1. Introducción a la antropología de la alimentación.....	15
1.2. Dualismo alimentario: naturaleza y cultura.....	18
1.2.1. Nutrirse: factores biológicos de la alimentación.....	18
1.2.2. Alimentarse: factores culturales de la alimentación.....	24
Capítulo 2	
Condicionamientos contextuales de la alimentación.....	41
2.1. Introducción.....	41
2.2. Condicionamientos contextuales.....	42
2.2.1. Factores ecológicos y tecnológicos.....	43
2.2.2. Factores económicos y políticos.....	47
2.2.3. Factores ideológicos.....	52
Capítulo 3	
Escuelas antropológicas de la alimentación.....	65
3.1. Introducción.....	65
3.2. Enfoques antropológicos.....	71
3.2.1. Evolucionismo.....	75
3.2.2. Funcionalismo.....	77
3.2.3. Cultura y personalidad.....	80
3.2.4. Estructuralismo.....	82

3.2.5. Antropología simbólica.....	84
3.2.6. Materialismo cultural y enfoque ecológico.....	86
3.2.7. Sociología francesa.....	89
3.2.8. Postestructuralismo.....	92
3.2.9. Enfoque multidisciplinar.....	101
 Capítulo 4	
Tipología alimentaria desde la perspectiva biocultural.....	103
4.1. Introducción.....	103
4.2. Clasificaciones desde la perspectiva bromatológica.....	104
4.2.1. Según complejidad, origen y función.....	104
4.2.2. Según nutrientes.....	104
4.2.3. Según grado de procesado.....	105
4.2.4. Según tecnología utilizada para su conservación.....	106
4.2.5. Según su naturaleza.....	106
4.2.6. Según su sistema de producción.....	110
4.2.7. Según repercusión sobre la salud.....	117
4.3. Clasificaciones desde la perspectiva sociocultural.....	120
4.3.1. Según su carácter religioso.....	120
4.3.2. Según su estatus social.....	120
 BLOQUE II FACTORES SOCIOCULTURALES DE LA ALIMENTACIÓN	
 Capítulo 5	
Identidad cultural y transformaciones alimentarias.....	125
5.1. Introducción.....	125
5.2. Alimentación e identidad cultural.....	125

5.3. Transformaciones alimentarias.....	130
5.3.1. Intercambios entre Europa y América.....	133
5.3.2. Intercambios en las sociedades cosmopolitas.....	139

Capítulo 6

Alimentación y sociedad.....	143
6.1. Introducción.....	143
6.2. Alimentación y clase social.....	144
6.3. Alimentación y género.....	148
6.4. Alimentación y edad.....	153
6.4.1. Factores biológicos.....	154
6.4.2. Factores psicológicos.....	154
6.4.3. Factores socioeconómicos.....	155

BLOQUE III LA ALIMENTACIÓN EN LAS SOCIEDADES COSMOPOLITAS

Capítulo 7

Globalización, particularismos y publicidad alimentaria.....	159
7.1. Introducción.....	159
7.2. Sociedades cosmopolitas.....	159
7.3. Globalización alimentaria.....	165
7.3.1. Retrospectiva histórica.....	166
7.3.2. Características de los sistemas alimentarios globalizados	168
7.3.3. Factores favorecedores de la globalización alimentaria....	169
7.4. Particularismos alimentarios.....	171
7.4.1. Rechazo a la alimentación industrial.....	172

7.4.2. Reacciones y resistencias del consumidor del nuevo milenio.....	174
7.5. Publicidad y alimentación.....	178
Capítulo 8	
Cuerpo, dieta, salud y seguridad alimentaria.....	183
8.1. Introducción.....	183
8.2. Dieta y cuerpo.....	183
8.2.1. Dieta en las sociedades cosmopolitas.....	183
8.2.2. Representaciones corporales.....	185
8.3. Alimentación y salud.....	189
8.3.1. Obesidad.....	190
8.3.2. Anorexia y bulimia nerviosa.....	192
8.4. Seguridad alimentaria.....	198
Bibliografía.....	204
Anexo.....	216

Prólogo

Nutrición y alimentación son dos aspectos de una misma realidad que muestran las relaciones existentes entre naturaleza y cultura. Alimentarse es un acto cultural influido por factores tecnológicos, ecológicos, económicos, políticos, institucionales e ideológicos. Somos lo que comemos, en el sentido de que nuestra constitución corporal depende de los principios inmediatos que ingerimos para nutrirnos, pero también comemos según somos, pues nos alimentamos en función de nuestro grupo étnico, estatus social, sexo o edad. En este sentido, la alimentación es un fenómeno complejo cuya comprensión excede el conocimiento de las constricciones propias del marco ecológico y tecnológico, o de los determinismos de las ciencias bromatológicas, para situarse en el ámbito de lo social, representacional, ideológico y religioso.

En las actuales sociedades cosmopolitas los continuos contactos, metamorfosis y fusiones que se producen entre diferentes cocinas expresan la tensión existente entre el mantenimiento de la identidad cultural y el cambio. Alimentarse se ha convertido además en un signo de clase, en una forma de distinguirse, en un mecanismo a través del cual se construye nuestra identidad personal. En las cocinas se manifiestan cuestiones de género y edad tanto en la asignación de los alimentos como en los roles sociales que se ocupan en función de ellos. Y todo ello se produce en el marco de un proceso de globalización que tiende a homogeneizar los productos en una especie de “supermercado global” regido por la hiperespecialización, la publicidad engañosa y las leyes del mercado capitalista, amenazando, así, la diversidad de los ecosistemas alimentarios. En este habitus surgen movimientos de resistencia que

reivindican, desde una visión edénica de neoruralidad, los particularismos alimentarios, las denominaciones de origen, las indicaciones geográficas o las especies protegidas que reconozcan el valor folk de las tradiciones culinarias de antaño. A todo ello se suman debates actuales como el *embodiment* o la *estrutural-agency* en los que quedan manifiestas las tensiones entre dieta e imagen corporal, las contradicciones que llevan a la sociedad de la abundancia, al consumismo desde la optica del beneficio industrial, pero también a las continuas presiones sociales del mundo de la imagen, de una publicidad que optan por un canon corporal basado en la privación de la ingesta. Realidad que convierte a problemas de salud, como la obesidad, la anorexia o la bulimia, en síndromes culturalmente delimitados por las actuales paradojas de la modernidad. A todo lo anterior se suma la obsesión por la seguridad alimentaria pese a los continuos controles a los que son sometidos los alimentos industriales. Vacas locas, dioxinas, esteroides, transgénicos e intoxicaciones alimentarias, junto al profundo desconocimiento del ciudadano actual sobre el proceso de producción de los alimentos, los convierte en una especie de objetos de consumo no identificados sembrando la desconfianza. Estamos, pues, ante un panorama complejo que se aborda a lo largo de las páginas de este texto con el objetivo de desbridar las principales relaciones que hay entre la alimentación y la cultura desde un enfoque biocultural que aúne los conocimientos de las ciencias nutricionales y biomédicas con los aportes de la antropología.

Dr. José Manuel Hernández Garre

Dr. Baldomero de Maya Sánchez

Departamento C. Políticas. Antropología social y H. Pública
Área de Antropología Social
Universidad de Murcia

BLOQUE I
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Verano de Giuseppe Arcimboldo (1573).
Localización: Museo del Louvre

Capítulo 1

El enfoque cultural de la alimentación

1.1. Introducción a la antropología de la alimentación

La alimentación supone un proceso biológico cuyo fin es obtener, a partir de una gran variabilidad de alimentos, y mediante un proceso digestivo de transformación de estos que recibe el nombre de nutrición, los principios inmediatos (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas) necesarios para la supervivencia. En este sentido desde una perspectiva biológica se puede afirmar que en línea con lo apuntado por Jesús Contreras que “somos lo que comemos”.

Pero la alimentación excede lo puramente nutricional y biológico, ya que alimentarse es también un acto cultural en el que influye decisivamente las culturas, cocinas y reglas culinarias determinadas por aspectos muy variados como el tipo de estrategia de adaptación al medio, el estatus social, las posibilidades económicas, el sexo, la edad, los valores, las festividades o actos sociales y las creencias dietéticas, religiosas, filosóficas y morales en cuanto a grupo social. En este sentido, desde una perspectiva cultural también se puede afirmar que siguiendo al mismo autor que “comemos lo que somos”.

La constatación de este dualismo del acto alimentario que implica el proceso biológico de nutrirse, pero también el cultural de alimentarse, da cabida a que la antropología se haya interesado en primera persona por el acto de la alimentación en

cuanto a capital simbólico de la propia estructura cultural (veáse Tabla 1).

Tabla 1

Cuadro sinóptico sobre las perspectivas del acto alimentario

Perspectiva biológica	Perspectiva cultural
Nutrición (proceso de transformación de los alimentos en principios inmediatos en tubo digestivo)	Alimentación (acto complejo en el que influyen factores culturales)
“Somos lo que comemos”	“Comemos lo que somos”

Siguiendo a Contreras y Gracia (2005, p.9-11) la antropología social se ha interesado por el análisis de la alimentación por cinco factores:

- La constatación de que el estudio de la alimentación en cuanto práctica cultural es un medio para el análisis de otros aspectos de la sociedad.
- El interés que también ha mostrado otras disciplinas de base biomédica por el tema, como es el caso de las ciencias nutricionales o la psicología, y que plantea la necesidad de establecer “actitudes interdisciplinarias” (Morin, 1977; Fischler, 1995) e integradoras que permitan entender el acto de la alimentación en toda su complejidad.
- La aparición cada vez mayor de los asuntos alimentarios en las agendas políticas sobre todo en todos los aspectos que tienen que ver con la salud, la dieta y los comportamientos alimentarios.
- La comprensión de problemáticas alimentarias muy dispares entre el conocido como *primer mundo*, donde los aspectos de

preocupación se centran en aspectos como la seguridad alimentaria, la publicidad engañosa, la globalización de prácticas culinarias, o las enfermedades derivadas de la sobrealimentación, y el denominado como *tercer mundo* donde el problema capital es el hambre, las enfermedades por déficit nutricionales y la muerte.

- Un giro en la propia disciplina de la antropología en la que se ha pasado de una perspectiva clásica interesada en los procesos de producción y distribución de los alimentos y su relación con las dinámicas económicas, políticas y sociales de cada cultura, hacia una visión que ahora contempla también los procesos de organización del consumo y su capital cultural, material y simbólico en cualquier sociedad. De todo ello deviene un el interés de la antropología por el acto de la alimentación en cuanto fenómeno biocultural, y, por ende, el nacimiento de un campo de estudio que podemos denominar *antropología de la alimentación*, entendiendo a ésta como:

“Aquella que se ocupa del estudio de las prácticas y representaciones alimentarias de los grupos sociales desde una perspectiva comparativa y holista, poniendo atención en factores materiales y simbólicos que influyen en los procesos de selección, producción, distribución y consumo de alimentos, así como en sus formas de preparación, conservación o servicio y teniendo en cuenta, a la vez, que existen condicionantes de carácter ecológico, económico, cultural, biológico y psicológico que interacción entre sí y que hay que considerar en cada momento” (Contreras y Gracia, 2005, p.12).

La antropología de la alimentación explica la relación entre los recursos naturales del medio, su uso como alimentos y las consecuencias socioculturales y ecológicas que implican la

producción, distribución y consumo de la población (Álvarez Munarriz, Antón y Esteban, 2019, p. 24).

La antropología de la alimentación se ha desarrollado fundamentalmente a través de dos líneas de investigación superpuestas:

-*Food Anthropology*: enfoque sociocultural de los alimentos. Se trata de un enfoque más endogámico de la disciplina enfocado exclusivamente en los factores sociales y culturales del acto de la alimentación.

-*Nutritional Anthropology*: enfoque biocultural de la comida. Es un enfoque más holístico que toma conciencia de que en la alimentación además de los factores culturales también tienen importante relevancia otros elementos como los ecológicos, económicos, biológicos o psicológicos.

1.2. Dualismo alimentario: naturaleza y cultura

De todo lo anteriormente expuesto se puede colegir la existencia de un dualismo alimentario, en el sentido de que la alimentación, más allá de la dimensión natural y organoléptica que supone la nutrición, también supone un acto cultural que responde a los diferentes determinantes de cada grupo social.

1.2.1. Nutrirse. Factores biológicos de la alimentación

Desde el punto de vista biológico el ser humano se caracteriza por ser omnívoro, es decir se puede alimentar tanto de animales como de plantas. El hecho de ser omnívoro supone dos características principales (Rozin, 1995):

- La gran amplitud de alimentos que se pueden ingerir. Esto le da una gran ventaja competitiva ya que el ser humano al poder digerir y nutrirse de una gran amplitud y diversidad de alimentos puede adaptarse a ecosistemas muy diversos. Ello es posible porque el sistema digestivo humano tiene la capacidad

de sintetizar los principios inmediatos necesarios para su subsistencia (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas) a partir de miles de alimentos diferentes, ya que el tubo digestivo trata todos los alimentos comestibles de la misma manera e independientemente de cómo sean cocinados. El acto de la nutrición descompone todos los alimentos en una serie de productos químicos que combinados con oxígeno están en disposición de aportar las calorías necesarias para darnos energía (Fischler, 1979).

- La gran variedad de alimentos que necesita para nutrirse. Esto le supone un elemento constrictivo ya que el ser humano para obtener los nutrientes que le permiten sobrevivir necesita utilizar un gran variedad de alimentos diferentes. De hecho, el hombre además del agua y el aire necesita de cuarenta y una sustancias esenciales para sobrevivir: glucosa, ácido linoleico diez aminoácidos esenciales, trece vitaminas, quince minerales y fibras no digeribles (Harris, 1991). En cuanto a la proporción de principios inmediatos el ser humano para tener una dieta equilibrada ha de consumir aproximadamente un 55% de las calorías que comemos a base de hidratos, un 30% de las grasas y 15% de las proteínas (Véase Tabla 2).

En general el ser humano tiende a consumir esta proporción introduciendo en su dieta alimentos tanto de origen animal como vegetal, pero las influencias culturales y los entornos ecológicos pueden hacer que estas proporciones sean totalmente vulneradas. Un ejemplo lo constituyen los inuit (esquimales canadienses) cuya dieta se sustenta casi exclusivamente de carne, pudiendo consumir en ocasiones hasta cinco kilos de carne en un día, o los vegetarianos de nuestras sociedades industriales que se autoimponen una dieta carente de carne. Pese a ello no se ha etnografiado ninguna cultura enteramente vegetariana. De la misma manera mientras

otros animales dejan de consumir alimentos cuando siente saciedad, en el caso del hombre las señales físicas son más sutiles y fácilmente moldeable por presiones culturales (Douglass, 1979), a lo que se añade un factor hedonista de placer que puede hacer que siga comiendo, aunque esté saciado (Ej. En nuestras sociedades es común tomar un postre pese sentirse saciado).

Tabla 2

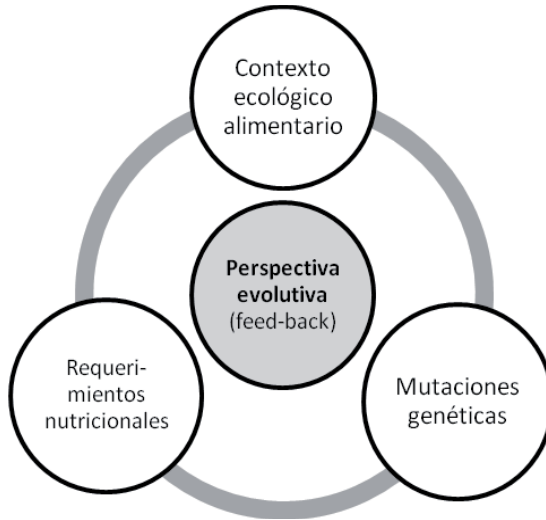
Cuadro resumen de necesidades nutricionales

Principios inmediatos	Sustancias esenciales		Proporción de calorías
Hidratos de carbono	Glucosa		55%
Lípidos o grasas	Acido linoleico		4kcal/ gr 30%
Proteínas	10 aminoácidos esenciales	Leucina, isoleucina, valina, metionina, lisina, fenilalanina, triptófano, treonina, histidina, arginina.	9kcal/ gr 15%
Minerales	15 minerales	Fósforo, calcio, potasio, magnesio, cloro, azufre, sodio, yodo, flúor, zinc, cobre, hierro, selenio, cobalto, magnesio.	4kcal/ gr
Vitaminas	13 vitaminas	A, B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantoténico), B6 (piridoxina), B7 (Biotina), B9 (ácido fólico), B12 (cianocobalamina), C, D, E, K	
Fibras no solubles	1 fibra no soluble	Celulosa, Hemicelulosa, Lignina	

Desde una perspectiva evolutiva en el ser humano existe una relación entre el contexto ecológico-alimentario, los cambios o mutaciones genéticas y los requerimientos nutricionales (Veáse Fig. 1).

Figura 1

Diagrama feed-back contexto-genética-nutrición



Nota. Fuente: elaboración propia.

De manera que en determinados contextos ecológico-alimentarios resultan más efectivas determinadas mutaciones que permiten una mayor adaptación al mismo, mutaciones cuya expresión fenotípica supone la alteración de enzimas con una alteración potencial del metabolismo que produce a su vez cambios en los requerimientos nutricionales. Un ejemplo típico lo tenemos, como veremos a continuación, en el hecho de que los descendientes que vivieron en contextos ecológico-alimentarios ganaderos donde la leche era de uso habitual suelen mantener la enzima lactasa responsable de metabolizar la lactosa y, por tanto, presentar porcentajes de intolerancias a

la lactosa muy bajos, respecto a los que vivieron en zonas no lecheras.

Esta realidad se puede rastrear siguiendo las adaptaciones que hemos experimentado los humanos a la hora de consumir los tres principios básicos: hidratos de carbono, proteínas y grasas.

-En el caso de los hidratos de carbono ya hemos apuntado como la lactasa (enzima encargada de hidrolizar el azúcar de la leche, la lactosa) no solo se ve inhibida por el hecho de no consumirla en la vida adulta, sino también por factores de carácter genético que hace que en poblaciones donde es tradicional el abundante consumo de leche, como en el caso de los daneses o los americanos blancos, la intolerancia a la lactosa tan solo se da en un 98%, en poblaciones con consumos intermedios, como los americanos negros, entre un 55% y un 75%, y sin embargo en poblaciones no lecheras, como los aborígenes australianos, en un 95%. En este sentido se plantea la hipótesis de que la tolerancia a la lactosa en el periodo adulto habría sido determinada por presiones selectivas consecuentes del paso de una economía cazadora-recolectora, propia del paleolítico, a otra ganadera y agrícola propia del neolítico (Contreras y Gracia, 2005, p.16) .

En el caso del azúcar de caña, la sacarosa, estamos en un caso parecido, se puede observar cómo en contextos europeos, o en la población americana donde el consumo del mismo se extendió de forma gradual a partir del siglo XVIII, la intolerancia a la sacarosa supone apenas un 0,2%, mientras que en otros contextos como el de los inuit del norte de Canadá donde su consumo se ha extendido tan solo desde mediados del siglo XX la intolerancia es mucho mayor, situándose entre un 7 y 16% (Draper, 1983).

Independientemente de estos factores relacionados de estrés ambiental parece que el gusto por el sabor azucarado es un

rasgo innato en todos los mamíferos incluida nuestra especie, parece que se puede deber a una conducta adaptativa positiva en el sentido de que el azúcar es una fuente de energía siendo además su umbral de más alta, siendo por ende el rechazo a los sabores amargos una consecuencia de que la mayoría de las toxinas tienen estos sabores. Pese a ello, una preferencia que constituía una ventaja evolutiva como consecuencia del rápida producción a partir del siglo XIX y el consumo elevado se ha acabado convirtiendo en un problema de salud que está relacionado con enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, obesidad etc. Parece, pues, que el equilibrio entre el apetito biológico y la disponibilidad limitada de azúcares que existía hasta la edad contemporánea se ha visto desintegrado por la producción desmesurada de nuestros días y por ende su consumo (Fischler, 1979).

-Respecto a las proteínas se podría decir algo parecido, parece que existen determinantes biológicos en la atracción y preferencia que produce el consumo de proteínas en todas las sociedades, ello podría estar relacionado con el hecho de que las proteínas animales son el mejor elemento que maneja el organismo para regular el crecimiento de los tejidos, además de que producen una mayor sensación de saciedad que los productos vegetales (Harris, 1985; Lambert, 1997).

-En cuanto a las grasas son un elemento esencial para la construcción y buen funcionamiento del cerebro, las membranas celulares, siendo portadora de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y aportando además más kilocalorías que los demás principios inmediatos, 9 frente a las 4 de los hidratos de carbono y las proteínas. Desde esta perspectiva se puede explicar el porqué de como todas las sociedades tienen predilección por aquellas carnes más grasas, ya que el exceso de grasa de la carne permite que las proteínas las utilicemos para

producir estructuras y no para producir energía. Ello explica el hecho de que los cazadores recolectores no consuman carne en la temporada del hambre, ya que los animales tienen muy pocas grasas, el consumo de proteínas no sería eficiente, tenemos que tener en cuenta que, aunque en nuestras sociedades donde se sobrealimenta a los animales suelen presentar un 30% de grasas, en contextos ecológicos naturales el porcentaje baja hasta un 3,9%.

Por último, otra de las características adaptativas del ser humano es el hecho de introducir alimentos en su dieta que las primeras veces resultan desagradables (pimientos picantes, pimienta negra, alcohol), en el caso de alguno de ellos se ha demostrado que tienen funciones como propiedades bactericidas o que facilitan la digestión de los almidones. Se concluye pues que esta idiosincrasia del alimentar humano resulta adaptativa.

1.2.2. Alimentarse. Factores culturales de la alimentación

Mientras nutrirse es un acto puramente fisiológico, alimentarse es un fenómeno sociocultural influido por factores económicos, políticos, tecnológicos, ecológicos e ideológicos.

Ello convierte a la alimentación en una realidad de extrema complejidad que viene determinada por aspectos como:

- El hecho de ser omnívoros, lo que implica la libertad de elección, pero también el condicionamiento de la necesidad de variedad (Fischler, 1995).
- El hecho de que no consumimos todo lo comestible, sino que la elección depende factores muy diversos como las razones ecológicas, técnicas, económicas, de gusto o preferencia, de estatus, o de creencias (Barrau, 1983). Existiendo aversiones muy diversas respecto a las mismas fuentes de proteínas (cerdo,

vaca, caballo, perro, caracoles, insectos, ranas etc.) de unas culturas a otras.

- El hecho de que los alimentos sean un importante elemento para la construcción de la identidad grupal e individual y para el mantenimiento de las interacciones sociales (Ej. Las culturas islámicas no comen cerdo, ni consumen alcohol) (Back, 1977).

Funciones socioculturales de la alimentación

Las funciones que en las diferentes culturas se le atribuye a la comida son muy variadas, y no dependen exclusivamente de razones nutricionales. Más allá de ello la alimentación cumple una función crucial en la reproducción social a través de acciones como el intercambio interpersonal, el establecimiento y mantenimiento de relaciones sociales o la reciprocidad entre individuos (Contreras y Gracia, 2005, p.26). Por todo ello además de la función biológica de nutrir el cuerpo, satisfacer el hambre, prevenir enfermedades o hacer frente a estrés emocionales los alimentos cumplen las siguientes funciones socioculturales que podríamos agrupar en dos grandes grupos (Bass, Wakefield y Kolasa, 1979):

Funciones relacionadas con la identidad cultural o personal

- Proclamar la idiosincrasia de un grupo.
- Demostrar la pertenencia a un grupo.
- Significar estatus social o riqueza.
- Manifestar creencias religiosas, piedad o devoción.
- Expresar individualidad e identidad.
- Reforzar la autoestima y ganar reconocimiento.

Funciones relacionadas con la interacción social

- Iniciar y mantener relaciones personales fomentando la sociabilidad.
- Demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales.
- Proporcionar un foco para las actividades comunitarias.

- Servir de elemento vertebrador de las fiestas y ritos sociales.
- Ser un elemento de comunicación social.
- Expresar amor y cariño.
- Establecer recompensas o castigos.
- Ejercer poder político y económico.
- Simbolizar experiencias emocionales.
- Representar seguridad.
- Expresar sentimientos morales.

De entre las funciones de la alimentación merece la pena reflexionar sobre cuatro de ellas: el papel que tiene en la expresión de la propia identidad, su función como elemento de sociabilidad, su constitución como elemento vertebrador de fiestas y rituales sociales, y, por último, su papel como elemento de comunicación.

Uno de los elementos que refuerza la identidad personal es la comida, de manera que las personas se identifican y construyen individualmente a través de la comida (Chiva, 1979; Fischler, 1985). De esta manera la comida tiene una función protocolaria en el sentido de que retrotrae a identidades, situaciones y modos de vida que ayudan a construir el “yo”. En nuestras sociedades cada vez es más frecuente que las personas reclamen una identidad a través de la comida: vegetarianos, veganos, macrobióticos, abstemios, cerveceros etc.

Otra de las funciones básicas de la comida es su papel capital en la sociabilidad humana, ya que se trata de uno de los principales elementos para mostrar hospitalidad. En este sentido, la comensalidad recíproca entre amigos o vecinos se convierte en una de las principales estrategias de convivencia extrafamiliar. A modo de ejemplo baste citar las formas de reciprocidad generalizada en la compartición de los alimentos de cazadores-recolectores como los Kung San del Kalahari, o la reciprocidad

equilibrada entre agricultores tradicionales como los *bemba* del África central.

La alimentación también constituye un elemento vertebrador de las fiestas y rituales, de manera que al exigir cada fiesta y ritual una comida determinada los rituales sirven para simbolizar las fiestas. A modo de ejemplo podemos citar los turrone en navidad, las monas en pascual, los huesos de santo o buñuelos el día de todos los santos o calabazas y caramelos en la reciente incorporada fiesta de *Halloween*. Tal como comenta Contreras y Gracia (2005) los alimentos consumidos en fiestas y rituales tienen una serie de características: suelen ser raros (menos frecuentes), de alta calidad, más difíciles de preparar (requieren más tiempo) y generalmente más caros (Ej. La costumbre de comer marisco en noche vieja). También hay que hacer notar que cada fiesta concreta tiene un correlato determinado, distinguiendo cuatro tipos de fiestas: ecofiestas, celebran acontecimientos astronómicos o estacionales (Ej. Solsticios de invierno y verano, la cosecha o la siembra); teofiestas, celebran acontecimientos religiosos (Ej. Navidad, pascua, Ramadán, Yon Kippur, día de acción de gracias etc.); fiestas seculares, celebran acontecimientos de carácter laico que buscan crear cohesión de grupo e identidad nacional, local o regional (Ej. El día de la independencia de los EEUU, el día de las fuerzas armadas, entronizaciones, el día de la Región etc.); por último, están las fiestas familiares, celebran acontecimientos importantes en las biografías de una familia para reforzar los lazos e identidad familiar (Ej: ritos de paso, nacimientos, bodas, aniversarios, cumpleaños etc..) (Veáse Tabla 3).

Por último, hay que destacar también el papel de la alimentación como elemento de comunicación social, en el sentido de que constituye un sistema de comunicación formado por toda una serie de unidades: alimentos, formas de

preparación, formas de presentación, momentos de uso etc. (Ej. Los bombones como regalo, las fresas con nata en una cita romántica, el vino como regalo de gratitud por una invitación etc..).

Tabla 3

Tipos de fiestas

Tipos de fiestas	Características	Ejemplos
Ecofiestas	Celebran acontecimientos astronómicos o estacionales	Solsticios de invierno y verano, la cosecha o la siembra
Teofiestas	Celebran acontecimientos religiosos	Navidad, pascua, Ramadán, Yon Kippur, día de acción de gracias
Seculares	celebran acontecimientos de carácter laico que buscan crear cohesión de grupo e identidad nacional, local o regional	El día de la independencia de los EEUU, el día de las fuerzas armadas, el día de la Región
Familiares	Celebran acontecimientos importantes en las biografías de una familia para reforzar los lazos	Ritos de paso, nacimientos, bodas, aniversarios, cumpleaños

Nota. Datos tomados de Contreras y Gracia (2005, p.69)

Los alimentos no aportan, pues, simplemente nutrientes, sino que se convierten en un foco nuclear de la propia identidad personal (vegetarianos) y grupal (el jamón y los españoles), y un núcleo capital para el establecimiento de las interacciones sociales. De manera que somos lo que comemos en un doble sentido: en cuanto a nuestra dotación corporal derivada de la nutrición, y en cuanto a la identidad cultural y relacional que nos aportan los alimentos.

Sistema alimentario, culturas alimentarias, cocinas culturales y reglas culinarias

La alimentación constituye un elemento más de la cultura, y en cuanto tal, adquirimos toda una serie de prácticas y reglas, e incluso preferencias y gustos, que se transmiten a través de un proceso de enculturación social. Un ejemplo lo constituye la adquisición de gustos por alimentos que en principio tienen un sabor desagradable, como el café o el alcohol, pero cuya preferencia la adquirimos socialmente a través de la repetición de actos que se establece socialmente antes que biológicamente.

La cultura establece una serie de regularidades hacia su interior, y de especificidades respecto al exterior (Warde y Martens, 2000), y en este proceso de creación de la identidad cultural la alimentación juega también un papel importante. En resumen, se podría decir que el tipo de sistema cultural (organización política, sistema económico, sistema de jerarquía social, valores y creencias et.) determina a su vez los sistemas alimentarios.

Por sistema alimentario o cadena alimentaria se entiende al “conjunto de estructuras tecnológicas y sociales que desde la propia producción hasta su consumo permiten al alimento llegar al consumidor como alimento comestible reconocido” (Contreras y Gracia, 2005, p. 78). Se trata de un proceso que incluye cuatro fases: producción (cultivo de alimentos),

distribución (reparto de alimentos), preparación (elaboración de alimentos) y consumo (ingestión de alimentos), correspondiendo a su vez con las cuatro operaciones del acto alimentario: cultivar, repartir, cocinar y comer. Fases y operaciones que, a su vez, se desarrollan en un contexto o lugar concreto: la producción y cultivo en la explotación agrícola, la distribución y reparto en los almacenes y mercados, la preparación y cocinado en las cocinas y el consumo y el acto de comer en las mesas (Goody, 1982). Dentro de esta cadena alimentaria se desarrollan, a su vez, diferentes sectores, así la producción implica tanto al sector primario (agricultura, ganadería y pesca) como al manufacturero (transforman los alimentos en productos vendibles), la distribución tanto a los mayoristas como a los minoristas, y la preparación y consumo tanto al público (restaurantes, restauradores etc..) como al privado (consumo doméstico) (Precklenton et al.) (Véase Tabla 4.).

Tabla 4

Descripción del sistema alimentario

Sistema alimentario (cadena alimentaria)		Acto alimentario	Contexto
<i>Fases</i>	<i>Sectores</i>	<i>Operaciones</i>	<i>Lugar</i>
Producción	Primario Manufactureras	Cultivar	Explotación agrícola
Distribución	Mayoristas Minoristas	Repartir	Almacenes y mercados
Preparación	Público	Cocinar	Restaurante
Consumo	Privado	Comer	Domicilio

Nota. Tabla desarrollada a partir de Goody (1982) y Precklenton et al. (1989).

Los sistemas alimentarios están influidos por tres elementos muy relacionados entre sí pero que tienen una gradación desde los más ideacional a lo más pragmático:

-Cultura alimentaria: “conjunto de representaciones, creencias, y valores heredados y/o aprendidos que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura” (Contreras y Gracia, 2005, p.27-28).

Un ejemplo de diferentes culturas alimentarias lo constituye el hecho de que en Europa no se consuman animales como el perro o los insectos, mientras en las culturas del sudeste asiático sí, como apunta Fischler (1995), la negativa a comer determinados alimentos no se debe a razones de la fisiología, sino de orden estético o moral que predomina en cada cultura particular.

-Cocina cultural: se trata de las cocinas peculiares que se generan en cada cultura y que incluyen los modos locales relativos a su producción, recolección, conservación y consumo, los relativos a los ingredientes utilizados, los aromas prevalentes y las formas de prepararla, servirla, comerla y de combinar los ingredientes (Rozin, y Rozin, 1981).

Por ejemplo, en la cocina francesa no se suele mezclar lo salado y lo dulce mientras en la cocina china lo agri dulce es una constante, en España se comen sardinas, pero sin embargo es un alimento que no suele presidir un banquete nupcial (Contreras y Gracia, 2005, p.30).

-Reglas culinarias: se trata de todo el conjunto de normas y pautas que regula una cocina cultural determinada en cuanto a horarios, cantidades, formas de preparación, combinaciones de alimentos, conocimientos, herramientas utilizadas, los momentos adecuados para su consumo, los lugares y las personas con los que los consumimos etc. Adquiridos de forma inconsciente mediante un proceso de enculturación. Es lo que

Contreras y Gracia (2005) denominan *gramática culinaria*, en el sentido de que cuando estás no se aplican en un ámbito culinario concreto, igual que pasa con el idioma, resultan ininteligibles para los sujetos de nuestra cultura.

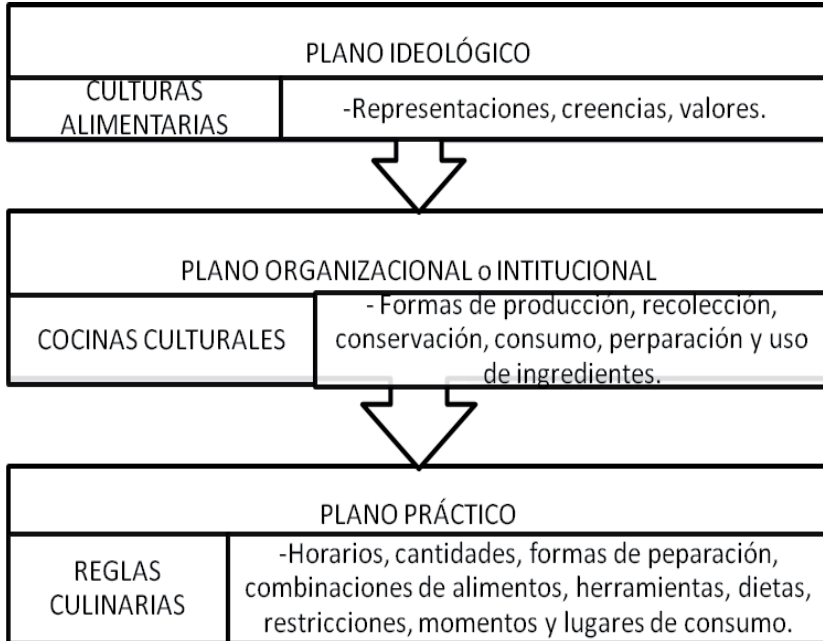
Por ejemplo, un menú en España en el que la principal comida fuera el desayuno a base de carnes animales y alcohol, al medio día se consumieran un café con tostadas y por la noche se tomarán insectos con miel, sería ininteligible para nuestra cocina cultural concreta, ya que no sigue nuestras normas culinarias, no sigue nuestra gramática culinaria.

La existencia de diferentes culturas culinarias, cocinas culturales y reglas culinarias dan cuenta de que la alimentación es un hecho cultural, tres conceptos que están íntimamente relacionados pero que se mueven en diferente plano de abstracción, mientras las culturas culinarias se sitúan en un plano ideológico relacionado con representaciones, creencias y valores, las cocinas culinarias en un plano organizacional (institucional) referido a las formas de producción, recolección, conservación, consumo, preparación y uso de ingredientes, y, por, último las reglas culinarias en un plano más práctico relacionado con horarios, cantidades, formas de preparación, conocimientos, herramientas, dietas, restricciones, combinaciones de alimentos, dietas, restricciones o momentos adecuados para el consumo (Véase Fig. 2).

Otro de los aspectos importantes a tener en cuenta es que en cada cultura alimentaria existen una serie de alimentos considerados como comestibles o no comestibles, clasificación que no tiene que ver con sus condiciones organolépticas, ya que no todo lo que consideramos en una cultura como comestible es comestible o tóxico desde un punto de vista biológico.

Figura 2

Cuadro sinóptico sobre la relación entre culturas, cocinas y reglas culinarias.



Nota. Fuente: elaboración propia.

Esta realidad se produce además tanto desde un punto de vista sincrónico, es decir en un mismo momento un alimento es considerado como comestible en una cultura y en otra no (Ej. Los insectos no son considerados como comestibles en España, pero sí en muchos países asiáticos), y desde un punto de vista diacrónico, lo que un día fue considerado como comestible en un lugar con el caso del tiempo deja de serlo o al revés (Ej. Las patatas fueron consideradas en España hasta el siglo XIX como un alimento para cerdos y ahora es un alimento imprescindible en nuestra cocina culinaria). A modo de ilustración utilicemos

la clasificación de Fischler (1995:28) de alimentos considerados como comestibles y no comestibles en diferentes culturas (Veáse Tabla 5).

Tabla 5

Alimentos considerados como comestible y no comestibles en diferentes culturas

Tipo de alimento	Comestible	No comestible
Insectos	América latina, Asia, África.	Europa del oeste, América del Norte.
Perro	Corea, China, Oceanía	Europa, América del Norte
Caballo	Francia, Bélgica, Japón	Gran Bretaña, España, América del Norte
Conejo	Francia, Italia, España	Gran Bretaña, Alemania, América del Norte
Caracoles	Francia, Italia, España.	Gran Bretaña, América del Norte.
Rana	Francia, Asia.	Europa, América del Norte.

Comportamiento alimentario

El comportamiento alimentario es un todo complejo en el que influyen muchos factores que exceden lo puramente nutricional u organoléptico. En este sentido, cabe destacar, siguiendo el modelo propuesto por Álvarez Munarriz (2014, 2011, 2019), que el comportamiento alimentario está determinado tanto por los diferentes elementos, niveles o sistemas de cultura, como por las necesidades y dimensiones de la persona.

En esta línea Álvarez Munarriz parte de los tres tipos de necesidades enumeradas por Linton (2008[1937]): necesidades biológicas, sociales y psíquicas, de los tres sistemas culturales mencionados por White (1982[1949]): tecno-económico, institucional e ideal, y de las tres dimensiones de la persona: individual, social y simbólica, para añadir una cuarta dimensión: la ecológica, una cuarta necesidad: la ambiental y una cuarta dimensión de la persona: la ecológica, estableciendo además las relaciones de causalidad circular que se dan entre los sistemas culturales y las necesidades y dimensiones de la persona.

Pero antes de adentrarnos en el modelo de Munarriz de comportamiento alimentario describamos los tres sistemas culturales descritos por White (1982[1959]):

- Sistema tecno-económico: comprende los conocimientos, herramientas y medios tecnológicos de adaptación al medio.
- Sistema institucional: comprende las estructuras y sistemas sociales desarrollados por un grupo a modo de organización. Incluyen todas las instituciones vitales para un grupo tanto a nivel micro: la familia, como a nivel meso: organizaciones (ONGs, asociaciones, sindicatos etc.), como a nivel macro: instituciones (regionales, nacionales e internacionales).
- Sistema ideal: comprende las creencias, valores, ideas y normas compartidos por un grupo.

A estos tres sistemas Munarriz añade un cuarto:

- Sistema ecológico: comprende todos los factores del entorno compuesto por elementos bióticos (organismos) y abióticos (factores inorgánicos) interrelacionados que funcionando como un todo mantienen un equilibrio dinámico asumido como estable. Dentro de este sistema entra el concepto de conciencia ecológica y sostenibilidad.

Partiendo de estos sistemas Álvarez Munarriz (2011) establece las diferentes dinámicas de interrelación entre el sistema tecno-económico, las necesidades biológicas, la dimensión individual y los hábitos alimentarios (dietas y restricciones), entre el sistema institucional, las necesidades sociales, la dimensión social y las prácticas alimentarias (cocinas culturales), entre el sistema ideal, las necesidades psíquicas, la dimensión cultural y los estilos alimenticios (culturas culinarias), y por último, entre el sistema ecológico, las necesidades ambientales, la dimensión ecológica y los entornos alimentarios (Veáse Tabla 6).

En este sentido, para completar la descripción del modelo de comportamiento alimentario de Munarriz cabe definir cuatro conceptos:

- Hábitos alimentarios: hacía referencia a las formas permanentes de conducta alimentaria de los miembros de un grupo social. Comportamientos que a base de repetirlos se han ido consolidando y automatizando y que contribuyen a satisfacer necesidades biológicas y simbólicas (Álvarez Munarriz, 2019:23).
- Prácticas alimentarias: son las reglas alimentarias fijadas por los miembros del grupo: ¿Cuándo comemos? ¿Dónde comemos? ¿Con quién comemos? Facilitan la regularidad de las comidas y los antropólogos lo llaman *comensalidad*. Las prácticas alimentarias están íntimamente relacionadas con las cocinas y reglas culinarias culturales. Los antropólogos han demostrado que en las sociedades tradicionales suele haber un horario regulado y ajustado al tiempo que marcaba el día y la noche conectando la alimentación con el ritmo circadiano propio del hombre, mientras que en las sociedades urbanizadas o cosmopolitas suele haber cierta desincronización e individualización de la comida (de Gastronomía a Gastroanómica) que implica comer de manera desordenada y

acelerada, es el fenómeno de la *cronodisrupción* que se asocia con el envejecimiento y el desarrollo de enfermedades como cáncer, diabetes, obesidad, etc. En este sentido el propio Libro Blanco de la nutrición (2013) marca la importancia de recuperar la comensalidad (comer juntos en familia) ya que contribuye al desarrollo de hábitos saludables influyendo en la dieta adecuada y el desarrollo de prácticas saludables.

Tabla 6

Modelo de comportamiento alimentario

Sistema de la cultura	Necesidades de la persona	Dimensiones de la persona	Comportamiento alimentario
Tecno-económico (Conocimiento-herramientas)	Biológicas	Individual	Hábitos alimentarios (dietas)
Institucional (instituciones vitales para el grupo)	Sociales	Social	Prácticas alimentarias (cocinas culturales y reglas culinarias; comensalidad)
Ideal (creencias y valores)	Psíquicas	Simbólica	Estilos alimentarios (Culturas alimentarias:)
Ecológico (conciencia ecológica)	Ambientales	Ecológica	Entornos alimentarios

Nota. Elaborada a partir de Linton (1937), White (1959) y Álvarez Munarriz (2011).

- Estilos alimentarios: son las representaciones, creencias, y valores compartidos por un grupo social respecto a la alimentación que conforman culturas culinarias concretas. Desde un punto de vista diacrónico o evolutivo se podrían distinguir grandes fases en el desarrollo de los estilos alimentarios:

- ✓ Paleolítico. sociedad de cazadores-recolectores.
- ✓ Neolítico: sociedad agricultores y ganaderos.
- ✓ Revolución industrial: producción intensiva de alimentos.
- ✓ Revolución tecnológica: introducción de la tecnología en el desarrollo de los alimentos, ello implica la aparición de los *alimentos transgénicos*, es decir aquellos que han sido producidos a partir de un organismo modificado mediante ingeniería genética, los *alimentos* o *nutraceuticos*, es decir productos que, además de aportar nutrientes, mejoran la salud o previenen alguna enfermedad crónica o degenerativa de elevada prevalencia, o los *alimentos de fusión*, es decir alimentos sabrosos producidos a través de ingeniería gastronómica que se adecuan a nuestros gustos y nos rememoran sensaciones y emociones. En este contexto surge la gastronomía moderna, entendida como una ciencia y arte del buen comer, que implica una “dimensión de la alimentación en la que la necesidad de comer se sublima, eleva y enfoca a la búsqueda de placer con la consumición de alimentos de gran calidad, preparados con esmero, servidos con cariño y consumidos en una mesa en la que se puede disfrutar de los platos más exquisitos en agradable compañía” (Álvarez Munárriz, 2019, p.35)

- Entornos alimentarios: son los factores ambientales y ecológicos que determinan el desarrollo de la alimentación. La especificidad de la alimentación depende en gran parte del marco ecológico en el que se desarrolla, en este sentido hay que

tener en cuenta la relación entre los recursos naturales del medio y las consecuencias para el ecosistema que implican las diferentes formas de producción, distribución y consumo de los alimentos (Álvarez Munarriz, 2019).

Uno de los factores que más preocupa en la actualidad es la crisis ecológica que se manifiesta en fenómenos como la subida de temperaturas, el deshielo de los polos, la subida del nivel del mar, la polución ambiental, la desertización o la desaparición de especies vegetales y animales. Ello lleva a replantear las actividades industriales del sector primario que afectan de forma nociva al ecosistema: excesivo consumo de carnes, reducción de la diversidad biológica por grandes explotaciones de monocultivos, uso de pesticidas y organofosforados contaminantes etc.

En este marco han surgido diferentes iniciativas cuyo objetivo es cambiar los estilos de vida en pro de una disminución de la repercusión de la actividad humana sobre el ecosistema entre las que se encuentran:

- La sustitución de una agricultura intensiva e industrial por una agricultura integral o ecológica que reduzca el uso de productos químicos nocivos para el suelo, el agua y el aire.
- La concienciación por parte de la industria alimentaria de la necesidad de producir productos alimentarios no nocivos para la salud. Se trata de la salud sigilosa que implica que un gran número de empresas están disminuyendo la proporción de grasas, sal, azúcar y aditivos químicos en general para ofrecer productos más sanos a los consumidores.
- La concienciación por parte de los ciudadanos de la necesidad integrar dietas más sostenibles y saludables. Marco en el que se encuentran movimientos como la *Initiative 204*, que proponen una “dieta de la inmortalidad” que excluya la carne, la leche y

los alimentos procesados industrialmente, o diferentes dietas como la vegana (solo se incluyen alimentos vegetales), la macrobiótica (alimentación equilibrada según los principios del yin y el yan) o la paleolítica (solo se consumen los alimentos que tomaban nuestros antepasados cazadores-recolectores del paleolítico).

Capítulo 2

Condicionamientos contextuales de la alimentación

2.1. Introducción

Uno de los hechos constatados de la alimentación es la gran variabilidad cultural de los diferentes sistemas alimentarios, de manera que cabría preguntarse qué condicionamientos hay detrás de la mismas, o dicho de en otras palabras que determinantes existen detrás de la elección de un alimento.

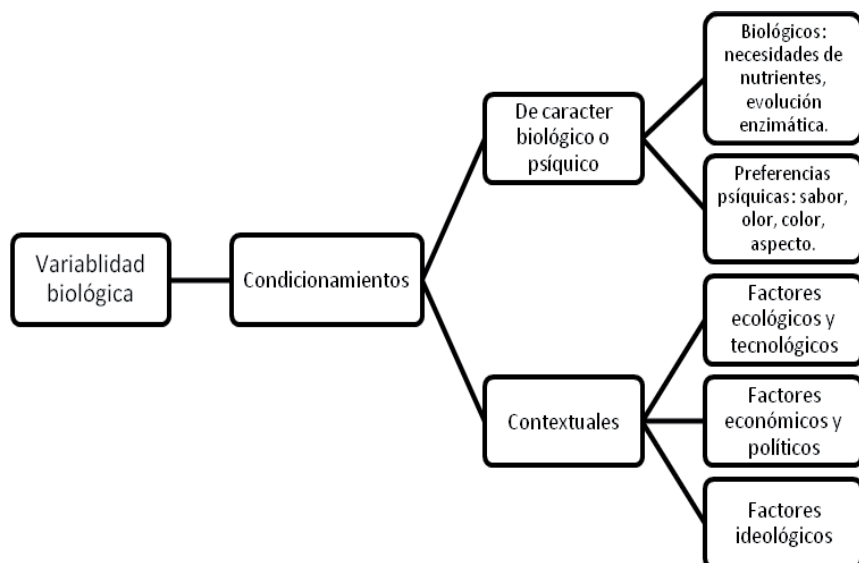
En este sentido, y teniendo en cuenta que los humanos somos simultáneamente seres biológicos y sociales (Murcott, 1998), podemos distinguir dos tipos de condicionamientos que influyen en la elección de los alimentos (Contreras y Gracia, 2005: p.34):

- Condicionamientos de carácter biológico y psicológico: Entre los factores de carácter psicológico que determinan las preferencias se incluyen algunos como el sabor, los aromas, el color, la textura o el aspecto de los alimentos, y entre los factores biológicos las necesidades concretas en cuanto a nutrientes de nuestro cuerpo, o el desarrollo específico de enzimas digestivas que haga que unos alimentos nos sienten bien o mal. Gran parte de estos factores ya los vimos en el capítulo anterior.
- Condicionamientos contextuales: aquí se agrupan todo un conjunto de condicionantes que no pueden achacar a nuestra naturaleza biológica o a nuestras preferencias psíquicas individuales, sino a nuestro desarrollo concreto en cuanto a

grupo social. En este sentido existen factores de carácter ecológico-tecnológico (derivados del sistema tecnológico de nuestra cultura), de carácter económico-político (derivados del sistema social de nuestra cultura) y de carácter ideológico (derivados del sistema ideal de nuestra cultura) (véase Fig. 3).

Figura 3

Diagrama de condicionamientos de la alimentación.



Nota. Fuente: elaboración propia.

Desarrollaremos a continuación los condicionamientos contextuales que influyen en la alimentación

2.2. Condicionamientos contextuales

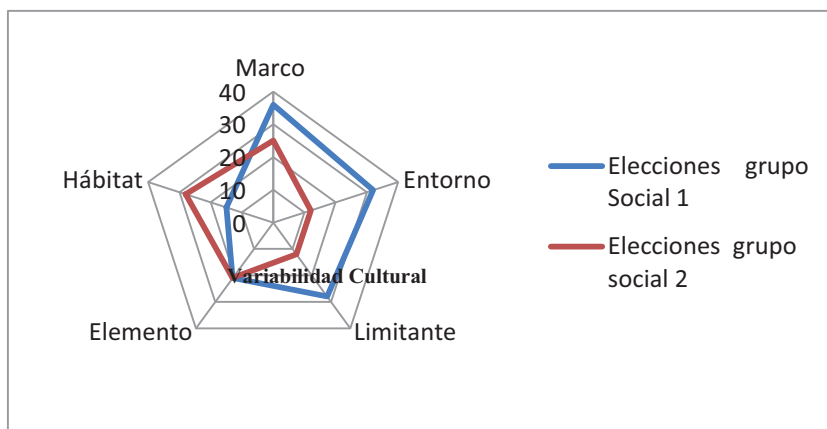
Siguiendo la clasificación de Contreras y Gracia (2005, p.34) profundicemos en el análisis de tres tipos de condicionamientos contextuales.

2.2.1. Factores ecológicos y tecnológicos (sistema tecnológico)

Las formas de elección y aprovisionamiento de los alimentos están influidas por las disponibilidades ecológicas y los desarrollos tecnológicos que conforman lo que podríamos catalogar como de hábitat, entorno alimentario o marco ecológico-tecnológico. El marco ecológico y tecnológico es el elemento limitante, en el sentido de que restringe las posibilidades de alimentos disponibles y sus opciones de procesamiento y obtención, pero partiendo de este marco, salvo en situaciones de hambruna, cada grupo social elige sólo un grupo de las opciones posibles, produciéndose una gran variabilidad cultural en la elección (véase Fig. 4).

Figura 4

Diagrama de la relación entre el marco ecológico-tecnológico y la variabilidad alimentaria.



Nota. Fuente: elaboración propia.

Dentro del hábitat, entorno alimenticio o marco podemos distinguir dos tipos de elementos limitantes; los referidos a los límites ecológicos y los referidos al desarrollo tecnológico.

Marco ecológico

La relación entre el hombre y el ecosistema determinan las elecciones alimentarias. A modo de ejemplo baste citar como un ecosistema con predominio de extensiones de terreno despejadas, como las que se dan durante la revolución neolítica en los crecientes fértiles del Mesopotamia y el Nilo determinaron la recogida de granos de cereales por parte de los recolectores para alimentarse, que después se convertiría en el tipo de cultivo por antonomasia en occidente. Mientras tanto en los trópicos húmedos donde el hábitat era fundamentalmente selvático los recolectores iban de planta en planta recogiendo frutos, hojas y tubérculos que finalmente se convertirían en los alimentos cultivados típicos de estas latitudes (Barrau, 1983). En este sentido, hay que apuntar que actualmente fenómenos como la globalización disminuyen las restricciones propias el marco ecológico, en el sentido de que hoy por ejemplo se pueden consumir frutas tropicales en latitudes el norte de Europa, fenómeno difícilmente visible en la Edad Media.

Las investigaciones de la antropología ecológica y el materialismo cultural han demostrado como las prácticas alimentarias suponen también estrategias adaptativas al ecosistema, ya que su producción está marcado mediado por procesos de coste-beneficio (Rappaport, 1968; Piddocke, 1981; Harris, 1985). En esta línea Harris (1974/2011, 1985) establece toda una casuística ecológico-material en términos de adaptación energético al medio que explicaría las elecciones de aceptación o rechazo de alimentos como el cerdo, la vaca, el caballo, el perro o los insectos en cada cultura, o incluso dentro de cada cultura. En este sentido, el tabú del cerdo en las culturas islámicas de extremo oriente se explicaría por la poca adaptación ecológica que tiene este animal en un entorno desértico frente a otras especies como las ovejas, o el tabú de la

vaca en la India convirtiéndola en animal sagrado a lo poco rentable que es el sacrificio de un animal que puede alimentar a varios miembros de la unidad familiar. Otro ejemplo lo constituyen las creencias totémicas de pueblos como los aborígenes australianos que suelen atribuir como animal sagrado o tótem de su clan a animales que ecológicamente son escasos como mecanismo cultural inconsciente de regulación (Spencer y Gillen, 1968). En nuestras sociedades industriales también surgen estos debates, baste citar los debates actuales sobre la relación entre el excesivo consumo de carne y el equilibrio ecológico. En definitiva, Se trata de un enfoque materialista y ecológico en el que la superestructura (valores, creencias, ideas) estaría determinada por la infraestructura (factores ecológicos y tecnológicos).

Marco tecnológico

Los factores tecnológicos en alimentación hacen referencia tanto a las herramientas con las que contamos para procesar los alimentos, como al desarrollo de técnicas de elaboración de estos. Está claro que en las sociedades preindustriales donde los electrodomésticos de cualquier tipo no existen, las tareas de triturar, batir, cocer u hornear requiere de más tiempo y esfuerzo.

De la misma manera dependiendo de los hábitats se han desarrollado diferentes técnicas de procesamiento de los alimentos, técnicas como el uso del fuego, la cocción, el corte, el lavado, el secado y la fermentación han permitido la conversión en comestibles de alimentos que antes eran imposibles de procesar.

Como apunta Barrau (1983) antes de la revolución neolítica fue la revolución del fuego y la cocción. En este sentido, como regla general los alimentos vegetales domesticados, es decir cultivados, suelen requerir de un cocinado sencillo puesto que

no tienen elementos a eliminar como posibles toxinas o sabores desagradables. Sin embargo, los vegetales salvajes requieren de un cocinado más tecnológico (cocción larga, asado, lavado, fermentación) que permita purificar y concentrar el alimento, convirtiéndolo a menudo en una fécula. Realidad que hace que en los pueblos de recolectores no cazadores se requieran de tecnologías de cocinado más complejas para eliminar posibles toxicidades, al contrario de lo que cabría pensar (véase Tabla 7).

Tabla 7

Formas de procesado y consumo de alimentos vegetales

Tipo de sociedad	
Agrícola	Recolectora
Tipo de Vegetal	
Vegetales cultivados	Vegetales salvajes
Tipo de procesado	
Sencillo	Complejo
– Consumidos enteros y crudos.	– Procesado por división: descortezado, pelado, cortado, tamizado.
– Cocción corta.	– Tratamiento con agua: lavado, hervido, sedimentación.
	– Tratamiento con calor: cocción larga, asado, rustido.
	– Tratamiento químico: fermentado alcohólico, acético, láctico etc.

Nota. Elaborada a partir de Barrau (1983).

El desarrollo de diferentes tecnologías de preparación también depende de otros factores como la topografía, en el sentido de que han impuesto limitaciones en el uso de determinados

métodos de cocina. Por ejemplo, en regiones con gran altitud, debido al mayor punto de hervido que requiere el agua, no ha sido usual el uso de cereales o leguminosas con lenta cocción, más allá de las limitaciones que supone el hábitat montañoso para cultivar estos alimentos. Otro de los factores que han influido es la disponibilidad o escasez de materias combustibles para cocinar. Un ejemplo lo constituye la cocina japonesa, en la que la existencia de regiones superpobladas y deforestadas determinó el desarrollo de un tipo de cocina donde se le da prelación al consumo de alimentos crudos y partidos en trozos muy pequeños y condimentados que permiten su procesamiento con el consumo mínimo de combustible (Contreras y Gracia, 2005, p.41).

2.2.2. Factores económicos y políticos (sistema institucional)

El entendimiento de la alimentación pasa también por la comprensión de los condicionantes o factores económicos y políticos que influyen en la elección de los alimentos.

Para introducirnos en los condicionamientos económicos y políticos de la alimentación es interesante recordar las cuatro operaciones del acto alimentario: cultivar, repartir, cocinar y comer, y las cuatro fases de un sistema alimentario: producción, distribución, preparación y consumo, así como las relaciones que se establecen entre ellas: la fase de producción está relacionada con el acto de cultivar, la fase de distribución con el acto de repartir, y la fase de preparación con el cocinar y la de consumo con el comer. Partiendo de este marco se puede decir que los factores de carácter económico influyen sobre todo en la fase de producción relacionada con el acto de cultivar, mientras los factores de carácter político tienen más peso en la fase distribución, preparación y consumo. Analicemos cada uno de estos factores.

Factores económicos

La producción de los alimentos está totalmente mediada por factores económicos como las estrategias de adaptación al medio: recolección, horticultura, agricultura intensiva, ganadería, industrialismo (Cohen, 1974); así como por otros factores ligados al sector primario como la organización del trabajo o las técnicas de producción.

En este sentido el desarrollo de la tecnología, la mecanización de los cultivos y la mejora de los trasportes propia de las sociedades industriales han determinado la propagación sucesiva de dos sucesos de gran influencia en la alimentación: la globalización y la deslocalización.

La *globalización* ha sido propiciada por la economía capitalista a escala mundial, lo que ha propiciado la intensificación de la producción agrícola, el sometimiento a las leyes de mercado de oferta y demanda, la concentración del negocio en empresas de carácter multinacionales mundiales. Un ejemplo lo constituye la reciente *Mcdonalización* del mundo que supone una difusión y homogenización de la conducta alimentaria bajo un estilo alimentario muy concreto, que además es nocivo para la salud (Ritzer, 2006).

La *deslocalización* hace referencia al proceso por el que las variedades y métodos de producción y modos de consumo alimentario se han diseminado a través del mundo en una especie de red comercial internacional económica y política en la que los alimentos quedan descontextualizados fuera de su marco u hábitat ecológico (Pelto y Pelto, 1983).

Factores políticos

La fase más política de los sistemas alimentarios es la distribución o reparto de los alimentos, aquí juegan factores muy variopintos como: el poder adquisitivo, la clase social, el

rango, el prestigio o las tasas o impuestos a pagar. Dependiendo del tipo de estructura política se produce una forma distinta de distribución:

- Bandas y tribus: en los grupos de baja densidad de cazadores recolectores u horticultores agrupados en torno a sistemas políticos bajamente estratificados el sistema más común de distribución es la reciprocidad equilibrada en la que todos los miembros del grupo reciben la misma cantidad.

- Jefaturas: en los grupos de densidad intermedia en los que ya se aplica cierta agricultura intensiva el acumulo de bienes suele ir a un nivel central desde el que es redistribuido en función del rango del miembro del grupo.

- Estados: en los grupos de alta densidad en los que la existe una producción tecnológica e intensiva de alimentos el sistema de mercado suele ser el principio de distribución, de esta manera los recursos no se distribuyen de forma desigual según el poder adquisitivo de sus miembros (Service, 1962).

Pero los factores políticos no solo influyen en la fase de distribución sino también en el consumo, de manera que el acto de cocinar está determinado por factores políticos como la distribución sexual del trabajo (en las sociedades patriarcales las mujeres suelen cocinar) o la distinción de clases entre sirvientes y señores. De la misma manera el acto del consumo también está vertebrado por factores políticos siendo un elemento de expresión de clases sociales que determina cómo se come, con quién se come y qué se come (determinados alimentos ligados a los estratos altos como los mariscos o el champán francés) (Goody, 1995; Contreras y Gracia, 2005) (véase Tabla 8).

Tabla 8

Relación entre los factores económicos y políticos y las fases del sistema alimentario

Fases del sistema alimentario	Factores económicos	Factores políticos
Producción (Acto de cultivar)	- Determinada por estrategias económicas de adaptación al medio: recolección, horticultura, agricultura intensiva, ganadería e industrialismo. - El desarrollo de la tecnología ha propiciado la globalización y deslocalización.	
Distribución (Acto de repartir)		-La estructura política determina el tipo de distribución: bandas y tribus (reciprocidad), jefaturas (redistribución) y estados (ley de mercado).
Preparación y consumo (Acto de cocinar y comer)		- Cocinar está determinado por la distribución sexual del trabajo y la distinción entre clases. - Comer es un elemento de expresión de clases.

Para terminar, cabría destacar la influencia que tienen los distintos sistemas económicos y políticos de las sociedades tradicionales, ligadas a organizaciones tribales e intercambios de parentesco y trueque, y de las industriales, ligadas a organizaciones estatales e intercambios de mercado, en los modos de producción, distribución y consumo.

Tabla 9

Características de las fases del sistema alimentario según sistema económico y político.

Tipo de sociedad	Tradicional	Industrial
Sistema económico	Trueque	De mercado
Sistema político	Bandas y tribus	Estados
Fases del sistema alimentario		
Producción	Pequeña escala. Base local. Alta proporción de agricultores	Gran escala. Deslocalización y globalización. Alta proporción de población desligada de la producción.
Distribución	Intercambio en área local determinado por parentesco.	Internacional en área mundial determinado por dinero y mercado.
Consumo	Limitado por el marco ecológico y la tecnología alimentaria.	Alimentos siempre accesibles y desligados del marco ecológico.

Nota. Elaborada a partir de Beardsword y Keil (1997).

De manera que la producción en las sociedades tradicionales se produce a pequeña escala y es de base local, existiendo una alta proporción de agricultores, mientras que en las industriales se

produce a gran escala y se caracteriza por la deslocalización, la globalización y la alta proporción desligada de la producción. La distribución se produce en las sociedades tradicionales en área locales y ligada al parentesco, mientras que en las industriales de forma internacional y determinadas por el dinero y el mercado.

Por, último, el consumo en las sociedades tradicionales está limitado por el entorno ecológico y la tecnología disponible, mientras que en las industriales los alimentos siempre están disponibles al estar desligados del marco ecológico debido al mercado globalizado (véase Tabla 9).

2.2.3. Factores ideológicos (sistema ideal)

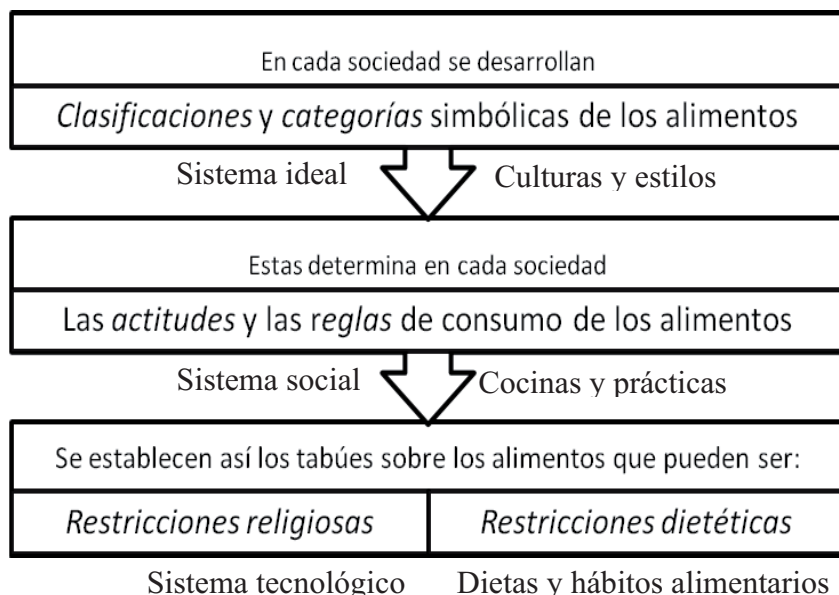
La alimentación es un campo privilegiado para reflejar las manifestaciones del pensamiento simbólico, convirtiéndose en un elemento clave para simbolizar la realidad.

De esta manera, cada sociedad desarrolla toda una serie de clasificaciones o categorías simbólicas de los alimentos (sistema ideal-culturas alimentarias-estilos alimentarios) que determina la actitud y reglas de consumo de estos (sistema social-cocinas-prácticas alimentarias), marcando, así, las prescripciones, restricciones, prohibiciones y tabúes que en cada grupo social se establecen sobre la alimentación (sistema tecnológico-dietas-hábitos alimentarios). Restricciones o tabúes que pueden ser de carácter religioso, características de las sociedades tradicionales, o de carácter, propias tanto de sociedades tradicionales (restricciones dietéticas precientíficas o hipocrático-galénicas) como de modernas (restricciones dietéticas basadas en la ciencia de la nutrición). Se van así conformando las diferentes categorías de alimentos desde una perspectiva religiosa: puros e impuros, sagrados y profanos, ordinarios o festivos; o desde una perspectiva dietética: calientes o fríos, malo o bueno, sanos

o insanos, saludables o no saludables, convenientes o no convenientes (Contreras y Gracia, 2005, p. 45) (véase Fig. 5).

Figura 5

Cuadro sinóptico de relación entre las categorías simbólicas de los alimentos, las reglas de consumo y los tipos de restricciones.



Nota. Fuente: elaboración propia.

A modo de ejemplo basta citar el análisis de Leach (1972) sobre la clasificación de animales comestibles y no comestibles que se hace en Inglaterra. Los animales son clasificados y asignados a categorías de forma simbólica en función de su proximidad o lejanía con los seres humanos. Esta clasificación determina las normas de consumo estableciéndose tabúes sobre aquellos animales que se consideran muy próximos (perro) o muy alejados (insectos, reptiles etc.).

Restricciones o tabúes religiosos

Todas las religiones tienen prescripciones dietéticas que normalmente hacen referencia a restricciones. Según Contreras y Gracia (2005, p. 49) estos tabúes alimentarios tienen dos funciones principales:

- Combatir los placeres de la carne. En las religiones monoteístas la comida se identifica con lo carnal, el placer y por ende el pecado, mientras el ayuno con el espíritu, la expiación y la santidad.
- Delimitar la comunidad de creyentes ayudando a establecer la identidad propia de un credo (Cultura islámica: no comer cerdo; cultura hindú: no comer vaca, cultura cristiana: no comer carne en cuaresma).

Estas restricciones pueden ser variadas prescribiendo aspectos como (Eckstein, 1980):

- Qué alimentos pueden ser comidos y cuáles no.
- Qué se debe comer en determinados momentos del año (ej. cuaresma).
- Momentos del día en se deben comer los alimentos (ej. Durante el ramadán).
- Qué ayunos se deben realizar, cuándo y cuánto tiempo.

Dentro de los alimentos la carne constituye elemento principal de tabúes y prohibiciones, ésta es cargada de toda una carga simbólica sobre su bondad o maldad para el cuerpo y el espíritu que determina su prescripción o restricción (Fieldhouse, 1995). Como apunta Fischer (1995) esto puede ser debido a que los animales son pensados como un contínuum de lo viviente, y por ende de lo humano, atribución que solo puede ser contrarrestada a través de dos estrategias:

- Estableciendo una fuerte jerarquía de diferenciación en cuanto propiedades y dignidad entre lo humano y lo animal.

- Encubriendo las peculiaridades de su fisiología animal lo que lleva a pensarlos como una elemento inerte que no perteneciera al organismo animal.

Sea como sea los ejemplos de tabúes alimenticios centrados en los animales son una constante en las diferentes culturas, a modo de ejemplo baste citar el tabú del cerdo islámico, el de la vaca hindú, el de la carne en cuaresma de los cristianos, o el de los bosquimanos que de 223 especies que identifican tan solo consumen regularmente 17 (Contreras y Gracia, 2005, p. 46). Desde una perspectiva comparativa la religiones islámica, hindú y judía son las más restrictivas, aunque la cristiana también presenta ciertas restricciones (véase Tabla 10).

Tabla 10

Tabúes alimentarios en diferentes religiones.

Alimentos	Cristianismo	Islam	Judaísmo	Hinduismo
Animales	Terrestres y aves en cuaresma	Cerdo	Cerdo	Vaca
Queso	Sí consumo	Si consumo	Sí consumo	No consumo
Alcohol	Sí consumo	No consumo	Sí consumo	No consumo
Ayunos	En cuaresma	En ramadán	Yom Kiipur	Ofrenda a deidades

Nota. Elaborada a partir Contreras y Gracia (2005).

Las explicaciones de estas restricciones son variopintas, por ejemplo, en el caso de los judíos, tal como expone Mary Douglas (..) se consideran como especies impuras o imperfectas aquellas que son miembros imperfectos de su género según los textos sagrados. De esta manera se considera adecuados los animales terrestres que andan a cuatro patas, los pescados con

escamas y aletas y las aves de dos patas que vuelan. Cualquier alimento que esté fuera de esta categoría, animales terrestres con manos y pies, peces sin escamas y aletas, y aves con cuatro patas, así como animales que no encajen en ninguna de estas tres categorías (gusanos, caracoles, reptiles) o animales sucios como los cerdos son considerados como animales prohibidos.

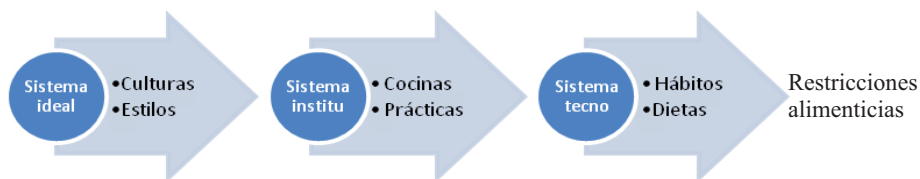
Restricciones o tabúes dietéticos

La palabra dieta, del griego *diaita*, significa régimen o estilo de vida, mientras dietética hace referencia a la ciencia que se ocupa de la alimentación mas optima para conseguir un buen estado de salud, acepción que en el lenguaje común aun es más restrictiva puesto que solemos utilizarla para referirnos a un régimen específico de comida para corregir una situación de enfermedad. Observamos pues un empobrecimiento importante del alcance de su significado (Contreras y Gracia, 2005, p. 54). Sea como sea en todas las culturas los alimentos y las dietas han sido relacionados con la salud y la enfermedad desde una perspectiva precientífica (sociedades tradicionales) o científica (sociedades modernas) (Barrau, 1983).

Toda sociedad desarrolla en el plano ideológico un conjunto de representaciones que conforman las diferentes culturas o estilos alimentarios, culturas que, a su vez, en el plano institucional, determinan las diferentes prácticas alimentarias plasmadas en las cocinas y reglas culinarias, reglas que, en el nivel del sistema tecnológico, determinan los diferentes hábitos alimentarios compendiados en las diferentes dietas y restricciones que se derivan de las mismas (véase Fig. 6).

Figura 6

Representación de los tres sistemas culturales y su relación con las restricciones alimentarias.



Nota. Fuente: elaboración propia

Si bien los elementos simbólicos que determinaban las restricciones religiosas tenían que ver con las normas de cada credo, uno de los elementos más influyentes en la conformación de las restricciones dietéticas son los diferentes modelos médicos desarrollados en las diferentes sociedades para dar respuesta al funcionamiento corporal, a la salud y por ende a la interacción de ésta con la dieta (véase Tabla 11).

En este sentido, en las sociedades tradicionales la influencia del modelo hipocrático-galénico ha tenido una gran repercusión tanto en la medicina precientífica como en otros sistemas médicos como la medicina tradicional china, la medicina *ayurvédica* india, la medicina *unani* de extremo oriente o la medicina tradicional mesoamericana, en el sentido de que en todas ellas se maneja la dicotomía de alimentos buenos y malos, calientes y fríos y la idoneidad de tomar unos u otros en función de la situación de enfermedad.

Mientras tanto en las sociedades modernas el influjo de la biomedicina moderna y el desarrollo de la ciencia de la nutrición marcan toda una serie de dietas y restricciones que tiene que ver con las repercusiones de la sobrealimentación occidental tanto desde una perspectiva sanitaria como estética.

Tabla 11

Representación de los factores que determinan las restricciones dietéticas.

Sistema ideal	Sistema institucional	Sistema tecnológico
Cultura alimentaria	Cocinas y reglas culinarias	Dietas
Estilos alimentarios	Prácticas alimentarias	Hábitos alimentarios
Modelos médicos	Hipocrático-galénico: medicina tradicional china, medicina <i>ayurvédica</i> , medicina <i>unani</i> , medicina mesoamericana (precientífico-sociedades tradicionales)	Restricciones basadas en la dicotomía bueno-malo, cliente-frío.
	Biomédico nutricional (científico-sociedades modernas)	Restricciones basadas en la ciencia nutricional por salud o por estética (sociedades de la sobrealimentación)

Nota. Elaboración propia.

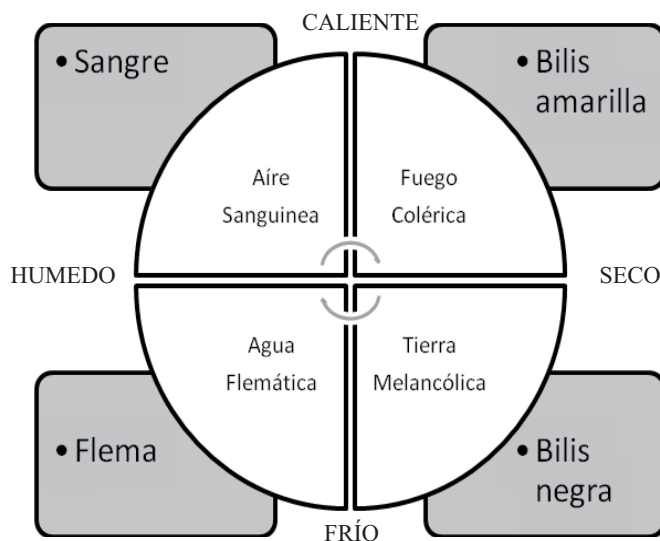
Restricciones dietéticas en sociedades tradicionales

En las sociedades tradicionales una de las clasificaciones dietéticas más extendida es la de alimentos calientes y fríos, se trata de una teorética proveniente de la medicina hipocrático-galénica de los cuatro humores: sangre (caliente-

húmedo/constitución sanguínea/ aire), bilis amarilla (caliente-seco/constitución colérica/fuego), flema (frío-húmedo/constitución flemática, agua) y bilis negra (frío-seco/constitución melancólica/ tierra) (véase Fig. 7).

Figura 7

Representación de la teoría hipocrático-galénica de los cuatro humores



Nota. Fuente: elaboración propia

Se trata de un modelo que se difundió por Asia apareciendo en mayor o menor medida tanto en la medicina tradicional china, como en la medicina *ayurvédica* o en la medicina *unani*, y también por América, a partir de la colonización, suponiendo el fundamento de la medicina tradicional mesoamericana.

Desde este modelo las prescripciones y restricciones alimentarias se producen en función de que la enfermedad o padecimiento se considere en esa sociedad como frío o caliente, prescribiendo alimentos considerados como fríos en las enfermedades calientes y como calientes en las enfermedades

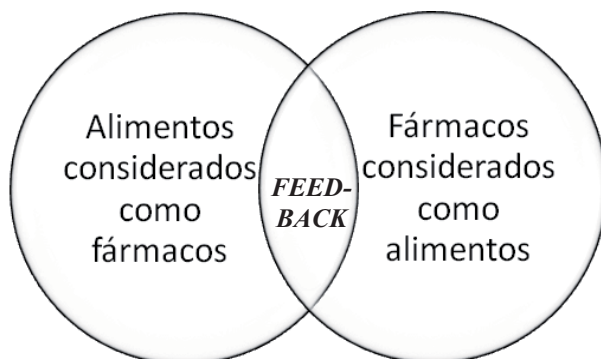
frías. El estado de complexión ideal en estado de salud estaría en el mantenimiento de la constitución sanguínea (caliente y húmeda). Estas atribuciones de frío o caliente se pueden imputar incluso a un mismo alimento, es el caso de la clasificación de leches en las culturas andinas tradicionales, donde por ejemplo a la leche de vaca se le considera fría, mientras a la de oveja caliente.

Otra de las características de las prescripciones y restricciones dietéticas en las sociedades tradicionales son las que están relacionadas con determinados momentos de la vida: en este campo se mueven las restricciones durante el embarazo o la satisfacción de antojos (Ej. El comer por dos etc.), las relacionadas con la actividad sexual y los alimentos afrodisiacos (Ej. Las fresas en occidente o los dátiles en culturas islámicas) y las dirigidas a alargar la vida (ej. La longevidad de los caucásicos por el consumo de yogur, de los japoneses por el consumo de peces crudos, o la de los del sur de Europa por la dieta mediterránea).

En las culturas tradicionales muchos de los ingredientes propios de la farmacopea se basan en los alimentos consumidos en la dieta, de la misma manera algunos productos considerados primero como fármacos por su escasez como el alcohol (agua-de-vida) o el azúcar, cuando se diversificaron pasaron a formar parte de la dieta. Se produce así un *feed-back* entre farmacopea y dieta (véase Fig. 8).

Figura 8

Representación de las interacciones entre dieta y fármacos en las sociedades tradicionales.



Nota. Fuente: elaboración propia

Restricciones dietéticas en sociedades modernas

En las sociedades modernas las prescripciones y restricciones dietéticas están marcadas por la medicina científica y en concreto por los desarrollos de la ciencia de la nutrición. Si bien las restricciones de las sociedades tradicionales estaban marcadas por elementos religiosos como la ascesis del alma (alimentos impuros) o las doctrinas hipocrático-galénicas, en las sociedades modernas están marcadas por la búsqueda de la salud, el culto al cuerpo, la belleza y la sensualidad (Baudrillard, 1974).

En nuestras sociedades de la abundancia uno de los principales problemas está relacionado con sobrealimentación y las consecuencias que ella tiene tanto en la salud como en el aspecto físico (obesidad). Baste citar a modo de ejemplo que más del 70% de las defunciones en los Estados Unidos en la década de los ochenta se produjeron por enfermedades relacionadas con la sobrealimentación (hipertensión, diabetes,

hipercolesterinemia, infartos, accidentes cerebro vasculares) (Farb y Armelagos, 1985).

Quizás por ello todo el acervo doctrinal y publicitario en hábitos de salud está centrado, desde hace décadas, en la consecución de restricciones alimentarias que garanticen una dieta equilibrada en nutrientes y calorías para conservar la línea (relacionada con el canon estético) y la forma (relacionado con el mantenimiento de la salud), como mecanismo de reequilibrio a los cambios introducidos por la abundancia (Fischler, 1995). Estas dietas no solo están relacionadas con la salud, sino que persiguen la consecución de un canon estético que se ha situado en la delgadez en los últimos cincuenta años. Quizás por ello, y porque la ciencia de la nutrición todavía es reciente, existe mucha sobreinformación y desinformación, pudiéndose dar la paradoja de que determinadas dietas pueden ser efectivas para cuidar el canon de belleza de delgadez, pero nocivas para la salud (ej. Las dietas milagrosas para adelgazar).

Entre los tipos de dietas más comunes en las sociedades modernas están las destinadas a mantener la salud, aquí se puede distinguir entre la dieta o recomendaciones estándar (dieta equilibrada, variada y ajustada en calorías según peso y edad) y las dietas específicas (vegetariana, vegana, macrobiótica, paleolítica), las destinadas a paliar situaciones de enfermedad, dietas bajas en sal para hipertensos, bajas en azúcares de absorción rápida para diabéticos, bajas en grasas para los ateroscleróticos, bajas en ácido úrico para gotosos, bajas en proteínas para enfermos renales etc., y las destinadas a mantener la línea, la delgadez, la belleza y la sensualidad que pueden ser nutricionalmente adecuadas o dietas milagro peligrosas para la salud (culto al cuerpo) (véase tabla 12).

Tabla 12

Tipos de dietas más comunes en las sociedades modernas.

Dietas para mantener la salud	Dietas para enfermedades	Dietas para mantener la línea
- Dieta estándar: equilibrada (55% H. de carbono, 30% grasas, 15% proteínas), variada (que incluya los 7 grupos de alimentos: leche, carnes, legumbres, verduras, frutas, cereales y grasas) y ajustada en calorías según peso y edad. - Dietas específicas: vegetariana, vegana, macrobiótica, paleolítica.	- Dieta baja en sal para HTA. - Dieta baja en azúcares de absorción rápida para diabetes. - Dieta baja en grasas para ateroscleróticos. - Dieta baja en ácido úrico para gotosos. - Dieta baja en proteínas para enfermos renales etc.	- Dietas bajas en calorías, pero nutricionalmente adecuadas. - Dietas milagro para adelgazar peligrosas para la salud.

Nota. Elaborada a partir Contreras y Gracia (2005).

Capítulo 3

Escuelas antropológicas de la alimentación

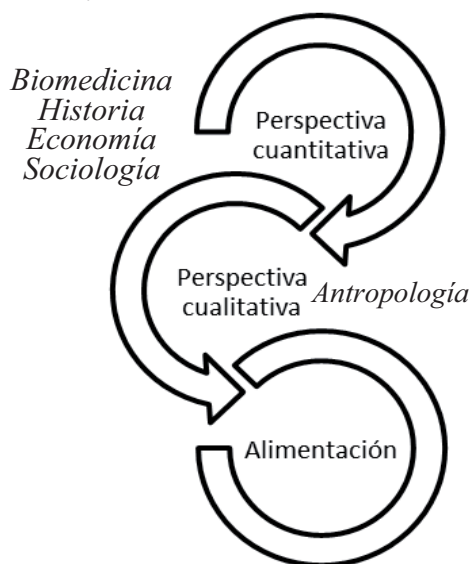
3.1. Introducción

La alimentación es un fenómeno complejo que ha sido abordado desde diferentes perspectivas: biomédico-nutricional, económico-político, histórico, sociológico y antropológico. Los estudios antropológicos han demostrado la peculiaridad de la alimentación, en el sentido de que, siendo un hecho fisiológico, sin embargo, se define principalmente por su dimensión sociocultural: clasificaciones culturales de alimentos considerados como comestibles y no comestibles, funciones sociales dadas a los alimentos, reglas culturales de distribución, reparto, consumo y comensalidad etc. (Messer, 1995; Contreras y Gracia, 2005).

La antropología ha abordado el fenómeno de la alimentación a lo largo de todo el siglo XX, además lo ha hecho desde su propia perspectiva, de manera, que frente a las orientaciones de carácter cuantitativo de otras disciplinas biomédicas (distribución numérica de calorías, cantidades de nutrientes apropiados etc.) y sociales (historia: evolución de raciones según clases sociales; economía: evolución de presupuestos por unidad doméstica; sociología: porcentaje de niños en situación de riesgo alimentario etc.), la antropología lo ha hecho desde una perspectiva cualitativa, holística y comparativa que pone de manifiesto las limitaciones de las aproximaciones exclusivamente cuantitativas (véase Fig. 9).

Figura 9

Perspectivas de abordaje de la alimentación



Nota. Fuente: elaboración propia

Dentro de la antropología, en función de las diferentes escuelas de pensamiento de la disciplina, la alimentación ha sido, a su vez, abordada desde diferentes enfoques en función de las diferentes perspectivas teóricas de cada una de ellas.

Los enfoques han sido muy variados e incluyen las tesis evolucionistas se centran en los aspectos rituales y sobrenaturales de la alimentación (tabú, sacrificio, totemismo) intentando situar las prácticas en estados universales de evolución, las funcionalistas interesados por estudio de la función de la alimentación como elemento de cohesión de grupo e instrumento de socialización del individuo, las culturalistas que se interesan por el estudio de la alimentación desde una orientación psicológica, centrándose en los aspectos

psico-motivacionales del comportamiento alimentario, concebido éste como un elemento aprendido expresión de la cultura, las de la antropología simbólica que entienden la alimentación como un grupo de signos relacionados entre si que pueden ser comprendidos en términos sintácticos como una red densa de significados, las materialistas y ecológicas que entienden la alimentación como un fenómeno dependiente de las condiciones materiales y la interacción con ecosistema, los análisis de la sociología francesa centrados en el análisis cultural desde una perspectiva de clase o estatus o los enfoques posestructuralistas que pretenden acabar con los enfoques dogmáticos y las grandes generalidades, cuestionándose las posiciones estructuralistas de oposiciones binarias (micro-marco, material-simbólico, ideal-real), entendiendo la realidad social y el conocimiento como algo construido en el que juegan un papel central el contexto y los actores sociales.

Posestructuralismo donde podemos ubicar, a su vez, los enfoques contextualistas de la corriente *developmentalism* centrados en el contexto alimentario y el desarrollo de los sistemas alimentarios (producción, distribución, preparación y consumo) como consecuencia de las circunstancias socioeconómicas, el interaccionismo simbólico que sostiene que las personas interaccionan creando mundos simbólicos que modifican los comportamientos, y el construccionismo, centrado en el análisis de las interacciones sociales y en los conceptos de realidad y experiencia vivida y su papel en las relaciones de poder a nivel macro y microsocioal. Movimiento en cuyo seno se han desarrollado interesantes debates como el *embodiment* (proceso de construcción de la identidad corporal) o el *estructural-agency* (se pregunta hasta qué punto la alimentación está determinada por elementos estructurales como la moda, la publicidad, los discursos médicos o el patriarcado, o por la agency, capacidad de los individuos para

tomar distancia reflexiva de estos condicionantes) (Contreras y Gracia, 2005; Hernández y De Maya, 2019; 2021) (véase Tabla 13).

Tabla 13

Resumen escuelas antropológicas de influencia en el análisis de la alimentación

Tesis	Método	Autores
Evolucionismo		
Se centran en los aspectos rituales y sobrenaturales de la alimentación (tabú, sacrificio, totemismo) intentando situar las prácticas en estados universales de evolución.	Comparativo especulativo (no trabajo de campo)	Frazer, Crawley, Roberston Smith.
Funcionalismo		
Estudio de la función de la alimentación como elemento de cohesión de grupo e instrumento de socialización del individuo.	Empírico e inductivo (trabajo de campo)	Halbawachs, Malinowski, Radcliffe-Brown, Richards y Evans-Pritchard.
Cultura y personalidad		
Estudio de la alimentación desde una orientación psicológica centrándose en los aspectos psico-motivacionales del comportamiento alimentario, concebido éste como un elemento aprendido expresión de la cultura.	Comparativo (trabajo de campo)	Dubois, Mead, Benedict y Linton

Tesis	Método	Autores
Estructuralismo		
Se estudio la alimentación considerando que las normas superficiales de la cocina son manifestaciones de estructuras subyacentes más profundas.	Lógico y formal (trabajo de campo)	Lévi-Strauss
Antropología simbólica		
La alimentación es entendida como un grupo de signos relaciondos entre si que pueden ser comprendidos en términos sintácticos como una red densa de significados.	Hermenéutico e interpretativo (trabajo de campo)	Douglas
Materialismo cultural y enfoque ecológico		
La alimentación se entiende como un fenómeno dependiente de las condiciones materiales y de la interacción con ecosistema.	Determinista (trabajo de campo)	Harris, Ross y Rappaport
Sociología francesa		
Análisis de la alimentación desde la perspectiva estructuralista de clases o estatus social.	Hermenéutico-histórico	Bourdieu y Fishler
Posestructuralismo		
Pretende acabar con los enfoques dogmáticos y las grandes generalidades cuestionándose las posiciones estructuralistas de oposiciones binarias (micro-marco, material-	Contextualista, interraccionista y constructivista	

simbólico, ideal/real) y entendiendo la realidad social y el conocimiento como algo construido en el que juegan un papel central el contexto y los actores sociales.

-Contextualismo: centrado en el contexto alimentario y en el desarrollo de los sistemas alimentarios como consecuencia de las circunstancias socioeconómicas (*Developmentalism*).

Goody,
Mennell,
Mintz y
Beardworth
y Keil.

-Interaccionismo simbólico: sostiene que las personas interaccionan creando mundos simbólicos que modifican los comportamientos.

Corbeau

- Construccinismo: centrado en el análisis de las interacciones sociales y en los conceptos de realidad y experiencia vivida y su papel en las relaciones de poder a nivel macro y microsocial (*embodiment y agency*).

Lupton,
Hepworth
y Germov y
Willians

Nota. Elaborada a partir de Hernández y De Maya (2021).

3.2. Enfoques antropológicos

Aunque no se pueda hablar de un enfoque unitario en materia de antropología de la alimentación (Mennell et al., 1992), e incluso sea arriesgado el establecimiento de una sucesión lineal de paradigmas, si se tiene en cuenta que muchos autores trabajan facetas de diferentes escuelas al mismo tiempo, sí que se puede afirmar que la alimentación se ha abordado dentro de la disciplina desde diferentes escuelas o enfoques (Hernández y De Maya, 2019, p. 250).

Enfoques que han pivotado desde la perspectivas más idealistas o culturalistas hasta las materialistas o contextualista. Las primeras dan prelación a las representaciones culturales del sistema ideológico sobre los condicionamientos ecológicos, tecnológicos, económicos y contextuales de los sistema tecno-económico, institucional y ecológico, la premisa de estos primeros, siguiendo a Levi-Strauss, es bueno para pensar, bueno para comer. En este polo se encuentran enfoques como el estructuralismo, la escuela de cultura y personalidad o la antropología simbólica. Las segundas, sin embargo, dan prelación a los factores de carácter material, ecológico, tecnológico, económico y contextual frente a los factores ideológicos, y, siguiendo a Marvin Harris, su premisa es bueno para comer, bueno para pensar. En este otro polo encontramos el funcionalismo, el materialismo cultural, el enfoque ecológico, o la escuela del contextualismo o *developmentalism*.

De la misma manera, los enfoques se han caracterizado por tener un enfoque sincrónico, es decir que estudia los fenómenos sociales en un momento dado desde una perspectiva que privilegia las estructuras estables y en equilibrio, o una perspectiva diacrónica, que tiene en cuenta las evoluciones producidas a lo largo del tiempo como elemento clave para interpretar la realidad, privilegiando así el análisis de los

desequilibrios y los cambios. Dentro de los enfoques sincrónicos encontramos escuelas como la funcionalista o la estructuralista, dentro de los enfoques diacrónicos escuelas como el evolucionismo, el materialismo cultural, el enfoque ecológico o el contextualismo, interaccionismo simbólico y constructivismo.

También cabe destacar que los diferentes enfoques se pueden adquirir a premisas estructuralistas, en el sentido de que buscan las estructuras subyacentes universales que subyacen al comportamiento visible, frente a las posestructuralistas que apuestan por la importancia de la creación de la realidad a través de las interacciones sociales y de la reinterpretación contextual y subjetiva de las estructuras de referencia. Dentro del estructuralismo encontramos a corrientes como el funcionalismo, el estructuralismo, la antropología simbólica o la sociología francesa, dentro del posestructuralismo a corrientes como el contextualismo, el interaccionismo simbólico y el constructivismo.

Todas las perspectivas tienen ciertos sesgos, ya que por un lado los enfoques idealistas y sincrónicos no tienen en cuenta la perspectiva diacrónico-evolutiva en el tiempo, ni los factores ecológicos y tecnológicos, no explicando pues el cambio, por otro lado, los enfoques materialistas y diacrónicos caen en un utilitarismo y determinismo ecológico excesivo. De otra parte, los enfoques estructuralistas no tienen en cuenta el papel de los actores en la creación de las subjetividades, y los posestructuralistas carecen, a veces, de un profundo análisis de los elementos de la estructura sobre los que se construyen las subjetividades.

Quizás por ello autores como Morin (1973) han destacado la necesidad de abordar la alimentación como un fenómeno “humano total” consecuencia tanto de factores biológico-

ecológicos como de factores estructurales de organización social.

En esta misma línea, Narotsky (1995) apuesta por un enfoque holístico que tenga en cuenta el hecho de que existe un marco ecológico y tecnológico constriñente que determina, pero a partir del mismo cada cultura le da unas representaciones y significaciones concretas. A ello añadimos que la combinación de análisis sincrónicos y diacrónicos puede dar más perspectiva a las investigaciones, de la misma manera, que encontrar un equilibrio entre el análisis de los elementos estructurales y la *agency* o capacidad de los actores para resignificar estos en contextos determinados (véase Tabla 14).

Podemos apuntar, pues, que sobre el fenómeno de la alimentación se han sucedido diferentes enfoques dependiendo de los posicionamientos que cada autor ha ido tomando frente a los tres factores descritos:

- Enfoque idealista (prelación de cultura sobre condiciones materiales) frente a enfoque materialista (prelación de condiciones materiales frente a cultura).

- Enfoque sincrónico (en un omento dado) frente a enfoque diacrónico (a lo largo del tiempo).

- Enfoque estructuralista (busca estructuras universales subyacentes) frente a enfoque no estructuralista (cree que la realidad se construye a través de las interacciones y desde el subjetivismo).

Partiendo de estos posicionamientos existen diferentes clasificaciones de enfoques antropológicos de la alimentación:

- Goody (1995) distingue tres enfoques: funcionalista, estructuralista y cultural.

Tabla 14

Resumen de las diferentes perspectivas de las escuelas antropológicas.

Perspectivas dicotómicas opuestas	
Idealistas	Materialistas
Dan prelación a las representaciones ideológicas y culturales.	Dan prelación a los factores de carácter material, ecológico, tecnológico, económico y contextual.
“Bueno para pensar, bueno para comer”	“Bueno para comer, bueno para pensar”
Estructuralismo, cultura y personalidad y antropología simbólica	Funcionalismo, materialismo cultural, enfoque ecológico, contextualismo.
Sincrónicas	Diacrónicas
Estudio los fenómenos sociales en un momento dado	Tiene en cuenta las evoluciones producidas a lo largo del tiempo
Funcionalismo y estructuralismo.	Evolucionismo, materialismo cultural, enfoque ecológico, contextualismo, interaccionismo simbólico y constructivismo.
Estructuralistas	Posestructuralistas
Existencia de estructuras subyacentes universales que subyacen al comportamiento visible	Creación de la realidad a través de las interacciones sociales y la reinterpretación contextual y subjetiva de las estructuras de sociales
Funcionalismo, estructuralismo la antropología simbólica y sociología francesa	Contextualismo, interaccionismo simbólico y constructivismo.

Perspectiva holística

Enfoques globales que tengan en cuenta tanto los factores ideológicos como culturales, tanto el análisis sincrónico como diacrónico y tanto los factores estructurales como la capacidad de los actores de resignificar estos (*agency*). Estos enfoques están además abiertos a la colaboración interdisciplinar con otras ciencias: nutrición, medicina, ciencias económicas, políticas o sociales.

- Mennell, Murcott y Van Otterloo (1992) hablan de funcionalismo, estructuralismo y developmentalism.
- Bearworth y Keil (1997) distinguen cuatro: funcionalista, estructuralista, cultural y desarrollista (*developmentalism*).
- Germov y William (1999) distinguen cinco: funcionalista, estructuralista, cultural, desarrollista (*developmentalism*) y posestructuralista.

Partiendo de estas tipologías, y teniendo en cuenta los apuntes de Contreras y Gracia (2005) y Hernández y De Maya (2019), distinguiremos aquí nueve enfoques: evolucionismo, funcionalismo, cultura y personalidad, estructuralismo, antropología simbólica, materialismo cultural, enfoque ecológico, sociología francesa y posestructuralismo (contextualismo, interaccionismo simbólico y constructivismo). Desarrollemos cada una de ellas a continuación.

3.2.1. Evolucionismo

Los autores de esta escuela se centran fundamentalmente en los aspectos rituales y sobrenaturales de la alimentación, especialmente en las costumbres “extrañas” tales como el tabú, el sacrificio ritual, el totemismo, la comunión, las prescripciones y prohibiciones etc., intentando encontrar argumentos racionales para la supervivencia de ciertas costumbres

alimentarias en el marco de la evolución de las instituciones sociales (barbarie, salvajismo, civilización) (Goody, 1995); Hernández y De Maya, 2019). En esta escuela destacan tres autores Smith, Crawley y Frazer.

Tabla 15

Aportaciones del evolucionismo al análisis de la alimentación.

Tesis	
Se centran en los aspectos rituales y sobrenaturales de la alimentación (tabú, sacrificio, totemismo) intentando situar las prácticas en estados universales de evolución.	
Autor	Aportación
Robertson	Comensalidad como elemento catalizador de la solidaridad colectiva y estructurador de la sociedad
Crawley	Aspectos religiosos de las normas de comensalidad en relación con las relaciones sexuales.
Frazer	Estudio de las preferencias, aversiones y prohibiciones alimentarias o de la práctica del canibalismo en sociedades primitivas.

Roberston Smith (1889) se centró en el análisis de la comensalidad como elemento catalizador de la solidaridad y comunión colectiva entre los miembros de un grupo social, a la vez que sirve de elemento estructurante de la organización social.

Crawley (1902) por su parte estudia los aspectos místicos, simbólicos y religiosos de las normas de comensalidad en relación con las relaciones sexuales, preguntándose porque en determinadas sociedades maridos y esposas, hermanos y hermanas evitan comer juntos desde la interpretación de la evitación de posibles peligros espirituales.

Frazer en su libro “Preguntas sobre costumbres, creencias y lenguas de los salvajes” (1906) dedica un capítulo a la alimentación, abordando cuestiones como las preferencias, aversiones y prohibiciones alimentarias o la práctica del canibalismo (véase Tabla 15).

3.2.2. Funcionalismo

En esta escuela deja de interesar el enfoque religioso evolucionista para interesarse en las funciones de la alimentación como elemento de cohesión de grupo, de socialización de los individuos y de perpetuación del sistema social. La utilidad de este enfoque está en analizar cómo se organiza el sistema alimentario (producción, distribución y consumo) en las diferentes sociedades y su colaboración con nutricionistas desde un enfoque holístico. Sus principales limitaciones están en la falta de una perspectiva diacrónica que permita analizar los cambios, desequilibrios y conflictos en el tiempo. Dentro de esta escuela destacan autores como Halbwachs, Malinowski, Radcliffe-Brown, Richards y Evans-Pritchard.

Halbwachs (1912/1970) considera la comida como una institución fundamental en el proceso de transmisión de formal y socialización colectiva. De esta manera la comida tomada en familia se convierte en un elemento central de la vida doméstica estructurador de la sociedad.

Malinowski (1922/1973) en su trabajo realizado con los trobriandeses se centra en el estudio del sistema alimentario describiendo elementos como la producción de alimentos y las formas de distribución y reciprocidad social. Malinowski destaca la función que tienen la alimentación en la satisfacción de las necesidades ficopsicológicas de los individuos.

Radcliffe-Brown (1922/1948) en su trabajo en las islas Andaman describe la función social de la alimentación en la enfatización de sentimientos ligados a la comida que contribuyen a socializar a los individuos manteniendo la estructura social. Los alimentos se convierten en elementos capitales para enfatizar el sentimiento de obligación mutua y de interdependencia manteniendo la estructura y la funcionalidad del sistema social, siendo pues su función más social que religiosa.

Audrey Richard (1939) en su trabajo con los bantúes y bembas en Rhodesia se centró en el estudio de las relaciones sociales vinculadas al intercambio de alimentos, analizando el papel del reparto y distribución de los alimentos en la salud de los individuos. Según la autora la alimentación tiene una extensión primaria desde el hogar hasta el grupo de parentesco y una extensión secundaria al clan o tribu. Richard es la primera en plantear un enfoque holístico en un contexto colonial donde es necesario generar condiciones rentables de cultivo, desde su punto de vista la alimentación responde tanto a necesidades biológicas como sociales, por lo que debe considerarse como un todo sin caer en reduccionismo biológicos o sociales.

En esta línea, piensa que hay que examinar el entorno social y psíquico en el que se produce el consumo, preparación y producción de los alimentos para poder paliar los problemas de carácter nutricional.

Evans-Pritchard (1940/1977) en su trabajo con los nuer de Sudán describió las interacciones que se producen entre el sistema alimentario, las relaciones de parentesco y la organización social. El autor afirma que estas sociedades tradicionales como las de los nuer donde se da una simbiosis con el ganado los vínculos funcionales con el sistema alimentario son más visibles puesto que forman parte de la vida cotidiana si los comparamos con las sociedades modernas

donde tales vínculos no tienen proximidad inmediata con la vida diaria (véase Tabla 16).

Tabla 16

Aportaciones del funcionalismo al análisis de la alimentación.

Tesis	
Estudio de la función de la alimentación como elemento de cohesión de grupo e instrumento de socialización del individuo.	
Autor	Aportación
Halbawachs	La comida como una institución fundamental en el proceso de transmisión de normal y socialización colectiva.
Malinowski	Estudio del sistema alimentario describiendo elementos como la producción de alimentos y las formas de distribución y reciprocidad social y su función en la satisfacción de las necesidades psicofisiológicas de los individuos
Radcliffe-Brown	Describe la función social de la alimentación en la enfatización de sentimientos ligados a la comida que contribuyen a socializar a los individuos manteniendo la estructura social.
Audrey Richard	Estudio de las relaciones sociales vinculadas al intercambio de alimentos, analizando el papel del reparto y distribución de los alimentos en la salud de los individuos. Primera en plantear un enfoque holístico.
Evans-Pritchard	Describió los vínculos que se producen entre el sistema alimentario, las relaciones de parentesco y la organización social comparando las sociedades tradicionales con modernas.

3.2.3. Cultura y personalidad

Esta escuela parte de una orientación psicológica que concibe los comportamientos individuales como algo aprendido y transmitido en sociedad (enculturación) y a los perfiles de personalidad como expresión de la cultura. Desde este enfoque se centra en el estudio de los factores psicológico-motivacionales que están detrás del comportamiento humano centrándose en temas como la ansiedad, la abstinencia, los atracones rituales o las frustraciones alimentarias (Messer, 1995). Se trata de un enfoque útil para la investigación de las interrelaciones que se producen entre la provisión de alimentos, las experiencias alimentarias, las emociones al comer y su influencia en el desarrollo de la personalidad y las distorsiones de la imagen de la corporalidad. Entre los principales representantes de la escuela se encuentran Dubois, Mead, Benedict y Linton.

Dubois (1941) en su trabajo con los alorese de Indonesia pone de manifiesto como las ansiedades en torno a la comida y la carencias reales o ficticias pueden dominar el funcionamiento cultural, social y psicológico de una sociedad. Para Dubois las experiencias de hambre de los alorese durante la infancia y las frustraciones de abandono que suponen marcan su personalidad adulta, convirtiéndose el miedo al hambre en la principal razón para aprender técnicas de horticultura y construir las principales atribuciones mitológicas alorese.

Mead fundó en 1941 el «Comité sobre Hábitos Alimentarios», su objetivo fue buscar solución a los problemas alimentarios relacionados con el hambre y la escasez generados por la Segunda Guerra Mundial. Para ello se investigó la dinámica de los usos alimentarios en las comunidades americanas como paso previo para modificar la dieta y pautar los racionamientos alimentarios a seguir. Para Mead los modos de comer son un

indicador del cambio socioeconómico e indicadores de estatus, estando los hábitos alimentarios ligados a las presiones culturales y sociales (Mead y Guthe, 1945). El enfoque de la autora fue holístico, siendo una de las primeras en colaborar con nutricionistas para solucionar los problemas del hambre ligados a la guerra. Por su parte Benedict (1946) y Linton (1945) se centraron desde un enfoque neufreudiano de la personalidad en la importancia de la alimentación en la construcción de la personalidad (véase Tabla 17).

Tabla 17

Aportaciones escuela de cultura y personalidad al análisis de la alimentación.

Tesis	
Estudio de la alimentación desde una orientación psicológica centrándose en los aspectos psico-motivacionales del comportamiento alimentario, concebido éste como un elemento aprendido expresión de la cultura.	
Autor	Aportación
Dubois	Pone de manifiesto como las ansiedades en torno a la comida y la carencias reales o ficticias pueden dominar el funcionamiento cultural, social y psicológico de una sociedad.
Mead	Investigó la dinámica de los usos alimentarios en las comunidades americanas como paso previo para modificar la dieta y pautar los racionamientos alimentarios a seguir durante la II Guerra Mundial. Enfoque holístico de colaboración con nutricionistas.
Benedict y Linton	Análisis de la importancia de la alimentación en la construcción de la personalidad

3.2.4. Estructuralismo

Se parte de la idea de que las normas superficiales de las cocinas son en sí mismas manifestaciones de estructuras subyacentes más profundas, normas subyacentes que son como la lengua, en el sentido de que si podemos descifrarlas podremos explicar el fenómeno de la alimentación. El estructuralismo mantiene una postura idealista o culturalista de la alimentación, frente a los enfoques materialistas y deterministas, de manera que se piensa que primero se le otorgan significados sociales a los alimentos y solo después se consumen, por lo que se sigue el dogma de que “si es bueno para pensar, es bueno para comer”. El principal representante de esta escuela es el Claude Lévi-Strauss.

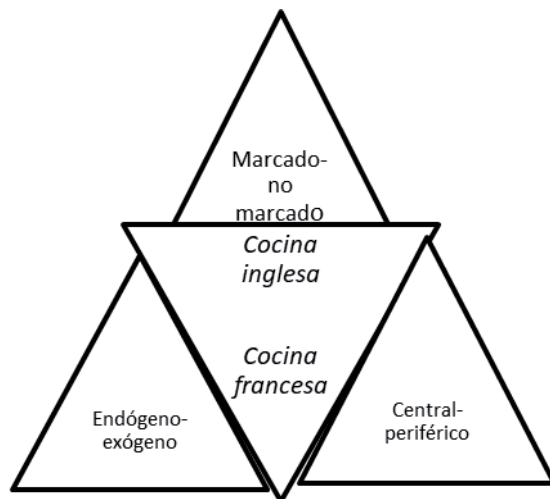
Lévi-Strauss (1958/1992) entiende la alimentación como un subsistema dentro de la cultura, y a la cocina como un lenguaje formado por oposiciones binarias entre naturaleza y cultura que se expresan en antagonismos dicotómicos como crudo-cocido o comestible-no comestible. Influido por la lingüística estructural realiza una analogía entre lenguaje y cultura, así de igual manera que la conversación es la superficie y la gramática es subyacente, las presentaciones alimentarias son superficiales y categorías culinarias subyacentes.

El antropólogo francés distingue entre “gustemas” o unidades funcionales mínimas culinarias y “tecnemas” u operaciones culinarias. Los “gustemas” pueden ser analizados en términos de oposiciones binarias, y el autor distingue tres: endógeno/exógeno (local versus exótico), central/periférico (principal versus guarnición) y marcada/no marcada (sabor fuerte versus sabor suave). Desde este esquema establece las diferencias entre la cocina inglesa y la francesa, según el autor la primera se caracteriza porque las distinciones endógenas/exógena y central/periférica son muy pertinentes, mientras que en la segunda las oposiciones endógenas/exógena

y central/periférica no son tan pertinentes como la oposición marcado/no marcado (véase Fig. 10).

Figura 10

Esquema de los “gustemas” y su relación con las cocinas inglesa y francesa.



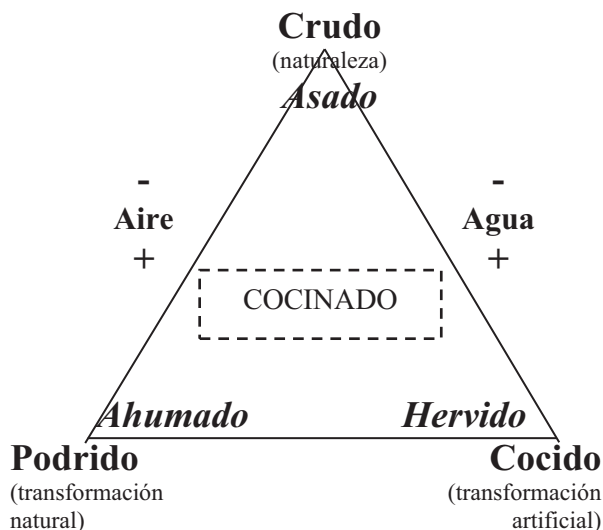
Nota. Fuente: elaboración propia

En cuanto a los “tecnemas” u operaciones culinarias hacen referencia a los procesos de transformación de los elementos ya sean naturales (no elaborado) o culturales (elaborado). Partiendo estos, y utilizando la estructura triangular, el autor determina las oposiciones entre crudo/podrido, transformación natural de lo crudo, y crudo/cocido, transformación artificial de lo crudo, y las conecta con el binomio aire/agua estableciendo y los resultados de su utilización en el cocinado, asado (no se usa ni aire ni agua), ahumado (se usa el aire, pero no agua) y hervido (se usa el agua, pero no aire) (véase Fig. 11). Para Lévi-Strauss la forma en que se producen estas

transformaciones en la vida diaria sirven para definir las diferentes culturas culinarias.

Figura 11

Esquema triangular de los “tecnemas” de Lévi-Strauss.



Nota. Fuente: elaboración propia

3.2.5. Antropología simbólica

La alimentación es entendida como un grupo de símbolos relacionados entre sí que pueden ser examinados en clave sintáctica, es entendida como una red densa de significados. Desde esta perspectiva se da prelación a los aspectos culturales de la comida frente a los materiales o ecológicos, se piensa que las personas primero piensan los alimentos y los clasifican, según los significados simbólicos que les atribuyen en su mente desde un código cultural, y solo después los comen. Por ello se busca las causas de las preferencias o aversiones alimentarias en la lógica cultural, tratándose unas veces de prescripciones

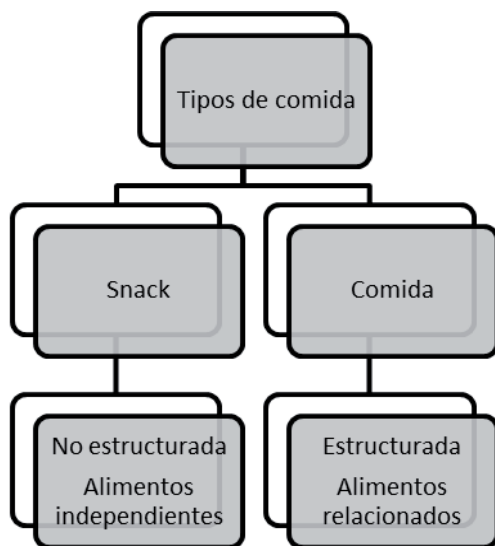
religiosas, otras de arbitrariedades circunstanciales, y otras veces de otras causas de carácter social. La principal limitación del enfoque proviene precisamente de la ausencia del análisis de los factores biológicos, ecológicos y económicos que influyen en la forma en que los alimentos son producidos, distribuidos, preparados y consumidos (sistema alimentario). La principal representante de esta escuela de análisis de la alimentación es Mary Douglas.

Douglas (1995) estudio la comida en su contexto diario observando las repeticiones que se dan, analizando semánticamente las combinaciones y contrastes de los alimentos con el fin de conocer su significado. Siguiendo este esquema la autora clasifica las comidas en dos tipos: snack, se trata del consumo de comidas que se da en un contexto no estructurado o informal en el que los alimentos no guardan relación entre sí, y comida propiamente dicha, se trata de una ingesta que se produce en una situación estructura en la que los alimentos tiene una gran interdependencia y están sometidos a reglas de combinación y sucesión.

De la misma manera analiza ciertas prácticas de la comida inglesa estableciendo correlaciones estructurales entre la comida de los domingos y las cenas de diario (en ambos caso hay un primer plato principal caliente de sabor acusado y estructurado en tres elementos: patatas, carne o pescado y guarnición vegetal, y segundo un plato dulce con salsa líquida cremosa), y explica el tabú de los judíos con el cerdo como consecuencia de que es considerado como no comestible en la recta clasificación de especies que aparece en sus textos sagrados (véase Fig. 12).

Figura 12

Clasificación de tipos comida de Douglas.



Nota. Fuente: elaboración propia

3.2.6. *Materialismo cultural y enfoque ecológico*

El enfoque materialista considera que la alimentación se explica en términos de ventajas materiales y ecológicas, independientemente de que los propios miembros del grupo expliquen los diferentes tabúes, prohibiciones, y demás trazas culturales de la comida, en términos religiosos o políticos. A este enfoque hay que agradecer que haya demostrado que los grupos humanos tradicionales no viven al borde del hambre y de la extinción, sino que solo catalogan como comestibles determinados alimentos del ecosistema (bosquimanos: sociedad de la abundancia). También ha servido para dar más credenciales científicas a la antropología frente a las ciencias naturales, favoreciendo la colaboración interdisciplinar. Sin

embargo, ha sido criticado por su excesivo utilitarismo y determinismo ecológico. Dentro de este enfoque los principales representantes son Harris y Ross.

Por su parte el enfoque ecológico añade a los análisis del ecosistema desde una perspectiva coste-beneficio evolutiva, propios del materialismo cultural, el punto de vista de los actores sociales sobre su forma de percibir y clasificar el entorno, así como las repercusiones de sus actuaciones sobre el mismo. Este enfoque se centra, pues, en el análisis de las prácticas culturales que garantizan el equilibrio ecológico y en los efectos de la actuación humana, la industrialización, la agricultura intensiva y la globalización tienen sobre los sistemas alimentarios y el medio ambiente (deforestación, cambio climático, agotamiento de recursos, polución, hambrunas etc.). El principal autor de esta perspectiva es Rappaport.

Marvin Harris (1989) explica la alimentación desde el primado de la infraestructura (condiciones materiales) sobre la superestructura (condiciones ideológicas), posición desde la que declara la variabilidad alimentaria como un medio de adaptación ligado a los determinismos marcados por el marco ecológico. Los tabús y las prohibiciones se explicarían en términos de coste-beneficio, independientemente de las atribuciones religiosas y culturales que le den los nativos. Así pues, explica tabús como el sacrificio de la vaca en la India alegando que una consecuencia del papel esencial de la misma en tareas como la agricultura, la producción de leche o de estiércol que es usado como combustible. En la misma línea, explica el tabú del cerdo en las culturas islámicas de extremo oriente, aduciendo que el cerdo es un animal que en términos de coste-beneficio no es rentable de producir en climas semidesérticos, todo lo contrario que la oveja y cabra que se adaptan muy bien a ese ecosistema.

Ross (1980, 1995) analiza la preferencia de la carne vacuna de los norteamericanos a través de factores materiales e históricos que tienen que ver con la difusión de la economía capitalista y del no consumo de perro, apoyada por la función de protección que tienen y por la industria alimentaria para mascotas que propician. Explicaciones que se oponen a los enfoques culturales de Sahlins que atribuía el hecho a un viejo código sexual indoeuropeo o al hecho de que los perros por su relación con los humanos son clasificados por proximidad como no comestibles, lo contrario que las vacas que son consideradas como objetos.

Por su parte, Rappaport (1968), en su trabajo de campo con la tribu Maring (Papua Nueva Guinea), muestra como un sistema ecológico se mantiene a partir de fuerzas reguladoras de carácter ritual. En el caso de los Maring, cuando la cría de cerdos sobrepasaban la capacidad del ecosistema y de acarreo de la tribu, comienza un ritual de sacrificio y comensalidad (*kaiko*) de cinco días de glotonería, que sirve para marcar el comienzo de la guerra y asegurarse la adhesión de aliados para el conflicto (se les invita al ritual de reparto de alimento), así como para regular el equilibrio ecológico del hábitat, ante una piara excesivamente elevada que podía acabar con los recursos implicando un excesivo trabajo a las mujeres (véase Tabla 18).

Tabla 18

Aportaciones del materialismo cultural y el enfoque ecológico al análisis de la alimentación

Materialismo cultural

Tesis

Considera que la alimentación se explica en términos de ventajas materiales y ecológicas, independientemente de que los propios miembros del grupo expliquen los diferentes tabúes, prohibiciones, y demás trazas culturales de la comida, en términos religiosos o políticos

Autor	Aportación
Harris	Explica la alimentación desde el primado de la infraestructura (condiciones materiales) sobre la superestructura (condiciones ideológicas), posición desde la que explica la variabilidad alimentaria como un medio de adaptación ligado a los determinismos marcados por el marco ecológico. Desde esta posición analiza fenómenos como el del tabú del consumo de vaca en la India o el del cerdo en extremo oriente.
Ross	Analiza la preferencia de la carne vacuna de los norteamericanos a través de factores materiales e históricos que tienen que ver con la difusión de la economía capitalista y del no consumo de perro, apoyada por la función de protección que tienen y por la industria alimentaria para mascotas que propician.
Enfoque ecológico	
Tesis	
Considera que existe un equilibrio o simbiosis entre los fenómenos de carácter cultural y la regulación del ecosistema.	
Autor	Aportación
Rappaport	Muestra como un sistema ecológico se mantiene a partir de fuerzas reguladoras de carácter ritual. Estudia el fenómeno del ritual de sacrificio y comensalidad de cerdis (<i>kaiko</i>) en los Maring de Nueva Guinea.

3.2.7. Sociología francesa

Algunos de los autores de la sociología francesa centran el análisis de la alimentación desde la perspectiva estructuralista

de clase y estatus social. En esta línea se sitúan autores como Bourdieu y Fischler.

Bourdieu (1976) parte de la premisa de que cada individuo ocupa un estatus determinado, desde el principio de clase, definido por la suma de su capital económico y simbólico (fundamentalmente educacional). Según el autor los alimentos son seleccionados desde esta posición en función de la distinción de clases y la movilidad social. Desde esta perspectiva distingue dos tipos de gustos: los de necesidad, propios de las clases populares que buscan la mayor carga de calorías al menor precio, y los de lujo y libertad, propios de clases altas que buscan la ostentación y exclusividad que les permite el capital (véase Fig. 13).

Figura 13

Tipos de gustos según Bourdieu.



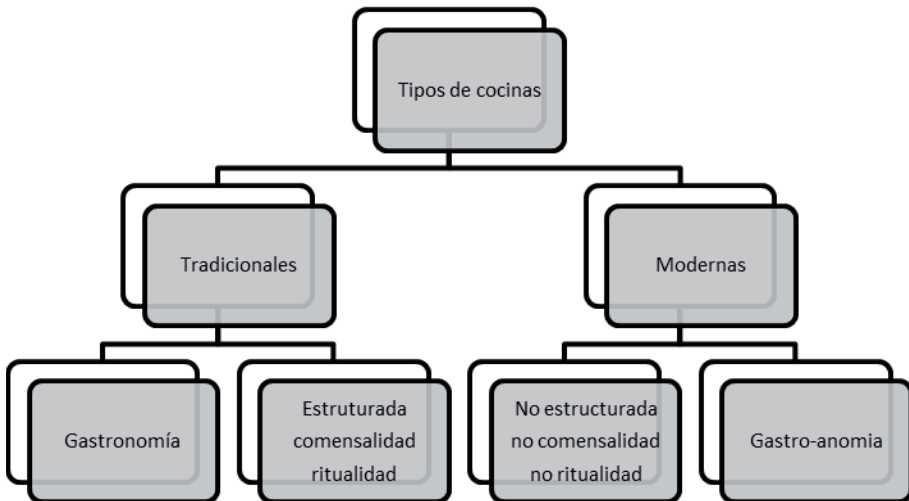
Nota. Fuente: elaboración propia

Fischler (1979, 1995) considera que las variaciones alimentarias se pueden producir también en un sentido horizontal, es decir, entre iguales, no respondiendo siempre a distinciones de status,

clases o jerárquicas. Según el autor, los individuos necesitan razonar y racionalizar la alimentación para darle una coherencia categorial, convirtiéndose en un elemento estructurado (necesidad de pensarla de una manera determinada) y estructurante (al funcionar como principio clasificador del colectivo). Desde esta perspectiva Fischler (1995) distingue dos tipos de cocinas: las tradicionales, en las que hay una estructura fija, horarios claros, comensalidad y ritualidad, y las cocinas modernas, en las que se ha perdido la estructura, la comensalidad y la ritualidad. Así, en nuestras sociedades modernas se habría pasado de la gastronomía, propia de las cocinas tradicionales, a la gastro-anomía, propia de nuestras cocinas (véase Fig. 14).

Figura 14

Tipos de gustos según Fischler.



Nota. Fuente: elaboración propia

3.2.8. Posestructuralismo

Pretende acabar con los enfoques dogmáticos y las grandes generalidades cuestionándose las posiciones estructuralistas de oposiciones binarias (micro-marco, material-simbólico, ideal/real) y entendiendo la realidad social y el conocimiento como algo construido en el que juegan un papel central el contexto y los actores sociales.

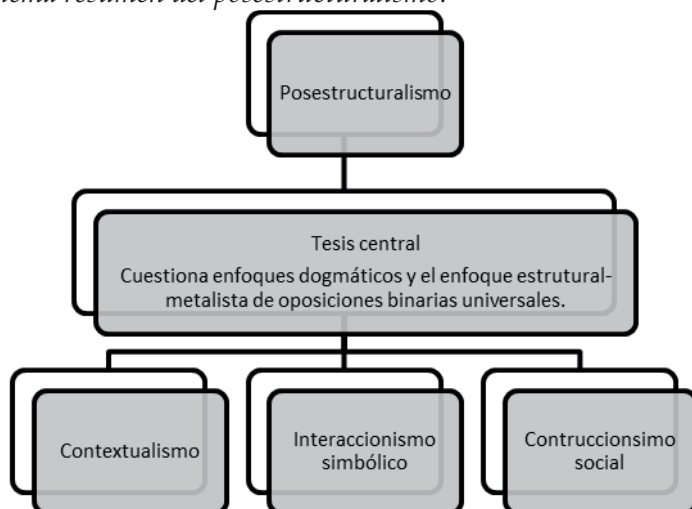
Desde este planteamiento se considera que la alimentación tiene una naturaleza compleja donde el marco ecológico y material constriñe, pero las poblaciones están formadas por actores sociales que participan en la construcción de los discursos. Se tiene, pues, en cuenta también los determinantes de la alimentación sociales, culturales, económicos, políticos e históricos que compiten entre sí conduciendo al cambio y el conflicto (Atkins y Bowler, 2001). Se abordan temas como:

- El papel del contexto socioeconómico en el desarrollo de los sistemas alimentarios (producción, distribución, preparación y consumo) (*developmentalism*).
- El papel de la interacción entre los actores sociales en la producción de significados a cerca de la comida.
- El análisis de la corporalidad como un punto clave para el entendimiento de los procesos identitarios y de salud (*embodiment*).
- El debate entre los aspectos estructurales que determinan la alimentación (marco ecológico, intereses económicos, determinaciones políticas, publicidad etc..) y la capacidad de los grupos sociales para resignificarlos (*agency*),

Dentro del posestructuralismo podemos distinguir tres grandes corrientes: contextualismo (*developmentalism*), interaccionismo simbólico y construccionismo social (dentro del cual se desarrollan debates como el *embodiment* o el estructura-agency) (véase Fig. 15).

Figura 15

Esquema resumen del posestructuralismo.



Nota. Fuente: elaboración propia

Contextualismo

El contextualismo, desarrollismo o, en inglés, *developmentalism* es una corriente dentro de la antropología de la alimentación que se centra en el estudio del contexto alimentario y en el desarrollo de los sistemas alimentarios (producción, distribución, preparación y consumo) como consecuencia de las circunstancias socioeconómicas del sistema social. Los principales autores de esta corriente son Goody, Mennell, Mintz y Beardworth y Keil (véase Tabla 19).

Goody (1995) estudio a los *Dagaa* y los *Gonja* de Ghana centrándose en el análisis de la evolución que ha seguido en la fase colonial y postcolonial su organización social y económica condicionando una disminución de las prácticas domésticas de estas sociedades como consecuencia de la globalización de la alimentación industrial.

Tabla 19

Aportaciones del contextualismo al análisis de la alimentación.

Tesis

Se centra en el estudio del contexto alimentario y en el desarrollo de los sistemas alimentarios (producción, distribución, preparación y consumo) como consecuencia de las circunstancias socioeconómicas del sistema social.

Autor	Aportación
--------------	-------------------

Goody	Análisis de la evolución que ha seguido en la fase colonial y postcolonial la organización social y económica de los <i>Dagaa</i> y los <i>Gonja</i> (Ghana) condicionando una disminución de las prácticas domésticas como consecuencia de la globalización de la alimentación industrial.
--------------	---

Mennell	Estudio comparativo sobre la comida y el gusto entre Inglaterra y Francia concluyendo que en ambos países se ha producido una disminución de los contrastes sociales en relación con la distribución de alimentos, pese a ello, los contrastes continúan, aunque de forma más sutil
----------------	---

Mintz	Se centra en el análisis socioeconómico e histórico que ha experimentado el consumo de azúcar en los dos últimos siglos en occidente, pasando de ser un artículo de lujo a un producto de consumo prioritario en las clases proletarias.
--------------	--

Beardworth y Keil	Distinguen entre los menús tradicionales, basados en prácticas habituales, y los racionales de las sociedades industriales que persiguen objetivos concretos (salud, delgadez). Consideran que la variedad de menús racionales ha producido un “pluralismo de menús” que lleva al nacimiento de un nuevo orden alimentario más flexible y plural.
--------------------------	---

Mennell (1985) realiza un estudio comparativo sobre la comida y el gusto entre Inglaterra y Francia concluyendo que los cambios en la organización económica, social y política delimitan la expresión de los estilos de vida que determina, a su vez, las preferencias alimentarias. En este sentido considera que en ambos países se ha producido una disminución de los contrastes sociales en relación con la distribución de alimentos, pese a ello, los contrastes continúan, aunque de forma más sutil. Minz (1985) se centra en el análisis socioeconómico e histórico que ha experimentado el consumo de azúcar en los dos últimos siglos en occidente, pasando de ser un artículo de lujo a un producto de consumo prioritario en las clases proletarias. La explicación estaría en el aumento de la disponibilidad de este y en el deseo de emulación de la clase obrera hacia los hábitos de la burguesía. De esta manera, el azúcar primero fue símbolo de estatus y lujo, para luego, cuando dejó de ser un artículo exótico, destruir lo saludable de las dietas populares.

Beardworth y Keil (1997) Parten de la idea de alimento (ítem reconocible comestible) para hablar de totalidad alimentaria (serie de alimentos disponibles) para llegar finalmente a la idea de menú (conjunto de principios que guían la selección de alimentos a partir de la totalidad disponible). Desde este esquema distinguen dos tipos de menús:

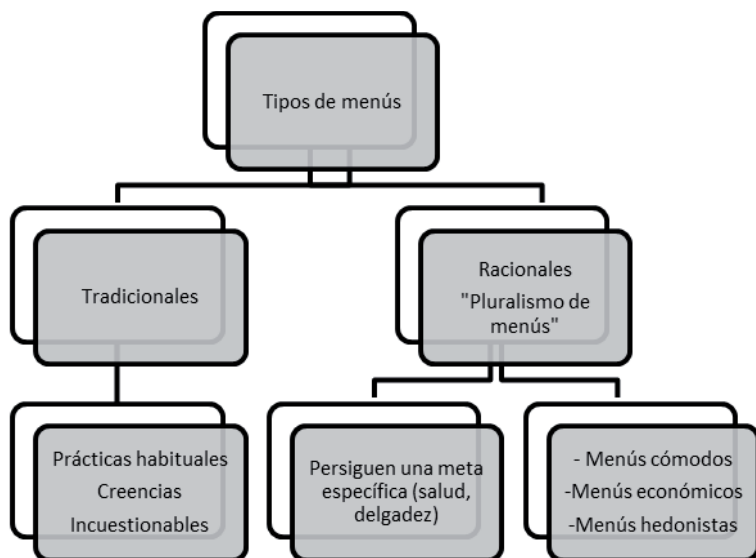
- Menús tradicionales: establecen normas a partir de la totalidad de prácticas habituales. Las creencias y costumbres que las soportan se han construido durante generaciones, las prescripciones y prohibiciones son incuestionables e inmutables.
- Menús racionales: tienen criterios de selección que persiguen una meta específica (salud, delgadez). Dentro de ellos tenemos los menús cómodos, de preparación fácil, menús económicos, son baratos, menús hedonistas, buscan el placer, menús

morales, su configuración deriva de cuestiones éticas (ej. Menús ecológico-sostenibles).

Los menús tradicionales son lógicamente típicos de las sociedades tradicionales, mientras los racionales de las industriales. Los menús racionales dan lugar a un “pluralismo de menús” consecuencia de circunstancias económicas y de evoluciones históricas como la globalización, deslocalización e industrialización de la producción y distribución de alimentos. Mientras Fischler considera este proceso como algo negativo que ha llevado de la gastronomía a la gastro-anomía, Beardworth y Keil son más optimistas considerándolo como el nacimiento de un nuevo orden alimentario más flexible y plural (véase Fig. 16).

Figura 16

Tipos de menús según Beardworth y Keil.



Nota. Fuente: elaboración propia.

Interaccionismo simbólico

Esta corriente sostiene que las personas interaccionan creando mundos simbólicos que modifican los comportamientos individuales. Pretenden, pues, comprender el fenómeno alimentario a través de las interacciones sociales y la comunicación. El principal autor de esta corriente es el Corbeau.

Corbeau (1997) parte de la distinción entre dos conceptos:

- Socialidad: determinantes sociales y culturales que marcan al actor social (al comedor: persona que come). La socialidad incluye determinismos sociales como la edad, el sexo, la clase social etc.
- Sociabilidad: interpretación que los sujetos sociales o comedores hacen en un contexto concreto de la socialidad o determinismos sociales.

Para el autor los comedores o actores sociales están parcialmente determinados por sus orígenes sociales (socialidad) ya que disponen de un espacio de libertad según el contexto (sociabilidad).

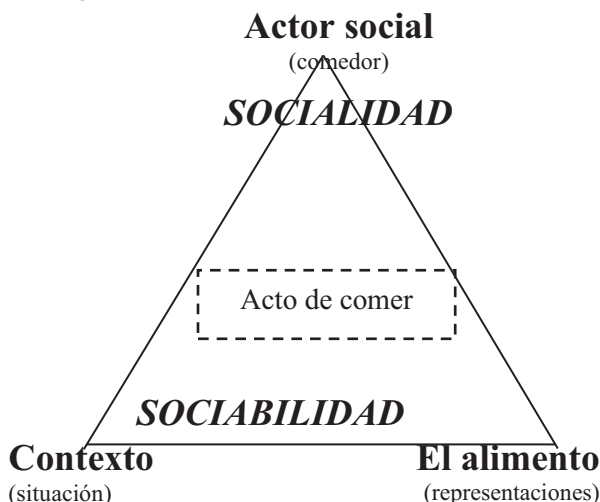
Corbeau expone que el acto de la alimentación está influido por un triángulo formado por tres elementos:

- El actor social o comedor socialmente identificado con unos atributos concretos (socialidad).
- El contexto o situación (tipo de comida ordinaria/festiva, intra o extrafamiliar, pública o privada).
- El alimento y las representaciones que se le dan al mismo.

Para Corbeau el comedor o actor social moderno es un individuo plural que cambia sus comportamientos según el contexto y el momento (sociabilidad) (véase Fig. 17).

Figura 17

Esquema triangular del acto de comer de Gobeau.



Nota. Fuente: elaboración propia

Construccionismo social

Se trata de un enfoque teórico centrado en el papel que juegan las relaciones de poder a nivel micro y macro-sociológico y en los conceptos de realidad y experiencia vivida en la construcción de la realidad. En el seno de este movimiento se han desarrollado interesantes debates como el *embodiment*, análisis de los determinantes que condicionan la construcción de la identidad corporal, o el *estructural-agency*, análisis de hasta qué punto la alimentación está determinada por elementos estructurales como la moda, la publicidad, los discursos médicos o el patriarcado, o por la *agency*, capacidad de los individuos para tomar distancia reflexiva de estos condicionantes. Las principales críticas que ha recibido el movimiento vienen de su excesivo relativismo y nihilismo al defender que toda la realidad es una construcción, lo que le

puede hacer caer en el absurdo de que el propio constructivismo sea de la misma manera una simple construcción.

Tabla 20

Aportaciones del constructivismo al análisis de la alimentación.

Tesis	
Se centra en el papel que juegan las relaciones de poder a nivel micro y macro-sociológico y en los conceptos de realidad y experiencia vivida en la construcción de la realidad.	
Autor	Aportación
Luntton	Afirma que los discursos sobre la alimentación, desarrollados históricamente por medio de factores como la cultura popular, los textos de salud pública y médica o los relatos individuales de prácticas alimentarias, en conjunción con las propias experiencias personales, pueden llevar a construir la subjetividad del individuo.
Hepworth	Se centra en el estudio de la anorexia considerando que es fruto del hecho de que los discursos médicos, nutricionistas y psiquiátricos sobre la alimentación han eliminado los datos que tienen que ver con los sabores y el placer de la comida, focalizando los discursos en índices de contenido nutricional y dietas en términos de normal-anormal desde una mirada patologizante.
Germov y Williams	Centran su análisis en el ideal de delgadez apuntan que las mujeres tienen dos formas de responder al ideal de delgadez: ignorándolo y rechazándolo desde su propia agency femenina, o reproduciéndolo desde el ideal de dieta y restricción alimentaria condicionado por factores estructurales como la moda, la belleza, la dietética o la estructura patriarcal.

Entre los autores de esta escuela de la alimentación se encuentran Luntun, Hepworth y Germov y Williams (véase Tabla 20).

Luntun (1996, 1998) afirma que los discursos sobre la alimentación, desarrollados históricamente por medio de factores como la cultura popular, los textos de salud pública y médica o los relatos individuales de prácticas alimentarias, en conjunción con las propias experiencias personales, pueden llevar a construir la subjetividad del individuo, es decir la forma de comprenderse a sí mismos y sus cuerpos (embodiment). Desde esta perspectiva analiza la costumbre de las mujeres occidentales de reducir su ingesta, aduciendo que tal costumbre no puede verse como una realidad exencialista o verdad única, consecuencia de que sean forzadas por una sociedad patriarcal del ayuno (estructura), sino como un medio de construir su subjetividad y controlar sus cuerpos a partir de los discursos alimentarios y sus experiencias vividas, pudiendo encontrar en ello placer o privación y ansiedad (agency). El cuerpo (embodiment) no es, pues, una entidad estática, sino construida desde los discursos, la experiencia vivida y los fenómenos físicos como medio de expresión de la propia subjetividad. Los individuos tienen la capacidad de crear una distancia reflexiva para no convertirse en simples reproductores de imágenes de cuerpos socialmente construidas.

Hepworth (1999) se centra en el estudio de la anorexia considerando que es fruto del hecho de que los discursos médicos, nutricionistas y psiquiátricos sobre la alimentación han eliminado los datos que tienen que ver con los sabores y el placer de la comida, focalizando los discursos en índices de contenido nutricional y dietas en términos de normal/anormal desde una perspectiva patologizante. Según la autora, estos discursos que olvidan el placer de comer y se centran en las

restricciones dietéticas han influido en la construcción de una representación subjetiva del cuerpo en términos de anorexia.

Germov y Williams (1999) también centran su análisis en el ideal de delgadez buscando un punto de equilibrio para comprender el fenómeno entre los factores estructurales y la *agency* o subjetividad del sujeto. En este sentido, apuntan que las mujeres tienen dos formas de responder al ideal de delgadez: ignorándolo y rechazándolo desde su propia *agency* femenina, o reproduciéndolo desde el ideal de dieta y restricción alimentaria condicionado por factores estructurales como la moda, la belleza, los cosméticos, la gimnasia, la dietética o la estructura patriarcal.

3.3.2.9. Abordaje multidisciplinar

La propia complejidad de la alimentación ha llevado en los últimos años a la búsqueda de un enfoque multidisciplinar que abarque al amplio espectro de perspectivas desde las que se puede estudiar el fenómeno. Se trata de un enfoque también etiquetado con el nombre de biocultural o *Nutritional Anthropology* que pretende aunar los esfuerzos de las ciencias médicas, biológicas, bromatológicas, dietéticas, nutricionales, psicológicas, económicas, políticas, ecológicas, sociológicas y, cómo no, antropológicas (Hernández y De Maya, 2019).

Capítulo 4

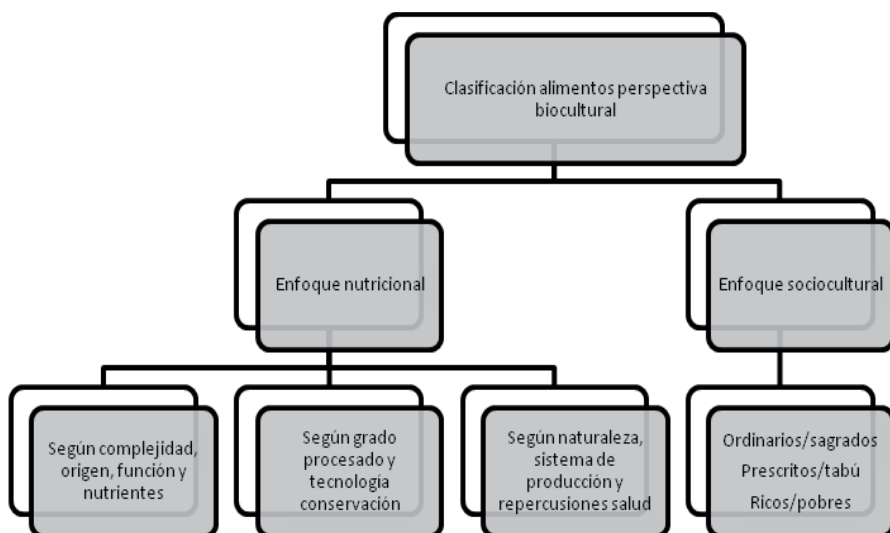
Tipología alimentaria desde la perspectiva biocultural

4.1. Introducción

Los alimentos desde una perspectiva biocultural se pueden clasificar tanto desde un abordaje nutricional que tenga en cuenta sus características bromatológicas como desde un afrontamiento sociocultural centrado en sus aspectos sociopolíticos, ideológicos y simbólicos (véase Fig. 18).

Figura 18

Clasificación de los alimentos desde el enfoque biocultural



Nota. Fuente: elaboración propia.

4.2. Clasificación desde la perspectiva bromatológica

Desde este enfoque los alimentos se clasifican en función de diferentes criterios como su complejidad, origen, función, nutrientes, grado de procesado, tecnología usada para su conservación, naturaleza, sistema de producción o repercusión sobre la salud,

4.2.1. Según complejidad, origen y función

Los alimentos son clasificados por las ciencias nutricionales y bromatológicas según criterios como (Vázquez, De Cos y López-Nomdedeu, 2005):

- Su complejidad. Se pueden dividir en dos grupos: simples, los que tienen un solo nutriente como el agua o la sal, y los compuestos, están formados por varios nutrientes que son la inmensa mayoría.
- Su origen. Se clasifican en tres grupos: origen animal (carne, pescado, leche, huevos), origen vegetal (cereales, verduras, frutas y hortalizas), origen mineral (agua, sal y electrolitos).
- Su función. Se pueden dividir en tres grupos: constructores (proteínas), energéticos (hidratos de carbono y grasas) y reguladores (minerales y vitaminas).

4.2.2. Según nutrientes

Según el grupo de nutrientes que predomina en su composición los alimentos se pueden clasificar en siete grupos (rueda de los alimentos):

Grupo I: Leche y derivados. Son alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.

Grupo II: Carnes pescados y huevos. Alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.

Grupo III: Legumbres, frutos secos y patatas. Alimentos energéticos, plásticos y reguladores. En ellos predominan los

Glúcidos, pero también poseen cantidades importantes de Proteínas, Vitaminas y Minerales.

Grupo IV: Hortalizas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales.

Grupo V: Frutas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales.

Grupo VI: Cereales. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Glúcidos.

Grupo VII: Mantecas y aceites. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Lípidos.

4.2.3. Según grado de procesado

Según el grado de procesado los alimentos se pueden dividir en cuatro grupos. Se trata de la clasificación NOVA desarrollada en 2010 por el centro de estudios epidemiológicos en salud y nutrición de la universidad de São Paulo (Monteiro et al, 2010):

Grupo 1: no procesados o mínimamente procesados: partes comestibles de las plantas, semillas, frutos, hojas, tallos, raíces, o de animales, músculos, despojos, huevos, leche, tras su separación de la naturaleza.

Grupo 2: ingredientes culinarios procesados.: como los aceites, el azúcar y la sal, son sustancias derivadas de los alimentos del Grupo 1 mediante diversos procesos, entre los que se incluye el prensado, el refinado, la trituración, la molienda y el secado.

Grupo 3: procesados: como las verduras embotelladas, el pescado enlatado, las frutas en almíbar, los quesos y los panes recién hechos, se elaboran esencialmente al agregar sal, aceite, azúcar u otras sustancias de los alimentos del Grupo 2 al Grupo 1.

Grupo 4: ultraprocesados: como los refrescos, los aperitivos envasados dulces o salados, productos cárnicos reconstituidos y platos preparados congelados. su fórmula está hecha a partir de

sustancias derivadas de alimentos y aditivos, con poca o ninguna comida intacta del Grupo 1.

4.2.4. Según la tecnología utilizada para su conservación

Atendiendo al tipo de tecnología utilizada en la industria alimentaria para su conservación los alimentos industriales se pueden dividir en seis gamas (Bello, 2000, p.29):

- Frescos (1ª gama):
- Apertizados (2ª gama): esterilizados dentro de envases cerrados (enlatados).
- Congelados (3ª gama): congelados para prolongar la vida útil comercial
- Envasados bajo vacío o en atmósferas modificadas (4ª gama).
- Preparados o precocinados (5ª gama): tratados con calor y con vacío.
- Texturizados (6ª gama): tratados para que tengan una consistencia segura y atractiva para las personas con disfagia.

4.2.5. Según su naturaleza

Según su naturaleza los alimentos se pueden clasificar en dos tipos:

- Alimentos naturales. Se trata de alimentos que los consumimos en su estado original, tal y como se producen en la naturaleza.
- Alimentos transgénicos. Se trata de alimentos que han sido producidos a partir de un organismo modificado mediante ingeniería genética con el objetivo de proporcionarle características deseadas, por ejemplo, en el caso de las plantas para hacerlas más resistentes a herbicidas (maíz, colza, soja y algodón) y a insectos (maíz y algodón) e intensificar su producción. El rasgo del transgénico está básicamente limitado a la tolerancia a herbicidas (maíz, colza, soja y algodón) y en menor medida a la resistencia a insectos (maíz y algodón)

Los alimentos transgénicos también reciben el nombre de “genéticamente modificados” (GM) para hacer referencia a que se han usado una transferencia de genes de unas plantas o animales a otras. El proceso de producción de estos alimentos es diferente de la cría selectiva, en la que se seleccionan plantas y animales con rasgos deseados que con el tiempo producen una descendencia con esos rasgos. Lógicamente la cría selectiva no es tan efectiva, ya que también resultan productos con los rasgos no deseados mientras con la ingeniería genética se acelera el proceso y siempre se obtiene el producto deseado.

Los alimentos transgénicos están en plena actualidad tanto por sus potencialidades como por la alarma social ante sus posibles riesgos para el ecosistema y la salud. En los últimos quince años se han probado tanto para consumo animal como humano más de cien cultivos transgénicos, de la misma manera, recientemente se han aprobado los primeros transgénicos animales, como es el caso del salmón en Estados Unidos donde la modificación del gen de la hormona del crecimiento los hace crecer en la mitad de tiempo que los no modificados. Pese a ello, el impulso de los transgénicos se ha producido fundamentalmente por el amplio cultivo de vegetales como el maíz, la colza, la soja o el algodón en países como la India (fundamentalmente algodón), Estados Unidos, Argentina, Brasil o Canadá.

Entre los principales beneficios que tienen los alimentos transgénicos se encuentran:

- La producción de alimentos con características más nutritivas y apetecibles.
- Un menor uso de los pesticidas.
- La producción de plantas que sean más resistentes a la falta de agua y la propagación de enfermedades y que necesiten menos recurso del medio ambiente como fertilizantes o agua.

- Un incremento en el suministro de alimentos que tiene una mayor vida útil y que tienen un costo más reducido.
- El hecho de que producir animales y plantas con un crecimiento más rápido.
- La producción de alimentos con características medicinales o más saludables (Ej. patatas que al freírlas no produzcan elementos cancerígenos).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2007) expone que los alimentos transgénicos actualmente disponibles en el mercado internacional han pasado las evaluaciones de riesgo y no es probable que presenten riesgos para la salud. A pesar de ello, desde su aparición, existe un gran debate entre los consumidores, aunque haya un consenso científico de que no tienen riesgo para la salud animal, humana o del medio ambiente (unos 2000 estudios lo avalan). La preocupación ante su uso está relacionada con aspectos como:

- Transferencia horizontal.

La polémica está en que la inserción del ADN foráneo se hace en las variedades transgénicas a través de la inserción de marcadores de resistencia a antibióticos. No obstante, la FDA exige desde 1998 que la industria genere este tipo de plantas sin esos marcadores en el producto final por lo que transferencia vertical (de una generación a otra) sería imposible. La preocupación estaría en una posible transferencia horizontal (entre organismos de una misma generación) de estos genes de resistencia a bacterias saprofitas (buenas) del intestino de los seres humanos a través de transducción, conjugación y transformación mediada por el ADN libre en el medio, generando, así, la aparición de resistencia a bacterias patógenas de relevancia clínica. Proceso que parece muy difícil por el propio procesamiento previo de los alimentos en el proceso de digestión, pese a ello se ha detectado la persistencia de algunos

de estos genes en experimentos por lo que la FDA ha exigido la eliminación de marcadores de selección a antibióticos de las plantas transgénicas antes de su comercialización (realidad que encarece el proceso) (Eede et al., 2004; Netherwood et al., 2004; Chen et al., 2005; Weiss et al., 2007).

- Alergenicidad y toxicidad.

Hace referencia a que los alimentos transgénicos pudieran ser tóxicos en sí mismos para todos los individuos, o producir alergias como respuesta del organismo de algunos consumidores. En este sentido hay cierta controversia ya que si bien ciertos estudios han demostrado algún grado de toxicidad hepática o testicular en ratones sometidos al consumo de soja transgénica (Maletesta et al., 2002, 2003; Vecchio et al., 2004), otros dudan de la fiabilidad de estos estudios o no encontraron toxicidad (Brake et al., 2004; Brake et al., 2004a).

- Efectos sobre el medio ambiente

Existen ciertas evidencias de que los alimentos transgénicos pueden tener efectos tanto ecológicos como genéticos sobre el medio ambiente. Entre los principales efectos nocivos podemos citar:

- ✓ Desplazamiento de otras especies existentes alterando el ecosistema.
- ✓ Transmisión de genes nuevos a especies afines (Ej. Trasmisión dando lugar a supermalezas).
- ✓ La producción de efectos negativos que no estaban previstos sobre especies que no han sido modificadas (Ej. Existe evidencia de que el polen consecuencia del maíz modificado genéticamente con el objetivo de evitar plagas puede hacer morir a las mariposas monarcas).

- ✓ Efectos imprevistos en la biogeoquímica modificando la microbiótica del suelo que se encarga de regular los procesos de fósforo y nitrógeno (Ej. empobrecimiento del suelo).

- Propiedad intelectual

Otro de los problemas añadidos puede ser el de los derechos de propiedad intelectual y la asignación de patentes de explotación que obligaría al pago de tasas por parte de los agricultores a los mejoradores de los productos. En nuestro país no existen patentes propiamente dichas, pero si de derechos de obtentor regulados por la Unión Internacional para la Protección de Nuevas Variedades de Plantas (UPOV) (véase Fig. 19).

Figura 19

Riesgos del uso de alimentos transgénicos.



Nota. Fuente: elaboración propia

4.2.6. Según su sistema de producción

Según el sistema de producción se pueden clasificar en tres grupos:

- Alimentos industriales. Se trata de alimentos en cuya producción y distribución se utilizan técnicas industriales modernas como la agricultura y pesca intensivas, la utilización

de pesticidas, la adicción de conservantes, colorantes y antioxidantes y el uso de las redes de distribución globalizadas.

Estamos ante alimentos que pueden contener residuos tóxicos (pesticidas, antibióticos, hormonas, metales pesados, anabolizantes, conservantes, colorantes, antioxidantes) y que suelen ser ricos en grasas saturadas, sal y azúcares refinados y bajos en fibra, minerales y vitaminas (Peddauyé et al., 2000).

Según Fischler (1995) estos alimentos se caracterizan por tener un sistema de producción deslocalizado (los alimentos se consumen en lugares muy lejanos de los que se producen aumentando así su huella de carbono y produciendo un cambio de escala en su producción de lo local a lo internacional), taylorista (cada parte de su proceso productivo se ajusta a unos tiempos de producción), fordista (los alimentos son elaborados a través de cadenas de producción industriales) y especializado (existe una tendencia al monocultivo y a la especialización en productos determinados en un área disminuyendo la diversidad ecológica).

Son productos que forman parte de un “supermercado global” en el que encontramos alimentos con una gran dispersión geográfica (Ej. musaka griega, chocolate suizo, kiwis, lichis y aguacates tropicales, pizzas italianas etc.) debido a la mecanización de los transportes (contenedores que viajan en barcos y aviones por todo el mundo) y a una hiperespecialización de la distribución que ha destruido los pequeños comercios tradicionales dando paso a los hipermercados de los grandes centros comerciales (Contreras y Gracia, 2005, p.362). En palabras de Fishler (1995, p.188-189) estamos ante una homogeneización de los productos en el que los sabores locales y las particularidades culinarias tienen a diluirse en favor de una estandarización de los productos ligada a la lógica mercantil.

Difusión de la alimentación industrial que también ha tenido sus repercusiones en términos de consumo, pasando, tal como apunta Fischer (1995), de la gastronomía, en la que la comida se regía por unas normas, lugares y reglas fijas, a la gastroanomía, en el que el consumidor está expuesto a toda una cacofonía alimenaria sin normas sólidas.

Por ello el comensal moderno con frecuencia come solo (es lo que Rigalleu [1989, p. 196] denomina “vagabundeo alimentario”), con horarios cada vez más flexibles, en lugares cada vez más diversos (la mesa del domicilio, la barra del bar, el sofá, el banco del parque etc.) e invirtiendo cada vez menos tiempo en su preparación y consumo (Contreras y Gracia, 2005). A ello se suma el hecho de que el consumidor ha perdido el contacto con el proceso de producción de los alimentos, convirtiéndose el comensal moderno en una especie de “consumidor puro” que se alimenta de “objetos comestibles no identificados” (OCNIs) que no reconoce al presentarse envueltos, al vacío, congelados, lionizados o precocinados (Contreras y Gracia, 2005, p. 324). De otra parte, muchas empresas de restauración han seguido la lógica de lo que Ritzer (1992) cataloga como Mcdonalización, es decir una serie lógica aplicada a los negocios de comida basada en la eficacia (forma más rápida de pasar del estado de hambre al de saciedad), cuantificación (cantidades grandes y estándar a bajo precio), previsibilidad (siempre el mismo producto), control (sobre los propios trabajadores y los consumidores que han de seguir sus lógicas de consumo) y deshumanización (en el sentido de que los trabajadores se someten a un trabajo monótono, ritualizado y taylorista) (Ritzer, 2001, p. 24-27).

La consecuencia final es, tal como apunta Fischler (1995, p. 208), que la gastronomía ha dejado de socializar a los individuos

desplazándose la responsabilidad de su producción y elaboración a la industria alimentaria.

- Alimentos ecológicos. Se trata de alimentos que han sido producidos a través de "un sistema holístico de gestión de la producción que evita el uso de fertilizantes químicos, pesticidas y organismos genéticamente modificados, reduce al mínimo la polución del aire, suelo y agua y logra un nivel óptimo de salud y productividad de las comunidades interdependientes de plantas, animales, y seres humanos". (*Comisión del Codex Alimentarius*; FAO-OMS, 2005, p. 2).

Los alimentos ecológicos de origen vegetal se producen rotando los cultivos, sin el uso de pesticidas, utilizando fertilizantes naturales y sin la utilización de alimentos modificados genéticamente (transgénicos). Los de origen animal estableciendo límites estrictos en el uso de antibióticos, usando piensos orgánicos, evitando el sufrimiento del animal y mediante la cría en sistema de libertad o semilibertad.

La producción de alimentos ecológicos es un fenómeno a nivel global. Según los datos de 2018 el país que más terreno dedica a ello es Australia, con 35,6 millones de hectáreas, seguido muy de lejos por Argentina, con 3,6 millones y China con 3,1 millones. En la Unión Europea España es el país que más superficie dedica a ello con un 10% en el año 2020, seguida de Francia e Italia. Dentro de España en este mismo año las primeras comunidades en este tipo de cultivo eran Andalucía, Castilla la Mancha y Cataluña.

En cuanto a la distribución de estos productos escapa, en cierta medida, de la lógica mercantil de los alimentos industriales, existiendo desde finales de los años 90 diferentes estrategias de comercialización como el uso cooperativas agrícolas, los mercados regionales, las ferias especializadas, las tiendas locales, gourmet o de productos dietéticos o los herbolarios. Al

mismo tiempo un tercio de los supermercados e hipermercados vende productos ecológicos, aunque todavía no es un nicho que las grandes cadenas de distribución contemplen entre sus estrategias comerciales. España cuenta con 50.000 operadores ecológicos y 1.500 establecimientos destinados a la venta (Martín, 2010, p.58-59).

Por último, en cuanto a su consumo los países con mayor consumo per cápita son Alemania, Francia, Italia, Reino Unido y Países bajos con una cuota de mercado que supera el 40% del consumo. Según el estudio encargado por el Ministerio de Agricultura, pesca y alimentación a la empresa Prodescon S.A (2020, p.26) España ocupa el lugar número once en cuanto consumo ecológico sobre el consumo total alimentario, aunque sus cifras de consumo están todavía muy lejos de las de otros países, estimándose que el 2,24% del consumo total de alimentos es de productos ecológicos.

- Alimentos artesanos. Se trata de alimentos cuyo proceso de producción es manual, es decir que son hechos a mano sin que medien los procesos de producción propios de la alimentación industrial. Se trata de alimentos “tradicionales” que siempre se han hecho de una manera determinada en un lugar concreto conservano sus características organolépticas (Expeix, 1996, p. 97-88). En este sentido, hay que hacer notar que la mayoría de los alimentos artesanos son también ecológicos, es decir producidos mediante técnicas de cultivo no industriales, pero también pueden existir alimentos que se produzcan de forma manual, siguiendo una tradición culinaria, pero que sus elementos no sean ecológicos (Ej. Realización de panes artesanales con el uso de harinas de origen industrial).

Los consumidores modernos buscan los alimentos artesanos por que los ligan a tres características principales:

- Calidad: viene dada por el proceso de producción artesano-ancestral, el origen ligado a lo loco-regional, y el contacto personal entre el productor y el consumidor (mercados de abastos y ambulantes).

- Identidad: los alimentos artesanales se ligan a la identidad de una zona concreta, su desaparición conlleva la pérdida de la cocina tradicional de cada localidad, región y nación y, por ende, supone una pérdida de la identidad social. La toma de conciencia de lo que supone esta pérdida ha llevado a operaciones de rescate de variedades vegetales, razas animales locales, productos artesanales y platos tradicionales que en ocasiones han sido financiadas por las administraciones públicas. De la misma manera ha servido de estrategia de mercado a pequeños productores que amparándose en la especificidad, tradición y calidad de los artesanal pretenden conseguir la etiqueta de “denominación de origen” para sus productos vinícolas, de embutidos, carnes o pescados, en un intento por competir con las grandes marcas comerciales y grandes cadenas de distribución (Contreras y Gracia, 2005, p.389).

- Tradición: la elaboración de estos productos implica el uso de conocimientos, costumbres y tradiciones folk transmitidas generación tras generación que son actualizadas en el marco de una nueva sociedad de consumo que a la vez quiere que sean adaptados según gustos canones calóricos, organolépticos y sanitarios actuales.

El capital simbólico de estos alimentos artesanos ligados a la identidad y la tradición de los pueblos ha llevado a que la UNESCO a catalogar a algunos de ellos como “patrimonio cultural”. Declaración que se ha convertido, a su vez, en un auténtico reclamo cultural para el turismo y el desarrollo económico local. Desde el año 2010 al UNESCO ha aceptado a

22 cocinas o alimentos que representan a 32 países (ANEXO; véase Tabla, 21).

Tabla 21

Alimentos/cocinas nombradas por la UNESCO patrimonio cultural.

Año	País	Alimento/comida
2010	Francia	La comida gastronómica de los franceses
	México	La cocina tradicional mexicana
2011	Turquía	La tradición ceremonial del <i>keşkek</i> .
2013	Chipre, Croacia, España, Grecia, Italia, Marruecos, Portugal.	La dieta mediterránea
	Corea del Sur	Kimjang: modo de preparar y compartir conservas kimchi.
	Georgia	Antiguo método georgiano de vinificación tradicional.
	Turquía	La cultura y tradición del café a la turca.
	Japón	<i>Washoku</i> : tradiciones culinarias para festejar el Año Nuevo
2014	Marruecos	Conocimientos, técnicas y prácticas vinculadas al erguén.
	Armenia	El <i>lavash</i> : preparación, significado y aspecto del pan tradicional.
2015	Emiratos Árabes Unidos, Arabia Saudita, Omán, Qatar.	El café árabe, un símbolo de generosidad.
	Corea del Norte.	La preparación tradicional del "kimchi".

2016	Tayikistán. Azerbaiyán, Irán, Kazajistán, Turquía, Kirguistán. Uzbekistán.	El plato tradicional " <i>oshi palov</i> ". La tradición cultural de fabricar y compartir el pan plano denominado " <i>lavash, katyrma, jupka o yufka</i> ".
2017	Malawi Italia Azerbaiyán	Tradición y cultura del " <i>palov</i> ". <i>Nsima</i> ', práctica culinaria tradicional. El arte de los ' <i>pizzaioli</i> ' napolitanos. La tradición de preparar y compartir la ' <i>dolma</i> '.
2020	Malta Argelia, Mauritania, Marruecos, Túnez, Singapur Azerbaiyán	" <i>Il-Ftira</i> ", arte culinario y cultura del pan ácimo aplanado. Conocimientos, prácticas y tradiciones vinculadas a la preparación y el consumo del <i>cuscús</i> . La cultura de los hawkers: prácticas culinarias y comidas en común en un contexto urbano multicultural. "Nar Bayrami", festejo tradicional de exaltación del cultivo y la cultura de la granada.

Nota. Elaborada a partir de la lista de alimentos artesanales de la UNESCO (2021)

4.2.7. Según repercusión sobre la salud

Según su repercusión sobre la salud los alimentos se pueden clasificar en dos grupos:

- No saludables. Se trata de todos aquellos alimentos que no aportan beneficios a la salud porque carecen de valor nutritivo presentando una alta proporción de grasas saturadas, azúcares refinados, alcohol o sal. El consumo prolongado de estos

alimentos puede generar a largo plazo efectos nocivos para la salud generando enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer etc. Dentro de este grupo de alimentos encontramos algunos como las bebidas alcohólicas (sobre todo las destiladas), alimentos enriquecidos con azúcares o grasas trans que en general son alimentos muy procesados provenientes de la industria alimentaria.

- Saludables. Se trata de alimentos con alto valor nutricional que no contienen alta proporción de azúcares refinados, grasas saturadas o alcohol, aportando nutrientes básicos como hidratos de carbono de absorción lenta, grasas mono y polinsaturadas, proteínas con bajo contenido en grasa, minerales, vitaminas y fibras no liposolubles.

Dentro de los alimentos saludables podemos encontrar los superalimentos, también denominados como “funcionales” o “alimentos”, ya que además de sus propiedades nutritivas básicas tienen un efecto beneficioso adicional sobre la salud. Estos pueden ser naturales (Ej. tomates, brócoli, yogures, pescado) o de alimentos que han sido manipulados para añadirles o quitarles algún componente (Ej. leche enriquecida en calcio, vitamina D o ácidos grasos omega 3) (Gay, 2017).

Sus componentes más habituales son los prebióticos (fibras vegetales que estimulan el crecimiento de la flora intestinal), los probióticos (organismos vivos que se añaden a la flora intestinal), los ácidos grasos omega3 (reducen el colesterol y actúan a nivel cardiovascular), los fitoesteroles (actúan sobre la absorción del colesterol), los antioxidantes (eliminan radicales libres), el calcio y las vitaminas.

Durante su proceso de producción de los alimentos funcionales manipulados se siguen principalmente dos estrategias, o bien se eliminan sustancias nocivas (colesterol, grasas saturadas, azúcar), o bien se añaden nutrientes como antioxidantes, folatos

(harinas, cereales y pan), ácidos grasos omega 3 (productos lácteos), calcio (productos lácteos), vitamina D (productos lácteos) y el yodo (sal de mesa), también se pueden incluir no nutrientes como bacterias (yogures *bifidus* activos) (véase Fig. 20).

Figura 20

Producción alimentos funcionales manipulados.



Nota. Fuente: elaboración propia

Desde los años 80 la principal preocupación de la nutrición se ha trasladado a su asociación con enfermedades cardiovasculares, crónicas, cáncer u obesidad, convirtiéndose la alimentación en uno de los principales puntos de atención de la salud pública. Hasta el punto de que el alimento se ha ido convirtiendo progresivamente en medicamento y la alimentación ya no responde a la necesidad de satisfacer el hambre o la necesidad de energía sino al hambre de salud o ausencia de enfermedad (Contreras y Ribas, 2012, p. 4). Se ha producido así una especie

de medicalización de los alimentos a nivel de terapéutico (los médicos incluyen habitualmente las recomendaciones dietéticas en sus tratamientos) y de prevención (Poulain, 2005).

4.3. Clasificación desde la perspectiva sociocultural

Los alimentos son clasificados también desde una perspectiva sociocultural atendiendo a los diferentes criterios ideológicos, organizativos o simbólicos de cada sociedad.

4.3.1. Según su carácter religioso

Desde un enfoque religioso los alimentos se pueden dividir en dos grupos:

- Alimentos ordinarios o prescritos. Se trata de alimentos de uso común que suponen ningún tipo de restricción ni tabú para su consumo.
- Alimentos sagrados o tabú. Se trata de alimentos que por cuestiones religiosas y culturales no se consideran aceptables para su consumo convirtiéndose así en alimentos tabú. Algunos de los ejemplos más conocidos son la carne durante la cuaresma cristiana, el cerdo en la religión islámica, la vaca en la confesión hindú o la sangre en el judaísmo o los testigos de Jehova.

4.3.2. Según su estatus social

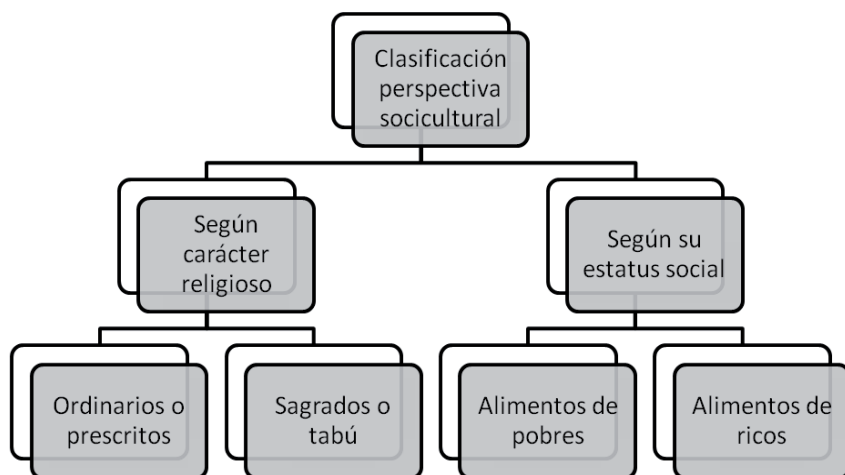
En este sentido, tal como apunta Bourdieu (1976), se puede distinguir entre:

- Alimentos de pobres. Están determinadas por los gustos de necesidad y el objetivo es conseguir el mayor porcentaje de calorías con el menor precio. Se trata de dietas poco variadas y calóricas cuyos ingredientes tienen un bajo precio. Actualmente estas dietas suelen estar integradas por alimentos no saludables altamente procesados con gran cantidad de grasas saturadas o azúcares.

– Alimentos de ricos. Se caracterizan por que se asocian a la escasez, la exclusividad, el lujo, la gran variedad y la libertad en la elección del comensal como signo de ostentación y exclusividad. Actualmente estas dietas suelen integrada por una gran variedad de alimentos en su mayoría saludables que se suelen comprar en tiendas gourmet especializadas (caviar de belluga, trufas, ostras, frutas exóticas etc.) (véase Fig. 21).

Figura 21

Producción alimentos funcionales manipulados.



Nota. Fuente: elaboración propia

BLOQUE II
FACTORES SOCIOCULTURALES DE
LA ALIMENTACIÓN

Otoño de Giuseppe Arcimboldo (1573).
Localización: Museo del Louvre

Capítulo 5

Identidad cultural y transformaciones alimentarias

5.1. Introducción

Las diferentes tradiciones culinarias ligadas a un pueblo responden a una necesidad social de expresión colectiva desarrollada en el marco del sistema institucional y expresada a través de una serie de prácticas alimentarias de comensalidad consecuentes con el conjunto de reglas o gramáticas culinarias que constituyen esa cocina cultural concreta.

La alimentación se instituye, pues, en un auténtico elemento de identidad cultural sometido a la tensión entre el mantenimiento de las propias idiosincrasias culinarias y las transformaciones surgidas de los mestizajes con otras tradiciones (véase Fig. 22).

5.2. Alimentación e identidad cultural

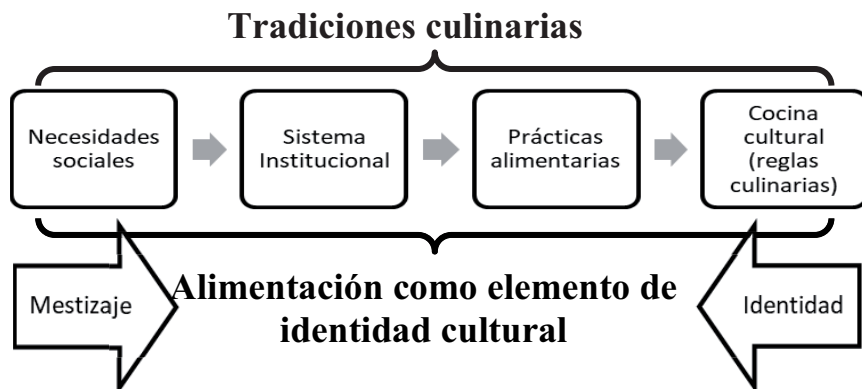
De la misma manera que tener una lengua concreta, un calendario ritual y festivo o unos principios morales específicos, el hecho de compartir unas prácticas alimentarias, unas reglas culinarias, unas preferencias y aversiones, unos sabores idiosincrásicos y unos modos de comportarse en la mesa proporcionan un mismo sentido de pertenencia e identidad cultural, y, por ende, de diferenciación respecto a los “otros”, (Contreras y Gracia, 2005, p.171).

La alimentación se convierte así en un elemento primordial en la sociabilidad humana que es transmitido a través de un proceso educativo de enculturación que hace que los comedores

de una sociedad incorporen una visión particular del mundo (Douglas, 1995).

Figura 22

Esquema de la alimentación como elemento de identidad cultural



Nota. Fuente: elaboración propia

De estos procesos de enculturación e identidad surgen las cocinas culturales o tradiciones culinarias, que, como ya se apuntó en el primer capítulo, hacen referencia a las cocinas peculiares de cada cultura que se caracterizan por tener unos modos específicos en cuanto al uso de ingredientes básicos, las formas de preparación, condimentación y combinación de ingredientes, las prácticas concretas, el conjunto de reglas culinarias y las representaciones simbólicas asociadas a las mismas. Aunque, como apunta Fischler (1985, p.186-187), la variabilidad de principios culinarios a escala nacional, regional, local y familiar es tan grande que, a veces, resulta difícil trazar fronteras exactas entre continuidad y discontinuidad.

Las cocinas culturales o tradiciones culinarias tienden a tener una dimensión étnica, regional o nacional. En este sentido, se puede hablar de cocina nacional como el conjunto de alimentos,

condimentos y modos de preparación considerados como normales o específicos de un país constituyendo un elemento de identidad como grupo, por lo que su uso no se considera una expresión individual sino un aspecto de identidad de grupo. Según Calvo (1981) las reglas culinarias que conforman las cocinas nacionales son un mecanismo de protección contra la pérdida de identidad y la aculturación por parte de otros grupos sociales, siendo las prácticas alimentarias las últimas en desaparecer en caso de asimilación total, resultando más duraderas que otros aspectos de la cultura como el idioma, la religión o los vestidos. Cocinas nacionales que, a veces, son estereotipadas, igual que otros elementos de la cultura general (Ej. españoles flamenco y tauromaquia), creando un conjunto de elementos que a veces no responden fidedignamente a las cocinas de origen (Ej. los restaurantes chinos españoles tienen su propia reinterpretación de la comida China) (véase Fig. 23).

Figura 23

Esquema del proceso de constitución de las cocinas nacionales.



Nota. Fuente: elaboración propia

Entre los principales elementos que determinan una cocina culinaria o nacional se encuentran cuatro elementos (Rozin y Rozin, 1981; Contreras y Gracia, 2005, p. 168):

- El uso de un número limitado de alimentos entre los disponibles. El uso de unos alimentos u otros normalmente tiene que ver con la facilidad de acceso y cantidades que se pueden recoger desde la perspectiva coste/beneficio que cuesta obtenerlos.
- Una forma características de preparar los alimentos (ej. cortados, asados, fritos, cocidos, hervidos etc.).
- El uso de unos principios concretos de condimentación tradicional que condicionan el uso de especias, aromas y sabores concretos.
- La adopción de un conjunto de reglas culinarias que incluyen aspectos como: la forma en que mezclan y toman los alimentos, el número de comidas diarias, las prohibiciones o tabús de determinados alimentos o la separación de algunos de ellos con fines religiosos o rituales.

De entre los cuatro elementos los principios de condimentación o combinación de aromas y sabores son los más importantes a la hora de identificar, caracterizar y dar continuidad a una cocina cultural o nacional, siendo siempre los últimos remanentes en desaparecer. Ello se demuestra por la importancia psicológica que tienen para los emigrantes que siguen utilizando los condimentos de su país de origen, aunque sean caros o difíciles de obtener en su país de acogida.

Algunos ejemplos de principios de condimentación son el uso de la salsa de soja, vino de arroz y raíz de jengibre en China, de la salsa de soja, el sake y el azúcar en Japón, del curry en la India, del limón y perejil en Oriente Medio, del aceite de oliva, el ajo y la albahaca en Italia y Francia, del aceite de oliva, la cebolla, el pimiento y el tomate en España, y del tomate, maíz y el chile en México.

De la misma manera, dentro de cada cocina culinaria ciertos platos se convierten en auténticos tótems de identidad cultural

que sirven para rememorar una cultura común a través de la comensalidad. Baste citar al respecto el pato laqueado en China, el Sushi japonés, el pollo al curry de la India, el hummus de Oriente Medio, la pizza de Italia, el Ratatouille francés, la paella española o los tacos en México (véase Tabla 22).

Tabla 22

Resumen de principios de condimentación según cocina nacional

Cocina nacional	Principios de condimentación	Plato típico
China	Salsa de soja, vino de arroz y raíz de jengibre	Pato laqueado
Japón	Salsa de soja, sake y azúcar	Sushi
India	Curry	Pollo al curry
Oriente Medio	Limón y perejil	Hummus
Italia	Aceite de oliva, ajo y albahaca	Pizza
Francia	Aceite de oliva, ajo y albahaca	Ratatouille
España	Aceite de oliva, tomate, pimiento y cebolla	Paella, tortilla de patatas
México	Tomate, maíz y Chile	Tacos

Nota. Elaborada a partir de Rozin, (1981) y Contreras y Gracia (2005, p.170)

Por último, hay que hacer notar que las cocinas nacionales se van también construyendo a base de mestizajes en el tiempo, baste citar que de entre los ingredientes que caracterizan la cocina española tan solo el aceite de oliva, la vid y el trigo son autóctonos, mientras vegetales como el tomate, los pimientos, el maíz o la patata fueron traídos de América, la cebolla, el arroz, el melocotón o la naranja de Asia y las berenjenas, las alcachofas o las espinacas introducidas por los árabes (véase Tabla 23). Si nos fijamos de los principios de condimentación de nuestra cocina tan solo el aceite de oliva es autóctono, mientras

el tomate y los pimientos son de origen americano y la cebolla de origen asiático. De la misma manera en nuestros platos típicos los dos ingredientes principales son adoptados, el arroz de la paella de origen asiático, y la patata de la tortilla de origen americano. Precisamente de estas transformaciones o mestizajes es de lo que vamos a hablar en el siguiente apartado.

Tabla 23

Alimentos típicos de la cocina española según origen

Autóctonos	Americano	Asiático	Árabe
<i>Aceite de oliva</i>	<i>Tomate</i>	<i>Cebolla</i>	Berenjenas
Vid	<i>Pimientos</i>	Arroz	Alcachofas
Trigo	Maíz	Melocotón	Espinacas
	Patata	Naranja	

5.3. Transformaciones y sincretismos alimentarios

Las transformaciones, sincretismos, mestizajes e intercambios alimentarios han sido una constante en la historia de la humanidad pudiendo distinguir dos tipos de metamorfosis (véase Fig. 24):

- Las transformaciones: consisten en cambios en las cocinas culinarias como consecuencia del contacto, incorporación e intercambio con otras culturas. Estas transformaciones se pueden producir a dos niveles:

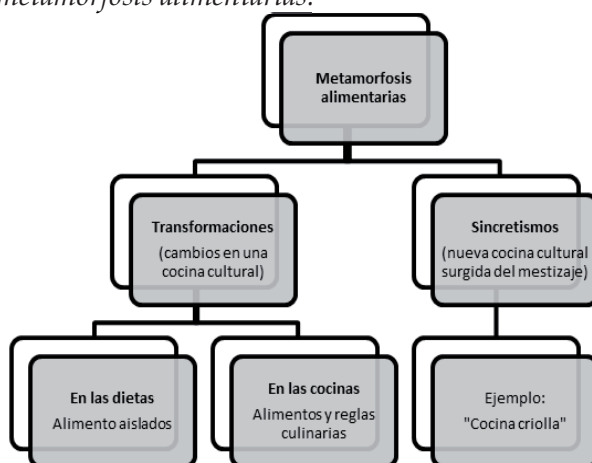
- ✓ En las dietas. Consiste en la incorporación de alimentos aislados en una cocina cultural.
- ✓ En las cocinas. Consiste en la incorporación no solo de alimentos aislados sino también de reglas y principios de preparación, condimentación y uso de ingredientes.

Las transformaciones en las cocinas culturales son mucho más frecuentes a nivel de las dietas, es decir de la incorporación de determinados alimentos, que, a nivel de las cocinas, es decir

cambio de las reglas o gramática culinaria. La incorporación de nuevos alimentos a una cocina culinaria no se produce simplemente porque esos alimentos estén disponibles, baste citar dos ejemplos: la patata estuvo disponible desde el siglo XV, pero se incorporó a la dieta mucho más tarde, antes de eso era un alimento para cerdos, de la misma manera el tomate no se incorporó a la dieta hasta que en siglo XIX, cuando se cultivaron en invernadero variedades más carnosas.

Figura 24

Tipos de metamorfosis alimentarias.



Nota. Fuente: elaboración propia

Para que un alimento extraño se incorpore hacen falta pues otros elementos como: que un grupo de prestigio lo adopte (Ej. consumo de azúcar del sudeste asiático o de chocolate bebido de América en las clases altas europeas), que un grupo dominante lo imponga (Ej. cuando médicos y autoridades científicas recomiendan un alimento por sus cualidades nutricionales), que se modifiquen los valores gastronómicos referentes a lo comestible y no comestible, a lo sabroso e

insípido, a lo distinguido y vulgar, a lo saludable o tóxico (Ej. las legumbres eran consideradas como vulgares hasta que en el siglo XVI las incorporan los nobles franceses), que cambien las prescripciones religiosas o los gustos de la estética corporal (Ej. introducción del alcohol en sociedades musulmanes secularizadas).

En general se puede decir que la resistencia a las innovaciones alimentarias es mayor en aquellas culturas con estructuras políticas, económicas, sociales y científicas más sólidas que posibiliten una producción de alimentos fuerte y una tradición culinaria escrita y replicada por los cocineros. En este sentido, las cocinas culturales India y China permanecieron intactas durante la época colonial frente a las cocinas africanas o americanas ligadas a sistemas de conocimiento y producción de alimentos más débiles (Goody, 1989) (véase Tabla 24).

Tabla 24

Factores que condicionan las transformaciones alimentarias

Factores que favorecen el cambio	Factores que favorecen la resistencia
Adopción por parte de un grupo de prestigio.	Estructura política, económica y social sólida
Imposición por parte de un grupo dominante	Desarrollo científico
Cambio en los valores gastronómicos	Producción de alimentos fuerte
Cambio en las prescripciones religiosas o en los gustos de la estética corporal	Tradición culinaria escrita replicada por cocineros

– Sincretismo o mestizajes: se trata de nuevas cocinas culinarias surgidas como consecuencia de auténticas fusiones entre cocinas distintas. Un ejemplo de ello es la cocina criolla

surgida en la época colonial como consecuencia de la fusión entre las cocinas europeas, africana y americana precolombina. Aunque existe cierta variabilidad la cocina criolla se caracteriza por tres elementos principales:

- ✓ Se asocian alimentos de carácter dispar en un mismo plato si lo comparamos con la cocina clásica europea.
- ✓ Los sabores son con muchas especias y además hay una tendencia a mezclar lo dulce y lo salado.
- ✓ Se usan formas y técnicas de cocina comunes y que son sencillas, tal como los estofados de carne (ragú), los adobos o las frituras.

Siguiendo el esquema propuesto por Contreras y Gracia (2005, p.185-217) hablemos a continuación de dos tipos de intercambios: los producidos entre el Viejo y Nuevo continente y los que se producen en las actuales ciudades cosmopolitas.

5.3.1. Intercambios entre Europa y América

Los intercambios alimentarios producidos a partir de 1942 estuvieron marcados por la diferente flora y fauna entre el Antiguo y Nuevo Continente.

En cuanto a los vegetales en el viejo mundo se utilizaban variedades como el trigo, la cebada, la avena, el arroz, las cebollas, la coliflor, las lechugas, los nabos, los melones, las viñas, la caña de azúcar, el plátano (este último proveniente de África) etc., y en el nuevo mundo el maíz, la patata, la mandioca, el frijol, la quinua, el tomate, el pimiento, el girasol, el cacao, la vainilla, la calabaza, el cacahuete, la yuca, la anana (piña), la papaya etc.

En cuanto a los animales en el viejo mundo se encontraban el buey, la vaca, la oveja, la cabra, el caballo, y en el nuevo mundo la llama, la alpaca, el búfalo o el pavo (gallina de indias) (véase Tabla 25).

Tabla 25

Alimentos vegetales y animales utilizados en el viejo y nuevo mundo antes de la colonización

	Viejo Mundo	Nuevo Mundo
Vegetales	Trigo, cebada, arroz, naranja, café, aceite de oliva, cebollas, coliflor, lechugas, nabos, melones, viñas, caña de azúcar, plátano.	Maíz, patata, mandioca (yuca), frijol quinoa, tomate, pimienta, girasol, cacao, vainilla, calabaza, cacahuete, anana (piña), papaya.
Animales	Buey, vaca, oveja, cabra, cerdo, caballo.	Llama, alpaca, búfalo, conejo de indias, pavo.

La alimentación en el viejo mundo antes del contacto con las culturas aborígenes americanas estaba marcada fundamentalmente por el cultivo de cereales como el trigo y la cebada, el consumo de legumbre y frutos secos como la castaña, el uso de la vid y del aceite de oliva (sobre todo en las zonas mediterráneas), el consumo de carne de cerdo, vaca y oveja y de productos lácteos derivados de éstos como el queso o la leche, y la condimentación con productos como el ajo, la albahaca o la cebolla.

La alimentación de los aborígenes americanos del nuevo mundo antes de la llegada de los europeos se caracterizaba en América del Norte y Central por el consumo del maíz, calabaza y frijoles plantas muy adaptables, que crecen en el mismo medio y además se complementan nutricionalmente (el maíz carece de lisina, pero los frijoles son ricos en ella). En las regiones tropicales húmedas por el consumo de tubérculos como la mandioca (yuca) que proporciona más calorías por hectárea cultivada que cualquier otro cereal, creciendo en la mayoría de los suelos con menor trabajo y aprovechándose prácticamente toda la planta una vez eliminado el cianido tóxico. Y en la

región andina por el consumo de cereales como el maíz y la quinua y de tubérculos como la patata o la mandioca (yuca) según la zona, además del uso de animales como la llama, la vicuña o el conejo de indias, y la utilización de técnicas de cultivo como la irrigación, los aterrazamientos, el abonado y el barbecho (véase Tabla 26).

Tabla 26

Características de la alimentación en el Viejo y Nuevo mundo antes de los intercambios entre ellas

Viejo Mundo		Cultivo de cereales (trigo y cebada) Consumo de legumbre y frutos secos (castañas) Uso de la vid y del aceite de oliva (culturas mediterráneas) Consumo de carne de cerdo, vaca y oveja Uso de productos lácteos (leche y queso)
Nuevo Mundo	América del Norte y Central	Consumo de maíz, calabaza y frijoles.
	Regiones tropicales	Consumo de mandioca (yuca)
	Regiones andinas	Consumo de cereales (maíz, quinua) Consumo de tubérculos (patata, yuca) Uso de animales como la llama, la vicuña y el conejo de indias

En cuanto al intercambio agrícola la incorporación de plantas alimentarias del viejo continente triplico a las de nuevo suponiendo una mayor diversificación y enriquecimiento en cuanto a variedad alimentaria, el calendario ecológico y la

producción de excedentes. Entre las plantas más decisivas incorporadas a América destaca el trigo que crece a mayor altitud respecto al maíz en las zonas andinas, o el arroz que crece en zonas pantanosas donde no prolifera el maíz. A ello se sumó la introducción de nuevas técnicas de labranza como consecuencia de la incorporación del arado y el buey que disminuyeron los periodos de barbecho y aumentaron la producción mediante técnicas más intensivas. Respecto al intercambio de ganadería la abundancia de estepas y la ausencia de competidores en América permitió un rápido y extraordinario desarrollo de especies como el buey, la vaca, la oveja, la cabra o el caballo, hasta el punto de que hacia el 1600 los colonos europeos en América consumían más carne ningún otro grupo sedentario en el mundo (Contreras y Gracia, 2005, p.188).

En estas asimilaciones de los alimentos europeos en el nuevo mundo hay que distinguir entre dos tipos de consumidores muy diferenciados: los colonos y los aborígenes. Los colonos europeos siempre que fue posible primaron la introducción sus cereales (trigo y cebada), la vid y del aceite de oliva, así como de verduras y frutas como la coliflor, la lechuga, la cebolla, los melones, las naranjas y los limones. Pero la incorporación dependió de las posibilidades ecológicas, así en climas subtropicales se pudieron introducir los cereales europeos, sin embargo, en las zonas tropicales funcionaron muy bien la verduras y frutas, pero sin embargo no se pudo introducir ni el trigo, ni el olivo, ni la viña, nada menos que la trilogía mediterránea, lo que propicio la aceptación del maíz por el trigo, y de la manteca animal por el aceite. A pesar de ello siempre se tendieron a considerar entre los colonos como más nobles aquellos alimentos de origen europeo frente a los alimentos de los aborígenes americanos o de los negros. Por su parte los aborígenes mantuvieron siempre que pudieron su

sistema alimentario, estando la incorporación de nuevos alimentos mediada por la adaptabilidad ecológico (por ejemplo, a la altitud en la región andina) y por su no concurrencia con variedades indígenas. De esta forma no todas las variedades traídas por los europeos se asimilaron, por ejemplo, el trigo se cultivaba solo para pagar los tributos a los colonos, pero no solía ser consumido por los aborígenes. Otros alimentos no asimilados en la dieta aborígen fueron las legumbres, hortalizas o los árboles frutales ya que no formaban parte de sus hábitos de cultivo. La mayor asimilación vino de la mano de animales como la vaca, el caballo, la cabra, la oveja y el cerdo que se criaban muy bien ecológicamente y eran más ventajosas que otros animales autóctonos como la llama. De la misma manera también se asimilaron otros cultivos vegetales como el haba, el ajo o la caña de azúcar (sobre todo en regiones andinas ya que se cultivan bien en altitud). Pese a las asimilaciones no cambiaron los principios de condimentación de los aborígenes americanos salvo en el caso de la incorporación del ajo. Se podría decir que la alimentación de las comunidades aborígenes americanas ha cambiado más en los últimos años como consecuencia de la alimentación industrial que durante todo el proceso colonial (véase Tabla 27).

Pese a las ventajas la colonización también tuvo algunos aspectos negativos como la erosión del suelo consecuencia de las nuevas técnicas de labrado, la disminución de la biodiversidad con la desaparición de plantas indígenas y el arrinconamiento de animales como la llama y la alpaca frente a la vaca, la cabra o la oveja.

Pero el intercambio no solo se produjo en un sentido, sino que numerosos alimentos fueron incorporados a las cocinas europeas provenientes de América, entre ellos los más destacados fueron el maíz y la patata, que sustituyeron a otros

cultivos tradicionales como el mijo, el panizo o las castañas, evitando numerosas hambrunas.

Tabla 27

Características de la alimentación de los habitantes del nuevo mundo según tipología de consumidor.

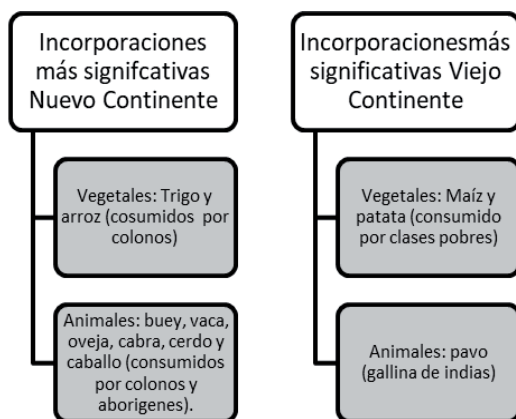
	Colono	Aborígen
Consumo primado	Trigo, cebada, vid, aceite de oliva (zonas subtropicales), coliflor, lechuga, cebolla, melones, naranjas, limones (zonas tropicales)	Maíz, patata, yuca, quinua, llama, conejo de indias, pavo.
Asimilaciones	Maíz y manteca animal (zonas tropicales)	Haba, ajo, caña de azúcar, vaca, caballo, cabra, oveja, cerdo.

Estas incorporaciones no se produjeron sin resistencias, por ejemplo, en el caso de la patata el consumo no se introdujo hasta principios del siglo XVIII y solo entre los campesinos por su fácil cultivo y alto valor nutritivo para evitar hambrunas, para las clases altas era considerado como un alimento insípido y de pobres. También fue adoptado por los irlandeses, considerados como salvajes y primitivos por los ingleses. En cuanto al maíz tampoco gozo de buena reputación entre los naturistas del siglo XVI y XVII que lo consideraban como un alimento duro, de mala digestión y apto para puercos, su introducción se produciría entre las campesinos y habitantes pobres de las ciudades y se produjo a través de la asimilación dentro de prácticas ya existentes: a modo de harina mezclada con otras harinas, o cocido con agua en forma de gachas. Otros alimentos como el tomate o el pimiento también se introdujeron después de muchas resistencias. De esta manera se deduce que

la introducción de estos alimentos fue únicamente en las dietas, pero no en las cocinas por lo que no cambiaron las reglas y normas culinarias existentes por su incorporación (el mantenimiento de las reglas europeas llevo por ejemplo a difusión de la pelagra por consumo de maíz desnaturalizado) (Contreras y Gracia, 2005, p.194-200). Otro de los alimentos que merece especial mención es el chocolate, aunque en este caso su evolución fue diferente, ya que se introdujo como una bebida de ricos aderezada con especias que tardaría en llegar a las clases populares. Entre los animales la incorporación más llamativa en el viejo continente fue la de la gallina de indias o pavo, hasta el punto de convertirse en un animal simbólico en las navidades. (Véase Fig. 25).

Figura 25

Características de las incorporaciones alimentarias más significativas en ambos continentes.



N

Nota. Fuente: elaboración propia

5.3.2. Intercambios en las ciudades cosmopolitas

Otro campo de batalla del intercambio culinario se produce en las actuales ciudades cosmopolitas donde diferentes grupos

étnicos, autóctonos e inmigrantes nacionales o extranacionales, se debaten entre la resistencia al cambio y el mantenimiento de sus tradiciones de origen (Ej. resistencia de los madrileños por mantener el cocido madrileño como plato emblema; alimentos islámicos sacrificados según el rito hallal y sin cerdo, frente a nuevas generaciones islámicas que no contemplan la prescripción). La flexibilidad en las transformaciones y mestizajes dependen de muchos elementos, entre ellos el carácter de los discursos que se pueden hacer en clave de exclusión y no integración o en clave de tolerancia e integración hacia la multiculturalidad (Ej. los discursos catalanes ante la inmigración de españoles de otras regiones o charnegos eran en clave de exclusión durante los años 50 y 60, mientras que con la inmigración extranacional de magrebís, subsaharianos, asiáticos y latinoamericanos a partir de los años 90 ha sido de inclusión) (Contreras y Gracia, 2005, p.206-207).

Pero al margen de las tensiones entre el mantenimiento de la tradición y el cambio lo característico de las ciudades cosmopolitas actuales es la formación de un collage, de un mosaico culinario consecuencia del gran abanico de prácticas, discursos, mezclas, sincretismo y fusiones entre distintas cocinas culturales. Dentro de este collage o mosaico culinarios podemos distinguir cinco tipos de cocinas en las ciudades cosmopolitas:

- La cocina autóctona. Se percibe por la existencia de fondos culinarios o principios de condimentación que persisten de forma tradicional en cada ciudad o región. En este sentido hay que distinguir los diferentes hábitos alimenticios entre las fechas ordinarias y las festivas. Si bien los días ordinarios están incardinados por el consumo global y estandarizado de los productos industriales no identitarios, los días festivos son ocasión para expresar la identidad mediante la elaboración de

los platos regionales o autóctonos (Ej. la escalivada en Barcelona o el zarangollo en Murcia).

- Las cocinas regionales. Aquí se ubican las cocinas de otras regiones y ciudades distintas del mismo país. Por ejemplo, la cocina gallega, la cocina vasca, la cocina castellana, la cocina andaluza, la cocina canaria etc., cada una de ella representada por sus platos regionales, como el pulpo a la gallega, la sopa de picadillo castellana, el gazpacho o salmorejo andaluz, las papas arrugadas canarias.

- Las cocinas locales. Aquí se ubican las cocinas de otras poblaciones rurales o ciudades de la misma región. Por ejemplo, dentro de Murcia no encontramos con el pastel de carne, la ensalada murciana y el zarangollo de la capital, las gachasmigas de Yecla, el arroz con pavo de Lorca, o el arroz caldero del Mar menor.

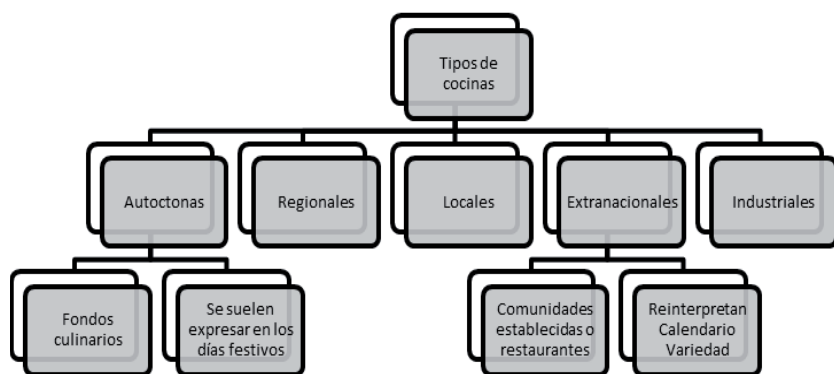
- Las cocinas extranacionales. Aquí se encuentran todas las cocinas nacionales de otros países que son traídas por los inmigrantes. Por ejemplo, la italiana, la griega, la china, la mejicana, la hindú, la turca, la magrebí, la peruana, la siria, ecuatoriana etc. Algunas de estas cocinas responden al asentamiento permanente e importante de comunidades de migrantes, por ejemplo, la comunidad magrebí o la ecuatoriana en la mayoría de las ciudades de España, otras a la inauguración aislada de restaurantes especializados pertenecientes a familias concretas, por ejemplo, los restaurantes los hindúes, sirios, libaneses etc. La integración de prácticas alimentarias por parte de la comunidad de acogida por parte de los inmigrantes se produce con mayor intensidad en las segundas generaciones que en las primeras, en las que todavía existe bastante continuidad con las cocinas de origen. Sea como sea estas cocinas influyen en las cocinas autóctonas a través de diferentes mecanismos como: la reinterpretación de

las cocinas autóctonas a partir de la incorporación de alimentos (ej. la introducción de la banana frita típica de la cocina ecuatoriana), el cambio en el calendario festivo (Ej. la introducción de *Halloween* o Papa Noel), o proporcionando un aumento de la variedad de opciones culinarias a través de productos disponibles en los mercados y superficies y de la apertura de restaurantes étnicos (Ej. Los restaurantes chinos, italianos, los *Kebab* etc.).

- Las cocinas industriales globalizadas. Aquí se encuentran tanto los productos estandarizados y homogeneizados que caracterizan a la industria alimentaria moderna, y que se compran en supermercados y grandes superficies, como toda la amalgama de restaurantes especializados en comida rápida (Ej. McDonald, Burger King, Foster Hollywood, Pans & Company, KFC, Bocatta, Vips, etc. (véase Fig. 26).

Figura 26

Tipos de cocinas en las ciudades cosmopolitas.



Nota. Fuente: elaboración propia

Capítulo 6

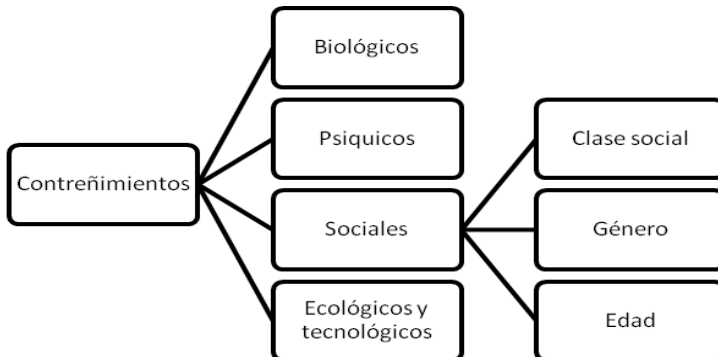
Alimentación y sociedad

6.1. Introducción

Como ya se comentó en el capítulo dos “comemos lo que somos” pues nuestra alimentación es una realidad biológica, psíquica y cultural. De esta manera, más allá de los constreñimientos biológicos, psíquicos, ecológicos o tecnológicos, la alimentación está determinada por variables sociales como la clase social, el género o la edad. Elegimos, pues, comidas según se trate de ricos o pobres, hombres o mujeres, niños, adultos o ancianos y en función de las creencias dietéticas, religiosas y filosóficas (véase Fig. 27).

Figura 27

Constreñimientos que determinan la alimentación



Nota. Fuente: elaboración propia

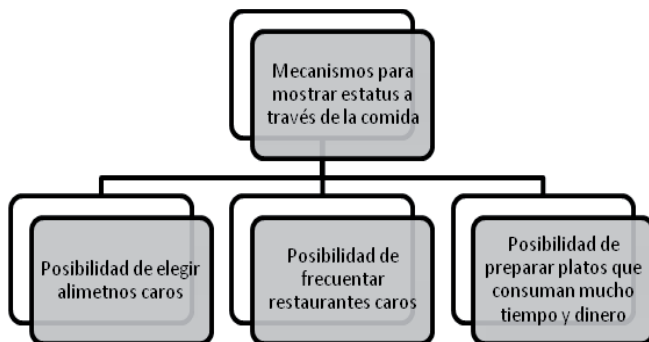
6.2. Alimentación y clase social

La alimentación sirve para clasificar socialmente a las personas siendo un elemento clave en la construcción de la identidad y el estatus social. Se pueden distinguir diferentes mecanismos para mostrar estatus a través de la comida (Eckstein, 1980):

- La posibilidad de elegir alimentos *gourmet* caros y exóticos para impresionar a los demás (Ej. caviar de beluga, la trufa, carne de ternera Kobe, el champán francés, vinos exclusivos etc.).
- La posibilidad de frecuentar e invitar a otros a restaurantes caros y exclusivos (Ej. restaurantes con tres estrellas michelín, restaurantes exclusivos de acceso restringido para socios de entidades como clubes de campo etc.).
- La posibilidad de preparar platos muy elaborados cuya preparación exige mucho gasto de tiempo y dinero (Ej. platos de alta gastronomía) (véase Fig. 28).

Figura 28

Constreñimientos que determinan la alimentación



Nota. Fuente: elaboración propia

De esta manera la adopción de determinados alimentos, platos, ingredientes, estructuras y modos en la mesa ha sido desde

siempre uno de los motores más importantes en las transformaciones sociales y el establecimiento de comidas de ricos y de pobres. Las comidas de pobres caracterizadas por gustos de necesidad (mayor porcentaje de calorías a menor precio), la de los ricos caracterizados por el lujo, la variedad y la libertad como mecanismo de ostentación y exclusividad (Bourdieu, 1976).

La dualidad entre comidas de ricos y pobres es una realidad que podemos rastrear en culturas históricas y actualmente, basten algunos ejemplos:

- En la Edad Media en Inglaterra la comida de los pobres se caracterizaba por el uso del pan, el queso y algún producto simple más, mientras nobles realizaban como símbolo del poder que tenían sobre el pueblo y las provisiones alimentarias frecuentes festines con hasta veinte platos y entre ellos varios de carne (Tannahill, 1973).
- Entre los linajes dominantes de los pueblos autóctonos o locales de la costa del Pacífico en el noroeste de Norteamérica (*kwakiuti*) era tradicional que los jefes acumularan alimentos que luego ofrecían al resto del pueblo en ceremoniales alimentarios llamados *potlatch* como signo de estatus y riqueza.
- En la América colonial española de los siglos XVI y XVII se consumían hasta cuatro tipos de panes que simbolizaban la estructura social jerárquica: el pan blanco en la cúspide, reservado a los conquistadores, militare y religiosos, el pan de maíz (*la arepa*), común entre los indios nobles, el pan de yuca (casabe indígena) predominante entre los indios comunes rurales, y por último el pan de plátano al que se le atribuían propiedades que favorecían la indolencia y reservado para los últimos del escalafón social, los negros africanos (Lovera, 1988).

- En la campiña cordobesa de los años sesenta mientras los jornaleros consumían básicamente pan, aceite, garbanzos y habichuelas (se consigue una dieta adecuada en calorías y proteínas a un coste mínimo, pan y aceite proporcionan calorías y garbanzos y habichuelas proteínas vegetales), los señoritos comían jamón, chorizo, cecina, carne fresca y vino) (Martínez, 1968).

- En la Andalucía actual se replican las mismas diferencias, mientras las dietas de las pobres centradas en la necesidad tienden homogeneizar los consumos, entre los ricos las dietas se eligen libremente según gustos por lo que son mucho más heterogéneas además de recibir una educación más centrada en los modales, la cultura culinaria y el uso de nuevos procedimientos culinarios (ej. bechamel) (González, 1993, 1995).

Quizás la matización que cabría hacer es que en tiempos pasados las diferencias entre ricos y pobres se centraban sobre todo en lo cuantitativo, en la cantidad, de hecho, era propio de los ricos comer mucho y presentar corpulencia y cierta obesidad (Fischler, 1979: 208; Riera, 1988). Baste a modo de ejemplo la distinción realizada entre la burguesía italiana medieval entre *popolo grosso*, clase aristocrática, y *popolo magro*, el pueblo (Nahoum, 1979: 26).

Esta realidad se sigue dando sobre todo en el tercer mundo donde, según las cifras de la FAO en 2020, 760 millones de personas pasan hambre frente a los 51 millones del primer mundo. Ello nos lleva a pensar que en los países industrializados las diferencias alimentarias entre ricos y pobres son en la mayoría de los casos una cuestión más de libertad en la elección, calidad y variedad que de cantidad.

De entre todos los hábitos alimentarios el que ha estado más asociado a las clases ricas han sido el consumo de carne, reservado durante largos periodos de la historia a las élites. Por

ejemplo, en la dieta de los europeos del siglo XIX el maíz constituía el 90% del peso total de la ingesta de alimentos, los vegetales frescos apenas un 5%, las grasas eran muy escasas y se utilizaban solo como saborizantes, el consumo de leche también era escaso y estaba reservado a los niños, y el consumo de carne era muy bajo, reservado a alguna festividad y sin influencia alguna en la dieta (Warman, 1988, p.160-161).

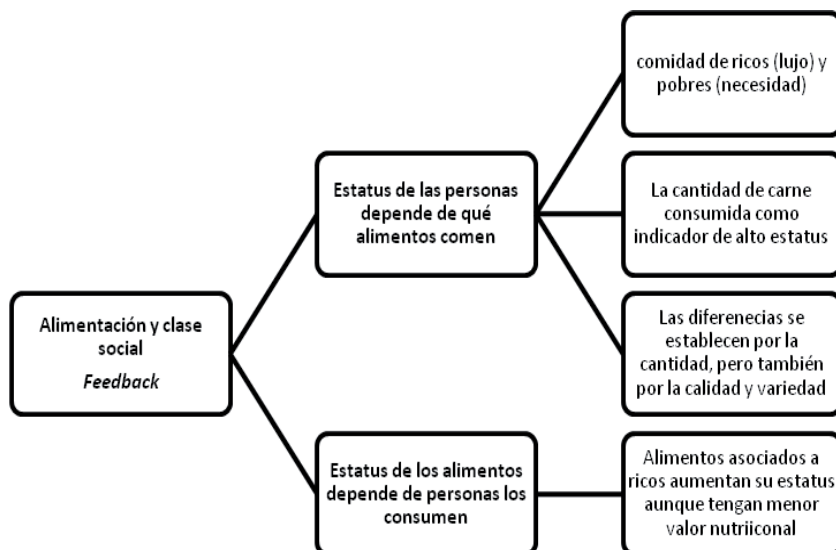
De la misma manera que el estatus de las personas se ve afectado por el tipo de alimentos consumidos, también el estatus de los alimentos se ve afectado por quién los consume, de manera que muchos alimentos han alcanzado alto estatus porque lo consumían los ricos, y esto ha sido así, aunque en muchos casos estos alimentos tuvieran peor valor nutricional. Baste citar como ejemplo el caso del pan blanco, difundido entre las clases altas y con peor valor nutricional que el negro propio de las clases altas, o el caso de la lactancia artificial, propia de las clases burguesas frente a la lactancia materna ligada durante mucho tiempo al pueblo llano.

Muchas de estas tendencias se han invertido en las sociedades cosmopolitas como consecuencia de la difusión entre las élites de conductas alimentarias ligadas a la salud, y así ahora, paradójicamente, las clases altas lactan y comen pan integral elevando el estatus de formas de alimentación que tiempo atrás se asociaban a bajo estatus.

Existe pues un *feedback* o retroalimentación entre los alimentos y las personas en materia de clase o estatus social (véase Fig. 29).

Figura 29

Relación entre alimentación, personas y clase social o estatus.



Nota. Fuente: elaboración propia

6.3. Alimentación y género

Las investigaciones constatan que las mujeres son las que se han encargado históricamente y se siguen encargando de las actividades de la alimentación cotidiana (Devault, 1991). Según la Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo del INE de 2015 un 77,5% de las mujeres realizan diariamente tareas domésticas y de cocinado mientras que tan solo un 32,9% de los hombres las realizan, dedicando un 81,7% de las mujeres dos o más horas a ello frente al 51% de los hombres. Esto es debido a que a la mujer se le asigna el cuidado del grupo doméstico y la alimentación desde la misma lactancia. Además, se observa que cuando las cocinas son ordinarias y domésticas suelen

asignársele a las mujeres, pero cuando éstas se diferencian o profesionalizan suelen atribuírsele a los hombres, dándose la paradoja de la mujer cocinera y el hombre *chef* (Goody, 1995).

Aunque en general la mujer se encarga mucho más que los hombres de las tareas domésticas y alimentarias, se pueden establecer ciertas diferencias según el perfil laboral de éstas:

- Amas de casa: realizan casi todas las tareas (planificación, compra, cocinado, servicio, recogida, lavado de platos etc.) recibiendo apoyo de otros miembros de la familia casi exclusivamente al poner y quitar la mesa y para bajar la basura. El perfil más común de mujeres amas de casa son aquellas con más de 45 años, con familias nucleares, con bajo nivel de estudios y con hijos (Subirats y Masats, 1990).

- Trabajadoras no cualificadas a tiempo parcial: el tiempo dedicado a las tareas domésticas es similar a las amas de casa con excepción de ciertas ayudas derivadas de los comedores escolares y del apoyo de sus madres o suegras, la colaboración del resto de miembros del núcleo familiar no se incrementa.

- Trabajadoras cualificadas a tiempo completo: son las que menos tiempo dedican a la alimentación y tareas domésticas, las que más contratan servicios domésticos externos y las que reciben más ayuda de otros miembros del grupo.

Según Contreras y Gracia (2005, p.242-244) la mayor o menor colaboración de los hombres en las tareas domésticas y de alimentación depende de factores como:

- El grado de complejidad o cualificación que precisen. Los hombres colaboran más en tareas más simples (Ej. bajada de basura, compras más simples).

- El estatus o gratificación que aporte la tarea. Los hombres colaboran más en aquellas tareas que aportan mayor

gratificación y estatus. (Ej. cocinados especiales de fin de semana).

- La dispersión y frecuencia de las tareas. El hombre participa más en aquellas tareas inevitables o que no se pueden diferir como es el cuidado de los hijos o las tareas ligadas a la alimentación, sobre todo en aquellos casos que sus parejas trabajan.

Entre las principales actividades ligadas a la alimentación se encuentran (Mennell et al., 1992):

- La planificación de compras y comidas.
- Las compras o aprovisionamiento.
- El almacenaje y conservación.
- Preparación y cocinado.
- Servicio de la mesa.
- Recogida y reciclado.
- Lavado de platos y cocina.
- Bajada de la basura.

Los hombres colaboran más en actividades como bajar la basura, realizar compras, poner o recoger la mesa o lavar los platos, dedicándose en menor frecuencia a tareas de planificación o cocinado. Además, cuando los hombres colaboran en las tareas de cocinado lo hacen en aquellas que tienen mayor gratificación, como es el cocinado en las comidas especiales de fin de semana ligadas al placer y al reconocimiento familiar, mientras colaboran poco en la cocina ordinaria. Además, se le suelen asignar dentro del cocinado algunas tareas específicas como poner la leña, hacer carne a la parrilla etc., sin embargo, colaboran poco en actividades poco gratificantes como recoger, fregar los platos etc. Esta realidad también se observa en las compras, donde el hombre tiende a colaborar más en las grandes compras de fin de semana a las que va muchas veces junto a su mujer, limitándose muchas

veces su colaboración a llevar el carro y acarrear las compras, y cuando se ha de encargar él de las compras es más fácil que realice compras genéricas como bebidas, embases u otras cosas de peso que compras que requieren más preparación como comprar pescados, charcutería o demás. El perfil de hombre que asume más tareas de corresponsabilidad se da en los tramos extremos de edad, hombres menores de 30 años y mayores de 65 años (véase Tabla 28).

La incorporación de la mujer al trabajo junto con el desarrollo de la industria alimenticia y tecnológica ha cambiado los hábitos familiares alimenticios en varios aspectos:

- Cada vez se han incorporado mayor cantidad de productos industriales y precocinados. De esta manera, las mujeres delegan en mayor medida el rol de cocineras en la restauración e industria alimentaria precocinada, pero al mismo tiempo que esto las libera les produce sentimientos de preocupación por el origen de los ingredientes, quizás por ello la industria ha reaccionado introduciendo platos que intentan simular a los platos artesanales, tradicionales y saludables (Capatti, 1989; Contreras, 1993).
- La utilización cada vez mayor de la industria de la restauración (Ej. comidas para llevar, uso de restaurantes, comidas a domicilio).
- La revolución tecnológica del hogar con la introducción de electrodomésticos que aligeran ciertas tareas. La tecnología ha tenido un papel ambiguo, porque el aligeramiento de tareas que ha producido ha permitido la perpetuación del doble rol de la mujer dentro-fuera (*superwoman*), no desplazando a las mujeres de su rol de cocineras y cuidadoras domésticas (Kaplan, 1980).

Tabla 28

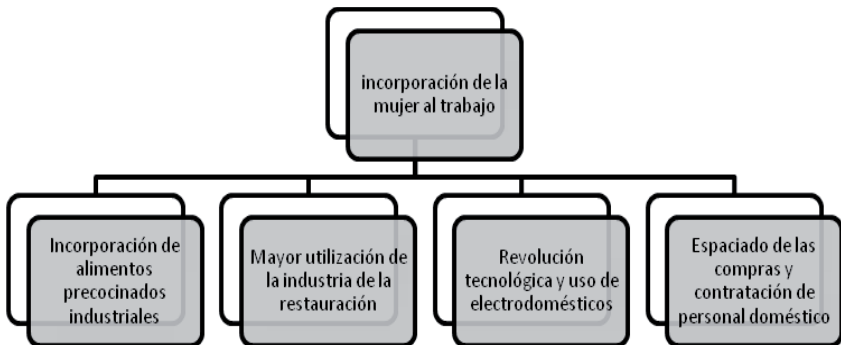
Diferencias en las tareas domésticas según género.

Hombres	Mujeres
32,9% colabora en tareas diarias	77,5% colabora en tareas diarias
Chef-cocina diferenciada o profesional	Cocinera- cocina doméstica
Colaboración en tareas según:	Colaboración en tareas según perfil profesional:
– Grado de complejidad de la tarea (colabora en tareas sencillas).	– Ama de casa o trabajadora tiempo parcial. Casi no deriva tareas.
– Gratificación o estatus de la tarea (colabora en tareas gratificantes).	– Trabajadora cualificada a tiempo completo. Recibe más ayuda y deriva más tareas.
– Dispersión y frecuencia de la tarea (colabora en tareas inaplazables).	
Tareas más comunes:	Tareas más comunes (todas):
- Compras genéricas y de fin de semana.	- Planificación de compras y comidas.
-Poner quitar la mesa.	- Compras complejas y diarias.
- Lavar los platos.	- Preparación y cocinado.
- Sacar la basura.	- Servicio de la mesa.
- Partes del cocinado del fin de semana (Ej. Carne a la brasa etc.).	- Recogida y reciclado.
	- Lavado de platos y cocina.
	- Bajada de la basura.
– Se han espaciado las compras, implantándose el perfil de compra semanas en las grandes superficies.	

- La contratación de personal doméstico para realizar las tareas del hogar. La contratación normalmente se hace para cubrir aquellas tareas que no se pueden diferir e incompatibles con el trabajo, o para aquellos trabajos más menesterosos, muy sucios o que se requiere fuerza física (Ej. deshollinos etc.) y en general más para tareas del hogar (limpieza, planchado, reparaciones) que para cocinar (véase Fig. 30).

Figura 30

Cambios hábitos alimenticios por la incorporación de la mujer al trabajo.



Nota. Fuente: elaboración propia

Pero todos estos cambios que aligeran la carga femenina de la alimentación no han cambiado el rol de la mujer cuidadora y cocinera, ni conseguido todavía una auténtica corresponsabilidad de los hombres en la misma.

6.4. Alimentación y edad

La edad es otro de los factores que influye la alimentación es la edad, de manera que hay una alimentación para niños, otra para adolescentes otra para adultos y otra para ancianos, variaciones que están determinadas por tres tipos de factores:

6.4.1. Factores biológicos

Entre los factores biológicos destaca el consumo de kcal/día, se trata de una variable que va cambiando según la edad, así de manera genérica un lactante (de 0 a 1 año) necesita 850 Kcal/día, un niño (de 1 a 11 años) entre 1300 y 2000 kcal/día, un adolescente (de 12 a 18) entre 2500 y 3000 kcal/día, un adulto (entre 18 y 60 años) unas 2900 Kcal/día, y los ancianos (mayores de 60 años) unas 2300 kcal/día. En determinados momentos como el embarazo o la lactancia se incrementan también la necesidad del consumo en unas 300 kcal/día.

Otro de los factores biológicos es la necesidad de nutrientes, por ejemplo, se incrementa la necesidad de hierro y ácido fólico en las mujeres y en determinados periodos de la vida como el embarazo, de igual manera también se incrementan las necesidades de calcio durante el embarazo, la lactancia y en la perimenopausia.

Por último, cabe destacar los factores ligados a la dentición y a la capacidad de digerir y saborear los alimentos. En este sentido tanto los niños pequeños como los ancianos suelen tener preferencias por los alimentos de consistencia blanda y textura de fácil digestión, respecto a los adultos en los que consistencia tiende a ser dura, los sabores fuertes, y los alimentos más grasos y de digestión más pesada. De la misma manera los ancianos pierden la capacidad de saborear la salinidad de la alimentación, conservando la capacidad para los sabores dulces, realidad que hace que tiendan a preferir estos últimos.

6.4.2. Factores psicológicos

Determinados factores psicológicos propios de cada edad también influyen en las preferencias y gustos por los alimentos.

De manera genérica los niños tienen gusto por alimentos como el azúcar, el chocolate, las chuches, los caramelos, los dulces o los helados.

Los adolescentes tienen preferencia por la comida rápida como las hamburguesas, los perritos calientes, las pizzas, los kebabs etc., esto es debido en parte a la publicidad subliminal que va dirigido a ellos, pero también al hecho de que sus primeras formas de socialización entre amigos están ligadas a encuentros en este tipo de establecimientos.

Los gustos alimentarios de los adultos suelen estar asociados a factores psicológicos como la belleza, el bienestar o la búsqueda del placer en la exclusividad.

Por su parte la dieta de los ancianos está determinada sobre todo por factores psicológicos como la búsqueda de la salud, la prevención de la enfermedad, o el tratamiento nutricional de determinadas enfermedades crónicas (HTA, diabetes, dislipemias etc.). En este sentido hay que apuntar que el anciano tiende cada vez a comer menos por la falta de alicientes psicológicos que supone a veces el no compartir con nadie la comensalidad, o el no ser capaces de realizar por sí mismos las compras.

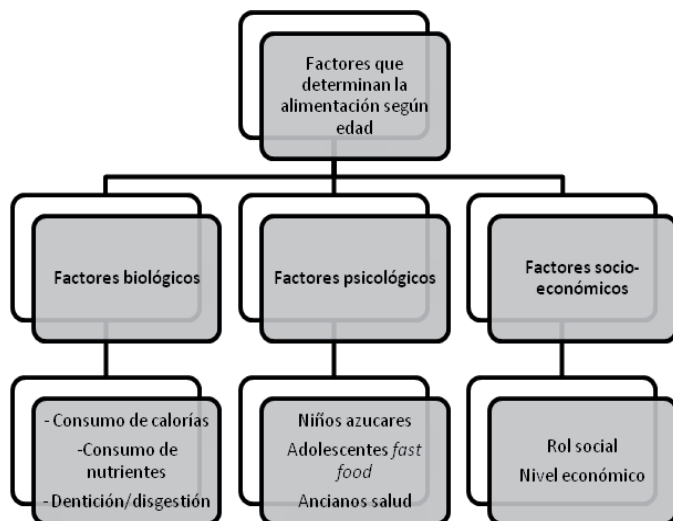
6.4.3. Factores socioeconómicos

Un factor influyente en la alimentación son distintos roles sociales asociados a las edades, de manera que los niños y ancianos considerados como dependientes tienden a menús más homogéneas basados en alimentos más básicos, texturizados y enriquecidos con azúcares (Ej. los menús infantiles y de la tercera edad en los restaurantes), sin embargo los adultos con un rol identitario productivo y más marcado tienden a individualizar sus menús para subrayar su individualidad (Ej. los menús a la carta en los restaurantes).

Por último, cabe destacar ciertos factores socioeconómicos como puede ser el nivel económico, que es más elevado entre los adultos productivos que entre los adolescentes y ancianos. Por eso los adolescentes tienden hacia la comida basura que presenta sabores marcados a un precio de estudiante, y los ancianos inmersos en una pérdida de poder adquisitivo tienden hacia alimentos de calidad intermedia y precio más contenido, sin embargo, los alimentos más caros o *gourmet* son más comunes en adultos productivos y buen valor adquisitivo (véase Fig. 31).

Figura 31

Factores relacionados con la edad que afectan a la alimentación.



Nota. Fuente: elaboración propia

BLOQUE III
LA ALIMENTACIÓN EN LAS
SOCIEDADES COSMOPOLITAS

Invierno de Giuseppe Arcimboldo (1573).
Localización: Museo del Louvre

Capítulo 7

Globalización, particularismos y publicidad alimentaria

7.1. Introducción

La heterogeneidad de las transformaciones y mezclas interculturales de las sociedades cosmopolitas hacen que el fenómeno alimentario se revista de complejidad. En este sentido, hay que hacer notar que la alimentación en las sociedades industriales pivota entre la homogeneización y estandarización propia de la globalización y difusión de la alimentación industrial, y las demandas de recuperación de patrimonios culturales, tradiciones locales y particularismos culinarios (véase Fig. 32).

Figura 32

Alimentación en las sociedades industriales.



Nota. Fuente: elaboración propia

7.2. Sociedades cosmopolitas

Las profundas transformaciones económicas, demográficas, sociales y culturales de las sociedades industriales a lo largo del

siglo XX han tenido su repercusión en los hábitos alimentarios. Siguiendo la descripción de Contreras y Gracia (2005: 358-364) para el caso español, entre las principales características de las sociedades cosmopolitas actuales y sus consecuencias en términos de alimentación se encuentran:

- La urbanización y concentración de la población en las ciudades. Se produce como consecuencia del desplazamiento de grandes masas de población desde el término rural a las ciudades ante la nueva oferta de trabajo asalariado en los entornos industriales de las ciudades. Realidad que tendrá tres consecuencias en la alimentación:

- Mezclas entre tradiciones regionales culinarias distintas.
 - Una disminución de la necesidad de calorías en la dieta consecuencia de una mayor sedentarización de los trabajadores.
 - El desarrollo del sector de la restauración.
- Modificación en los tiempos de trabajo y ritmos sociales. Se regularizan los horarios de trabajo, la división entre días libres y laborables, entre días de semana y fin de semana, y entre tiempo ordinario y de vacaciones. A la vez las comidas empiezan a estar determinadas por primera vez por los tiempos de trabajo, produciéndose una desestructuración y una individualización de las ingestas. Como ya se apuntó en el tema cuatro las consecuencias en la alimentación son cuádruples (Herpin, 1988):

- ✓ Desconcentración. Transferencias de comidas solidas a comidas pequeñas.
- ✓ Desimplantación. Las comidas no tienen lugar a horarios fijos.
- ✓ Desincronización. Cada vez se come menos en conjunto.

- ✓ Deslocalización. Aumentan los lugares donde comer (trabajo, restaurante, sofá etc.).
- Incorporación masiva de la mujer al trabajo. Pese a su incorporación no hay una redefinición de roles real, puesto que la mujer sigue asumiendo mayoritariamente las tareas de alimentación y domésticas. Las consecuencias en la alimentación son dobles:
 - ✓ Proliferación de los electrodomésticos. Su función es disminuir el tiempo de las tareas domésticas de tiempo, pero sus resultados son contradictorios ya que, en cierta medida, refuerza las desigualdades de rol e invisibilidad el trabajo doméstico.
 - ✓ Aumento del consumo de alimentos industriales procesador, congelados o precocinados y listos para servir.
 - ✓ Necesidad de concentrar las compras en los fines de semana, pasando de la pauta de compra diaria a la concentración de la compra semanal en grandes superficies.
- Cambios demográficos y en la estructura de la familia. La disminución de la natalidad y el envejecimiento de la población, así como el aumento de las familias nucleares, monoparentales y de las personas solas en detrimento de la familia extensa. Las principales consecuencias en la alimentación son:
 - ✓ La disminución de los miembros de la familia determina cambios en las pautas de compra y preparación de las comidas.

- ✓ Fenómenos como el vagabundeo alimentario, o la compra de alimentos precocinados en porciones individuales.
- ✓ La escolarización masiva que determina cambios en las pautas alimenticias de los menores que ahora comen en su mayoría en los comedores escolares lo que supone que su educación culinaria pasa de la variabilidad del domicilio a la homogeneidad de la escuela.
- La industrialización y revolución en el campo de la distribución y comercialización. Ello ha conllevado una auténtica industrialización de la alimentación cuyas principales repercusiones han sido:
 - ✓ La especialización e intensificación agrícola y ganadera. Ello hace que cada vez más la agricultura y ganadería se aleje de la naturaleza y las materias primas para estar más cerca de la industria. Cada vez hay más diversidad en las estanterías del supermercado, pero menos diversidad de variedades ecológicas.
 - ✓ Desarrollo de empresas alimentarias especializadas en la producción de alimentos industriales (congelados, precocinados etc.).
 - ✓ La deslocalización de los alimentos desde sus puntos de origen para formar parte de un mercado globalizado e internacional.
- El marketing y la difusión de nuevos ideales de cuerpo y salud. El cambio hacia la preferencia estética de la delgadez, y la difusión en general del cuidado del cuerpo y la salud han influido en la alimentación en varios aspectos:
 - ✓ La difusión de productos light y bajos en azúcar o grasas.

- ✓ La aparición de los alimentos funcionales, alicamentos o alimentos medicamento como medio de prevenir las enfermedades o tratar determinadas de ellas.
- ✓ La difusión de determinados sectarismos alimentarios basados en la dieta como vegetarianismo, veganismo, naturismo, macrobiótica, dieta paleolítica (véase Tabla 29).

Tabla 29

Características de las sociedades cosmopolitas y sus repercusiones alimentarias.

Características sociedades cosmopolitas	Consecuencias alimentarias
Urbanización y concentración de la población	– Mezclas entre tradiciones regionales culinarias distintas. – Disminución de la necesidad de calorías en la dieta consecuencia de una mayor sedentarización de los trabajadores. – Desarrollo del sector de la restauración.
Modificación en los tiempos de trabajo y ritmos sociales	– Desconcentración. – Desimplantación. – Desincronización. – Deslocalización.
Incorporación masiva de la mujer al trabajo	– Proliferación de los electrodomésticos. – Aumento del consumo de alimentos industriales precocinados. – Necesidad de concentrar las

Cambios
demográficos y en la
estructura de la
familia.

compras en los fines de semana.

- Cambios en las pautas de compra y preparación de las comidas.
- Fenómenos como el vagabundeo alimentario, o compra de alimentos precocinados.
- La escolarización masiva y difusión de comedores escolares

Industrialización y
revolución en el
campo de la
distribución y
comercialización.

- La especialización e intensificación agrícola y ganadera.
- Desarrollo de empresas alimentarias especializadas en la producción de alimentos industriales (congelados, precocinados etc.).
- La deslocalización de los alimentos para formar parte de un mercado globalizado e internacional.

El marketing y la
difusión de nuevos
ideales de cuerpo y
salud

- La difusión de productos light y bajos en azúcar o grasas.
 - La aparición de los alimentos medicamento como medio de prevenir las enfermedades o tratar determinadas de ellas.
 - La difusión de determinados sectarismos alimentarios basados en la dieta como vegetarianismo, veganismo, naturismo, macrobiótica, dieta paleolítica etc.
-

7.3. Globalización alimentaria

Por globalización se entiende a la expansión occidental iniciada desde el año 1500 y que supone un crecimiento del comercio, viajes y redes informáticas que hace que las fronteras cada vez sean más permeables, cobrando cada vez más importancia el marco internacional en detrimento de lo nacional. Es un proceso que enlaza con los términos de “sistema económico mundial” de Wallerstein y de “proceso de civilización” de Norbert Elias (French, 2000: 309-310). El proceso de globalización se relaciona con una expansión de la homogeneización alimentaria mientras que el patrimonio o tradición culinaria con el de diversificación y particularismos locales: En las sociedades globalizadas tiende a una pérdida de las variedades vegetales, del consumo de los animales autóctonos, y de la variabilidad alimentaria (Ej. difusión bistec de vaca en EE.UU por el ferrocarril). De manera que la agricultura y la ganadería cada vez se alejan más de la naturaleza y se acerca más a la industria y el laboratorio. Vegetales transgénicos, animales modificados genéticamente y producidos en explotación industrial (Ej. el pavo Beltsville, el rodaballo, la lubina, la trucha o el atún de piscifactoría).

Paralelamente al proceso de globalización y homogeneización de la alimentación en occidente se ha producido también una internacionalización de las cocinas a escala mundial. Por internacionalización de las cocinas se entiende al desarrollo de un modelo estándar de cocina internacional homogénea, mezcla de la francesa y la italiana, que se replican en los diferentes hoteles y escuelas de restauración occidentales. Proceso que se produce con mayor fuerza en aquellos países que no tienen tradiciones culinarias arraigadas y escritas como en África, y en menor medida en cocinas muy consolidadas como la china o la india (Goody, 1989). A este proceso algunos autores lo llamado

también “americanización culinaria”, aunque quizás sea más apropiado el término de Ritzer (1992) de Mcdonalización, en el sentido de que más que una aculturación por parte de la cocina americana se trata de un proceso de difusión, rentabilización y racionalización de costes propio de las políticas seguidas por las multinacionales americanas de comida rápida (véase Fig. 33).

Figura 33

Alimentación en las sociedades industriales



Nota. Fuente: elaboración propia

7.3.1. Retrospectiva histórica

La globalización y homogeneización de la alimentación y las cocinas es un fenómeno reciente pero que cuyos inicios se pueden situar en las transformaciones, mezcolanzas y declives de los particularismos gustativos propios de la época colonial. Ya en este momento a todo el conjunto de alimentos llegados de las Américas, las indias o china eran catalogadas con la etiqueta genérica de ultramarinos. En el curso que va del siglo XIV al siglo XVII se produce una difusión del comercio y el contacto intercultural, baste citar los viajes de Marco Polo por tierras asiáticas, las expediciones geográficas de viajeros y navegantes portugueses a lo largo de la costa africana, o la llegada de Cristóbal colón a América. Todo ello conllevó una primera fusión y homogenización de diferentes productos venidos de los diferentes ámbitos coloniales, la patata, el tomate, el

pimiento, el maíz o la yuca de América, el arroz, la cebolla, la naranja o las especias de Asia o los plátanos y ñame de África.

Figura 34

Retrospectiva histórica de la globalización alimentaria



Nota. Fuente: elaboración propia

Pero la auténtica globalización tiene lugar a partir de la segunda mitad del siglo XIX como consecuencia de la Revolución Industrial. Ésta propicio la paulatina difusión de los electrodomésticos, de las cocinas de gas en lugar de las de leña, de las técnicas industriales de producción agropecuarias, de las grandes extensiones comerciales (cadenas de supermercados e hipermercados) y de la mejora en las redes de distribución y conservación de los alimentos (congelado, las conservas, el envase al vacío o el uso de conservantes aditivos). Todo ello, junto a la difusión de las normativas homogéneas de conservación e higiene alimentaria y la expansión de la cultura e industria angloamericana, ha ido produciendo un fenómeno de deslocalización alimentaria y de homogeneización de los productos de consumo (véase Fig. 34).

7.3.2. Características de los sistemas alimentarios globalizados

Los sistemas alimentarios globalizados son una realidad reciente pero que como acabamos de ver tienen sus precedentes desde la propia época colonial. Entre sus principales características destacan cuatro (véase Fig. 35):

- La homogeneización de la alimentación. Se trata de la principal característica de los sistemas alimentarios modernos globalizados. Esta homogeneización se produce en dos sentidos: la similitud de consumos entre los diferentes países con la disminución de las variedades locales, y la disminución de la variedad nutricional de las dietas, en el sentido de que se desestiman muchas posibilidades de obtener energía contraviniendo nuestra naturaleza omnívora (Contreras y Gracia, 2005: 369). Pese a ello, hay que matizar que esta homogeneización de las dietas se ve matizada, aún en las sociedades cosmopolitas por tres factores: el diferente acceso a los alimentos (comida de pobres y ricos), la variabilidad en la oferta de alimentos y restauración según el contexto (particularismos locales), y el perfil sociocultural del consumidor (sexo, edad, clase social, categoría profesional etc.) (Pynson, 1987).

- La hiperespecialización de los sistemas industriales de producción de alimentos y la pérdida de la diversidad de los ecosistemas. Especialización que conlleva un aumento cuantitativo de la producción, pero una disminución cualitativa de la diversidad de los ecosistemas con la desaparición de especies vegetales y animales. A modo de ejemplo baste citar que de las 7500 variedades de manzanas solo quedan en el siglo XXI 30 y de las cuales 10 constituyen el 90% del consumo habitual o de las 10000 variedades de trigo en china a mediados del siglo XX se pasó a 1000 a principios de siglo XXI.

– Se rigen por las exigencias marcadas por los sistemas económicos capitalistas a gran escala. Existe una oferta regida por las leyes de la oferta y la demanda, una concentración de los negocios en empresas internacionales de alimentación industrial, una especialización de los sistemas de distribución y una gran inversión en publicidad alimentaria estando la alimentación cada vez más basada en las estrategias de marketing que en las prácticas tradicionales.

Figura 35

Características de los sistemas alimentarios globalizados

Homogeneización alimentaria	Hiperespecialización producción y pérdida diversidad ecológica	Se rigen por los sistemas económicos capitalistas	Trasvaso de tareas del domicilio a la industria
• Similitud de los consumos en diferentes países. • Disminución de la variedad nutricional de las dietas	• Aumento cuantitativo en la producción. • Disminución cualitativa en la diversidad de los ecosistemas.	• Leyes de la oferta y la demanda. • Concentración de negocios en empresas internacionales. • Publicidad alimentaria	• Traslado de la producción, conservación y preparación de alimentos del ámbito artesanal a las fábricas.

Nota. Fuente: elaboración propia

– Un trasvaso de las tareas alimentarias desde el domicilio a la industria. Se han trasladado gran parte de las tareas de producción, conservación y preparación de los alimentos desde el ámbito tradicional y artesanal a las fábricas y estructuras industriales (Goody, 1995; Capatti, 1989; Pinard, 1988). Ello lleva al aumento progresivo de alimentos industriales y transgénicos (Fischler, 1995) y a un auge de los restaurantes y restauración regidos por los códigos de coste/beneficio de los *fast food*.

7.3.3. Factores favorecedores de la globalización alimentaria

Entre las principales transformaciones o factores favorecedores del desarrollo de la globalización alimentaria se encuentran (véase Fig. 36):

- La evolución de la tecnología. Factores como el desarrollo de la ingeniería genética alimentaria, de la maquinaria agrícola e industrial o la difusión de los sistemas de refrigeración y transporte han posibilitado la producción a gran escala y la rápida distribución de los productos a escala planetaria.
- La búsqueda de los clientes de una calidad uniforme a unos precios estables. Ello propició el nacimiento de los productos de marca y el inicio de un sistema de producción industrial en cadena que asegurara un estándar de cantidad, calidad y precio constante.
- El masivo aumento de la población. La presión demográfica determinó un sistema de producción centrado más en la cantidad que en la variabilidad.

Figura 36

Factores favorecedores de la globalización alimentaria

Evolución de la tecnología	Búsqueda de una calidad uniforme	Aumento población y trabajo femenino	El uso de regulaciones higiénico-sanitarias
• Desarrollo de la ingeniería genética y la maquinaria industrial. • Difusión de sistemas de refrigeración y transporte.	• Nacimiento de los productos de marca. • Inicio del sistema de producción en cadena para asegurar estándares uniformes de producción.	• Sistema de producción más centrado en el aumento de la producción que en la variabilidad • Difusión de productos precocinados.	• Difusión de normas higiénicas y sanitarias comunes.

Nota. Fuente: elaboración propia

- La incorporación de la mujer al trabajo y el aumento de la riqueza. La falta de conciliación familiar y corresponsabilidad junto con la doble carga de trabajo femenino dentro/fuera favorecieron la difusión de productos industriales precocinados. Asimismo, el aumento de los ingresos per cápita permite pasar de una cocina basada en productos baratos como legumbres y arroz a otra basada en procesados.

- El uso de regulaciones higiénico-sanitarias alimentarias internacionales. La difusión de normas de higiene alimentaria y de reglamentaciones comunes en cuanto aditivos, conservantes, colorantes o aromatizantes ha favorecido la homogeneización y globalización alimentaria.

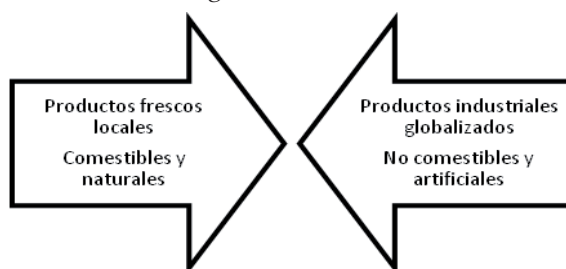
7.4. Particularismos alimentarios

La globalización alimentaria, la internacionalización de las cocinas, la industrialización alimentaria, la pérdida de la diversidad y la homogeneización de los productos, aromas y sabores han provocado reacciones de rechazo en el consumidor del nuevo milenio.

El nuevo consumidor empieza a representar de forma dicotómica a los alimentos en función de su origen: productos frescos del sector primario y ligados a la producción local, representados como comestibles y naturales, y productos industriales globalizados, representados como no comestibles y artificiales, como artefactos de plástico sin alma llenos de riesgos (véase Fig. 37).

Figura 37

Factores favorecedores de la globalización alimentaria



Nota. Fuente: elaboración propia

7.4.1. Rechazo a la alimentación industrial

Las transformaciones en los sistemas industriales de producción y distribución van más rápidas que las representaciones sociales de los alimentos. Los consumidores solo tienen un conocimiento parcial de la forma en que se ha transitado alimentariamente desde las formas tradicionales y artesanales a las industriales. Todo ello ha conllevado un rechazo progresivo de la alimentación industrial en el consumidor del nuevo milenio debido a factores como (véase Fig. 38):

- El consumidor ha perdido el contacto con el ciclo de producción de los alimentos y ya solo conoce sus elementos terminales (compra en supermercado) quedando todo lo demás velado a su conocimiento. Los alimentos ya no son categorías significativas en las que el sujeto es copartícipe, o al menos conocedor, de su proceso de producción, distribución y cocinado (sistema alimentario) por lo que se ha trastocado el código alimentario referido a sus categorías sociales.
- La alimentación industrial ha perdido la función identificadora de lo culinario en un doble sentido: la identificación del propio alimento, se ha alterado la textura, sabor, olor y color de manera que para el consumidor ya no es significativo (Ej. los palitos de pescado, las barritas energéticas etc.), la construcción de la identidad del propio sujeto, el individuo ya no se reconoce en sus alimentos, y de la misma manera cada vez le cuesta más construir su identidad a través de ellos (Fischer, 1995, p.188).
- Las modificaciones transgénicas de los alimentos y sus modos de producción para alargar su vida útil, o para mejorar su aspecto exterior, se han hecho en beneficio del productor, distribuidor, transportista y vendedor, pero a costa del consumidor ya que disminuye su sabor, gusto y palatabilidad

(Gruhier, 1989). Ej. tomates turgentes e hinchados pero insípidos, animales cultivados con esteroides y piensos con antibióticos, peces criados en piscifactorías (ello ha llevado a que a veces se distinga el origen, por ejemplo, lubina salvaje para diferenciarla de la de piscifactoría).

- El miedo a consumir productos cuyo origen se desconoce y no se puede asegurar su seguridad alimentaria. Como apunta Fischler (1995, p.209) se trata de OCNI (Objetos Comestibles No Identificados) ante los que se tiene miedo por factores como el uso de pesticidas, antibióticos, hormonas, procedimientos transgénicos, o por el riesgo de intoxicaciones químicas, microbiológicas o priónicas. El sensacionalismo de la prensa, la sobreinformación y la manipulación informativa no ayudan a disminuir los miedos.

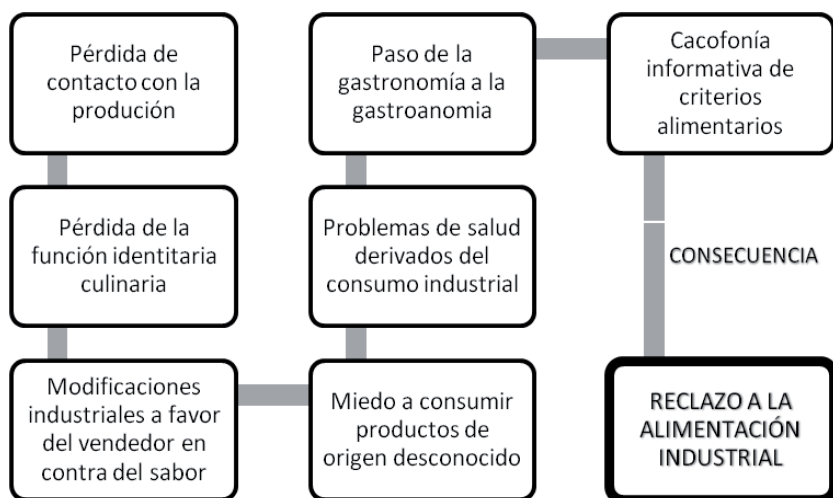
- Los problemas de salud derivados del consumo industrial en una sociedad de la sobreabundancia. El aumento de las grasas saturadas y trans, de hidratos de carbono simples (azúcares añadidos), de sal, o de aditivos, conservantes y colorantes, junto con la disminución del consumo de vegetales, fibra o hidratos de carbono complejos, se relaciona con enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, hipercolesterinemia, diabetes o incluso el cáncer.

- El paso de la gastronomía a la gastroanomia disminuyendo la comensalidad, los ritmos estructurados y la estacionalidad para dar paso a la individualidad, la desestructuración culinaria y la ausencia de formalismos (Fischler, 1995).

- La cacofonía informativa de criterios alimenticios contradictorios derivados de códigos médicos, normas de higiene, seguridad alimentaria, publicidad, televisión, guías gastronómicas o información de internet que hace que el consumidor se encuentre más desorientado que nunca.

Figura 38

Factores que ha favorecido el rechazo a la alimentación industrial



Nota. Fuente: elaboración propia

7.4.2. Reacciones y resistencias del consumidor del nuevo milenio

Tras el gran auge de los productos alimenticios de origen industrial de último tercio del siglo XX, el consumidor del nuevo milenio se caracteriza por haber superado, en parte, la inconsciencia feliz del consumismo, las ansias de globalización, la opulencia, la comida rápida y la obesidad, e incluso la contracultura light posmoderna, para convertirse en un consumidor reflexivo y centrado en aspectos como la tradición, las cocinas locales, los patrimonios culinarios, las variabilidad de especies locales, lo sostenible, los consumos verdes, la solidaridad y el multiculturalismo (Contreras y Gracia, 2005, p.382).

La progresiva industrialización, homogeneización, globalización y e insipidez alimentaria han provocado una

nostalgia y mitificación hacia los productos artesanales y las variedades del ayer que se han plasmado en dos reacciones:

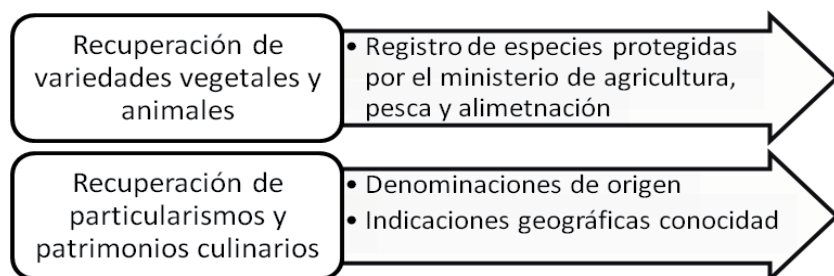
- La recuperación de variedades vegetales y razas animales locales olvidadas o en vías de extinción. Especies locales de cereales como el trigo duro o el sorgo, de leguminosas como los yeros y la zulla, arboles como el avellano, el albaricoquero, el ciruelo o el membrillo, y frutales como la mandarina o el pomelo que aparecen en el registro de 2021 de especies protegidas del ministerio español de agricultura, pesca y alimentación.

- La recuperación de particularismos alimentarios locales en una vuelta hacia lo natural, hacia los platos y sabores de la tierra, que ahora son reivindicados como parte del patrimonio cultural de un pueblo. En este marco surgen el auge por la solicitud de “denominaciones de origen”, “denominaciones de calidad”, “indicaciones geográficas protegidas” o “especialidades tradicionales garantizadas” (vinos, quesos, embutidos, variedades de legumbres, vegetales, frutas, carnes y pescados). Ej. la denominación de origen Ribera del Duero, el queso manchego, la sobrasada de Mallorca, los espárragos de Navarra, los plátanos de Canarias, el lechazo de Castilla y León o el mejillón de Galicia (véase Fig. 39).

Esta nostalgia y mitificación de la tracción culinaria, los productos locales y la alimentación artesanal y ecológica desemboca en un nuevo fenómeno de neoruralidad, visión edénica de la ruralidad feliz, que busca los orígenes de una gastronomía asentada en el producto de materias primas, en la estructuración de la alimentación, en la comensalidad y en la recuperación de los sabores locales (Eder, 1996).

Figura 39

Reacciones al proceso de globalización y homogeneización alimentaria.



Nota. Fuente: elaboración propia

Surge así todo un universo o cosmovisión tradicional asentado en la oposición dicotómica natural-artificial, globalizada y rústicoartesanal-industrial que retrotrae a dos características representativas (véase Fig. 40):

Figura 40

Características de la cosmovisión tradicional.



Nota. Fuente: elaboración propia

– Estabilidad: fundado en lo inmutable de la tradición local frente a las continuas transformaciones industriales y mestizajes culinarios.

- Autenticidad: en oposición a lo artificial de la alimentación industrial urbana (congelados, precocinados, envasados, liofilizados).

En este contexto se produce un intenso proceso de patrimonialización culinaria que avanza a diferente ritmo según el contexto (por ejemplo, Francia es uno de los primeros países en empezar con el) y que responde a dos lógicas muy diferentes (Contreras y Gracia, 2005, p.394) (véase Fig. 41):

- Lógica mercantil. Desde esta lógica el interés de patrimonialización se centra exclusivamente en aquellos alimentos que puedan ser convertidos en mercancía desde la óptica capitalista del beneficio económico. Aquí se sitúan diferentes agentes como los empresarios del turismo rural, restauradores típicos, chefs, talleres de alimentación artesanal y cadenas de alimentación industrial cuya estrategia de marketing se centra los platos típicos o tradicionales

- Lógica político-cultural regionalista. Desde esta óptica el interés de patrimonialización se centra en la recuperación de las tradiciones culinarias pérdidas como elemento de reivindicación de la propia identidad loco-regional. No hay que olvidar que la comida es uno de los elementos clave para tomar conciencia de la propia identidad y etnicidad (sentimiento de formar parte de un pueblo distinto a los otros). Por ello reivindicar los particularismos alimentarios locales es reconstruir, reivindicar y revalorizar la propia identidad frente al foráneo, sirviendo además como elemento clave de aculturación por parte de otras culturas o del propio proceso de globalización e internacionalización promovida por la industria alimentaria global. En esta lógica se sitúan agentes como las administraciones publicas locales y regionales, asociaciones civiles y partidos políticos de corte regionalistas que otorgan ayudas y subvenciones con el objetivo de mejorar la gestión,

ambiental, recuperar el paisaje cultural, las especies locales y la biodiversidad.

Figura 41

Lógicas de los procesos de patrimonialización alimentaria.



Nota. Fuente: elaboración propia

Los procesos de patrimonialización son, pues, paradójicos ya que, si bien surgen para luchar contra la homogeneización y globalización propia de la lógica mercantil, rápidamente son asimilados por la lógica económica o los intereses político-regionalistas. Parece que estos procesos no responden a la actuación de los actores locales que encarnan en realidad esos modos de vida tradicionales, que la mayoría de las veces incluso han desaparecido (la España vaciada), sino a la lógica e interés de profesionales desligados de esos modos de vida tradicionales que buscan el beneficio o una reclamación identitaria.

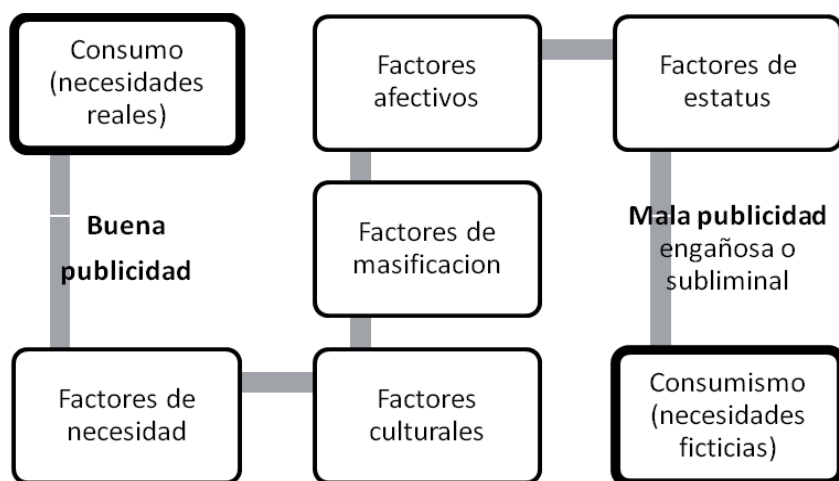
7.5. Publicidad y alimentación

Existen diferentes factores que inducen al consumo (véase Fig. 42):

- Factores de necesidad. Determinados por la demanda real de un producto para la vida convencional. Ej. alimentos que contengan nutrientes esenciales. Hay que apuntar que las necesidades materiales pueden ser reales, en este caso el consumo solo se puede estirar hasta los límites del abastecimiento, o ficticias o especulativas, en este caso se puede crear la sensación de necesidad más allá de los límites objetivos del autoabastecimiento (Ej. la acumulación de productos durante la pandemia por miedo a la no disponibilidad).

Figura 42

Factores que inducen al consumo.



Nota. Fuente: elaboración propia

- Factores culturales. Determinados por el entorno sociocultural del consumidor. Ej. La baja demanda de cerdo y alta de cordero en las culturas islámicas o la baja demanda del consumo de insectos en Europa.
- Factores de masificación. A medida que un producto es poseído por la mayoría de las personas, aumenta la presión de

las demás para poseerlo. Ej. determinados electrodomésticos como los robots de cocina.

- Factores afectivos. Determinados por el grado de aceptación o rechazo social que tiene el producto que se consume. Ej. El consumo de determinados productos o platos de tradición familiar en fiestas determinadas.

- Factores de estatus. Se relacionan con los anteriores y están determinados por el nivel socioeconómico del consumidor. Ej. La demanda de productos determinadas marcas ligadas al lujo como champanes caros o marcas de ropa esnob.

Mientras el consumo está basado en las necesidades materiales reales, el consumismo consiste en la compra de bienes no esenciales basados en necesidades ficticias, por lo tanto, los productos son consumidos más allá de su necesidad real para responder a factores como la satisfacción cultural (pertenencia o reafirmación de grupo), social (estatus, nivel de vida, estilo de vida) o económica (acceso restringido).

Por marketing y publicidad se define al conjunto de técnicas utilizadas para la comercialización y distribución de un producto. Sirve, pues, de intermediario entre el producto y el consumidor, poseyendo la capacidad de construir realidades vinculadas al producto que pone a nuestro alcance, vinculando así estilos de vida con productos ofertados. El marketing cada vez se ha convertido en un campo más sofisticado que trata de conocer las necesidades del consumidor según variables como la edad, el sexo o la clase social con el objetivo de crear productos dirigidos a sectores concretos (Ej. marcas de comida de ricos, bebidas dirigidas a perfiles masculinos o femeninos etc.). Se puede hablar de dos tipos de mala publicidad:

- Publicidad engañosa. Otorga beneficios al producto que no tiene u omite aspectos negativos del mismo (a veces los pone con letra tan pequeña que no se ven).
- Publicidad subliminal. Se trata de técnicas sutiles de información que percibimos de forma inconsciente condicionando nuestras decisiones de compra. En este campo se mueven los estudios de neuromarketing que tratan de estudiar el efecto de la publicidad en el cerebro del consumidor a través de mediciones biométricas de la actividad cerebral. Los detractores de estos estudios aducen que se trata de estrategias invasivas que impregnan el cerebro de publicidad sin que el posible consumidor sea consciente.

La OMS en su informe de 2016 “Acabar con la práctica comercial inapropiada sobre alimentos complementarios para bebés y niños entre 6 y 36 meses” ha denunciado la práctica de publicidad engañosa dirigida a la población infantil, publicitando golosinas, aperitivos dulces, bebida y zumos de frutas que deberían publicitarse como algo apropiado para niños o bebés. Campañas de marketing cuyo objetivo es entrar en la mente infantil a través de dibujos animados o con el uso de personajes famosos o admirados por los niños. Estudios recientes demuestran como en nuestro contexto (Andalucía) el 43% de la publicidad de alimentos procesados y bebidas no alcohólicas iban dirigidos a población infantil, y de ellos el 53% correspondía a alimentos considerados como no saludables utilizándose en la publicidad infantil más recursos subliminales de carácter emotivo, irracional, fantástico o comercial (regalo de obsequios por compra de producto) que en los adultos (Ponce-Blandón et al., 2017).

Capítulo 8

Cuerpo, dieta, salud y seguridad alimentaria

8.1. Introducción

Cuerpo, dieta, seguridad alimentaria son tres variables que interaccionan con la salud. De manera que las representaciones de la corporalidad influyen en la difusión de un tipo u otro de dietas, y estas a su vez se asocian con determinadas desviaciones de la salud como la obesidad, la anorexia o la bulimia nerviosa. De la misma manera, a pesar de la gran cantidad de controles sanitarios cada vez preocupa más la seguridad alimentaria, sobre todo desde que el consumidor ha perdido el contacto con la cadena alimentaria-

8.2. Dieta y cuerpo

Un análisis histórico y antropológico demuestra que las representaciones que sobre el cuerpo y los hábitos dietéticos están mediados por representaciones socioculturales. Ello se observa en aspectos como las cosmovisiones tan ambivalentes que existen sobre la gordura o la delgadez, o en la relación entre las dietas y las ideas que cada clase social se hace sobre el cuerpo.

8.2.1. Dieta en las sociedades cosmopolitas

En las sociedades cosmopolitas los consumidores a la hora de adoptar una dieta se debaten entre dos presiones diferenciales (véase Fig. 49):

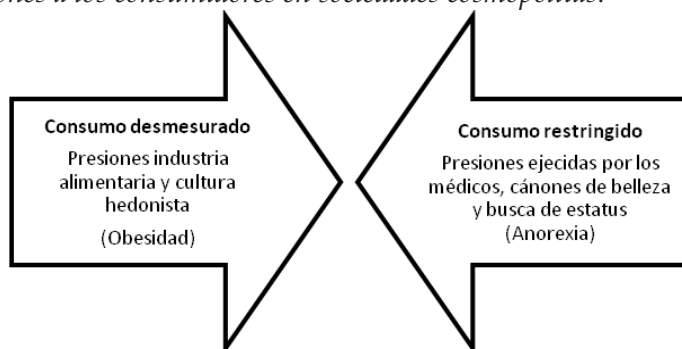
- Las presiones económicas de la industria alimentaria y de la cultura hedonista que fomenta el consumismo desmesurado y

la sobreabundancia. produciendo problemas como la obesidad o las enfermedades cardiovasculares.

- Las presiones ejercidas por los especialistas médicos, los cánones de belleza o la lucha de clases que ahora se decanta por la restricción alimentaria como signo de salud, belleza y estatus provocando problemas como la anorexia y la bulimia.

Figura 43

Presiones a los consumidores en sociedades cosmopolitas.



Nota. Fuente: elaboración propia

Consecuencia de estas presiones sociales antagónicas en las sociedades modernas abundan los problemas nutricionales relacionados con los hábitos dietéticos extremos:

- Comer demasiado: aumento de hidratos de carbono simples, grasas animales, sal y disminución del consumo de fibra que provoca obesidad y enfermedades cardiovasculares.

- Comer poco: hasta el punto de hacer una dieta tan deficitaria en calorías como puede desembocar en la anorexia, o alternancias de restricciones y atracones como pasa en la bulimia. Solo cuando ha habido una sobreabundancia de los alimentos las clases sociales han optado por la delgadez como signo de estatus, pero hay que apuntar que las restricciones

alimentarias también han existido en otros momentos históricos por diferentes motivaciones (véase Fig. 44):

- ✓ En la Edad y Media y el Renacimiento. Se da la “anorexia santa”, un gran número de mujeres hacen el ayuno su modo de vida como modelo de vida ascética.
- ✓ Finales del siglo XIX. Se inicia la “anorexia nerviosa” porque un número creciente de mujeres burguesas se niegan a comer para alcanzar el ideal moral protestante de la virtud de la continencia y la modestia.
- ✓ Siglo XXI. Las restricciones alimentarias no son por dictámenes religiosos sino como medio de salud, belleza, estatus y aceptación social.

Figura 44

Evolución histórica de las causas de las restricciones alimentarias.



Nota. Fuente: elaboración propia

8.2.2. Representaciones corporales

Las representaciones que sobre el cuerpo se hace en las sociedades tradicionales e industriales o cosmopolitas son ambivalentes:

- Sociedades tradicionales o tribales. En estas sociedades el hambre es una experiencia común, por lo que la obesidad es

símbolo de prestigio, fertilidad y belleza frente a la delgadez que se asocia al hambre, la enfermedad y la pobreza (Powdermarker, 1997). En estas sociedades horticultoras el atracón ritual es muy bien visto y las prescripciones dietéticas están basadas en alimentos abundantes y succulentos (Skrabanek, 1994). Se trata de un dato ratificado por los estudios etnográficos e históricos que muestran que la mayoría de las culturas la gordura, sobre todo femenina, ha sido la preferencia.

Desde una perspectiva histórica baste citar que, en la Grecia Clásica, en la Edad Media y en la Edad Moderna, el gusto por el sobrepeso era la norma, no llegando el gusto por la delgadez hasta la segunda mitad del siglo XIX, no difundándose definitivamente hasta los años sesenta (Fischler, 1995).

– Sociedades modernas o cosmopolitas. En estas sociedades la sobreabundancia es la experiencia común, por lo que la obesidad es síntoma de mala nutrición, pobreza y exceso de grasas, mientras la delgadez se asocia con salud, belleza y a tracción sexual. El atracón está mal visto y las prescripciones dietéticas se basan en el control de calorías y en el consumo de alimentos nutritivos no contundentes. La búsqueda de la salud y el atractivo sexual son la gran motivación para buscar la esbeltez (Powdermarker, 1997).

A partir de los años sesenta se invierte la curva, en el sentido de que el gusto por la gordura, la carne grasa y los alimentos contundentes disminuye, y nace una “nueva cocina” caracterizada por el gusto de los alimentos ligeros o *light*, los vegetales, las frutas y el pescado desde una perspectiva cuantitativa de la disminución de calorías y cualitativa de la disminución de grasas, colesterol, azúcares y sal (realidad de la que la industria alimentaria trata también de sacar su filón económico con la difusión de productos *light*). Esto viene

propiciado por tres factores: la carne grasa cada vez es algo más común y accesible y no ligado al estatus social; la sedentarización laboral hace que no hagan falta tantas calorías; la publicidad, el marketing, la medicina oficial y alternativa y los nutricionistas relacionan comida ligera con salud, belleza y estatus social (Apfeldorfer, 1994) (véase Tabla 30).

Tabla 30

Representaciones corporales según tipo de sociedad.

Sociedades tradicionales o tribales	Sociedades modernas o cosmopolitas
El hambre una experiencia común.	La sobreabundancia una experiencia común.
Obesidad signo de prestigio, fertilidad y belleza.	Obesidad signo de mala nutrición, pobreza y exceso de grasas.
El atracón ritual es muy común.	El atracón está mal visto.
Las prescripciones dietéticas están basadas en alimentos contundentes y calóricos.	Las prescripciones dietéticas se basan en el control de calorías y el consumo de alimentos nutritivos no contundentes.
Cocinas tradicionales.	Nueva cocina basada en alimentos <i>light</i> .

De esta manera la carga moral negativa sobre la gula y la obesidad se desplaza desde los códigos religiosos de antaño como signo de pecado, intemperancia y lujuria, hacia los códigos médicos actuales como sinónimo de insalubridad, enfermedad y muerte (Apfeldorfer, 1994).

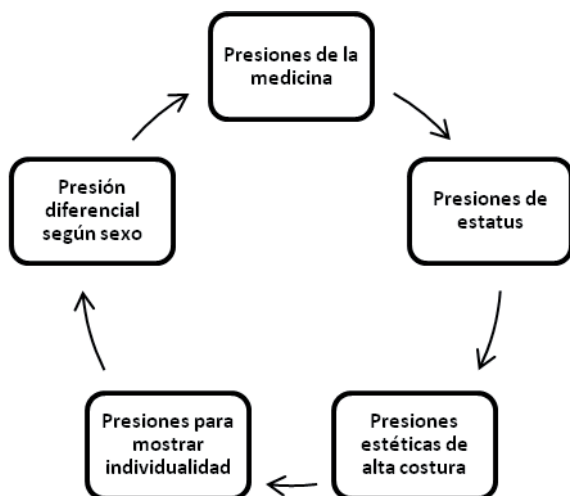
En resumen, se puede decir que entre los factores que han inducido en las sociedades modernas al modelo de cuerpo esbelto se encuentran (véase Fig. 45):

- ✓ Presiones de la medicina que difunden la lipofobia como signo de falta de salud estigmatizando el sobrepeso (Brumberg, 1988).
- ✓ El hecho de que la tradicional asociación entre *popolo grasso* como sinónimo de riqueza, y *popolo minuto* como signo de pobreza se hay invertido en las sociedades actuales en las que la delgadez se asocia a los ricos con alto estatus social y la gordura a las clases pobres de bajo estatus que emplean la gula como mecanismo de compensación.
- ✓ Los cánones estéticos de delgadez impuestos por la alta costura para las clases altas desde los años 20. El diseñador Paul Poiret fue el que empezó a diseñar vestidos solo para mujeres esbeltas, modelo que después replican los medios de masas, las campañas de marketing, las revistas, la publicidad y la creciente industria centrada en la belleza. De esta manera se fijan los estándares ideales de peso según talla, así como las medidas de hombro, pecho cadera en la mujer.
- ✓ El modelo cultural occidental centrado en el individualismo de manera que el cuerpo se convierte en un elemento moldeable a través del ejercicio físico (*jogging, running, cross-fit, gimnasia* etc.) como expresión de identidad personal.
- ✓ La presión diferencial por la delgadez según el sexo, mientras en el hombre la robustez y corpulencia se sigue asociando a fuerza sobre todo en las clases trabajadoras, en la mujer el sobrepeso deja de ser representado en clave

positiva como signo de fertilidad y reproducción, convirtiéndose la delgadez en el nuevo signo positivo demostración de una mujer moderna que se muestra productiva frente a reproductiva, sexualmente atractiva frente a fértil, y sana frente a obesa.

Figura 45

Factores que influyen actualmente a adoptar el canon de delgadez.



Nota. Fuente: elaboración propia.

8.3. Alimentación y salud

Como ya se ha comentado la alimentación está íntimamente relacionada con la salud, es un discurso que hoy día nos llega por todas las vías: médicos, nutricionistas, medios de masas, organismos estatales etc. Dentro de los trastornos provocados por la alimentación, los más expresivos de las tensiones culturales a las que están sometidos los consumidores cosmopolitas (industria alimentaria y placer por un lado y profesionales de la salud y culto al cuerpo por otro) son los que

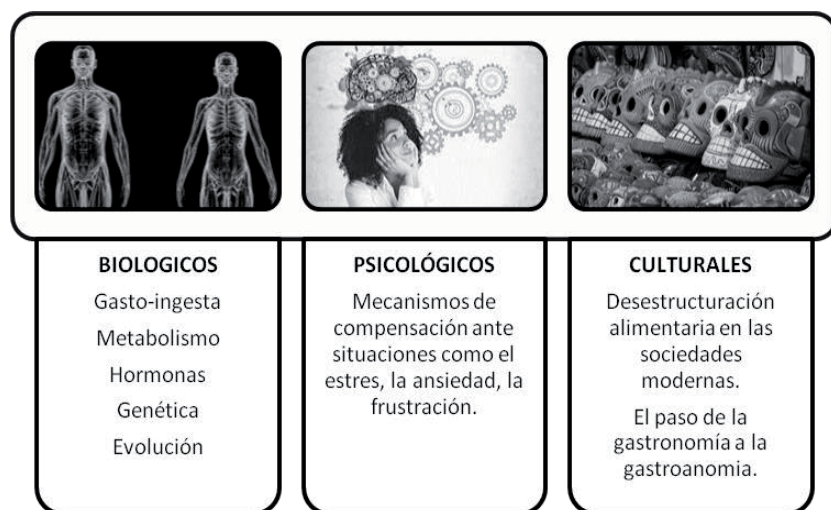
tiene que ver con comer mucho o poco, es decir la obesidad, la anorexia y la bulimia nerviosa.

8.3.1. Obesidad

En la segunda mitad del siglo XX se ha pasado en occidente de un problema de desnutrición (raquitismo, anemia etc.) a un problema de obesidad y sobrepeso. La obesidad es una realidad compleja en la intervienen diferentes tipos de factores (véase Fig. 46):

Figura 46

Factores que intervienen en el desarrollo de la obesidad.



Nota. Fuente: elaboración propia.

- Factores biológicos. Entre estos están el balance entre calorías consumidas y gastadas, las diferencias metabólicas y hormonales entre individuos (Ej. diferente metabolismo basal) o factores genéticos y constitucionales (está demostrado que la reacción en términos de transformación en grasas de los alimentos ingeridos depende del patrimonio genético). Dentro

de los factores biológicos también están los evolutivos, en el sentido de que la evolución ha premiado la capacidad de comer en exceso como mecanismo de supervivencia. Harris (1991) apunta que todos tenemos un “alimentostato” que regula nuestra ingesta pero que es muy poco específico, durante toda nuestra existencia la escasez de alimentos no hizo que pudiéramos engordar, convirtiéndose en nuestro verdadero mecanismo regulador, ahora en la sociedad de la abundancia nuestro “alimentostato” no es suficiente para regular la ingesta. Desde esta perspectiva la obesidad sería un defecto hereditario que la evolución no pudo evitar.

- Factores psicológicos. La comida puede y es también utilizada como mecanismo de compensación psicológica ante la ansiedad, el estrés o la frustración.

- Factores culturales. Las pautas culturales anárquicas de nuestras sociedades cosmopolitas han propiciado un desequilibrio de los mecanismos del hombre para equilibrar su dieta. La locura de la cultura occidental desestructurada en cuanto a sistemas normativos y controles sociales, que normalmente regían la alimentación (gastronomía: reglas, horarios, normas tradicionales de la comida), han provocado un desequilibrio del sistema alimentario en sus aspectos ecológicos y sociológicos (gastroanomia). La crisis alimentaria, y la obesidad como síntoma de ello, se inscribe, pues, en realidad dentro de una crisis de la civilización moderna (Fischler, 1979).

La obesidad es objeto de críticas hoy día desde dos frentes:

- La medicina. La considera un factor de riesgo y un problema de salud pública para todo tipo de enfermedades.
- La cultura de masas. Se decanta por un patrón de belleza ligado a la delgadez inundando de imágenes de una corporalidad joven y esbelta (Fischler, 1995).

Pese a ello, las informaciones son a veces contradictorias:

- Por un lado, la medicina en general y la cultura de masas (canon de belleza) prescriben a la población regímenes y restricciones alimentarias de todo tipo.
- Por otro lado, psiquiatras y nutricionistas alertan de los problemas del culto excesivo hacia la delgadez, sobre todo en mujeres, que puede llevar a la anorexia. Incluso en algunos ámbitos se habla de reglamentar las representaciones del cuerpo en los medios de comunicación para que corresponda con un canon más natural y realista de la fisiología femenina (Fischler, 1995, p.297-298).

8.3.2. *Anorexia y bulimia nerviosa*

La anorexia y la bulimia nerviosa son dos cuadros multicausales que se han relacionado con factores genéticos, rasgos de la personalidad, experiencias estresantes, conflictividad familiar sin encontrar una causa orgánica concreta.

La anorexia se puede definir como un trastorno del comportamiento alimentario caracterizado por una pérdida significativa de peso corporal fruto de la decisión voluntaria de adelgazar como consecuencia de una imagen corporal sobredimensionada.

La bulimia nerviosa se define como un trastorno del comportamiento alimentario caracterizado por la presencia de episodios de atracones junto con prácticas destinadas a compensar sus efectos que pueden incluir las restricciones alimentarias, los vómitos autoinducidos o el uso de laxantes y diuréticos.

Ambas patologías coinciden en cuatro características específicas (Toro, 1996: 325):

- Su carácter sociocultural. Está demostrado que sus motivaciones y síntomas son cambiantes según factores históricos y sociales por lo que se las considera como socio-patologías (Rusell, 1985). Ambas van acompañadas de cierto estigma social relacionado con la enfermedad y las perturbaciones a las que se asocian las enfermedades mentales (Goffman, 1963).

- La distorsión de la imagen corporal.

- El temor al sobrepeso y la disposición a adelgazar.

La principal diferencia entre ellas es que mientras en la anorexia la restricción de alimentos total o parcial es la norma, en la bulimia se alternan los atracones con episodios de restricción (véase Tabla 31).

Desarrollo histórico

El desarrollo histórico de la anorexia se puede dividir en dos etapas:

- Hasta los años 70. La primera definición la da Merton en 1689 considerándola como una perturbación del sistema nervioso caracterizada por una restricción alimentaria. El término, sin embargo, sería acuñado por Gull en 1879 en el marco del discurso sobre la naturaleza de la histeria femenina. Tanto Gull como Lasègue intentaron sin éxito encontrar una causa orgánica por lo que la consideraron como un trastorno psíquico de las mujeres por disturbios emocionales en sus vidas. La consideraron como una desviación propia de mujeres jóvenes burguesas, irracionales y emotivas que se daba sobre todo entre las clases acomodadas de moral protestante donde la restricción alimentaria empieza a verse como señal de virtud, templanza y autocontrol primero para la pureza del espíritu y después para la del cuerpo y la belleza.

Tabla 31

Definición, similitudes y diferencias entre anorexia y bulimia

Anorexia	Bulimia nerviosa
Pérdida significativa de peso corporal fruto de la decisión voluntaria de adelgazar como consecuencia de una imagen corporal sobredimensionada	Presencia de episodios de atracones junto con prácticas destinadas a compensar sus efectos (restricciones alimentarias, vómitos autoinducidos, uso de laxantes)
Similitudes	
Carácter sociocultural Distorsión de la imagen corporal. Temor al sobrepeso y disposición a adelgazar.	
Diferencias	
Restricción de alimentos total o parcial	Alternancia de atracones con episodios de restricción

- A partir de los años 70. La psiquiatra Bruch (1974) supone un progreso en la teoría sobre la anorexia dándole importancia a las percepciones de la persona anoréxica y al desarrollo de la personalidad en un contexto familiar concreto. Por su parte Selvini (1974) asume las causas familiares, pero añade que es consecuencia de la emergencia de la “sociedad de la opulencia” caracterizada por su mayor orientación hacia el consumo.

En cuanto a la bulimia se describe ya en el siglo XVIII como un deseo de comer insaciable seguida de restricción alimentaria. Pero no será hasta los años setenta cuando se defina como una entidad clínica independiente, añadiendo Russell que junto con los atracones y restricciones tiene que darse también el miedo a

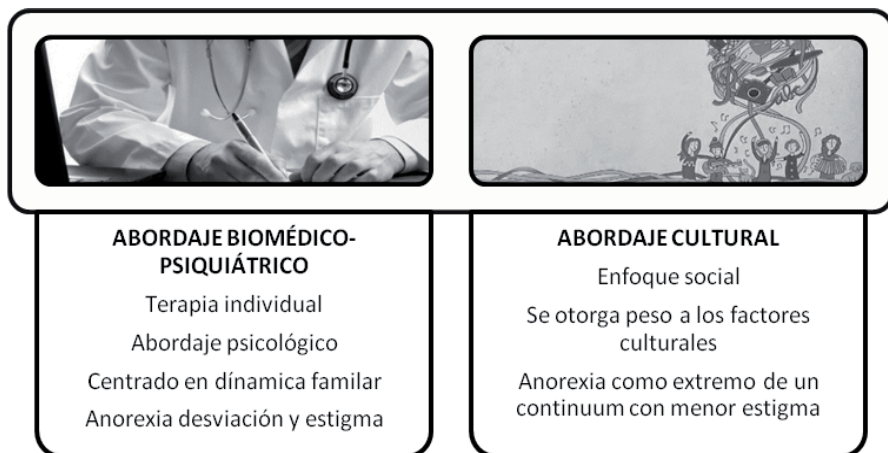
engordar como condición *sine qua non* (Contreras y Gracia, 2005, p.287).

Abordajes

Los abordajes terapéuticos de la anorexia pivotan entre dos polos (véase Fig. 47):

Figura 47

Factores que intervienen en el desarrollo de la obesidad



Nota. Fuente: elaboración propia.

- El abordaje biomédico-psiquiátrico. Se trata de un enfoque de terapia individual psicológica centrado en la dinámica de familia que, aunque tiene en cuenta ciertos factores sociales la trata como una desviación que contribuye a su estigmatización.

- El abordaje cultural. Se trata desde un enfoque social que otorga gran peso a los factores culturales en el desarrollo de la conducta. Se trata de un enfoque menos estigmatizador ya que no entiende la anorexia como una anomalía o desviación sino como un extremo dentro de un continuum fruto de las presiones opuestas para comer (industria alimentaria,

hedonismo y búsqueda del placer) y para no comer (restricciones médicas, cánones de belleza) que forman parte de nuestra cultura y son normalmente aceptadas.

Perspectiva cultural

La anorexia ha sido abordada desde la propia psiquiatría por la etnopsiquiatría, subdisciplina que investiga las patologías psiquiátricas que están preferentemente vinculadas con circunstancia socioculturales. Desde la perspectiva antropológica ha sido considerada por Devereux (1995) como un “trastorno étnico”, por Yap (1974) como un “síndrome asociado a la cultura” y por Nicola (1990) como un “síndrome reactivo a la cultura” pudiendo ser la cultura la causa, el factor desencadene o la envoltura. A partir de estos conceptos Gordon (1994, p.29-30) establece los criterios que debe cumplir un “síndrome culturalmente delimitado”:

- Estar categorizado como enfermedad por dicha cultura.
- La cultura conoce bien los síntomas.
- Es específico de esa cultura y raro o ignorado en otras culturas.
- No existe una causa bioquímica u orgánica única.
- La enfermedad es tratada por la medicina de la misma cultura.

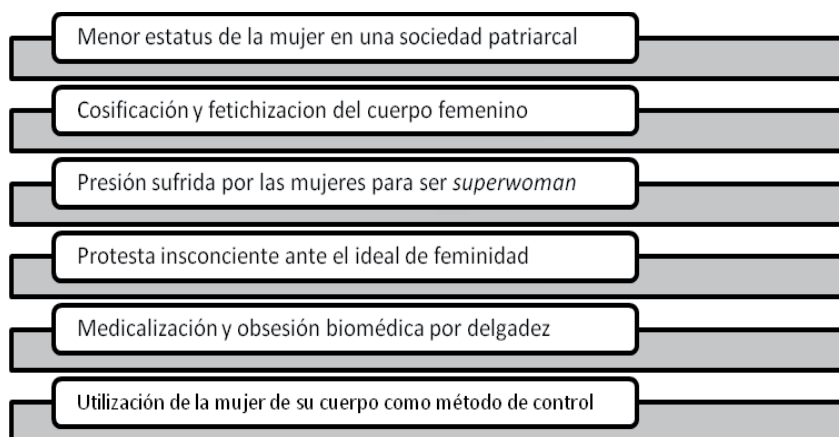
El marco teórico de Devereux y Gordon apunta a que trastornos psicológicos como la anorexia y la bulimia expresan ansiedades y problemas no resueltos por la cultura. Es una expresión de las sociedades modernas cosmopolitas en la que existe una tensión entre la sobre abundancia e intereses comerciales por el consumo y la ingesta excesiva y la presión médica, de nutricionistas y de los cánones de belleza que apuestan por la delgadez y la restricción alimentaria. De igual manera que la

histeria femenina del siglo XIX respondía a un contexto cultural determinado, la anorexia y la bulimia lo harían a nuestro contexto cultural en estos momentos (Toro, 1996).

La perspectiva cultural también ha sido utilizada por los enfoques feministas que han explicado la anorexia y la bulimia desde una perspectiva de género que utiliza diferentes argumentos (Wolf, 1991) (véase Fig. 48):

Figura 48

Teorías feministas sobre el desarrollo de la anorexia.



Nota. Fuente: elaboración propia.

- Sería consecuencia del menor estatus de la mujer y de la instrumentación como objetos desde la sociedad patriarcal.
- Sería el resultado de la cosificación y fetichización del cuerpo femenino que proyecta una imagen irreal e inalcanzable.
- Sería consecuencia de la presión social sufrida por las mujeres para convertirse en *superwoman* que incluye el convertirse también en atractivas amantes.

- Sería el resultado de una protesta inconsciente ante el rechazo del ideal de feminidad (Chernin, 1985).
- Sería consecuencia de la medicalización y obsesión biomédica por la delgadez y al mismo tiempo por catalogar como desviados a los cuerpos anoréxicos (Bordo, 1993).
- Sería el resultado de la gestión que las mujeres hacen de las presiones sociales a través de su agencia activa (*agency*) aceptando y utilizando el cuerpo como método de control social (Lupton, 1996; Germov y Williams, 1999).

8.4. Seguridad alimentaria

Al hablar de seguridad alimentaria hay que distinguir entre dos perspectivas (véase Fig. 49):

Figura 49

Perspectivas de seguridad alimentaria.

Food security	Food safety
•Asegurar la accesibilidad y la supervivencia •Vigente en países del tercer mundo	•Inocuidad de los procesos utilizados en la cadena alimentaria •vigente en los países del primer mundo

Nota. Fuente: elaboración propia.

- *Food security*. Se refiere a la necesidad de asegurar la accesibilidad de la población a los recursos alimentarios suficientes para garantizar la supervivencia, reproducción y bienestar. Este es el concepto todavía vigente en muchos países del tercer mundo y era el tradicional hasta la explosión de la alimentación industrial durante el siglo XX.

- *Food safety*. Se refiere a la inocuidad de los diferentes procesos utilizados a lo largo de la cadena alimentaria: producción de los alimentos, conservación, distribución y consumo. Este es el concepto vigente en los países industrializados pese a que también en estos se da el fenómeno del hambre.

Puesto que es el caso mayoritario en occidente nos centraremos en adelante en la segunda acepción. Al respecto hay que indicar que en nuestras sociedades cosmopolitas se produce una paradoja en la seguridad alimentaria:

- De una parte, los sistemas de producción industrial se preocupan más que nunca por la seguridad alimenticia.
- De otra parte, la cadena de producción es algo cada vez más desconocido, lejano y ajeno al consumidor que solo forma parte en la parte final de la cadena, el consumo. Esto conlleva miedos ante la forma en que se producen o conservan los alimentos, ante la presencia de alimentos adulterados (ej. vacas locas), o ante la incertidumbre de las consecuencias de los alimentos transgénicos. A ello se suman las crisis alimentarias (Ej. vacas locas, aceite colza, pollos dioxina, carnes hormonadas), que contribuyen a poner al descubierto aspectos desconocidos e inaceptables de la cadena alimentaria (Ej. vacas comiendo harinas hechas con otras vacas muertas).

Ante estas crisis alimentarias se producen dos reacciones (Contreras y Gracia, 2005, p.325) (véase Fig. 50):

- La de los expertos y los políticos. Les quitan importancia por el bajo número de personas afectadas y por las bajas posibilidades de contraer enfermedades.
- Los consumidores. Les dan importancia al poner al descubierto los fallos en la seguridad alimenticia. Los consumidores tienen desconfianza hacia la cadena alimentaria y

ante la utilización de la tecnología en favor de los productores y distribuidores, pero en contra de los sabores (Ej. alimentos transgénicos modificados para que duren más y sean más grandes, pero con menor sabor). Además, presentan escepticismo ante unas actuaciones políticas en convivencia con intereses económicos que son poco contundentes.

Figura 50

Reacciones ante las crisis alimentarias.

Expertos y políticos	Consumidores
• Les quitan importancia. • Aducen pocas personas afectadas y bajas posibilidades de contraer enfermedades.	• Tienen desconfianza hacia la cadena alimentaria. • Sienten que la tecnología se ha utilizado a favor del productor y el distribuidor pero del consumidor.

Nota. Fuente: elaboración propia.

Como ya se comentó en el capítulo cuatro uno los casos que más inseguridad ha generado en los últimos años han sido los alimentos transgénicos (OGM), es decir aquellos cuya materia prima ha sido modificada. En principio todos los sectores se tenían que beneficiar de los mismos, agricultores, ganaderos, distribuidores y consumidores, e incluso se llegó a decir que podían acabar con el hambre en el mundo, sin embargo, la realidad es que estas aplicaciones tecnológicas solo han respondido a intereses económicos del primer mundo. Sus usos para acabar con el hambre ha sido escasos ya que se han utilizado fundamentalmente para:

- Producir plantas más resistentes a las plagas y herbicidas.
- Producir plantas o animales de mayor tamaño y mejor aspecto.

- Acortar los tiempos de maduración de productos como los quesos.

Entre los posibles riesgos de los alimentos transgénicos destacan (Contreras y Gracia, 2005, p.329) (véase Fig. 51):

- Riesgos sanitarios. Posibles reacciones alergias y resistencia a los antibióticos.
- Riesgos para el medio ambiente. Dispersión en poblaciones silvestres, afectación indirecta a especies animales (mariposa Monarca).
- Riesgos sociopolíticos. Monopolio sobre patentes por parte de compañías químicas, biopiratería, Incremento de desigualdades.

Figura 51

Riesgos de los alimentos transgénicos

Riesgos sanitarios	Riesgos medio ambiente	Riesgos sociopolíticos.
• Las posibles reacciones alérgicas. • Resistencia a los antibióticos.	• Dispersión de especies silvestres. • Afectación indirecta de especies animales	• Monopolio empresarial sobre patentes. • Biopiratería.

Nota. Elaborado a partir de Contreras y Gracia (2005, p. 329).

Bibliografía

- Álvarez Munárriz, L. (2001). La categoría del paisa cultural. *AIBR: Revista de Antropología Iberoamericana*, 6(1), 58-80.
- Álvarez Munárriz, L. (2014). Hábitos alimentarios saludables: el reto de una dieta personalizada. *Panorama Social*, 19, 115-125.
- Álvarez Munárriz, L.; Antón, F. y Esteban, C. (Eds.). Alimentación humana: enfoque biocultural. Anthropos.
- Álvarez Munárriz, L. (2019). El diseño cultural en antropología de la alimentación. En Álvarez Munárriz, Antón, F y Esteban, C (Eds.) *Alimentación humana: enfoque biocultural* (19-43). Anthropos.
- Apfeldorfer, G. (1994). *Traité de l'alimentation et du corps*. Flammarion.
- Atkins, P. y Bowler, I. (2001). *Food in society. Economy, culture, geography*. Arnold.
- Baas, M. A.; Wakefield, L. M.; y Kolasa, K. M. (1979). *Community nutrition and individual food behaviour*. Burgess Publs.
- Back, K.W. (1977). Food, sex and theory. En Fitzgerald, T.K. (Ed.), *Nutrition and Anthropology Action* (pp. 24-34). Van Gorcum.
- Barrau, J. (1983). *Les hommes et leurs aliments. Esquisse d'une histoire écologique et ethnologique de l'alimentation humaine*. Temps Actuels.
- Baudrillard, J. (1974). *La sociedad de consumo*. Plaza y Janés.

- Beardsworth, A. y Keil, T. (1997). *Sociology on the menu. An invitation to the study of food and society*. Routledge.
- Bello, J. (2000). *Ciencia bromatológica. Principios generales de los alimentos*. Ediciones Díaz de Santos.
- Benedict, R. (1946). *Patterns of culture*. Mentor Books.
- Bourdieu, P. (1976). Anatomie du goût. *Actes de la recherche en Sciences Sociales*, 2-5: 2-81.
- Brake, D. G.; Evenson, D. P. (2004). A generational study of glyphosate-tolerant soybeans on mouse fetal, postnatal, pubertal and adult. *Food and Chemical Toxicology*, 42 (1): 29-36.
- Brake, D. G.; Thaler, R.; Evenson, D. P. (2004a). Evaluation of Bt (*Bacillus thuringiensis*) corn on mouse testicular development by dual parameter. *Journal of agricultural and food chemistry*, 52 (7): 2097-2102.
- Bruch, H. (1974). *Eating disorders: obesity, anorexia nervosa and the person within*. Routledge and Kegan Paul.
- Brumberg, J.J. (1988). *Fasting girls. The emergence of Anorexia Nervosa as a Modern Disease*. Harvard University Press.
- Calvo, E. (1981). Migration et alimentation. *Social Science Information*, 21 (3).
- Capatti, A. (1989). *Le goût du nouveau. Origines de la modernité alimentaire*. Albin Michel.
- Chen, Y.; Wang, Y.; Ge, Y.; Xu, B. (2005). Degradation of endogenous and exogenous genes of roundup-ready soybean during food processing, *J. Agric. Food Chem*, 53 (26): 10239-10243.
- Chernin, K. (1985). *The hungry self: Women, Eating and Identity*. Harper and Row.

- Contreras, J. (1993). La nostra alimentació contemporània: dialèctica entre tendències contradictòries. *Revista d'Etnologia de Catalunya*, 2.
- Contreras, J. y Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. Ariel.
- Contreras, J. y Ribas, J. (2012). Los alimentos modificados. ¿El omnívoro desculturalizado?. *Gazeta de Antropologia*, 28(3).
- Corbeau, J.P. (1997). Socialité, sociabilité et sauce toujours. Internationale de l'imaginaire. *Cultures, nourritures*, 7, 69-81.
- Crawley, E.A. (1902). *The mystic Rose: a study of primitive marriage and of primitive thought in its bearing on marriage*. Laukey.
- Devault, M.L. (1991) *Feeding the family: the social organisation of caring as gendered work*. Chicago University Press.
- Devereux, G. (1955). Normal and abnormal. En Devereux, G. *Basic problems in ethnopsychiatry*, (pp. 3-71). University of Chicago Press.
- Douglas, M. (1972). Deciphering a meal. *Daedalus*, 101, 61-82.
- Douglas, M. (1995). Las estructuras de lo culinario. En Contreras, J. (comp): *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres* (pp. 171-198). Universidad de Barcelona.
- Draper, H.H. (1983). La dieta de los aborígenes esquimales bajo una perspectiva moderna. En Buxo, Mª J. (Ed.), *Cultura y ecología en las sociedades primitivas* (pp. 111-124). Mitre.
- Dubois, C. (1941). Attitude's food and hunger in Alor. En Speir, L. et al (eds): *Language, culture and personality: essays in memory of Edward Sapir* (272-281). Wis: Sapir Mem.Publ.Fund.
- Eckstein, E.F. (1980). *Food, people and nutrition*. AVI.

- Eder, K. (1996). *The social construction of nature*. Sage Publications.
- Eede, G.; Aarts, H.; Buhk, H. J.; Corthier, G.; Flint, H. J.; Hammes, W.; Jacobsen, B.; Midtvedt, T.; Vossen, J.; Wright, A.; Others (2004). The relevance of gene transfer to the safety of food and feed derived from genetically modified (GM). *Food and Chemical Toxicology*, 42 (7): 1127-1156
- Espeix, E. (1996). Los 'nuevos consumidores' o las nuevas relaciones entre campo y ciudad a través de los 'productos de la tierra'. *Agricultura y Sociedad*, 80-81: 83-116).
- Evans-Pritchard, E. (1940/1977). *Los Nuer*. Anagrama.
- Farb, P. y Armelagos, G. (1985). *Anthropologie des coutumes alimentaires*. Denoël.
- Fieldhouse, P. (1995). *Food & Nutrition: Customs and Culture*. Chapman & Hall.
- Fischler, C. (1979). Gastro-nomie et gastro-anomie: sagesse du corps et crise bioculturelle de l'alimentation moderne. *Communications*, 31, 189-210.
- Fischler, C. (1985). Alimentation, cuisine et diétité: l'identification des aliments et l'identité du mangeur. *Recherches et travaux de l'Institut d'Ethnologie*, 6: 171-192.
- Fischler, C. (1995). *El omnívoro: el gusto la cocina y el cuerpo*. Anagrama.
- Frazer, J.G. (1906). *Questions on the Customs, Beliefs and Languages of Savage*. Cambridge University Press.
- French, H. (2000). *Vanishing Borders: Protecting the Planet in the Age of Globalization*. Routledge.

- Gay, A. (2017). *Nutrición*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Germov, J. y Williams, L (ed). (1999). *A sociology of food and nutrition*. Oxford University Press.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Cliffs.
- González, I. (1993). *La transformación de los hábitos alimenticios en Andalucía Occidental*. Universidad de Sevilla.
- González, I. (1995). Movimientos migratorios y culturas del trabajo en las cocinas populares. En Garrido, A. (Ed.): *Cultura alimentaria de España y América* (pp. 321-344). La Val de Onsera.
- Goody, J. (1989). Indentité culturelle et cuisine internationale. *Autrement*, 108.
- Goody, J. (1995). *Cocina, cuisine y clase*. Gedisa.
- Gordon, R.A. (1994). *Anorexia nerviosa y bulimia*. Ariel.
- Gruhier, F. (1989). Quand les ingénieurs font la cuisine. *Autrement*, 108.
- Halbwachs, M. (1912/1970). *La classe ouvrière et les niveaux de vie*. Gordon and Breach.
- Harris, M. (1974/2011). *Vacas, cerdos, guerras y brujas: los enigmas de la cultura*. Alianza Editorial.
- Harris, M. (1985). *Introducción a la Antropología General*. Alianza.
- Harris, M. (1989). *Bueno para comer*. Alianza.
- Harris, M. (1991). *Nuestra especie*. Alianza Editorial.
- Hepworth, J. (1999). *The social constructions of anorexia nervosa*. Sage Publications.

Hernández, J.M y De Maya, B. (2019). La antropología de la alimentación desde una perspectiva histórica. En Álvarez, L; Antón, F y Esteban, C. (Eds). *Alimentación humana: enfoque biocultural* (pp. 255.267). Anthropos.

Hernández, J.M y De Maya, B. (2021). *Antropología social. Iniciación a la disciplina*. Editum.

Herpin, N. (1988). Le repas comme institution. Compre rendu d'une enquête exploratoire. *Revue Française de Sociologie*, 24: 503-521.

Kaplan, J.R. (ed.) (1980). *A woman's conflict: The special relationship between woman and food*. Prentice-Hall Englewood Clifts.

Lambert, J.L. (1997). *Les mangeurs face aux nouvelles technologies alimentaires; conséquences pour les industries alimentaires*. Actas coloquio: La conservation de demain.

Leach, E. (1972). Anthropological Aspects of Language: Animal Categories and Verbal Abuse. En Maranda, P. (Ed.): *Mithology* (pp.39-67). Penguin.

Lévi-Strauss, C. (1958/1992). *Antropología estructural*. Paidós.

Linton, R. (1937/2008). *El estudio del hombre*. Fondo de Cultura Económica.

Linton, R. (1945). *The Cultural Background of Personality Century*. D. Appleton-Century Company.

Lovera, J.R. (1988). *Historia de la alimentación en Venezuela*. Monte Ávila.

Lupton, D. (1996). *Food, the body and the self*. SAGE Publications.

Lupton, D. (1998). *Medicine as culture. Illness, disease and the body in western societies*. SAGE Publications.

Malatesta, M.; Biggiogera, M.; Manuali, E.; Rocchi, M.B.L.; Baldelli, B.; Gazzanelli, G. (2003). Fine structural analyses of pancreatic acinar cell nuclei from mice fed on genetically modified. *European journal histochemistry*, 47 (4): 385-388.

Malatesta, M.; Caporaloni, C.; Gavaudan, S.; Rocchi, M. B. L.; Serafini, S.; Tiberi, C.; Gazzanelli, G. (2002). Ultrastructural morphometrical and immunocytochemical analyses of hepatocyte nuclei from mice fed on. *Cell Structure and Function*, 27 (4): 173-180.

Malinowski, B. (1922/1973). *Los argonautas del pacífico occidental*. Planeta Agostini.

Martín, V. (2010). Alimentos ecológicos. Oferta y demanda en España. *Distribución y consumo*, 49: 49-60.

Martínez, J. (1968). *La estabilidad del latifundio*. Ruedo Ibérico.

Mead, M y Guthe, C.E. (1945). *Manual for the Study of Food Habits*. Bull. Nat. Res. Couc. Nat. Ac. Sc, Whashington, D.C, 111.

Mennell, S. (1985). *All Manners of Food. Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present*. Basil Blackwell.

Mennel, S.; Murcott, A y Van Otterloo, A.H. (1992). *The Sociology of Food. Eating, diet and culture*. Sage Publications.

Messer, E. (1995). Un estado de la cuestión. Perspectivas antropológicas sobre la dieta. En Contreras, J. (comp): *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres* (pp. 27-84). Universidad de Barcelona.

Mintz, S. (1985). *Sweetness and power. The place of sugar in modern history*. Viking Penguin Inc.

Morin, E. (1973). *Le paradigme perdu*. Le Seuil.

- Morin, E. (1977). *La méthode*. Le Seuil.
- Murcott, A. (ed.). (1998). *The Nation's Diet*. Logman.
- Nahoum, V. (1979). La belle femme ou le stade du miroir en histoire. *Communications*, 31: 22-32.
- Narotzky, S. (1995). *Mujer, mujeres, género. Una aproximación crítica al estudio de las mujeres en las Ciencias Sociales*. CSIC.
- Netherwood, T.; Marín-Orúe, S. M.; O'Donnell, A.G.; Gockling, S.; Graham, J.; Mathers, J. C.; Gilbert, H. J. (2004). Assessing the survival of transgenic plant DNA in the human gastrointestinal tract. *Nature biotechnology*, 22 (2): 204-209.
- Nicola, V.F. (1990). Anorexia multiforme: self-starvation in historical and cultural context. Part II: Anorexia nervosa as a culture-reactive síndrome. *Transcultural Psychiatric Research Review*, 27.
- Organización Mundial de la Salud (OMS)- Organización de las Naciones Unidas para la alimentación (FAO). (2005). *Comisión del Codex Alimentarius*. OMS-FAO.
- Organización Mundial de la salud (OMS). (2007). *Veinte preguntas y respuestas sobre los alimentos transgénicos*. OMS.
- Pedauyé, J.; Ferro, A y Pedauyé, V. (2000). *Alimentos transgénicos*. McGraw-Hill.
- Pelto, G. y Pelto, P.J. (1983). Diet and delocalization: dietary changes since 1970. En Rotberg, R. y Rabb, T.K. (eds): *Hunger and History* (507-528). Cambridge University Press.
- Piddocke, S. (1981). El sistema de potlatch de los kwakiult del sur: una nueva perspectiva. En Llobera, J.R. (Ed.): *Antropología económica. Estudios etnográficos* (pp. 101-121). Anagrama,

- Pinard, J. (1988). *Les industries alimentaires dans le monde*. Masson.
- Ponce-Blandón, J.A.; Pabón-Carrasco, M. y Lomás-Campos, M.M. (2017). Análisis de contenido de la publicidad de productos alimenticios dirigidos a la población infantil. *Gaceta Sanitaria*, 31(3): 180-186).
- Poulain, J. (2005). De la dieta mediterránea a los modelos alimentarios mediterráneos: una herencia plural que hay que estudiar de cara a encontrar una denominación para el futuro. En Contreras, J.; Riera, A. y Medina, X. (eds.): *Sabores del Mediterráneo. Aportaciones para promover un patrimonio alimentario común* (198-220). Temed.
- Powdermaker, H. (1997). An anthropological approach to the problem of obesity. En Counihan, C. y Van Esterik, P.: *Food and Culture* (pp. 203-210). A reader. Routledge.
- Prodescon, S.A. (2020) *Análisis de la caracterización y proyección de la producción ecológica en España en 2019*. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.
- Pynson, P. (1987). *La France à table*. La Découverte.
- Radcliffe-Brown, A.R. (1948). *The Andaman Islanders*. Free Press.
- Rappaport, R. (1968). *Pigs for the ancestors*. Yale University Press.
- Richards, A. (1939). *Land, labour and diet in Northern Rhodesia*. Oxford University.
- Riera, A. (1988). Sistemes alimentaris i estructura social a la Catalunya de l'Alta Edad Mitjana. En *Alimentació i societat a la Catalunya Medieval* (pp. 1-26). Barcelona: C.S.I.C.
- Rigalleau, M. (1989). Le mangeur solitaire. *Autrement*, 108: 193-196.

- Ritzer, G. (1992). *The McDonalization of Society*. Pine Forge Press.
- Ritzer, G. (2001). *Explorations in the sociology of consumption. Fast food, credit cards and casinos*. SAGE Publications.
- Roberston, W.R. (1889). *The religion of the semites*. Black.
- Ross, E. (1980). *Beyond the myths of culture. Essays in cultural materialism*. Academic Press.
- Ross, E. (1995). Una revisión de las tendencias dietéticas desde los cazadores-recolectores hasta las sociedades capitalistas modernas. En Contreras, J. (comp): *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres* (pp. 259-306). Universidad de Barcelona.
- Rozin, E. y Rozin, P. (1981) Some surprisingly unique characteristics of human food preferences. En Fenton, A. y T. Owen (Eds.), *Food in perspective*, (pp. 243-252). John Donan Publish.
- Rozin, P. (1995). Perspectivas psicobiológicas sobre las preferencias y aversiones alimentarias. En Contreras, J. (comp), *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres* (pp. 85-109). Universidad de Barcelona.
- Rusell, G.F.M. (1985). The changing nature of anorexia nervosa: an introduction to he conference. *Journal Pediatric Research*, 19: 101-109.
- Selvini, M. (1974). *The golden cage*. Open Books.
- Service, E.R. (1962). *Primitive social organization: an evolutionary perspective*. McGraw-Hill.
- Skrabanek, P. (1994). L'alimentation entre enfer et salut. *Autrement. Mangeurs*, 149: 169-178.

Spencer, B. y Gillen, F. (1968). *The native tribes of central Australia*. Dover.

Subirats, M y Masats, M. (1990). *Les condicions de vida de les dones a la ciutat de Barcelona*. Institut d'Estudis Metropolitans.

Tannahil, R. (1973). *Food in history*. Stein Day.

Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimina, cultura y sociedad*. Ariel.

UNESCO. (2021). *Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Artes culinarias*. En: [https://ich.unesco.org/es/listas?term\[\]=vocabulary_thesaurus-10](https://ich.unesco.org/es/listas?term[]=vocabulary_thesaurus-10)

Vázquez, C.; De Cos, A.I. y López Nomdedeu, C. (2005). *Alimentación y nutrición. Manual teórico-práctico*. Ediciones Díaz de Santos.

Vecchio, L.; Cisterna, B.; Malatesta, M.; Martin, T. E.; Biggiogera, M., (2004). Ultrastructural analysis of testes from mice fed on genetically modified soybean. *European journal of histochemistry: EJH*, 48 (4): 448.

Warde, A y Martens, L. (2000). *Eating Out. Social differentiation, consumption y pleasure*. Cambridge University Press.

Warman, A. (1988). *La historia de un bastardo: maíz y capitalismo*. F.C.E.

Weiss, J.; Ros-chumillas, M.; Peña, L.; Egea-cortines, M. (2007). Effect of storage and processing on plasmid, yeast and plant genomic DNA stability in juice from. *Journal of biotechnology*, 128 (1): 194-203

White, L. (1949/1982). *La ciencia de la cultura. Un estudio sobre el hombre y la civilización*. Paidós.

Wolf, N. (1991). *The body Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women*. Morrow.

Yap, P.M. (1974). Nosological aspects of the culture-bound syndromes. En Lau M.P. y Stokes A.B., *Comparative pschiatry: a theoretical framework* (pp. 84-100). University of Toronto Press.

Anexo

Alimentos artesanales considerados por la UNESCO como patrimonio cultural (UNESCO, 2021)

Año 2010

- La comida gastronómica de los franceses (Francia)

“La comida gastronómica de los franceses es una práctica social consuetudinaria que tiene por objeto celebrar los acontecimientos más importantes de la vida de personas y grupos, como nacimientos, matrimonios, cumpleaños, éxitos y reencuentros.(...) debe ajustarse a un esquema predeterminado: tiene que comenzar por un aperitivo y finalizar con la toma de una copa de licor, y debe comprender como mínimo cuatro platos: entremeses, pescado o carne con acompañamiento de verduras o legumbres, quesos y postre”.

- La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva – El paradigma de Michoacán (México)

“La cocina tradicional mejicana es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. (...) Los elementos básicos del sistema son: el maíz, los frijoles y el chile; métodos de cultivo únicos en su género, como la milpa (cultivo por rotación del maíz y otras plantas, con roza y quema del terreno) y la chinampa (islote artificial de cultivo en zonas lacustres); procedimientos de preparación culinaria como la nixtamalización (descascarillado del maíz con agua de cal para aumentar su

valor nutritivo); y utensilios especiales como metates y morteros de piedra. A los productos alimentarios básicos se añaden ingredientes autóctonos como tomates de variedades diversas, calabazas, aguacates, cacao y vainilla. El arte culinario mexicano es muy elaborado y está cargado de símbolos: las tortillas y los tamales consumidos diariamente forman también parte de las ofrendas realizadas el Día de Muertos”.

Año 2011

- La tradición ceremonial del keşkek (Turquía)

“El keşkek es un plato tradicional turco preparado para ocasiones solemnes como bodas, ceremonias de circuncisión y fiestas religiosas. Hombres y mujeres se activan juntos para preparar en grandes calderos este plato, a base de trigo y carne, que se sirve a los invitados a las festividades. El lavado del trigo, acompañado de oraciones, se efectúa la víspera, antes de llevarlo a un gran mortero de piedra al son del “davul (tambor) y de la zurna” (flauta de dos boquillas). Luego, dos, tres o cuatro personas, golpean con mazos, a un ritmo establecido, el cereal depositado en el mortero, a fin de separar el grano del salvado. El plato se suele cocinar al aire libre, echando en el caldero el trigo descascarillado, trozos de carne sin deshuesar, cebollas, especias, agua y aceite, que se ponen a cocer durante toda la noche. (...) Además, la tradición del keşkek comprende también una serie de regocijos y espectáculos teatrales y musicales”.

Año 2013

- Antiguo método georgiano de vinificación tradicional en kvevris (Georgia)

“El “kvevri” es un envase de arcilla ovoide usado para hacer fermentar el mosto y almacenar y añejar el vino. (...) El

procedimiento de vinificación consiste en prensar la uva y meter el mosto con el orujo, el escobajo y las pepitas en un “kvevri”, que se sella y entierra a continuación para que la mezcla fermente durante cinco o seis meses antes de ser consumida”.

- Conservas kimchi en la República de Corea (Corea del Sur)

Las conservas de verduras y hortalizas sazonadas con especias, mariscos y pescados fermentados se denominan “kimchi” en la República de Corea y son un elemento esencial en las comidas de todas las clases sociales y regiones del país. La práctica colectiva del “kimjang” –esto es, el modo de preparar y compartir colectivamente esas conservas– (...) La preparación de las conservas se ajusta a un ciclo anual. En primavera, las familias se proveen de camarones, anchoas y otros pescados, los salan y los hacen fermentar. En verano, compran la sal para preparar la salmuera, y al final de esta estación ponen a secar pimientos picantes y los muelen. A finales del otoño llega la época del “kimjang” y las comunidades preparan y comparten colectivamente grandes cantidades de “kimchi” (...).

- La cultura y tradición del café a la turca (Turquía)

“El café a la turca es un elemento del patrimonio cultural en el que van unidas una serie de técnicas de preparación especiales y una rica cultura común tradicional. Los granos recién torrefactados se muelen para obtener un polvo fino que se pone en un cazo con agua fría y azúcar, y esta mezcla se pone a cocer a fuego lento hasta que espumee tal como uno desea. La bebida así obtenida se sirve en tacitas acompañada con un vaso de agua y se consume principalmente en los cafés donde la gente se reúne para discutir, intercambiar noticias y leer libros. Esta tradición cultural es un símbolo de hospitalidad, amistad,

refinamiento y esparcimiento que impregna todos los ámbitos de la vida”.

- La dieta mediterránea

“La dieta mediterránea comprende un conjunto de conocimientos, competencias prácticas, rituales, tradiciones y símbolos relacionados con los cultivos y cosechas agrícolas, la pesca y la cría de animales, y también con la forma de conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos. El acto de comer juntos es uno de los fundamentos de la identidad y continuidad culturales de las comunidades de la cuenca del Mediterráneo”.

- Washoku: tradiciones culinarias de los japoneses, en particular para festejar el Año Nuevo (Japón)

“El “washoku” es una práctica social basada en un conjunto de competencias prácticas, tradiciones y conocimientos vinculados a la producción, tratamiento, preparación y consumo de alimentos. (...) Los conocimientos básicos y los rasgos sociales y culturales característicos del “washoku” se manifiestan generalmente durante las fiestas del Año Nuevo. Los japoneses preparan diversos manjares para dar la bienvenida a las divinidades del año entrante: pasteles de arroz y platos especiales, hermosamente ornamentados y preparados con ingredientes frescos. Cada uno de ellos tiene un significado simbólico distinto. Todos estos manjares se sirven en una vajilla especial y son compartidos por los miembros de la familia o de la comunidad”.

Año 2014

- Conocimientos, técnicas y prácticas vinculadas al erguén (Marruecos)

“El árbol del erguén es una especie silvestre endémica, que crece en la Reserva de Biosfera del Erguén, situada al sudoeste de Marruecos. (...) Para extraer ese aceite, usado por sus propiedades alimentarias, medicinales y cosméticas, se requiere realizar toda una serie de operaciones cuyo conocimiento se transmite por imitación, o mediante un aprendizaje no formal. Esas operaciones consisten en recolectar el fruto del erguén, secarlo, quitarle la pulpa, machacarlo, cribarlo, molerlo y mezclarlo con dosis precisas de agua tibia”.

- El lavash: preparación, significado y aspecto del pan tradicional, como expresión cultural en Armenia (Armenia)

“El “lavash” es un pan tradicional delgado que forma parte de la tradición culinaria armenia. (...) Después de trabajar la masa, compuesta de harina de trigo y agua solamente, se divide en bolas que se aplastan y estiran en láminas finas para luego estirlas sobre un molde parecido a una almohadilla ovalada y ponerlas en las paredes de un horno tradicional de barro de forma cónica”.

Año 2015

- El café árabe, un símbolo de generosidad (Emiratos Árabes Unidos – Arabia Saudita – Omán – Qatar)

“Servir un café árabe es un elemento importante de la hospitalidad en las sociedades arábigas y se considera un acto ritual de generosidad. El café se prepara tradicionalmente en presencia de los invitados. Los preparativos comienzan con la selección de los granos, que se tuestan ligeramente en una sartén plana antes de triturarlos en un mortero de cobre con un mazo del mismo metal. Luego se ponen los granos así molidos en una gran cafetera –también de cobre– que se llena de agua y se pone al

fuego. Cuando la infusión está lista, se echa en una cafetera de dimensiones más reducidas y se sirve a los invitados en tazas pequeñas. El primer servido es el invitado más importante, o el más anciano. Las tazas de los invitados sólo se llenan hasta un cuarto de su capacidad, y así se puede volver a servir café varias veces más. La costumbre exige que cada invitado beba una taza por lo menos, pero no más de tres”.

- La preparación tradicional del "kimchi" en la República Popular Democrática de Corea (Corea del Norte)

“El kimchi es una preparación culinaria confeccionada a base de diferentes verduras y hortalizas, o plantas silvestres, que se sazonan con especias, frutas, carne, pescado o mariscos fermentados antes de que sufran una fermentación láctica. La preparación tradicional del kimchi tiene centenares de variantes. Se sirve como plato de acompañamiento (...)”.

Año 2016

- El plato tradicional "oshi palav" y sus contextos socioculturales en Tayikistán (Tayikistán)

“Entre las comunidades de Tayikistán, la preparación y consumo del plato de pilaf tradicional llamado oshi palav se considera una práctica que forma parte integrante de su patrimonio cultural. Considerado el “plato rey”, tiene hasta 200 variantes y se prepara con los siguientes ingredientes básicos: arroz, verduras, carne y especias.”.

- La tradición cultural de fabricar y compartir el pan plano denominado "lavash, katyrma, jupka o yufka" (Azerbaiyán - Irán - Kazajistán - Kirguistán - Turquía)

“Cocido en hornos de barro o piedra hundidos en el suelo (tandyr o tanürs), en placas metálicas (sâjs) o en calderos

(kazans), el pan plano se comparte en las comidas diarias y con motivo de celebraciones de nacimientos, bodas, festividades, funerales u oficios religiosos”.

- Tradición y cultura del "palov" (Uzbekistán)

“En Uzbekistán hay un proverbio que dice que un huésped no puede irse de la casa de su anfitrión sin que se le haya ofrecido el palov, un plato tradicional preparado y consumido en común en todas las comunidades rurales y urbanas del país. Cocinado con arroz, carne, verduras y especias, se consume regularmente en los hogares, pero también se ofrece a los huéspedes como gesto de hospitalidad, se sirve en acontecimientos especiales como las celebraciones del Año Nuevo o las bodas (...)”.

Año 2017

- Nsima', práctica culinaria tradicional de Malawi (Malawi)

“En la práctica culinaria tradicional de Malawi el vocablo “nsima” designa tanto unas gachas espesas –generalmente preparadas con harina de maíz– como toda la serie de platos preparados con ellas”.

- El arte de los ‘pizzaioli’ napolitanos (Italia)

“(...) consistente en preparar en cuatro etapas la masa de una pizza y hornearla con fuego de leña, dándole vueltas”.

- La tradición de preparar y compartir la ‘dolma’, signo distintivo de identidad cultural (Azerbaiyán)

“La “dolma” es un picadillo a base de carne, cebolla, arroz, guisantes y especias que sirve para confeccionar bocaditos con una envoltura de hoja vegetal –fresca o hervida– y para rellenar frutas o verduras. (...) La “dolma” se prepara y se disfruta en ocasiones especiales y reuniones sociales (...)”.

Año 2020

- “Il-Ftira”, arte culinario y cultura del pan ácimo aplanado en Malta (Malta)

“Este pan de corteza espesa se caracteriza por la textura liviana de su miga debida a la presencia de anchos alvéolos que la airean. Es más plano que el resto de los panes malteses y se cuece a una temperatura más alta en los hornos. Una vez partido por la mitad, este pan se rellena con ingredientes típicamente mediterráneos: aceite de oliva, tomate, atún, alcaparras y aceitunas”.

- Conocimientos, prácticas y tradiciones vinculadas a la preparación y el consumo del cuscús (Argelia - Mauritania - Marruecos - Túnez)

“Los conocimientos, competencias y prácticas de preparación y consumo del cuscús abarcan las modalidades de su producción y elaboración, los acondicionamientos y utensilios necesarios para cocinarlo, los objetos conexos y las circunstancias en las que se consume en las comunidades interesadas”.

- La cultura de los hawkers en Singapur: prácticas culinarias y comidas en común en un contexto urbano multicultural (Singapur)

“En los locales de los hawkers, presentes por doquier en todo Singapur, se preparan y sirven platos variados (hawker food) a los clientes que acuden a ellos para comer y encontrarse. Son una especie de “restaurantes comunitarios” que acogen a personas de orígenes muy diversos deseosas de compartir en común con otra gente un desayuno, un almuerzo o una cena. Esos locales ofrecen al mismo tiempo la posibilidad de distraerse jugando al ajedrez, por ejemplo, o escuchando música y contemplando cómo algunos pintores ejecutan sus

obras de arte (...). Hoy en día, muchos de ellos se han especializado en determinadas prácticas culinarias (...).

- “Nar Bayrami”, festejo tradicional de exaltación del cultivo y la cultura de la granada.

“Celebrado cada año en la región azerbaiyana de Goychay durante los meses de octubre y noviembre, el “Nar Bayrami” es un festejo tradicional que exalta el cultivo de la granada y los aspectos culturales vinculados a este fruto, esto es, su simbolismo y sus usos tradicionales desde siglos atrás. La cultura de la granada engloba un conjunto de conocimientos, competencias, prácticas y tradiciones relacionadas con el cultivo del fruto que no sólo se emplea para preparaciones culinarias, sino que también está presente en los objetos artesanales, las artes decorativas, los mitos, los relatos tradicionales y otras prácticas creativas. Este elemento del patrimonio cultural inmaterial está estrechamente ligado a los agricultores y las poblaciones de la región donde se cultiva y recolecta el fruto, y los practicantes del elemento poseen un conocimiento muy profundo de las características ambientales y las técnicas de su recolección.”



ANTROPOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

Gastronomía, sociedad y cultura

En las actuales sociedades cosmopolitas los continuos contactos, metamorfosis y fusiones que se producen entre diferentes cocinas expresan la tensión existente entre el mantenimiento de la identidad cultural y el cambio. Alimentarse se ha convertido en un signo de clase, en una forma de distinguirse, en un mecanismo a través del cual se construye nuestra identidad personal. Y todo ello se produce en el marco de un proceso de globalización que tiende a homogeneizar los productos en una especie de “supermercado global” regido por la hiperespecialización, la publicidad engañosa y las leyes del mercado capitalista, amenazando, así, la diversidad de los ecosistemas alimentarios. En este habitus surgen movimientos de resistencia que reivindican, desde una visión edénica de neoruralidad, particularismos alimentarios que reconozcan el valor folk de las tradiciones culinarias de antaño. Estamos, pues, ante un panorama complejo que se aborda a lo largo de las páginas de este texto con el objetivo de desbridar las principales relaciones que hay entre la alimentación y la cultura desde un enfoque biocultural que aúne los conocimientos de las ciencias nutricionales y biomédicas con los aportes de la antropología.

edit.um

Ediciones de la Universidad de Murcia