

COMER: Una palabra con múltiples sentidos. Aguirre, P. Katz, M. Bruera, M. Libros del Zorzal. Buenos Aires .2010. pag 13-63

**La construcción social del gusto
en el comensal moderno
Patricia Aguirre
Dra en Antropología**

1.- Introducción

Si bien comer no es un evento exclusivamente humano la forma en que comemos si lo es. Delata nuestra humanidad, porque los humanos somos los únicos que cocinamos para comer y al hacerlo elegimos, ordenamos, procesamos, etc. y damos sentido a los nutrientes que nuestro omnivorismo nos permite metabolizar.

La cocina si es propia de los humanos (aunque los cultivos de hongos de las hormigas, las nueces pisadas y las batatas saladas de los primates, amenacen con recetas animales nuestra práctica culinaria) seleccionar, crear, combinar, lavar, picar, cortar, mezclar, cocer, servir, compartir y transmitir - lo que hace una “cocina”- es bien humano. Y ese comer comida en comensalidad configura nuestra singularidad porque une indisolublemente aspectos biológicos (lo que se puede metabolizar) y sociales (lo que se define, se comparte y se transmite como comida). Recuperando a Fischler¹- comemos nutrientes y sentidos, es decir los comemos los productos que necesitamos para vivir, previamente seleccionados por nuestras categorías acerca de qué es lo que es bueno para elegir, para preparar, para compartir y para dejar. El comer para los humanos de cualquier tiempo y cualquier latitud no es solo ingerir nutrientes para mantener la vida: es un proceso complejo que trasciende al comensal, lo sitúa en un tiempo, en una geografía y en una historia, con otros, compartiendo transformando y transmitiendo -real o simbólicamente- aquello que llama comida y los porqué que lo hacen comerla.

Comer implica un COMENSAL una COMIDA y una CULTURA que los legitime como tales. Así, de una manera poco perceptible, en el acto cotidiano de comer se articula el sujeto y la estructura social. Aquel llamará “mi comida” a lo que una sociedad en un momento histórico produce, distribuye y condiciona diferencialmente para que personas como ese comensal consuman. Y ese comensal reducirá a lo individual (y llamará mi deseo, mi gusto, mi posibilidad) lo que es condicionamiento social (lo que ese grupo, clase, edad, género o función legitima como “su” comida) cargando con la

¹ Fischler, C. El Omnívoro. Anagrama . Barcelona 1995

responsabilidad individual de reproducir y reproducirse, física y socialmente, de una determinada manera, sin darse cuenta que su plato fue llenado de estructura antes que se volcara en el la sopa.

Siendo un elemento clave de la reproducción, de los individuos y de las estructuras sociales, todas las sociedades han puesto especial énfasis en manejar que comen los sujetos, construyendo socialmente el gusto del comensal.

Por eso no encontramos “gustos innatos” (pero si hay tendencias como a los preferir los sabores dulces y grasos) en el homo sapiens, no hay genes o fisiología de la lengua o de la nariz que indique el gusto, porque el gusto es una construcción social. No gustamos solo porque tenemos la capacidad de percibir y metabolizar ciertas moléculas, la biología impone restricciones y posibilidades que son comunes a la especie, de manera que deberíamos concluir que si el gusto fuera fisiológico todos encontraríamos agradable y desagradables las mismas cosas (no conoceríamos la creatividad de la cocina gourmet y Parmentier, Savarín y el Gato Dumas hubieran sido desocupados). Afortunadamente aprendemos a gustar a través de las categorías que le dan sentido a la experiencia. Porque siendo sujetos de lenguaje, reflexivos, solo conocemos la realidad por las categorías que creamos para describirla, de manera que las mismas manifestaciones del metabolismo del ají chili (salivación, secreción gástrica y movilidad de los intestinos), son leídas como “desagradables” (por los porteños) y como “agradables” (por los mexicanos).

No hay biología que me indique qué comer, más allá de las características omnívoras de la especie, que nos condena a la diversidad y a no encontrar todos los nutrientes en la misma fuente. Cuando tratamos de explicar la diferencia de gustos, y sus cristalizaciones: las cocinas, no debemos recurrir a la genética sino a la cultura que crea las categorías y construye colectivamente los sentidos, con que son percibidas las señales biológicas. Y esas categorías provienen del “otro” ya que nacemos en una sociedad que nos antecede, y esas categorías provienen de una historia y se despliegan en un tiempo y en una geografía, por eso comer es un evento “situado”.

Vamos a analizar cada uno de los vértices de este triángulo culinario. El comensal, la comida y la cultura que designa a uno comensal y a la otra comida, legitimando qué es lo que aquél puede comer para ser un sujeto de ese tiempo, de ese lugar de esa sociedad.

2.- El comensal omnívoro humano²

² Este acápite se basa en –*Alimentación Humana. Aspectos Culturales*. En. *Obesidad, Saberes y Conflictos*. Tomo 1. Capítulo 4. Braguinsky J. Compilador. Fundación Favaloro-AWWE. Madrid. 2007.

Hace unos dos y medio millones de años y coincidiendo con una proporción cada vez mayor de ingesta de proteínas y ácidos grasos en la dieta, se disparan dos procesos simultáneos: crecimiento del encéfalo y acortamiento del intestino (el metabolismo de los vegetales lo necesita largo). De manera que las paleo-especies omnívoras que se suceden a partir de los australopitecos afarenses (los mejores candidatos para llamarlos abuelos) todas tienen mayor capacidad y complejidad cerebral, la que queda evidenciada en sus calotas craneanas, pero también en sus logros: herramientas que se suceden con perfección creciente, capacidades de organización y comunicación que transforman su medio y los transforman a su vez.

Proteínas y ácidos grasos ayudarán a sostener un órgano metabólicamente costoso como el cerebro. Leonard³ ha calculado que un australopiteco con un cerebro de 450 m³ debía destinar al funcionamiento de su cerebro el 11% de su energía basal, en cambio un homo erectus de 900 cm³ necesitaría un 17% de la misma. Servirán también para reducir el tiempo dedicado a la comida (de 16 a 5 horas promedio). Pero hay algo más importante que impone el omnivorismo al imponer la variedad y es la necesidad de cooperación para obtener carne (y la obligación de compartirla). A partir del omnivorismo el acto alimentario se transforma en un acto colectivo y complementario predominando la comensalidad sobre otras formas primates de alimentación como la “alimentación en suspensión” propia de los braquiadores o la “alimentación vagabunda” (donde cada individuo recoge y come lo que encuentra).

Aunque sea un duro golpe para nuestro narcisismo, probablemente nuestro cerebro se desarrolló en gran medida a expensas del carroñerismo oportunista, tal vez porque estas paleo-especies eran pequeñas de contextura, sin garras ni caninos poderosos debieron aprovechar la caza de otros. Con este comportamiento parecen coincidir los primeros útiles de piedra, grandes guijarros con filos toscos, más aptos para desgarrar una presa abatida que para cazar una pieza en movimiento. Donald Johanson ha expuesto también otra hipótesis, sin competir con la mega fauna de la sabana africana, bastaría que una banda de homínidos recogiera la médula de los huesos largos abandonados para obtener una ingesta de proteínas y ácidos grasos capaces de dejar las trazas de zinc que hoy hacen que los designemos omnívoros.

Es recién hace un millón y medio de años con el homo erectus⁴, cuando la caza colectiva crece de la mano del perfeccionamiento de los instrumentos líticos (ahora tallados de

³ Leonard, W. Food for thought. Scientific American. Dietary Change was a driving force in human evolution-dic 2002, pp108.

⁴ El nombre homo erectus se debe a que en el momento que fueron descubiertos se creyó que eran los primeros en caminar erguidos, aunque ahora existen evidencias de australopitecos bípedos millones de años antes, se mantiene la designación de esta paleoespecie.

ambos lados: bifaces). Con este homo cazador nuestra especie que había sido presa durante millones de años se transforma en predadora. Esta nueva ubicación en la cadena trófica cambia la presión selectiva que dependerá menos de los predadores que de la cantidad de alimento que se pueda extraer del medio ambiente. También en esta paleo especie se registra el uso del fuego, que amplió la gama de lo comestible. Cocerlos no solo vuelve a los vegetales mas blandos sino que incrementa el contenido energético disponible (en el caso de los tubérculos, nuestras enzimas no pueden digerir las moléculas de los almidones en estado bruto, pero calentados estos complejos de hidratos de carbono se pueden metabolizar y así proporcionan una mayor cantidad de calorías) o eliminan tóxicos (la mandioca amarga solo se puede consumir cocida al perder su contenido de cianuro). Muy probablemente el homo erectus creó la primera economía donde los recursos se producían y se distribuían en común.

Estos cambios en el comportamiento aumentaron la calidad y estabilidad de la alimentación. Y aunque no constituye de por sí la sola razón para que los cerebros crecieran y se complejizaran desempeñaron un papel decisivo en que este cambio fuera posible. Una mutua interacción creciente entre calidad de la dieta y expansión cerebral que conducen a comportamientos sociales más complejos que conducen a mejores tácticas de obtención de alimentos que a su vez vuelven a fomentar la complejización del cerebro etc. parece un círculo virtuoso (más académico: un sistema de retroalimentación positivo que amplifica las capacidades).

Este cambio dietario también parece el responsable de la temprana⁵ salida de África, relacionado con la extensión del territorio que se necesita para sobrevivir. Un homo erectus, dependiente del alimento animal y con una altura de 1,60m hubiera necesitado entre 8 y 10 veces el espacio de los pequeños (1,40 m) australopitecos vegetarianos.

Aunque al lector le aburra, es en estos procesos donde debemos buscar las claves del comer actual porque -desde el punto de vista temporal- hemos vivido millones de años como cazadores recolectores, no más de diez mil años como agricultores y apenas ciento cincuenta años produciendo industrialmente nuestra alimentación y cada proceso modeló un comensal a la medida del contexto social que acercaba su comida a la boca.

El modo de vida de los cazadores-recolectores ha modelado nuestro cuerpo hasta el punto que podemos decir, sin equivocarnos, que el nuestro es un cuerpo paleolítico encerrado en un ambiente industrial (o pos-industrial).

⁵ Indonesia y Georgia muestran paleoespecies relacionadas al homo erectus arcaico, fechadas en 1,7 y 1,8 millones de años. Es decir casi un millón de años antes de lo que se aceptaba en la década pasada.

Si hemos de darles crédito a los biólogos moleculares cuando calculan la velocidad del cambio somático en una mutación viable cada 1000 años aproximadamente, entonces dada la duración del paleolítico en comparación con el neolítico y la etapa industrial, nuestro equipaje genómico se modeló en aquellos lejanos contextos de adaptación. Por eso conviene estudiar qué sucedió en esos días para comprender las causas de algunos problemas alimentarios que nos aquejan hoy.

Hablando del homo sapiens biológicamente moderno que vivió entre el 100.000 y el 10.000 a.C. podemos decir que disfrutaron de niveles de bienestar bastante elevados en comparación con los estándares de los que los sucedieron. Esto es así hasta el punto que M. Sahlins⁶ llama a estas economías de caza-recolección “sociedades opulentas primitivas.” Aunque en nuestra imaginación urbana industrial el que vive sin cocina a gas o sin tomar gaseosas vive muy mal, existe evidencia para pensar que nuestros ancestros cazadores-recolectores llevaron una buena vida antes que una penuria permanente.

Es difícil conciliar la idea que vivían al borde de la inanición cuando los basureros prehistóricos están llenos de huesos de los animales consumidos y sus propios esqueletos dan prueba de que se encontraban bien alimentados (la talla -muy dependiente de la calidad de la alimentación- muestra varones de 1,80m y mujeres 1,65 (promedio). Veinte mil años después, en el neolítico, los varones no eran más altos de lo que habían sido las mujeres (1,65m), y éstas no promediaban más que 1,53m. Sólo en tiempos muy recientes, las poblaciones bien alimentadas del mundo desarrollado han vuelto a alcanzar las estaturas características de los pueblos de la edad de piedra (crecimiento secular).

Hoy se acepta que el modelo más cercano a la realidad fue la alternancia de períodos de abundancia—escasés sin que ninguno de ellos fuera determinante, ni la abundancia era obesidad ni la escasez hambruna. Pero no debemos imaginar una única forma de vida paleolítica desarrollada uniformemente en todas las geografías y a través del tiempo. Es obvio que la diversidad de este modo de vida cazador-recolector ha tenido que ser enorme para encontrar soluciones creativas a los problemas que trajo colonizar diferentes continentes, superar cambios climáticos de envergadura (como el avance y retroceso de los glaciares) e interactuar con otros grupos humanos durante las decenas de miles de años que duró el paleolítico.

Los humanos elaboramos diferentes estrategias para reproducirnos física y socialmente con la mejor calidad de vida que fuimos capaces de imaginar y concretar. Estas estrategias fueron principalmente culturales incluyendo la habilidad abstraer generalidades de experiencias particulares y comunicarlas, organizar el grupo humano, dividir el trabajo,

⁶ Sahlins.M. Economía de la Edad de Piedra. Siglo XXI .1977

perfeccionar las técnicas para proteger a los más débiles, intensificar la producción, etc. porque su cambio es tan rápido como la problemática que enfrentan. En alimentación la principal estrategia adaptativa en contextos de alternancia abundancia-escasez parece haber sido instar a llevarse puestas las calorías, comiendo cuándo se pudiera todo cuánto se pudiera.

También, en el largo plazo y sin mediar voluntad alguna, por la forma como se estructura el modo de vida paleolítico (que resultó el medio cultural más prolongado desde que estamos en este planeta), **la especie como tal, pudo desplegar no solo estrategias culturales sino también estrategias biológicas** como la capacidad de atesorar reservas calóricas para superar la oscilación de alternancia abundancia-escasez.

Desde la publicación de “Nutrición Paleolítica” en 1985 ⁷ los antropólogos hemos producido diversos modelos para comprender la alimentación de aquellos días. Aunque remarcamos que todos son modelos, no hubo y no se puede hablar de “una sola dieta paleolítica” ya que la condena omnívora a la variedad nos convirtió en consumidores flexibles. Registramos, entonces, constricciones ecológicas (a veces extremas) y creaciones culturales que adaptan las necesidades a las posibilidades, dando soluciones creativas, a veces comunes, a veces originales. Así los comensales flexibles que somos nos hemos adaptado a todas las situaciones posibles, tanto a los entornos polares donde la carne abunda y escasean las verduras como a los entornos selváticos donde abundan los vegetales tiernos y conseguir proteínas animales es más dificultoso.

Sin embargo hay algunas constantes que caracterizan los modelos de alimentación paleolítica ⁸, a la que podíamos resumir como : ensalada con bifecito. Fue un régimen denso en nutrientes y bajo en grasa y azúcares. Con muchas clases de frutas y vegetales, frutos secos, hongos, y carne magra de caza (cerca de un 15% del total), mariscos, insectos, huevos. Pocos: cereales y legumbres. Poca sal. Ningún lácteo y tampoco grasas y azúcares refinados.

Analizadas a través de los elementos traza indican alto consumo de hierro de buena biodisponibilidad (hemínico). Ingesta de Zinc, Cobre, Manganeso y Cromo probablemente alta en la mayoría de los hábitats, ingesta de selenio variable dependiendo del suelo, yodo bajo excepto en ambientes costeros (por el consumo de mariscos). Molibdeno y flúor probablemente similares a los valores actuales, en tanto que el sodio se considera 600 veces menor que el promedio de consumo actual.

Pocos hidratos de carbono (que entrarán masivamente con la agricultura), alta ingesta proteica pero grasa baja (es que los animales de caza son magros por su actividad y con abundancia de ácidos grasos poliinsaturados como consecuencia del tipo de hierbas consumidas). Las fibras habrían sido altísimas en

⁷ Eaton y Konner “Nutrición Paleolítica. New England Journal of Medicine 1985.

⁸ Lindeberg, Staffan. Paleolithic Diets-Evolutionary Aspects of Dietary Trace Elements. 2006

comparación con la dieta actual (porque a medida se domesticaron los vegetales se los seleccionó artificialmente para ser menos amargos y menos fibrosos). La ingesta de calcio y de ácido ascórbico mucho más alta que la actual. Lindeberg⁹ cree que las dietas paleolíticas deben ser el estándar de referencia para la nutrición humana por su variedad y densidad

Hay que señalar dos restricciones en todos los modelos: grasas y azúcares, que en algún momento se creyó falsamente que configuraban “hambres innatos”. Precisamente por que fueron tan escasos durante tantos milenios, no es extraño que todas las sociedades cazadoras (tanto del pasado como actuales) hayan construido y transmitido un gusto por lo dulce y lo graso. El primero marcaría fuentes alimentarias caracterizadas por la energía (azúcares) y seguras (ya que la mayoría de los venenos son amargos o insípidos). El segundo inclinaría la balanza de la supervivencia, ya que tener la energía como limitante, habría llevado a los cazadores a seleccionar especies ricas en grasas a los efectos de amasar calorías suficientes¹⁰.

La alimentación de los cazadores-recolectores paleolíticos, al contar con escasos métodos de conservación, debió estar fuertemente condicionada por la alternancia cíclica del ecosistema. Y puesto que los ecosistemas tienen variaciones de mayor o menor envergadura, en sociedades que no acumulan, en primavera verano, períodos de abundancia estacional, amparados por la bonanza consumirían en cantidad, como hacen los cazadores-recolectores actuales. En otoño e invierno, períodos signados por la escasez, las grandes bandas se dispersarían ya que es mas conveniente para explotar recursos menguantes dispersarse en grupos pequeños y cubrir un territorio mayor.

En este contexto de alternancia cíclica abundancia-escasez, debió ser vital para la supervivencia disponer de mecanismos fisiológicos adecuados para “llevarse puestas” las calorías en forma de reservas de grasa. Esto es compatible, además, con la “dieta de atracón” registrada en los recolectores-cazadores actuales que en el día a día consumen todo lo que hay, confiando que así como comieron hoy, el medio también les brindará sostén mañana.

En 1962 J.V.Neel¹¹ señaló la posibilidad de un genotipo ahorrador (thrifty gen). El mecanismo de esta eficiencia era una rápida y masiva liberación de insulina después de una comida abundante, la que minimizaba la hiperglucemia y la glucosuria, permitiendo un mayor depósito de energía. Quienes eran

⁹ Idem ant

¹⁰ Ross E. Una revisión de las Tendencias dietéticas desde los cazadores-recolectores hasta las sociedades capitalistas modernas. In Contreras J. Ed. Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres. Universitat de Barcelona.1995:259-307

¹¹ Neel JV. Looking ahead: some genetic issues of the future. Persp Biol Med 1997; 40: 328-347

capaces de atesorar más energía estaban mejor preparados para sobrevivir al inevitable período de escasez posterior. Por lo que no es de extrañar que en este contexto de adaptación (ecológico y social) durante el largo período del paleolítico los individuos portadores de estos genes "ahorradores" tuvieran ventajas selectivas en este contexto de adaptación y los transmitieran a sus hijos.

Si esto es así, los alelos con los que están asociadas las enfermedades metabólicas crónicas de hoy (obesidad, aterosclerosis, diabetes), son de hecho parte del genotipo normal de la humanidad y producto de una selección positiva operada en otros contextos de adaptación que hoy se han convertido en handicaps y son ahora etiquetadas como alelos predisponentes a enfermedades.

Sin embargo si entendemos que la alimentación es un hecho social confluyeron tanto los **genes ahorradores** como la **cultura reguladora** para crear esta forma de alimentación. Las regulaciones culturales (en forma de prescripciones, hábitos, costumbres y tabúes) debieron forzar conductas –como la dieta de atracón, la reciprocidad y la comensalidad- dando sentido al hecho de comer cuando y cuanto se pudiera para atesorar energía para los tiempos difíciles.

Este régimen de alimentación (y de vida) modeló un tipo de cuerpo cuyos rastros quedaron marcados en los huesos fósiles y en las pinturas rupestres. Allí los cazadores recolectores se pintan a sí mismos como seres esbeltos, a veces (como en las cuevas de Tassili del norte de África) un trazo sirve para definir el cuerpo alto, magro, flaco, fibroso de estos pueblos arcaicos.

Siempre las características del cuerpo son modeladas por la forma de vida, de la que dependen tanto la dieta como la tasa de actividad (que en el pasado era más alta, si medimos el gasto energético diario dividido por la tasa de metabolismo basal tendremos un PAL 3 en los cazadores recolectores arcaicos, frente al PAL 2,2 de los agricultores o 1,2 de los urbanos actuales¹²).

Pero no debemos echarle la culpa a los genes de los padecimientos del comensal. El destino no está en los genes sino en la sociedad que permite (o no) su despliegue.

Hace 10.000 años el clima cambió, un aumento de la temperatura promedio provocó el derretimiento de los glaciares, las praderas sustituyeron a los bosques y la megafauna que alimentaba los cazadores paleolíticos, ya sea por el cambio de clima o por la presión de los cazadores se extinguió. En esos contextos, alimentos marginales en la dieta como cereales y tubérculos pasaron a tener importancia prioritaria, 5000 años

¹² Hayes M. Pietrobelli A. Heymsfield S. Low physical activity levels of modern homo sapiens among free ranging mammals- International Journal of Obesity 2005:29:151-56

después habían cambiado la dieta y la forma de vivir en todo el planeta y muchos humanos en diferentes latitudes dependían de la agricultura para sobrevivir. El impacto de esta nueva manera de producir y consumir este tipo de alimentos que a partir de entonces señorean la alimentación de gran parte de los habitantes del planeta fue gigantesco. En los comensales, en la comida y por supuesto en las sociedades.

En los primeros tiempos el pasaje de la alimentación basada en vegetales y carnes magras a cereales y tubérculos cultivados (hidratos de carbono) combinada con el asentamiento en aldeas trajo una modificación (que no sería solamente estética) en el cuerpo alto y magro de los cazadores. Esta “revolución de los hidratos de cultivo”, con la malnutrición concomitante, no porque comieran alimentos ricos en hidratos de carbono sino porque sólo comían estos alimentos, redujo un promedio de 20cm la altura de la especie y acortó un promedio de 5 años la vida media.

Además, las labores propias de la agricultura condicionaron la aparición de enfermedades específicas: artritis y artrosis de vértebras cervicales, lumbares, rodilla y dedo gordo del pie (comprometidos en la molienda y característicos de los esqueletos femeninos) rotura y desgaste dental¹³. Sumándose a ellas el hacinamiento, resultante del sedentarismo, junto con la contaminación de los acuíferos, combinadas con una alimentación que había perdido diversidad a favor a la continuidad, hizo que aparecieran por primera vez las enfermedades masivas: las epidemias. A pesar de esta caída en la calidad de vida la población se multiplicó por cuarenta en 4 mil años. Aunque había aumentado la cantidad de alimentos se sacrificó la variedad restringiéndose la dieta a un “alimento principal” (staple food) generalmente un cereal o un tubérculo, complementado con productos cárnicos y lácteos donde había explotación pecuaria. A partir de entonces la problemática alimentaria se estructura sobre la falta. Esto trajo aparejado que, cuando faltaba el staple aparecía el hambre, en cambio cuando faltaban sus complementos, la población quedaba condenada a la desnutrición crónica por falta de micronutrientes.

Sin embargo la posibilidad de obtener excedentes que brinda la agricultura dio origen a muchas de las instituciones sociales que conocemos en la actualidad. Las sociedades divididas en clases, castas o estratos jerárquicos, la administración estatal, la institución de la guerra como la conocemos y también la pobreza por exclusión de la comida.

Es en las sociedades estatales con estratos jerárquicos, donde el excedente agrario se redistribuye de manera desigual, donde aparecerán (por lo menos) dos maneras de vivir (y de comer) la **alta y la baja cocina**. La primera es la cocina de la corte, una cocina pública (cuya manifestación mas conocida es

¹³ Molleson T. La lección de los huesos de Abu Hureyra. Investigación Y Ciencia 217, 4: 65-65.1994

el banquete o la orgía) es la que puede consumir el 10% de la población, los aristócratas, es la cocina de la abundancia, con multiplicidad de alimentos incluso ingredientes exóticos fruto del comercio de largo alcance, con cocineros varones que combinan diferentes tradiciones, con normas y reglas de comportamiento que marcan “la etiqueta de la mesa” y excluyen a los que no saben seguirlas. Es una “cocina espectáculo” (de hecho en la Europa renacentista los Médici paseaban las fuentes por la plaza para que el pueblo las admirara antes de servir las en el banquete)

La baja cocina o cocina campesina es la que ha comido el 90% de la población y ahora forma las “cocinas tradicionales”. Con pocos ingredientes, donde señorea los platos un cereal o un tubérculo (a veces sin otra cosa), es una cocina de carestía, popular, monótona, simple, privada: organizada por las mujeres-cocineras para la familia dentro del hogar. Una cocina que combina de mil formas pocos ingredientes para dar platos distintos.

Como no podía ser de otra manera, dos formas de vivir y de comer darán origen a dos cuerpos. El de los aristócratas y la alta cocina, será un cuerpo gordo identificado con el bienestar, la belleza, la opulencia y la salud. Para el pueblo y la baja cocina queda el cuerpo flaco, identificado con el esfuerzo, la fealdad, la escasez y la enfermedad.

En todas las sociedades estatales donde el excedente se distribuye en forma diferencial sea en la antigua Roma o en la China imperial, en el Renacimiento europeo o los Estados Andinos, hay cocinas diferenciadas¹⁴ y cuerpos de clase. Sobre el mismo genoma ahorrador de la humanidad las relaciones sociales modelarán el cuerpo de los diferentes estratos, modelando el acceso justificado por el gusto y la identidad.

La cultura reguladora modelará el gusto de los de los que no pueden instándolos a comer lo más que puedan ya que viven en permanente escasez. “Un día de vida es vida” “para comer y rascar todo es empezar” “todo se mezcla en el estómago” reza la gastronomía popular que modela un gusto que empuja a aprovecharlo todo cuando se puede. Todo lo comestible debe ser comido, incluso los productos no domesticados (las bellotas de los bosques europeos, o la harina de algarroba en la colonia pueden panificarse cuando hay penuria haciendo “pan salvaje” (hoy los llamaríamos panes “étnicos” y los venderíamos en el circuito gourmet) pero en su momento estos panes donde se mezclaba la harina domesticada y los productos de la naturaleza inculta (el monte: la naturaleza), eran panes de “carestía” y a ellos se recurría en tiempos de escasez.

Al revés, el saber de la alta cocina se plagará de reglas que separan, prohíben, inhiben, combinaciones, productos y platos en quienes pueden comerlos (si en el siglo XV reglas de la

¹⁴ Goody, J.. *Cocina Cuisine y Clase. Un tratado de Sociología Comparada*. Gedisa .1995.

iglesia católica prohíben la carne roja a las viudas es porque las viudas podían comer carne). Las reglas de la cortesía en la mesa, la etiqueta, la gastronomía misma forman un gusto que tiene que ver mas con la forma que con el producto. Cuando se puede comer todo, la cultura reguladora insta a un gusto por lo escaso (huevos de pescado del otro lado del mundo), los alimentos exóticos (el recubrimiento gelatinoso de nidos que cuelgan de precipicios), las preparaciones interminables y los sabores imposibles.

Resumiendo: la biología común y única del Homo sapiens con su genoma ahorrador, desplegada en hábitat con alternancia de abundancia-escasez y contextos SOCIALES que sub-explotan el medio, sin acumulación, bajas densidades de población, reciprocidad en la distribución resultará en dietas de atracón- modelos de dieta paleolítica y cuerpos flacos, magros, altos y sanos.

Desplegada en hábitat modificados, con una gestión más o menos astuta del ecosistema natural para producir cereales y/o tubérculos en cantidad, con tecnologías capaces de permitir acumulación de excedente y sociedades estratificadas urbanas preindustriales, con cocinas diferenciadas (alta y baja) dan lugar a cuerpos de clase donde el tamaño de la cintura es directamente proporcional al bienestar (pobres-flacos, ricos- gordos).

La formación social del gusto empuja a los más pobres a comer cuanto puedan, combinando lo poco muchas veces, empujándolos al exceso si fuera posible (lo que los hará ver rudos, tragones y mal educados frente al comer regulado de los mas ricos. En estos sectores, el gusto debe regular la abundancia con una gramática de combinatoria gastronómica que excluya antes que incluir, con cambios de moda que renueven las “reglas del no”, con modales en la mesa que limiten la abundancia y reglas de cortesía que recuerden la frugalidad dentro de la gastronomía aristocrática.

Y todavía deberemos ver el último acto del genoma ahorrador del comensal omnívoro: su interacción con la comida en el contexto de las sociedades industriales. Este contexto SOCIAL de abundancia permanente donde la agro-industria ofrece energía barata y micronutrientes caros, dará vuelta los cuerpos de clase que predominaron en el pasado reciente. Entonces, el mismo genoma que se formó en la alternancia abundancia-escasez, desplegado en el mundo de opulencia industrial, dará como resultado cuerpos de clase diametralmente diferentes que en el pasado: ricos flacos y gordos pobres. Pero como en esto tiene mucho que ver la industria alimentaria, señora de la alimentación moderna, trataremos esto a continuación al hablar de la comida.

3.- Comida Humana: nutrientes y sentidos¹⁵

¹⁵ Este acápite esta basado en Aguirre,P. Relaciones Sociales en la alimentación. IDAES-UNSAM 1998.

Para hablar de la comida tomaremos un ejemplo que propone Jesús Contreras¹⁶ y lo traduciremos a nuestros usos. Observen el cuadro que sigue ¿quién pagaría por esta cena?

MENÚ DEL DÍA

834,4 gr de agua
97,0 gr de proteínas
165,9 gr. De hidratos de carbono
96,6 gr de grasas
307,8 mg de calcio
998 mg de hierro
2,6 gr de sodio
2,6 gr de potasio
2,5 gr de fibras
0,8 mg de tiamina
1,1 mg de riboflavina
22,7 mg de niacina
53,5 mg de vitamina C
4042 UI de vitamina A
Además vit B6 y B12, ácido fólico , vit D y E, Zinc.

2000 kcal por solo 40\$

Probablemente nadie. No pagaríamos por esta cena porque como humanos no comemos nutrientes sino comida, comer no es un fenómeno biológico de manera que baste con los nutrientes adecuados para satisfacernos. Al compartir la indisoluble articulación de lo biológico y lo social. Para ser “comida” los nutrientes deben estar “organizados” según las pautas culturales que los hagan comprensibles, deseables, en fin: comestibles. Porque los humanos leemos las relaciones biológicas como si fueran sociales, entonces el mismo menú, ésta vez con sus nutrientes presentados en forma social, es decir como alimentos, organizados en platos, según la combinatoria histórica de la gastronomía del lugar, se transforma en una “comida” que muchos consideramos digna de ser comida.

MENÚ DEL DÍA

Coctel de camarones
Ojo de Bife con papas a la crema
Ensalada verde a la vinagreta francesa
Tarta de manzana
Pan-vino de la casa y café

Todo por 40\$ por persona

¹⁶ Contreras J. Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres. Universitat de Barcelona.1995: 8-25

Ahora la reconocemos como “comida” porque está socializada in-formada por las categorías de nuestra cultura. Aunque sea lo mismo que la composición química del primer menú, ésta es comida y la otra apenas un listado de sustancias comestibles. Podríamos ir a una farmacia y comprar las vitaminas en cápsulas, las proteínas en solución, los minerales como sea, esto nutriría nuestros estómagos sin llegar a ser comida, para que sea alimentación verdaderamente humana, para que podamos llamarla comida, necesita estar en el juego de los intercambios sociales. Y en esa transformación de las sustancias químicas en platos de comida se juegan las múltiples relaciones sociales que legitiman que esos productos corresponden a esos comensales en esa situación.

Veamos esto con más detenimiento. Muchas de las sustancias que los seres humanos no comen son perfectamente comestibles desde el punto de vista biológico. Lo demuestra el hecho que algunas sociedades encuentren deliciosos alimentos que otras aborrecen. Las variaciones biológicas solo pueden explicar una fracción muy pequeña de esta diversidad. Si los Hindúes no comen carne de vaca, los Judíos cerdo o los Argentinos perro, podemos estar seguros que en la definición de lo que es comida interviene algo más que la composición química del producto y la fisiología de la digestión. A eso llamamos cultura alimentaria, patrimonio gastronómico, cocina, costumbres alimentarias, distintas palabras para señalar el mismo concepto: tiene que haber un grupo humano al que el comensal se integre, un grupo que lo antecede y le “enseña a comer” y le transmite las normas acerca de cómo comer y por supuesto qué sustancias del amplio abanico de las comestibles serán llamadas por ellos “comida” y cuales (a despecho de sus nutrientes) serán designadas como no-comestibles-no comida (yuyo o bicho asqueroso).

La comida como tal no existe separada del comensal y de la sociedad concreta que la come. **Una sustancia comestible se transforma en comida solo cuando es designada como tal por un grupo humano en un tiempo determinado**, sin esta referencia social algo puede ser comestible pero no será comida. Lo relativo de la clasificación de “comida” queda claro cuando observamos que la misma sustancia comestible es considerada comida por un grupo social y excluida en cambio por otro o mejor aún pasa de comida a prohibida en distintos momentos de su propia historia. Por ejemplo la **carne vacuna** es comestible sin embargo el pueblo hindú de hoy día no la considera entre su “comida” y su religión la prohíbe. Sin embargo en los albores de ese pueblo y de esa religión cuando la densidad demográfica era menor y era sustentable una economía mixta de agricultura y pastoreo, ese mismo pueblo y esos mismos dioses consumían carne vacuna en platos y sacrificios.

Hay un libro de Ray Bradbury que se llama “El vino del estío”, son cuentos enlazados por la narración de la cosecha y fabricación de vino de diente de león por un abuelo y su nieto en Illinois, U.S.A en los ´50. El mismo diente de león que en los ´50, mi abuela y yo, en Buenos Aires, arrancábamos cada octubre del jardín por considerarlo un **yuyo inútil**, plaga invasora que arruinaba nuestro césped. Pero 200 años antes, en el mismo Buenos Aires, una abuela y su nieta hubieran buscado de la huerta el **prolífico diente de león**, traído de España para comer sus hojas, tostar su raíz para obtener una forma de café y fermentar sus flores para hacer licor.

Comestible entonces es una sustancia susceptible de ser metabolizada por el organismo humano, ya sean nutrientes o sustancias inertes como las fibras o una sustancia psicoactiva como el alcohol. Por ejemplo el Trigo candeal (**triticum aestivum= trigo candeal 214**) es comestible.

Para que una sustancia comestible se transforme en **alimento** debe entrar en el sistema de prácticas y representaciones de una cultura. El trigo, en occidente desde hace 7000 años, ha sido domesticado, seleccionado, mejorado, producido, transportado y molido hasta convertirlo en un alimento llamado **harina**.

Cuando ese alimento se combina según las reglas de la cocina de un grupo humano se transforma en **plato**: en este caso, al trigo candeal transformado en harina de lo convierte en cena de **fideos**. Al llegar a este punto esta totalmente integrado al sistema categorial de la cultura que habilita para combinarlo con unos alimentos (salsa de tomate) y no con otros (almíbar), servirlos calientes pero no fríos, a ciertas horas y en ciertas comidas (almuerzo o cena pero no en el desayuno o la merienda). Serán preferenciales o no para un género o una edad, o se considerarán comunes y aptos para el consumo diario, o tan especiales que se servirán en ocasiones festivas. Este formato que la cultura impone a los comestibles es lo que conocemos como **cocina** y se define por cuatro elementos¹⁷

- 1.- un número de alimentos seleccionados como comestibles
- 2.- el modo característico de preparar estos alimentos (la manera de cortarlos, asarlos, cocerlos, guisarlos, freírlos, ahumarlos, golpearlos, mezclarlos: el fondo de cocción).
- 3.- las formas propias de utilizar las especias y sus combinaciones (el fondo de especias).
- 4.- la adopción de un conjunto de reglas de comensalidad (esto es la manera de compartir la comida: la organización y jerarquía de edades y géneros –si los niños y mujeres comen en la mesa con los varones adultos por ejemplo- la separación de platos de consumo diario y de prestigio, las reglas acerca de la cantidad de comidas diarias, sus horarios, la cantidad y formato de los platos

¹⁷ Fernandez Armesto, F. Historia de la Comida. Alimentos Cocina y Civilización. Tusquets Editores. Barcelona. 2001

que debe tener cada una y si estos se presentan de manera sucesiva (nuestro servicio de mesa) o simultánea (chinos y árabes).

Para todos nosotros esta “gramática” culinaria, que gobierna la articulación de los alimentos en platos de comida dentro de la cocina, está tan internalizada y nos resulta tan común que no la tomamos en cuenta. Por eso consideramos “natural” comer fideos en el almuerzo y no en el desayuno, que sean comida familiar y no festiva, etc. **Sin embargo nada de esto es natural ningún horario, ninguna combinación, ninguna categorización de festivo o prestigioso tiene que ver con la molécula de almidón de la harina o el ácido ascórbico del tomate.** Son las categorías culturales que hacen que el trigo se convierta en plato de fideos y se coma caliente de noche en la cena y se combinen con salsa de tomate (salada y caliente) y no con helado de frutilla (dulce y frío). Las categorías sociales que dan forma y sentido a la sustancia comestible para hacerla comida, están presentes en forma tan silenciosa que no las percibimos, por eso solemos considerar el comer como un hecho “natural” “biológico” despojado de historia, como si la comida y los comensales hubieran existido siempre de manera inmutables, desconociendo su historización. Esta naturalización oscurece, opaca, oculta las relaciones sociales que atraviesan el plato. Esta **oscuridad de los fenómenos sociales** se produce porque al pertenecer y compartir los sistemas de clasificación, las normas, etc. que le dan forma al mundo en que vivimos, a nuestra realidad, parece que tales normas y valores fueran inherentes al funcionamiento de las cosas (en el caso de la comida fueran dependientes de la química de los productos) opacando las relaciones sociales. La reducción naturalista en alimentación se completa con la reducción individualista: “come así porque eso le gusta”. Como si el hecho que los pobres coman más fideos que otros sectores no dependiera del costo de fideos y de los ingresos de los pobres sino de que a los pobres los fideos les gustan porque son ricos.

3.1.- Alimentación urbana industrial

La alimentación urbana en el AMBA (Área Metropolitana Bonaerense) ha sufrido enormes transformaciones en los últimos 50 años, pero la principal ha sido el pasaje de los alimentos frescos a los alimentos industriales. Este pasaje a los alimentos procesados en detrimento de los alimentos frescos, encuentra su lógica en la dimensión espacial de la ciudad, la creciente participación femenina en el trabajo asalariado y el desarrollo de la agroindustria y el supermercado.

La diversificación del capital financiero en los países centrales ha promovido una división internacional del trabajo especializando áreas en la producción barata de alimentos y materias primas. Esto, junto con la necesidad de los gobiernos

de mantener un flujo de alimentos baratos en las concentraciones urbanas se conjugan para favorecer el consumo de productos industriales por sobre los frescos, aún desestimando la labor de sus propios productores y la logística de distribución instalada.

Para imponerse, la nueva cocina industrial – que en Buenos Aires avanza lentamente desde 1890 y con gran velocidad a partir de 1950- cambiará los formatos de los alimentos en 6 dimensiones:

1.- la mecanización asegurará homogeneidad, rapidez higiene y bajo costo.

2.- la conservación se realizará de maneras cada vez mas complejas (enlatado, deshidratado, supercongelado, esterilizado, etc.)

3- esto asegura el transporte a grandes distancias por lo que el comercio puede hacerse a partir de entonces como alimentos procesados y no solo como materia prima.

4.-cadenas de comercio mayorista-minorista se encargan de distribuir estos alimentos industrializados hasta los sitios más recónditos del planeta (siempre que puedan pagarlos).

5.- Para esto debe haber un cuerpo de regulaciones nacionales e internacionales que aseguren que el alimento contenido es efectivamente “ese” alimento y que cumple ciertos estándares sanitarios que hacen posible utilizarlo para consumo humano. Las marcas identifican y señalan la responsabilidad del fabricante en el mercado y ante los consumidores. Los estados se hacen cargo del control de la salubridad a través de múltiples instituciones (salud pública, bromatología, nutrición). Entre ambos configuran los “sistemas expertos” más evidentes en la alimentación en la modernidad (aunque hay otros que dependen de ellos, por ejemplo los medios masivos que responden al mercado cuando realizan la publicidad de las marcas o cuando difunden pautas salubristas según normas académicas).

El hecho es que la alimentación industrial al mismo tiempo que multiplicó y racionalizó la producción, diversificó las posibilidades de consumo hasta lograr que los alimentos perdieran su anclaje en el medio ambiente circundante (des-localización de las dietas). Además como la conservación permite superar las fluctuaciones estacionales que han acompañado la alimentación humana desde siempre (la comida industrial está des-estacionalizada).

Frente a estos paraísos de la alimentación industrial el comensal moderno-urbano-industrial percibe los infiernos de esta comida: nuestros alimentos se han transformado en OCNIS (Objetos comestibles no identificados). Se ha perdido diversidad intra-específica (solo se producen 5 de las 400 variedades de papas), no sabemos que comemos: si la manzana tiene genes de manzana o se le agregaron “otros” genes y de “qué”, si los agroquímicos con que se produjeron no son peligrosos, si los aditivos y conservantes de su procesamiento no son

cancerígenos, si está lleno de sal o azúcar “invisibles” que no debían estar pero están, si las grasas con que lo procesaron son hidrogenadas, si su transporte fue seguro –por ejemplo si no rompieron la cadena de frío en los supercongelados- o si su envoltorio es el adecuado y la soldadura de la lata está hecha con minerales permitidos o el trilaminado del tetrabrick es efectivamente triple.

El comensal moderno no puede controlar las variables que hacen comestible su comida. Esta es una situación única en la cultura alimentaria humana, hoy no sabemos qué comemos, debimos delegar el saber en los “sistemas expertos” de la modernidad. Además el comensal percibe una baja en las cualidades gustativas de los alimentos: las frutas son grandes, perfectas, coloridas pero insípidas. La carne tierna pero acuosa.

Cielo e infierno se mezclan en la alimentación actual. Las mismas fuerzas que nos condujeron a la abundancia, diversidad, seguridad biológica y estabilidad llevan al desconocimiento acerca de nuestra propia comida. Y no es para menos, la industria ha suplantado a las madres y abuelas como cocineras. Con los alimentos pre-procesados y pre-preparados la fábrica avanza sobre la cocina y el saber de la mujer pierde valor frente a la marca del producto. Al mismo tiempo que la mujer se retira de las tareas reproductivas y se suma como fuerza de trabajo al mundo productivo los alimentos-servicio aumentan su participación en las canastas de consumo de los hogares.

3.2.- Alimentos creados

Sin embargo en la última década ha habido una nueva vuelta de tuerca sobre la comida industrial y **ya no es la fábrica sino el laboratorio lo que suplanta la cocina**. Los transgénicos, la nutrigenómica, la suplementación, fortificación, los alimentos “funcionales” son otro tipo de “mercancía alimentaria” que esta vez no depende de la fábrica sino del laboratorio, no dependen de la máquina (de picar, pelar u hornear) sino de la creatividad humana de un equipo científico en un laboratorio. Estos hechos generan también nuevas construcciones simbólicas y una re-significación de la comida en la deshilachada cultura alimentaria actual.

Si en la fábrica los alimentos se “procesaban” a través de medios físicos conocidos (se picaban, cocían, secaban, con los mismos elementos que en la cocina pero en diferente escala) esto implicaba un pasaje de lo natural a lo artificial que - cuestionado o no- partía de un elemento natural, conocido, garantizado por ejemplo: los duraznos en almíbar habían sido duraznos naturales alguna vez, y todavía eran reconocibles en sus mitades peladas prolijamente envasadas.

En cambio ahora los alimentos “**se crean**” en el laboratorio. El punto de partida es un saber enigmático sobre las necesidades (humanas -o del fabricante no está muy claro).

Aunque los industriales dicen responder a la demanda, la experiencia indica que la industria alimentaria “crea” necesidades -muchas veces artificiales- de manera de modelar la demanda a la medida de su oferta. Otro punto de partida es el conocimiento –también enigmático porque ya no se basa en el crecimiento natural sino en características celulares o enzimas o bacterias difícilmente conocidas y sus efectos en la fisiología animal y vegetal. Todo conjugado con un poder técnico-científico incomprensible (biología molecular, por ejemplo). Así los alimentos “se crean” y quienes los hacen son científicos, no semillas, abejas, animales o la dinámica del medio ambiente, ni siquiera la manipulación selectiva de la domesticación o la combinatoria creativa de injertos o hibridaciones...esto va más, mucho más allá).

Y una de las razones por las que “se crean” alimentos es –según los creadores- para “beneficio de la humanidad” “para terminar con el hambre”, para satisfacer “necesidades” que la ciencia ha definido como tales y que con sus intervenciones superan la tosca naturaleza para cubrirlas. Esta es una de las razones por las que se afirma que la alimentación moderna esta medicalizada, ya que supuestamente responde cada vez más a las necesidades definidas por el sistema médico. La industria recurre a químicos, médicos, pediatras, etc. quienes “diseñan” alimentos (por ejemplo la leche fortificada o los yogures con pro o pro bióticos). Y la única garantía es que se los dan a sus hijos- según la propaganda- que esas mismas empresas pagan.

Si en el mundo de la gastronomía existe la categoría “cocina de autor” en la cocina industrial moderna debería existir la categoría “alimento de autor”:por ejemplo cierto postres lácteo que dice ser hechos por un médico que con nombre y apellido anuncia por TV su currículum mientras cuenta que él se lo da a sus hijos. Como si el recurso a la extrema subjetividad pudiera compensar la inexistencia de historia.

Esta “creación” de alimentos, partiendo de premisas académicas y cada vez más alejada de toda experiencia común, pone en primer plano la tarea de los medios masivos. En tanto no sabemos qué comemos, debe haber una instancia de información que advierta “qué es esa cosa nueva, verdadera mercancía-alimentaria” que ha salido al mercado. Como cualquier otra mercancía los alimentos necesitan información y propaganda para advertir qué es el producto y pregonar sus virtudes. Las mujeres, madres, cocineras no saben, no pueden saber de que se trata esta nueva comida. Los únicos habilitados son los técnicos. Esto es coherente con una sociedad que abomina envejecer (y es justamente una sociedad demográficamente envejecida), desprecia el saber experiencial y les ha contado a las nuevas generaciones que saben mas que sus padres.

Hoy la única forma de saber qué es lo que estamos comiendo depende de los sistemas expertos, ya sea de los

creadores o de los fabricantes y por supuesto de los publicistas que inventan la historia que quieren contar sobre el nuevo producto a través de los medios masivos.

Mientras las culturas alimentarias del pasado eran creaciones colectivas con el saber acumulado por ensayo y error a través de muchas generaciones, en contacto con un ambiente físico, una tecnología, una organización social y simbólica que legitimaba ciertas combinaciones de sabores, texturas y temperaturas en comidas que se transmitían como un corpus de prácticas y sentidos que llamábamos “cocina”.

Esta creación colectiva, mantenida y transformada durante siglos garantizaba cierta racionalidad que hoy parece ausente al reemplazarse por la lógica del mercado (la ganancia) como única guía de la producción de nuestra comida en el mundo globalizado. Es que “el mercado” ha pasado de ser una forma de regulación de los intercambios a ser el principio organizador de la sociedad (la sociedad de mercado). Entonces no debe extrañarnos que los alimentos sean buenos para vender antes que buenos para comer.

La irracionalidad de los patrones alimentarios industriales actuales se demuestra por el despilfarro energético puesto en a) producir los alimentos (la agricultura actual gasta en petróleo más energía que la que produce¹⁸). b) distribuirlos (el 30% de la humanidad se come el 70% de la producción) y c) consumirlos (en algunos lácteos el envase vale más que el contenido). Por lo que no debería extrañarnos que a cada nueva carencia causada por esta irracionalidad (falta de fibras en la dieta por carencia de frutas y verduras) se responda con más irracionalidad (fibras industrializadas para el desayuno). Y si los procesos materiales están en crisis no menos importantes son los valores que justifican las elecciones y dan sentido al colapso de las gastronomías tradicionales.

4.- Cultura y formación social del gusto

Volvamos a la dinámica del comensal y su comida en un entorno cultural. Para comprender que la comida tiene sentido podemos empezar por el “uso” social de la comida. Una vieja encuesta nos señalaba como en diferentes sociedades los comensales usamos la comida para lo mismo.¹⁹

- 1.-Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo,
- 2.-Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios.
- 3.-Demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales y afectivas.
- 4.-Proporcionar ocasión para actividades comunitarias,

¹⁸ Pimentel D y Pimentel M. El uso de la energía en la agricultura. Una visión general. LEISA Revista de Agroecología 21-1 2005

¹⁹ Baas, M.A. Wakefield L.M, y Kolasa, K.M. Community Nutrition and Individual Food Behaviour. Minnessota. Burgess Pubis. 1979

- 5.-Expresar amor y cariño.
- 6.-Señalar la individualidad de una persona.
- 7.-Proclamar la distintividad de un grupo.
- 8.- Demostrar la pertenencia a un grupo.
- 9.-Hacer frente al stress psicológico o emocional.
- 10.-Señalar el status o la posición social.
- 11.-Proveer recompensas y castigos.
- 12.-Reforzar la autoestima y ganar reconocimiento.
- 13.-Manifiestar y ejercer poder político y económico.
- 14.-Prevenir y tratar enfermedades físicas.
- 15.-Prevenir y tratar enfermedades mentales.
- 16.-Señalar experiencias emocionales.
- 17.-Expresar piedad o devoción.
- 18.-Proporcionar seguridad.
- 19.-Expresar sentimientos morales.
- 20.-Manifiestar riqueza.

Como puede observarse de los veinte usos compartidos solo uno es nutricional, los otros 19 tienen que ver con las relaciones que los miembros de un grupo establecen entre sí y con las instituciones. Así volvemos a la función simbólica de la comida, todos estos usos están legitimados por normas y valores culturales que sancionan que tal comida se come en tal situación. De manera que **la comida es una señal de que tal evento está ocurriendo**. Ahora podemos comprender por que²⁰ decimos que “es una conducta que va más allá de su propio fin, señala otras conductas, y aparece ligada a circunstancias que nada tienen que ver con la necesidad de nutrirse, estando tan cargada de significados que marca todo tipo de actividades sociales”. En este sentido la alimentación constituye un **signo** de la actividad, del trabajo, del deporte, del esfuerzo, del ocio, de la fiesta ya que **cada evento social tiene su propia expresión alimentaria**. Así el café – a pesar de ser un estimulante- se utiliza para señalar el momento del descanso. En una salida dominguera al club o al campo se comerá asado. Invitados a comer a la casa de unos amigos llevaremos un buen vino. En las fiestas se beberá champagne, en los cumpleaños habrá torta, etc. El café, el asado, el vino, el champagne y la torta marcan el momento, señalan la situación de descanso, recreación, o fiesta. Revelaría un desconocimiento absoluto de las normas, caer con asado a la cena de los amigos, tomar champagne en la oficina o brindar con café en una fiesta.

Implicando a la sociedad como un todo, no sorprende que la comida sea uno de los elementos preponderantes de cohesión,

²⁰ Barthes, Roland. Pour une Psycho-Sociologie de l'Alimentation Contemporaine. Annales 16:986 París. 1961

porque en buena medida se come por razones ceremoniales: los platos identifican las fiestas (turrónes en Navidad, matze en peza). Ubicar el fenómeno alimentario en el marco social y cultural significa verlo dentro del sistema de clasificaciones de la sociedad. **Cuando comprendemos los usos sociales y la calidad estructurante de la alimentación comprendemos mejor y podemos ser más respetuosos con la enorme dificultad que tienen las personas que deben seguir dietas restrictivas** (como los diabéticos y celíacos). Ya que al comer se interactúa, compartiendo las representaciones sociales del lenguaje de lo culinario que “dice cosas” cuando se come cierto producto de determinada manera. Entonces, salir del lugar social que el sujeto tiene asignado y proclamar que uno es diferente porque come diferente -a veces- es muy difícil de soportar. Por esa tremenda presión social que padecen pueden llegar a romper su dieta a despecho de sus consecuencias, porque **es preferible sufrir el dolor corporal que sufrir la exclusión social.**

Los cambios sociales como el casamiento (torta y brindis), o etarios como el crecimiento se acompañan con cambios en la comida (el “bebe” toma leche, pasa a ser “niño” al comer papilla). Las transiciones son **señaladas simbólicamente con la exhibición, distribución y consumo de alimentos.** Estos constituyen un sistema de comunicación, un complejo sistema de signos, códigos, imágenes, fuertemente estructurado que permite rápidamente distinguir al comensal, su situación social y qué quiere del otro.

Todos comprendemos los códigos no escritos que separan una cena de negocios de una cena romántica aunque se hagan en mesas contiguas del mismo restaurante.

Cuando podemos decodificar los múltiples sentidos de un evento alimentario y compartir esos sistemas de clasificación, entonces, “pertenece” a esa **cultura alimentaria**, esa pertenencia nos identifica ya somos “nosotros, los que comemos así” con una identidad en cascada que va desde el nivel más grande de la nación, al nivel más chico de la familia (nosotros los argentinos que comemos empanadas, nosotros los salteños que las comemos horneadas, nuestra familia que amasa empanadas desde la cuna).

Pero al mismo tiempo que tal **identidad alimentaria** marca mi pertenencia a un grupo, me separa de todos los que no comen, y por lo tanto no piensan, ni ven el mundo como “nosotros”: los otros, ellos, los de afuera, los que no saben comer. Por eso se habla de la comida como un campo de batalla ideológico y un potente creador de diferenciación ²¹.

4.1.-Cambio y permanencia

²¹ Bourdieu, La Distinción. Criterios y Bases Sociales del Gusto. Taurus Humanidades. Madrid. 1985

Aunque las cocinas **parecen perdurar siempre**, algunos platos se dejan de hacer, otros se incluyen, y otros **parecen los mismos porque los cambios se asimilan**. Sin embargo las recetas se transforman porque los productos y las tecnologías, las formas de pensar y de comer cambian, de manera notable o imperceptible. La misma receta de “empanada de carne” que la abuela amasaba y cortaba a cuchillo, no es igual a la realizada con carne picada y masa industrial hoy día. Diversidad y cambio, permanencia e identidad, son características de todas las culturas alimentarias conocidas. Porque en el acto de preparar la comida, en la cocina, se produce un proceso de patrimonialización alimentaria, cuando se seleccionan ingredientes, preparaciones, tipos de cocción, especias, sobre la base de una transmisión (que es más que el simple aprendizaje) que identifican a la cocinera y al comensal con un pasado, con una tradición, se está construyendo una identidad alimentaria, un “patrimonio intangible” que estandariza sabores, preparaciones y platos como un producto característico y reconocible de un grupo en particular. Y ese grupo tenderá a reproducirlo y la inevitable dinámica de la vida en sociedad a cambiarlo.

Mientras que los comensales que comparten una tradición culinaria la sienten como natural y probablemente como la mejor si no la única manera de comer, como si fuera eterna e inmutable y se preocupen por transmitir minuciosamente los detalles de las preparaciones; vistas por un observador las identidades alimentarias (si bien parecen fuertes y establecidas y por su anclaje emocional serán defendidas a ultranza), están en permanente construcción, y hoy día debido a la actividad homogeneizante de la industria alimentaria mundial, cabría decir: en resistencia heroica).

La fortaleza de la identidad alimentaria se nos hace fácil de entender cuando observamos el caso de los **migrantes**. Cuando una familia se traslada a vivir a otro país con otra cultura alimentaria, probablemente no encuentren los alimentos conocidos, entonces es muy común que para mantener sus sabores trasladen el fondo de cocción y el fondo de especias. Es más fácil trasladar 100 gramos de pimentón que los cien kilos de papas que se pueden condimentar con ellos. Así, cocinando de la manera conocida y condimentando con las especias conocidas, los nuevos productos conservan los sabores familiares y los comensales se gratifican afirmando quienes son y por qué están allí, al mismo tiempo que van incluyendo los alimentos de la nueva tierra “domesticando” su sabor con las viejas especias en una cocina de transición. Décadas después se fija la comida del lugar natal para las celebraciones y las comidas del lugar de adopción para el consumo diario, marcando su nueva pertenencia al adoptar la comida de la sociedad receptora. Al revés, cuando la sociedad receptora adopta las comidas de los

migrantes queda claro que ese grupo se ha integrado (la pizza italiana integrada al menú porteño)

4.2.- Construcción Social del Gusto

Ya hemos marcado el oscurecimiento de las categorías sociales en la naturalización del evento alimentario. Pero en ningún lugar eso queda más claro que en la construcción social del gusto.

Si la alimentación es un punto nodular en la reproducción física y simbólica de las sociedades. En tanto reproducción concreta de los cuerpos de los comensales y reproducción de las categorías que dan sentido a esa sociedad, y a las divisiones de género, de edad, de estratos, grupos, subgrupos y sectores que la componen, y que hemos dicho atraviesan el plato de comida oscurecidas al ser naturalizadas.

Todas las sociedades “construyen” el gusto de sus comensales, sin que exista una voluntad expresa de hacerlo, más bien “se” construye, en forma impersonal, con el solo dejar que se desplieguen las mismas fuerzas que organizan esa sociedad.

Hay un dicho que desnuda la función social de la construcción del gusto: “No se come lo que se quiere sino que se quiere lo que se come”. Todas las sociedades construirán un gusto por lo que “se” puede comer de acuerdo al sistema en que –previamente- se ha clasificado “la” realidad (la realidad respecto de la comida, de los comensales y de los derechos de unos sobre la otra).

Así las **bandas de recolectores-cazadores**, sujetas a la alternancia cíclica de los recursos, estimularán conductas de atracón y gustos flexibles tendiendo a comer todo y tanto como se pueda. Pero cuando una invención tecnológica (por ejemplo la introducción de armas de fuego) permita explotar con mayor facilidad las especies de mayor rendimiento, veremos la dieta “especializarse” y desaparecer los gustos por la amplia gama de productos que ofrece el medio, para concentrarse en “esa” especie despreciando lo que antes consumían cotidianamente como recursos sustitutos de la “verdadera comida”.

De la misma manera, en las **sociedades estatales pre industriales**, a medida crecía su población, en ambientes circunscriptos donde la intensificación de la producción conspiraba contra la sustentabilidad, optaron por una alimentación basada en cereales y pobre en productos animales. Es que “la” realidad de su demografía y su entorno les indicaba que con un kilo de cereal se hace un kilo de comida humana pero para obtener 1k de carne de pescado deberíamos invertir 1,8 k de cereal en piscicultura, para obtener 1 k de carne aviar deberíamos invertir 2,5 k de cereal en su crianza , o 3k de cereal para obtener 1 k de carne de cerdo u 8 si lo que buscamos es 1 k de carne de vaca, la opción por los cereales fue una opción “económica” que permitió sostener mayor cantidad de población con el menor costo energético para producir su comida. No es de

extrañar que esas sociedades orienten el gusto por esos cereales que permiten su vida haciendo virtud de necesidad y condenando a los “comedores de animales” como bárbaros incivilizados (India). Pero como en la cultura humana no hay determinación sino condicionamiento de los factores ecológicos, económicos o nutricionales, puede ocurrir también que ante la misma situación de escasez de proteínas, se transforme a la carne en alimento de los elegidos, de la aristocracia o de los dioses, viendo su consumo como marcador de prestigio. Como decía Malvin Harris²², los gustos son como las papas fritas, deben ser analizados uno a uno. Siendo la alimentación un evento situado, hay que analizar los condicionantes materiales y simbólicos para descubrir el por qué de esta construcción en ese lugar en ese tiempo (y sus transformaciones). Y esto corresponde al investigador, el comensal, atravesado por las categorías de su cultura, simplemente describirá lo evidente: lo como porque me gusta.

Siguiendo con el ejemplo pero marcando la situación contraria: no es de extrañar que se desarrolle el gusto por la carne cuando pequeños grupos humanos se asientan en extensas estepas herbáceas pastoreando herbívoros mansos. Esto es lo que ocurrió en las Pampas Argentinas, en las praderas estadounidenses, en Australia, Mongolia etc. Donde era más fácil en términos ecológicos, rendidor en términos económicos y razonable en términos nutricionales, alimentarse con carne que con cereales. Estas sociedades construyeron un gusto de lo posible y lo transmitieron, como si la solución encontrada fuera electiva y no la mejor adaptación posible ante las condiciones del hábitat y las posibilidades de la cultura.

Si cuesta mucho admitir los gustos “de necesidad” condicionados por la ecología, la economía o la nutrición, es todavía más difícil explicar el condicionamiento de los sujetos en los “gustos de lujo” cuando hay abundancia y se puede elegir. Al ampliarse el abanico de posibilidades siguen actuando, pero son otros, los condicionamientos sociales (no serán los ingresos los que limiten la ingesta de determinados alimentos sino su prestigio, por ejemplo). Pero en ninguno de los dos casos (necesidad-lujo) la intervención del sujeto es libre y su elección sobre una paleta infinita. Aunque –también en los dos casos- es el sujeto que elige y el que pone su subjetividad en la elección...ésta siempre se realiza dentro de un abanico de posibilidades más o menos amplio según su posición social.

Nos resulta difícil admitir que “se elige a través de mí” y que el sujeto tiene un porcentaje bastante limitado de gustos dependientes de su propia experiencia ya que su subjetividad se construye siempre sobre el abanico de posibilidades de su posición social. Es que cada sujeto para cumplir el mandato de

²² Marvin Harris. Bueno para comer. Alianza editorial. 1985

reproducir material y simbólicamente la sociedad debe asumir que “Yo como porque me gusta”. Como si cada individuo ejerciera el poder de decidir sobre lo que la sociedad previamente le ha marcado que debe consumir. En esta reducción a lo individual reside la fuerza del gusto, y también su opacidad.

Hoy día, con los movimientos hedonistas de las sociedades de la abundancia, hay cada vez más gente dispuesta a defender que “su gusto es una creación individual, propia y original”. Pues no, aprendemos a gustar como aprendemos a hablar, y si bien todos desarrollamos un estilo propio de hablar (repetiendo algunas muletillas, o palabras que nos caracterizan) a nadie se le ocurriría que el lenguaje es una creación individual. De la misma manera, el gusto permite variaciones subjetivas sobre un patrón general que, en cada sociedad, en cada tiempo y en cada lugar será tanto más amplio como la ecología, la economía y la nutrición interactuando con la estructura de derechos de esa sociedad se lo permitan.

La construcción social del gusto empieza muy temprano, en el útero materno, ya que hay sustancias que atraviesan la barrera de la placenta (ajo, limón, ají chile, etc) y ponen en contacto al feto con un abanico de sustancias químicas que después serán reconocibles. Pero la madre come eso, porque puede comprar eso, porque está en ese lugar y no en otro de la estructura social, de manera que con ese primer mapa gustativo también recibe su primera lección de estratificación social y acceso a la alimentación. Este abanico de sustancias reconocibles se ampliará en la lactancia ya que la leche materna también tiene sutiles cambios de sabor ante ciertos consumos maternos, y será reforzada más tarde al compartir la alimentación familiar, atravesada de relaciones sociales. Por lo tanto el guiso del que se separan algunos alimentos y se pisan o cortan para adecuarlos al consumo infantil, o la papilla preparada específicamente para ellos, no solo hablan de la calidad de los nutrientes que se ofrecen, sino de las relaciones sociales que hicieron que ese pequeño comensal comiera eso, entre otras cosas por la educación y los ingresos que hacen que esa madre, en esa familia en ese grupo encuentre “normal” alimentarlo así. Y si el niño toma todos los días la misma comida y si está expuesto todos los días a los mismos ingredientes, a un número limitado de productos, ese niño tenderá a considerar “normal” esos alimentos, preparaciones y platos a los cuales está expuesto, construyendo un gusto por lo cotidiano²³ que luego (cuando crezca y vaya ganando en autonomía) confrontará con las preparaciones y platos de las familias de los amigos, parientes y vecinos (normalmente pertenecientes a su misma posición

²³ Ronzin Paul. Perspectivas psicobiológicas sobre las preferencias y aversiones alimentarias En Alimentación y Cultura Necesidades Gustos y Costumbres . Compilador Jesús Contreras. Universitat de Barcelona. Barcelona. 1995

social) e instituciones (el comedor de la escuela por ejemplo cuyas preparaciones también varían de acuerdo a la posición social de sus alumnos). En ese compartir con los iguales la misma comida, encontrará la legitimación que necesita para pertenecer a estos y diferenciarse de aquellos, los que no son, no viven, no comen, no les gusta, lo mismo a “nosotros”.

Las tendencias neofóbicas de todos los omnívoros reforzadas por la posición social que encuentra en la afirmación del gusto una afirmación de identidad, casi hacen innecesarias mas explicaciones de que “queremos lo que comemos”.

Voy a contar una anécdota que ilustra magistralmente esta dimensión del gusto: hace años trabajando con familias en situación de extrema pobreza, un señor, desocupado al momento de la entrevista, me relató que a pesar de que tenía una curiosidad extraordinaria por probar palmitos, nunca había podido probarlos porque la lata más chica costaba el equivalente a dos kilos de carne picada. Meses después lo encuentro casualmente y me comenta que consiguió trabajo en una fábrica de sándwiches de miga. –“Entonces ya probó palmitos, le digo”. El – muy triste – me responde –“si cuando nadie me vio me mandé uno entero....que querés que te diga, prefiero el bife.”

Cuando se quiere lo que come, cuando se aprecian los sabores de lo que se puede comer, haciendo virtud de necesidad, vemos como la función de construir socialmente el gusto es formar al comensal para comer según su situación social, que en sociedades de mercado depende en gran medida del ingreso, y también del precio de los alimentos en el mercado (de su capacidad de compra) y de su educación. El no había aprendido a gustar el sabor soso de los palmitos así que cuando los probó no los encontró a la altura de su fantasía (que hacía el gusto directamente proporcional al precio). Pero al no encontrarlos gustosos, muy triste se vuelve a los alimentos conocidos. Es decir no solo no extrañará un alimento caro que excede sus posibilidades de acceso sino que el hecho que no le guste, lo protege del deseo mismo lo que para él es imposible de pagar.

En ese sentido el gusto por lo posible le ha evitado la decepción, pero además ha servido para reforzar su identidad: solo “nosotros” sabemos comer, comemos alimentos/preparaciones/ platos gustosos (bife) y no perdemos el dinero en alimentos/preparaciones/ platos caros y feos como “ellos, los otros” que tendrán mucha plata pero no saben comer.

Pero aún hay más, al no desear lo que para él es imposible de pagar, como sujeto se evita el dolor del deseo insatisfecho, pero desde el punto de vista de la sociedad, ese gusto por lo posible evita la reivindicación social. Porque ese señor no reclamará, no pedirá aumento de sueldo, no iniciará una movilización para comprar otra cosa que lo que puede comer.....¡¡¡¡si no le gusta!!!!. Y al preservar al individuo y a la sociedad del cambio (en este caso de régimen) contribuye a reproducir la

sociedad inmutable y siendo que esta es una sociedad estratificada con sectores que se apropian del bienes y símbolos mientras que otros están excluidos aún de lo imprescindible, contribuye a reproducir las diferencias y la dominación de unos sectores sobre otros.

Como el gusto “enclasa” a los comensales, porque se forma con los iguales y se ejerce para solidificar esa pertenencia, Bourdieu ²⁴ lo toma como fundamento de la endogamia de las clases sociales (porque la gente se casa con aquellos que comparten sus gustos y se distancia de aquellos con gustos diferentes- no solo alimentarios).

Siendo tan importante, la modelación del gusto recaía en las encargadas de la reproducción material y simbólica de la sociedad: las mujeres. En su función de madres-cocineras adaptaban las posibilidades a la mesa, logrando por ensayo y error la mejor síntesis posible, formando a grupo en consecuencia. Por supuesto no había nunca un gusto único sino gustos dominantes y secundarios en la cocina de cualquier sociedad. La escasez de los campesinos, la abundancia de las elites, las regulaciones religiosas, las prescripciones sanitarias superponían posibilidades normas y discursos que daban sentido a comer de determinada manera modelando los gustos de los comensales. Pero en la pos-modernidad no solo ha caído “el nombre del padre”, las mujeres declinan las labores reproductivas de antaño y se encaminan a la doble explotación pseudoproductiva-pseudoreproductiva, y de este liquificación de roles asoma el mercado como principal actor en la construcción social del gusto.

Cuando los alimentos se convierten en mercancías antes que en nutrientes y holdings diversificados, determinan el destino de la dieta industrial, dejamos de comer lo que queremos o lo que sabemos y comemos lo que podemos: y nuestra capacidad material y simbólica de elegir está cada vez más restringida a lo que se produce y se produce lo que nos quieren vender y no nos venden lo que alimenta sino lo que produce ganancias. Por supuesto ninguna empresa pretende envenenar al comensal pero, como en el caso del cigarrillo, si su deterioro se produce en un ciclo largo de tiempo, entonces el negocio es viable. Además en el caso de los alimentos, a diferencia del tabaco, no se puede probar una relación directa por la diversidad que tienen las dietas. Sin embargo algunos ejemplos nefastos como la marea de comestibles envasados, azucarados, coloreados, inflados, saborizados, etc. que se designan como “comida chatarra” o “antinutrientes” y alcanzan difusión planetaria, muestran este divorcio de la alimentación industrial respecto de la nutrición y la salud.

¿Como se han creado estos gustos por la comida chatarra?. Obviamente no fueron recomendados por el sistema de salud

²⁴ Bourdieu La Distinción Criterio y Bases Sociales del Gusto .Taurus. Humanidades .Barcelona. 1995

que atiende sus consecuencias, ni por las familias que pagan su inclusión con sus presupuestos y sus padecimientos en forma de enfermedades, sino por los productores y sus vendedores.

La agroindustria concentrada tiene el poder de manejar los medios para crear una demanda adecuada a la oferta (ya que los alimentos actuales no tienen historia, nacen de la creatividad sobre necesidades académicamente definidas, no pueden ser demandados. La lógica de la ganancia encuentra en la publicidad la mejor aliada para la creación de “conceptos” (representaciones culturales) que llenan de sentido los productos alimentarios que se quieren vender y modelan así los gustos por la comida industrial, que produce ganancias a expensas de los alimentos frescos o de los tradicionales, que están fuera de su mercado y son desvalorizados. Ronzin ha demostrado el peso del entorno social en la formación del gusto. Cuando se construye un discurso social de “modernidad, juventud y belleza” en torno a las gaseosas probablemente el agua sepa a “viejo”. No es la biología es la sociedad.

Entonces a través de la publicidad en los medios (esos grandes creadores de sentido), con el valor de verdad que tiene la TV (criterio de verdad que resulta inconcebible al pensamiento crítico pero es cotidianamente comprobable) las bebidas gaseosas se promocionan asociadas a juventud y alegría, los yogures industriales a super-leche e inmunidad garantizada; jugos artificiales son vendidos con asociaciones de naturaleza intocada, o los cigarrillos sugieren que sus fumadores gozan de excelente salud como para practicar deportes de alta competición. A despecho del sentido común o el buen sentido las asociaciones publicitarias deben contar una historia “buena para vender” para hacer masivo el consumo de su producto y en ese movimiento, tienden a modelar un gusto homogeneizante como si la gaseosa o el snack atravesara las condiciones de acceso e igualara los comensales, de manera de confundir el consumo con pertenencia, o en el peor de los casos con ciudadanía.

4.2.-Homogeneización industrial del gusto

El desarrollo de una agroindustria concentrada de difusión mundial (un tercio de la producción mundial total está en manos de 200 empresas radicadas principalmente Estados Unidos, Inglaterra y Japón, de hecho solo 5,5% de ellas se localizan fuera del bloque²⁵) esta homogeneizando el gusto del planeta. Gaseosas, snacks, caldos deshidratados, conservas, salsas, encurtidos, bebidas alcohólicas, harinas molidas, etc. forman el núcleo duro de una cocina industrial mundial de difusión

²⁵ Henderson D. Between the farm gate and the dinner plate: motivations for industrial change in the processed food sector. In The future of food. OCDE. París. 1998:126-148

planetaria. Las marcas le ayudarán a distinguir el producto aunque el comensal extranjero no lea la grafía del país. De manera que si va al supermercado en Dakar o en París volverá con calditos y fideos y salsa de tomate y fruta en almíbar (también con detergente y champú).

¿Como lograron homogeneizar el gusto de Alemanes, Chilenos, Chinos y Sudaneses para vender los mismo en distintas geografías, culturas y cocinas?. El mismo mercado globalizó el planeta, mucho antes que las empresas homogeneizaran el gusto. Todos nosotros convivimos simultáneamente con un horizonte local y otro global, nos guste o no hemos aprendido esta articulación dual, y si de identidades alimentarias se trata, hace siglos que estamos expuestos a productos exóticos llegados por el comercio, a la cocina del dominador, al prestigio o la moda del consumo suntuario.

Por homologación, por reiteración, por asociaciones de prestigio, exotismo, o modernidad (donde operan la tendencia a la neofilia del comensal omnívoro), por facilidad de preparación, por inocuidad, y algunas veces hasta por su sabor, los alimentos industrializados derriban las barreras (neofobia) de todas las cocinas tradicionales y terminamos encontrando a los Innu (cazadores recolectores de la península del Labrador), comiendo snacks y reventando de colesterol.

Sin duda la construcción del gusto para vender de la agroindustria es el principio y el fin de lo que Claude Fischler llama gastro-anomia. Porque en el pasado, todas las culturas tenían un saber acerca del buen comer, las normas de la buena cocina o gastronomía. Tales saberes hoy han colapsado, en Francia, China y Sudan, también en Buenos Aires y en la Puna. Hoy no hay gastronomía sino gastro-anomia. Y tal anomia en la cocina de los pueblos no deviene de la inexistencia de normas sino- paradójicamente- de que hay demasiadas. Como en el viejo refrán Chino que afirma que quien se atiende con un médico tiene un médico, el que lo hace con dos en realidad tiene medio médico y el que consulta a tres en realidad no tiene ninguno. La sociedad actual no tiene una norma acerca del buen comer, tiene demasiadas. Todas atendibles, todas valorizadas y algunas contrapuestas. Los Cheffs, enseñan a comer rico, los nutricionistas a comer sano, las ecónomas a comer barato, los publicistas a comer rápido pre-preparado, moderno o lo que inventen y la abuelita a comer tradicional. Todas estas normas vigentes simultáneamente en nuestra sociedad hacen que el lunes el comensal empieza la dieta y come sano, el martes llega tarde y come rápido, el miércoles recuerda que está cerca de fin de mes y come barato, el jueves lo tienta un deliveri de algo, el viernes sale con amigos y...un día de vida es vida: come rico. Mientras que el domingo va a visitar a su abuelita y come esa comida que es nuestro gusto ancestral y el lunes ...comienza de nuevo la dieta sana que lo libraré de la muerte a los cuarenta. Sin jerarquizar pasa de uno a otro valor sin solución de

continuidad. Empachado de valores, todos atendibles, termina sin ninguno rigiendo su comida. Termina como el enfermo Chino sin el “otro” cultural que pautaba su ingesta. Esta situación, única en la historia de la cultura humana, de un comensal eligiendo en forma solitaria es aprovechada por la agroindustria que a través de los medios masivos se ocupa de dirigir las opciones a lo que le conviene vender. Hoy los medios masivos son los principales creadores de sentido, porque han comprendido el deshilachamiento de las culturas alimentarias. El colapso de las gastronomías es el colapso del sentido que daba forma a la identidad culinaria por lo tanto al gusto de los comensales. Hoy la industria suplanta a la abuelita y nos dice qué, por qué, y cómo comer.....lo que quiere vender.

Y allí donde haya ingresos suficientes para comprar sus productos – ya sea en el mundo desarrollado o en las áreas ricas de los países pobres- las agroindustrias deben seguir incrementando su ganancia en un mercado tan saturado de mercancías alimenticias que la estrategia es diversificar. En EEUU en 2003 se presentaron 13.900 nuevos productos. Además su estrategia de venta es cada vez más agresiva, insistiendo en que debe comerse más cantidad y más alimentos con mayor densidad calórica, a través de una publicidad incansable dedicada a captar nichos de mercado cada vez más **especializados** (niños, escolares, adolescentes, mujeres, estreñidos, dietantes, deportistas, adoradores de la vida sana etc.) y **recónditos** (países en desarrollo y de rentas bajísimas que hace años no ingresaban en su estrategia hoy configuran “el mercado de los pobres”)²⁶.

Uno de los nichos de mercados más explotados por la industria alimentaria actual es el de los niños, quienes son el blanco preferido de la publicidad de alimentos buenos para vender y pésimos para comer. No dudamos al afirmar que modelando el gusto infantil se anticipa el gusto adulto. Y la oferta de la industria para los niños es lo antieducativo: dulce y colorido parecen ser las únicas banderas. Mientras en la infancia todas las madres han tratado de abrir el abanico de los sabores diversificando la oferta para enseñar a comer de todo, y este “de todo” (obviamente limitado por la categoría cultural de lo comestible) era una estrategia de consumo que anticipaba los buenos y los malos tiempos, preparando el camino para la aceptación de la comida que se pudiera conseguir. Hoy la industria modela el gusto de los niños en base a “aplanar” todo sabor: basta que sea dulce y colorido, desplazando al color cualquier intromisión de sabor. Si es marrón debe ser chocolate como si es rosa debe ser esencia de frutilla.

Peor aún la publicidad de los alimentos infantiles sugiere que son los niños los que deben elegir su comida. Ningún grupo humano en la historia de la cultura dejó la elección alimentaria

²⁶ Chopra M. Galbraith S, Darnton-Hill I. A global response to a global problem: the epidemic of overnutrition. Bulletin on the World Health Organization.2002.80:12:952-958.

en manos de los niños, siempre (por eso sobrevivimos como especie) fueron los adultos los que enseñaron a comer. Hoy el vaciamiento de saber de las madres²⁷ hace que ellas no se sientan autorizadas a enseñar a sus hijos a comer (y en este vaciamiento de saber no es inocente el sistema médico que con un malón de nutricionistas, pediatras, enfermeras, especialistas y generalistas de todo tipo, se encargan permanentemente de no escuchar a las madres y enseñarles, capacitarlas, llenarlas, de todo tipo de conocimientos exclusivos y excluyentes acerca de cómo comer y cómo vivir, despreciando todo saber experiencial del paciente o todo saber que no venga del último libro/ congreso/ científico). Como resultado las madres, las abuelas “no saben”, dudan de su capacidad de alimentar, mientras los niños son incitados a creer que saben lo que quieren por una publicidad engañosa.

En USA el 30% de las calorías de los niños menores de 5 años calorías proviene de dulces, gaseosas, snacks salados y fast food. Esto tiene consecuencias: los niños con sobrepeso no es inusual que consuman, solamente en gaseosas, entre 1200 a 2000 calorías por día. Desde 1970 las tasas de obesidad se han duplicado en USA entre los niños de 6 a 11 años y se han triplicado entre los de 12 a 19 años. Como consecuencia la diabetes mellitus tipo 2 ya no es rara en la práctica pediátrica²⁸. La estrategia de marketing para venderle comida basura a los niños es casi orweliana (tests psicológicos, grupos focales, estudios etnográficos, perfiles, etc.) pero efectiva: los niños norteamericanos gastan \$30 billones de su propio dinero en estos alimentos e influyen en las decisiones de los adultos para que los compren en una cantidad aún mayor. En 2004 Mc Donald’s gastó en publicidad para los niños \$528 millones pero les vendió \$24,4 billones²⁹ en USA.

Si bien tenemos datos de los países desarrollados, la misma estrategia se aplica en los países en desarrollo procurando captar los segmentos de ingresos medios y altos, donde estos productos –además- llegan con el prestigio de lo exótico, del mundo moderno y exclusivo que la mayoría no conoce, y una vez instalados en esta franja pasan por “efecto de demostración” a los sectores de ingresos bajos de los países pobres que los toman como alimentos de prestigio que los acercan ilusoriamente a la modernidad.

La fuerza que tiene en la sociedad de mercado el nivel de ingresos como organizador de la vida de las personas hace que la primera variable a tomar en cuenta deba cuando se habla de construcción del gusto sea la capacidad de compra: los precios de los alimentos y los ingresos de los comensales para acceder a

²⁷ Madres Vacías de saber Niños Sabios- estudio Cualitativo sobre Desnutrición y factores de Riesgo- beca Oñativia 2004

²⁸ Koplan JP, Liverman CT, Kraak VI, eds. Preventing childhood obesity. Health in the balance. Washington DC. National Academies Press. 2005

²⁹ Nestle, M. Food marketing and childhood obesity. A matter of policy. N.Engl J Med 354;24.2006 2527-2529

ellos. En el Área Metropolitana, si observamos el precio de una canasta de consumo saludable y la distribución del ingreso medio del hogar, veremos que en los primeros 4 deciles de la distribución no llegan a adquirirla. Tal vez entonces comprendamos por que los pobres sesgan sus consumos hacia pan, papas, fideos y poco del resto buscando precio, cantidad y saciedad antes que adecuación nutricional. No es que ignoran que deben comer frutas, verduras, lácteos y carnes, es que si los incluyeran en las cantidades que los profesionales consideran adecuadas, comerían la mitad del mes. Y si la estrategia alimentaria pasa por sustituir la multiplicidad por un pequeño número de productos “rendidores” no debería extrañarnos que hayan desarrollado un gusto de lo posible que les permite tolerar comer guiso de fideos día por medio³⁰.

Si queremos -como pretenden médicos y nutricionistas- fomentar elecciones saludables deberemos reconstruir un gusto por lo natural, lo fresco, lo variado, y para ello hay que tomar en cuenta **toda** la economía de la elección saludable, es decir junto al precio, que suele ser mayor que el de la comida industrial y mucho mayor que la chatarra, hay que tomar en cuenta la capacidad de saciedad y el tiempo de preparación que le debe dedicar la cocinera y el prestigio social que genera entre los pares elegir esa comida saludable.

No basta que sean baratos y funcionales (en el sentido de fácil manejo) si se mantiene la publicidad negativa donde lo saludable es desabrido, aburrido, trabajoso, frente a la publicidad de la agroindustria que promete alimentos mejorados, rápidos, cómodos, pre-preparados. Los aspectos simbólicos de la cultura alimentaria urbano-industrial deben ser tenidos en cuenta, de manera de ofrecer alimentos saludables adaptados a la vida moderna (con menor trabajo para la madre- cocinera-trabajadora por ejemplo: las verduras frescas en porciones, limpias, cortadas, pre-procesadas) si no se integran a este tiempo y a estas condiciones de comensalidad les estamos exigiendo demasiado esfuerzo a las cocineras y serán ellas las primeras en boicotear esta recuperación del gusto. Más cuando la prevención en salud representa un esfuerzo simbólico: trabajar para que un fenómeno NO se produzca.

Debemos re-construir una imagen positiva de los alimentos saludables. Porque en este momento, para un niño, una cajita coloreada llena de chatarra es más prestigiosa entre sus pares, por lo tanto más deseable y fácil de compartir, que una manzana. Los alimentos no solo sirven para comer, sirven para señalar la posición del comensal, no se eligen alimentos desprestigiados. Tampoco aquellos cuya recompensa es indirecta (comé esta manzana porque es saludable y no aquel helado). Tampoco se eligen alimentos cuya recompensa viene de afuera porque la comida debería ser su propia recompensa. Los aspectos

³⁰ Aguirre.Patricia: Estrategias de Consumo.Que Comen los Argentinos que Comen. CIEPP_Miño y Dávila. Buenos Aires 2006.

materiales de la alimentación generan sus propios principios de inclusión.

El oscurecimiento de las relaciones sociales en alimentación, decíamos en páginas anteriores que reduce el gusto a lo natural y a lo individual. Esto se ve especialmente en las campañas de prevención que encara el sistema médico. Donde se reduce el problema a la elección inteligente, crítica, informada, del sujeto consciente de su salud. Pero ¿cómo puede reducirse a un problema individual cuando el estilo de vida es el producto de la estructura social (económica y simbólica) y compartido por millones. Porque la elección de ciertas **conductas individuales se realiza dentro de las posibilidades de un medio social** que es el que ofrece el estilo de vida que es producto de la historia de esa sociedad en ese lugar en ese tiempo . Al reducir el estilo de vida a conductas individuales despreciando las características del medio social, se está convirtiendo a las víctimas en culpables de su propio padecimiento y desresponsabilizando a la sociedad. A pesar de todas las evidencias empíricas se insiste en divorciar el comportamiento individual de su base social como si cada individuo fuera un Robinson en su isla aislado de la dinámica que lo rodea. Son los procesos sociales (economía, demografía, cultura) los que determinarán una particular constelación de factores de riesgo (abundancia de energía barata, barreras arquitectónicas al movimiento, construcción del gusto) que conducirán, por ejemplo, a la epidemia de obesidad y sus comorbilidades. Por eso la idea de sociedad obesogénica me parece útil para pensar la prevención (siempre que estemos dispuestos a actuar sobre los factores sociales que hacen a esa sociedad obesogénica). Son esos procesos sociales, producto de una historia particular, de una cultura particular, hacen que ese sujeto particular esté expuesto a tal o cual factor de riesgo. Las elecciones del sujeto no son libres e infinitas, están fuertemente condicionadas por la estructura de derechos de la sociedad que a la vez condiciona su posición económica, su educación, etc. Dentro de estos límites podemos seleccionar **algunos** parámetros no todos, acerca de cómo vivir y para el tema que nos ocupa cómo comer. En la sociedad de mercado, cada nivel de ingresos genera un estilo de vida dentro del cual los iguales eligen entre las opciones posibles para tal estilo. Pierre Bourdieu³¹ explicó como se forman, mantienen, ocultan, justifican y reproducen (justamente a través del gusto) los diferentes estilos de vida, y lo encorsetado de las decisiones individuales que siempre eligen, como si fuera propio, lo que corresponde al estilo del grupo a que pertenecen. Porque educados en “ese” estilo de vida sus percepciones de la realidad conciben solo un puñado de elecciones posibles para cada situación particular.

³¹ Bourdieu P. La Distinción. Criterios y Bases sociales del Gusto. Taurus. Madrid.1985

Actualmente se plantean las políticas de alimentación en salud pública como si viviendo en una sociedad que estimula el consumo alimentario desmedido desde la más temprana infancia y detiene el movimiento corporal (también desde la infancia), la elección individual de ir contra la corriente fuera premiada con la salud. No parece una opción realizable el que las personas elijan una conducta individual diferente al estilo de vida de su grupo, que en nombre de su salud futura lo excluya de su vida social presente.

La tarea que se avecina no es fácil la investigadora norteamericana Marion Nestlé³² señala que es difícil imaginar que las grandes empresas de alimentos y sus satélites, obtengan beneficios con la disminución del consumo. Los economistas del Departamento de Agricultura de EEUU han calculado que “grandes ajustes” ocurrían en la agricultura y en las industrias de alimentos procesados si la gente comiera más saludablemente. Tal vez por eso se demora la respuesta al Call for Action del año 2001 del Surgeon General de los EEUU.

Mientras la epidemia de obesidad se considere un problema de los pacientes y no de la sociedad que les sirve en bandeja las condiciones de su obesidad, no generará acciones políticas para transformar las fuerzas sociales que la condicionan. Y al abordar las causas sociales no habría que olvidar que los humanos comemos tanto nutrientes como sentidos, de manera que tomar en cuenta la organización valorativa de la sociedad de mercado, la lógica de la ganancia que legitima la producción no-sustentable, la distribución inequitativa y el consumo inducido debe ser tomada en cuenta como un grave escollo para desarrollar acciones saludables a nivel del agregado social.

Esta lógica produce hambre en la parte pobre y rural, junto a obesidad en las áreas urbanas del planeta. Si la única lógica es la ganancia está legitimado colocar la sobre-producción a cualquier costo inclusive induciendo a los que no pueden elegir como niños y pobres. Dentro de esta lógica el criterio de salud debe ser introducido desde el estado, para el bien común, regulando los intereses del mercado. También hay que introducir racionalidad en toda la cadena agroalimentaria con criterio de “cuidado” (tanto para el medio ambiente como para los humanos como parte de él), en busca de producir con sustentabilidad, distribuir con equidad y consumir en comensalidad.

³² Nestle, M. Food marketing and childhood obesity. A matter of Policy. NEJM;2006:2527-