

Artículo. Número especial
'Etnografías de la pandemia por coronavirus'

Comer en tiempos de confinamiento: gestión de la alimentación, disciplina y placer

MARIA CLARA DE MORAES PRATA GASPAR¹

 <https://orcid.org/0000-0002-1517-4981>

Observatorio de la Alimentación, Departament d'Antropologia Social, Universitat de Barcelona.

MARTA RUIZ PASCUA²

 <https://orcid.org/0000-0001-5968-7503>

Observatorio de la Alimentación, Departament d'Antropologia Social, Universitat de Barcelona.

ARANTZA BEGUERIA³

 <https://orcid.org/0000-0002-4932-6285>

Observatorio de la Alimentación, Departament d'Antropologia Social, Universitat de Barcelona.

SARAH ANADON⁴

 <https://orcid.org/0000-0001-6295-8108>

Observatorio de la Alimentación, Departament d'Antropologia Social, Universitat de Barcelona.

AMANDA BARBA MARTINEZ⁵

 <https://orcid.org/0000-0002-0293-2261>

Observatorio de la Alimentación, Departament d'Antropologia Social, Universitat de Barcelona.

CRISTINA LARREA-KILLINGER⁶

 <https://orcid.org/0000-0002-2782-6748>

Observatorio de la Alimentación, Departament d'Antropologia Social, Universitat de Barcelona.



revistes.uab.cat/periferia



Junio 2020

Para citar este artículo:

Gaspar, M.C., Ruiz, M., Begueria, A., Anadon, S., Barba, A., Larrea-Killinger, C. (2020). Comer en tiempos de confinamiento: gestión de la alimentación, disciplina y placer. *Perifèria, revista de recerca i formació en antropologia*, 25(2), 63-73, <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.764>

¹ Contacto: Maria Clara de Moraes Prata Gaspar - ma.prata@gmail.com/demoraesprata@ub.edu

² Contacto: Marta Ruiz Pascua - martaruizpas@gmail.com

³ Contacto: Arantza Begueria - arantzazu.begueria@gmail.com

⁴ Contacto: Sarah Anadon - sanadonv@gmail.com

⁵ Contacto: Amanda Barba Martinez - a.barba.martinez@gmail.com

⁶ Contacto: Cristina Larrea-Killinger - larrea@ub.edu



Resumen

El análisis de los fenómenos alimentarios en una sociedad en un periodo determinado aporta evidencias sobre su funcionamiento y sus relaciones sociales. Este estudio analiza la experiencia del confinamiento provocado por el estado de alarma en España a través de las prácticas y representaciones alimentarias de mujeres adultas, residentes en zonas urbanas de Cataluña. Los análisis muestran la importancia de la alimentación en la cotidianidad del confinamiento, que fue experimentado bajo discursos y normas distintos (de organización social, de salud, de cuerpo, de género), que provocaron prácticas dicotómicas y dinámicas que se (re)configuraron a lo largo de la pandemia.

Palabras clave: COVID-19, confinamiento, alimentación, género, salud, disciplina.

Abstract: *Eating in times of confinement: food management, discipline and pleasure*

The analysis of food phenomena in a society at any given period provides evidence of its functioning and its social relations. This study aims to analyze the confinement experience caused by the state of alarm in Spain through food practices and representations of adult women, residents of urban areas of Catalonia. The analysis shows the social importance of food in the daily life experience during this period that has been experienced under different discourses and norms (of social organization, health, body, gender) that provoked dichotomous and dynamic practices that were (re)configured throughout the pandemic.

Keywords: COVID-19, confinement, food, gender, health, discipline.

Introducción

El acto alimentario es un hecho bio-psico-social complejo permeado por factores económicos, políticos, socioculturales, simbólicos, emocionales y biológicos. Las prácticas alimentarias están estrechamente relacionadas con la organización social y son, en definitiva, una parte integrada de la totalidad cultural (Fischler, 1995; Contreras y Gracia-Arnaiz, 2005). El confinamiento provocado por la propagación del

COVID-19 conllevó un replanteamiento de las prácticas y relaciones sociales en torno a la alimentación.

La alimentación se ha convertido en un tema central en este contexto de alarma sanitaria. Por un lado, las teorías del origen del virus atribuidas a la zoonosis situaron la cultura alimentaria china en el centro del debate. Al mismo tiempo, la alarma sanitaria ha reavivado miedos e incertidumbres del pasado, como fue la crisis de las "vacas locas" que afectó las percepciones de los riesgos y las prácticas alimentarias (Medina, 2010). Por otro lado, se observaron estanterías vacías en los supermercados en los primeros días de confinamiento, evocando inquietudes relacionadas con la escasez alejadas de la experiencia cotidiana en una "sociedad de abundancia" (Contreras y Gracia-Arnaiz, 2005). El desabastecimiento de productos específicos, como la harina y la levadura, indicaron la introducción de nuevas prácticas culinarias en los hogares, así como nuevas formas de reorganización de la cotidianidad. Además, se redefinieron las relaciones entre alimentación y gestión corporal. La medicalización de la alimentación se acentuó (Poulain, 2002) y la difusión de múltiples prescripciones dietéticas fomentó un control de los cuerpos y la responsabilidad individual.

Dado que el análisis del fenómeno alimentario de una sociedad en un periodo determinado aporta evidencias sobre su funcionamiento y las relaciones sociales que prevalecen dentro de esta, este estudio pretende analizar la experiencia del confinamiento a través de las prácticas y representaciones alimentarias. En este sentido, se presentan los primeros elementos de reflexión de un análisis inicial sobre las formas de consumo alimentario, las relaciones alimentación-salud, la responsabilización individual ante la alimentación y la salud, y los roles de género.

Metodología

Este trabajo se basa en un estudio exploratorio y cualitativo, en fase inicial, que se está llevando a cabo por parte de un equipo interdisciplinar formado por antropólogas y nutricionistas. El trabajo de campo fue realizado en Catalunya, del 10 al 30 de abril de 2020, durante el periodo de aislamiento físico y social total (confinamiento), establecido por el Real Decreto 463/2020 de 14 de marzo. Se recopiló información a través de herramientas *online* (correo electrónico, aplicaciones de mensajería

instantánea, aplicativos *online* de teleconferencia) entre personas adultas y residentes en Cataluña.

Este artículo se basa en 13 entrevistas individuales semi-estructuradas realizadas a mujeres residentes en zonas urbanas, con edades comprendidas entre 18 y 65 años, no dependientes, no diagnosticadas de COVID-19 y que no forman parte de ningún grupo de riesgo de COVID-19. El estudio se centró en mujeres por ser, tradicionalmente, las responsables de los trabajos domésticos y de cuidado (Gracia-Arnaiz, 2014). La selección de las entrevistadas se efectuó a partir del método bola de nieve en el entorno social de las investigadoras (debido a las limitaciones del estado de alarma) y se buscó una muestra heterogénea en cuanto a actividad profesional y contexto de cohabitación. La mayoría eran mujeres con estudios superiores y profesiones liberales que no cesaron su actividad laboral en el momento del confinamiento, aunque con ajustes horarios. Cinco de las mujeres entrevistadas tenían hijos a su cargo. Se solicitó el consentimiento informado y se preservó el anonimato de las participantes. Las entrevistas se grabaron y transcribieron íntegramente para ser sometidas al análisis de los datos, clasificando su contenido en categorías definidas según temáticas emergentes.

Resultados y discusión

Los discursos de las entrevistadas sobre su alimentación durante el confinamiento arrojan elementos sobre las formas de ser y existir en este momento. Como explica Ascher (2005) respecto a las polisemias de la contemporaneidad alimentaria, las reacciones de las entrevistadas se encontraron influenciadas por aspectos diversos poniendo en juego el mantenimiento corporal, la salud, la gestión del riesgo, la estética corporal, las emociones, las dimensiones sociales, económicas, éticas y políticas. Aunque estas reacciones se revelaron dinámicas según cada entrevistada y a lo largo del confinamiento, sus discursos evidenciaron que la alimentación ha sido un ámbito central en la cotidianidad del confinamiento, un eje transversal a diferentes sentimientos, percepciones, actividades, relaciones y espacios, un acto a través del cual se materializó la sociabilidad, los aprendizajes, los miedos, los cuidados y los conflictos.

Confinamiento y gestión de la alimentación

A pesar de que en un primer momento la mayoría de entrevistadas negara que hubiera cambios en sus prácticas alimentarias durante el periodo de confinamiento, sus discursos a lo largo de las entrevistas revelaron otra realidad. Del aprovisionamiento hasta el consumo, estas prácticas fueron ajustadas como estrategias de adaptación (material y simbólica) a una nueva cotidianidad, con el objetivo de (re)organizar rutinas, encontrar estabilidad (social, emocional y económica), facilitar la convivencia, optimizar y compaginar distintos tiempos y responsabilidades (laborales, de ocio, de cuidado), (re)configurar relaciones sociales, etc.

En una sociedad industrializada, gran parte de las actividades relacionadas con la alimentación se gestionan de forma externalizada al individuo y al hogar y están especialmente marcadas por pautas temporales relacionadas con el trabajo, el ocio y el consumo (Fischler, 1995): las comidas en restaurantes, la comida a domicilio, los comedores escolares, la compra online, los alimentos de quinta gama, etc. En el confinamiento, la alimentación se replegó hacia los hogares, poniendo de relieve cuál era la situación pre-confinamiento, y se convirtió en un eje central de la vivencia de las personas. Esta vivencia estuvo marcada por un reajuste de las temporalidades (entre el "tener más tiempo" o el "no tener suficiente tiempo") que caracterizó la cotidianidad en ese período. La disponibilidad y usos del tiempo fueron así determinantes en la (re)configuración de las prácticas alimentarias. Además, en una sociedad en proceso de individualización constante (Giddens, 1991), en la cual existe una reivindicación de la autonomía individual ante las normas socioculturales impuestas por las instituciones y la colectividad, la elección alimentaria deviene un acto individual (Contreras y Gracia-Arnaiz, 2005; Fischler, 1995). El confinamiento reconfiguró estas reivindicaciones individuales alimentarias y corporales ante la colectividad del hogar omnipresente, implicando un ejercicio cotidiano de negociaciones y readaptaciones entre las elecciones, deseos, tiempos e inquietudes personales y de los miembros del hogar.

El acto de aprovisionamiento, otrora una actividad más o menos inconsciente por su carácter repetitivo, se volvió excepcional debido a los numerosos aspectos que entonces debían tenerse en cuenta. Las entrevistadas reportaron cambios con respecto a la periodicidad (alargamiento del tiempo entre salidas y compras diarias),

a los lugares de compra (más cercanos, más abastecidos y menos concurridos), a la cantidad adquirida (compras masivas y escasez de productos) y a la persona encargada de esta actividad. Estos cambios, dispares entre las entrevistadas, respondieron a cuestiones como los riesgos percibidos en los momentos de compra, los cambios en la economía de los hogares, la distinta organización de las tareas domésticas o la (im)posibilidad de movilidad, entre otros. Además, estos momentos adquirieron nuevos significados, a veces polisémicos y contradictorios: la compra como un espacio de libertad y desconexión de las responsabilidades del hogar, una vía para poner en práctica determinados valores sociales (como la compra ética), una forma de cuidado o un momento de miedo, angustia e incertidumbre por la posibilidad de contaminación.

Otro aspecto fundamental fue el aumento de la actividad culinaria durante el confinamiento. Esta actividad se resignificó según las experiencias, relaciones, percepciones y sentimientos de cada entrevistada. En muchos casos, se produjo un verdadero cambio, pues dejó de ser percibido como algo pesado u obligatorio a ser vivido como un momento creativo, de experimentación, de cuidado y de placer. Mila (22 años) comentaba que "la hora de comer, la hora de cenar se han vuelto como el momento importante, de hacer algo, te parece como la ocasión especial [...] antes de que llegara Gerardo, me elaboraba más las comidas pero porque era como estar deseando que llegara la hora de comer para cocinar". Este aumento de la actividad culinaria conllevó una cierta recuperación de aprendizajes y saberes asociados a la cocina que los individuos no podían permitirse debido a los ritmos de vida anteriores al confinamiento. Asociadas a estos aprendizajes (entre familiares, amigos, e Internet) se encontraron múltiples sociabilidades que pivotaron alrededor de la alimentación: la participación de los niños o toda la unidad familiar en las preparaciones culinarias y las comidas, el compartir comidas vía videoconferencia, el compartir recetas y fotografías de preparaciones en redes sociales y la participación en talleres culinarios online. A pesar del distanciamiento físico, se (re)crearon nuevas formas de acercamiento social, de transmisión e intercambio que se dieron, fundamentalmente, a través del acto alimentario y en el ámbito digital. La alimentación, eje central de la vida cotidiana del confinamiento, se convirtió así en un elemento estructurante de las sociabilidades intra y extra domésticas.

Disciplina y hedonismo

Estos cambios fueron dinámicos y se revelaron a partir de dicotomías que marcaron la cotidianidad del confinamiento: una oscilación constante a lo largo de los días y semanas entre una situación de malestar y de bienestar, entre la incorporación de normas y disciplinas corporales y la dimensión hedonista y emocional. Estas dicotomías presentes en las relaciones que los individuos, principalmente mujeres, tienen con la alimentación en periodos de no-confinamiento (Gaspar y Blanco, 2018), estuvieron más vivas durante esta crisis sanitaria, consiguiendo acentuar la "reflexividad alimentaria" (Giddens, 1991; Ascher, 2005) y redefiniendo constantemente las prácticas y discursos. Estos imperativos, a veces opuestos, coexistieron y devinieron dos expresiones de la alimentación y de los imperativos sociales en confinamiento.

La relación alimentación-salud está presente en todos los grupos socioculturales (Contreras y Gracia-Arnaiz, 2005), pero ha sobresalido en las sociedades industrializadas occidentales marcadas por crisis ambientales, lipofobia, aumento de las enfermedades crónicas, crisis alimentarias atribuidas a exposiciones a sustancias tóxicas y/o a zoonosis, etc. (Poulain, 2002). No es de extrañar que esta relación deviniera prominente en una situación de crisis sanitaria global como la pandemia de COVID-19. En el contexto de estado de alarma, la prevención de la enfermedad como preocupación institucional se traslada a todos los ámbitos sociales en forma de normas de disciplina social. Las prácticas disciplinarias y su responsabilización individual han sido asociadas a la gestión de los cuerpos y la salud (Foucault, 2003) y, más concretamente, a la relación de estos cuerpos con la alimentación (Fischler, 1995).

En esta coyuntura, las relaciones alimentación-salud en la cotidianidad del confinamiento constituyen un reflejo de estos procesos de control y disciplina: surgió o se reforzó una preocupación por la preservación de la salud física, el control corporal y la minimización de riesgos. En este sentido, se observaron prácticas preventivas relacionadas con la búsqueda de una "alimentación saludable" destinadas a estar "sanas", proteger el sistema inmunológico y/o minimizar la emergencia de otras enfermedades. Inquietudes relativas a la forma física y al peso, particularmente derivadas de la interiorización de las normas estéticas de la delgadez (Ascher, 2005), emergieron o se intensificaron como resultado de la disminución del nivel de

movilidad y de los cambios alimentarios, reforzando prácticas disciplinarias. Las entrevistadas se refirieron a ser más "*conscientes*" o tener "*más consciencia*" de la alimentación y mayor disponibilidad temporal para el autocuidado. Aumentaron el consumo de alimentos percibidos como más "adecuados", como frutas cítricas y jengibre. Asimismo, prácticas preventivas relativas al riesgo de contagio también se dieron en los llamados "protocolos" implementados durante las compras alimentarias, en la higienización y/o a través del aislamiento de los productos. En este sentido, este contexto intensificó prácticas normativizadas y medicalizadas que suponen un cuidado de la salud física y de la estética corporal que apela al control corporal, a la auto-disciplina y a la auto-responsabilización de la salud propia y del entorno inmediato. Marisa (29 años), más preocupada por su peso en el confinamiento, explica: "me he puesto más normas, si creo que he consumido un alimento que para mi es el capricho este día, el día siguiente intento no hacerlo, me he puesto un poco esta normativa más que nada por la cuestión de las calorías, y en relación a hábitos de casa, limpio mucho más, creo que estamos todos muy paranoicos con esto".

Estos procesos de disciplina oscilaron también hacia momentos de indulgencia. De forma aparentemente contradictoria, la alimentación se convirtió en un elemento clave en la salud emocional de las entrevistadas, a través de la cual canalizaron o subvirtieron estos procesos de disciplina y control individual, así como otras satisfacciones de la vida social pre-confinamiento. De una forma experiencial, mediante el aumento del consumo de productos como bebidas alcohólicas, repostería, aperitivos o productos cuyo consumo suele estar controlado en una situación "normal" (productos alejados de aquello que las entrevistadas y los discursos institucionales consideran como "saludable"), las entrevistadas experimentaron momentos de relajación y flexibilización de las normas en los que el placer y el bienestar fueron elementos prioritarios: "te pegas una pequeña alegría. Si encima de todo este encerramiento, de toda esta disciplina que te tienes que meter en la cabeza. Porque te tienes que meter una disciplina muy fuerte en la cabeza... por lo menos es una vía de escape, yo creo. Y te ayuda a pasar el tiempo" (Sandra, 35 años). Estas prácticas constituyeron una forma de gestión del tiempo y de la cotidianidad ("rellenar" la disponibilidad temporal y el "aburrimiento"), pero también representaron una vía de escape, una forma de gestión del malestar social, de las

disciplinas (legales, sociales, morales y corporales) y de diversas incertidumbres: respecto al riesgo del virus, a la evolución del confinamiento y a las numerosas informaciones (frecuentemente contradictorias) que circulan en los medios de comunicación y redes sociales evidenciando un contexto de "cacofonía alimentaria" (Fischler, 1995).

La alimentación se volvió así una forma de asegurar cierto placer, de evadirse, de darse cobijo emocional. Las entrevistadas se "permitieron" "caprichos" para "alegrarse", "cuidarse", "darse un premio": "Lo que te he dicho antes, más caprichos. Nos gusta hacer pasteles también, de siempre. Pero claro, eso tienes que tener un poco de cuidado porque sino" (Carla, 55 años). Sin embargo, esta relajación del control también se convirtió en un proceso dicotómico y paradójico: si, por un lado, el recurso a los alimentos "confort", el disfrute culinario y la sociabilidad alimentaria crearon una oportunidad para el placer, el bienestar, el cuidado del sí y de los demás, por otro, la transgresión de las normas y la pérdida de la disciplina también se experimentaron, en este contexto normativizado, bajo la culpabilidad y el malestar. En consecuencia, de forma subjetiva, estos momentos de relajación también devinieron dosificados y controlados.

Confinamiento, alimentación y género

Finalmente, observar los discursos sobre las prácticas alimentarias durante el confinamiento desde una perspectiva de género permitió identificar algunos elementos de discusión interesantes, especialmente en el caso de las entrevistadas con hijos/as menores a cargo.

Durante el confinamiento, la carga de las tareas reproductivas asumidas por las mujeres se vio acentuada debido a la incorporación, en el hogar, de cuidados antes externalizados y las tareas se multiplicaron al pasar más tiempo en casa. En particular, aumentaron las horas dedicadas a cocinar y a las tareas que esta actividad conlleva: previsión, organización, búsqueda de información, compra, dosificación y atención de necesidades y preferencias individuales, etc. Además, en un contexto en el que aumentó la percepción del riesgo y de que ciertas prácticas alimentarias podrían minimizar los efectos de un posible contagio, se intensificaron los esfuerzos por garantizar una alimentación segura y saludable de los/as hijos/as. Dichos esfuerzos estuvieron influenciados por discursos normativos diversos que dictan qué

es o no adecuado o saludable, y que contribuyeron a dificultar la gestión de la alimentación, tanto a nivel emocional como mental: algunas madres entrevistadas expresaron agotamiento y culpa cuando no alcanzaban a realizar las tareas que se esperaba de ellas como mujeres y madres, pero también cierto estrés cuando sentían no tener bajo control la salud de sus hijos/as. Esta responsabilidad adquirió un plano central en sus narrativas, obviando o minimizando los aspectos relativos a su propia alimentación. Las entrevistas revelaron que mientras las mujeres asumieron estas tareas desde diversos sentidos, desde el hedonismo hasta la responsabilidad, las parejas masculinas lo hicieron desde la dimensión más placentera: "él cocina porque a él le gusta cocinar" (Sandra, 35 años). De esta manera, la carga entre las mujeres se acentuó manteniendo y reforzando la reproducción de los roles de género.

Consideraciones finales

Los análisis muestran la importancia social de la alimentación en la cotidianidad del confinamiento y arrojan elementos de reflexión, por un lado, sobre la variabilidad de respuestas a una situación excepcional y, por el otro, sobre cómo este periodo fue experimentado bajo discursos, normas y valores distintos que provocaron prácticas contradictorias, dicotómicas, que fueron dinámicas y se (re)configuraron a lo largo de la evolución de la pandemia. Estas prácticas reflejan algunas de las paradojas y/o polisemias que ya enmarcan la alimentación en la "modernidad alimentaria" (Poulain, 2002), pero que parecieron intensificarse en el confinamiento.

En este periodo, los cambios en las temporalidades y usos del tiempo provocaron una reconfiguración de las rutinas, transformando las prácticas y significaciones asociadas a la comida, al comer y al cocinar. Se observó un aumento de la actividad culinaria, una variación en las sociabilidades y nuevas relaciones sociales a través de la alimentación. Se profundizaron los roles de género relacionados con los cuidados, especialmente en el caso de las madres. Las relaciones alimentación-salud-gestión corporal se redefinieron con la incorporación de disciplinas materializadas principalmente en el acto alimentario, que oscilaron constantemente hacia momentos de indulgencia marcados por el placer y el bienestar. Detrás de estas adaptaciones y prácticas disciplinarias se intuye una moral del confinamiento: saber reinventarse, controlarse, en un contexto de desequilibrios e incertidumbres.

Bibliografía

- Ascher, F. (2005). *Le mangeur hypermoderne*. Paris: Odile Jacob.
- Contreras, J., & Gracia-Arnaiz, M. (2005). *Alimentación y Cultura: perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel.
- Fischler, C. (1995). *El (H)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama.
- Foucault, M. (2003). *Historia de la Sexualidad III. Inquietudes de sí*. Buenos aires: Siglo XXI Editores Argentina.
- Gaspar, M. C. M. P., & Blanco, L. F. (2018). To master your body as much as your mind: control of eating behaviours for Brazilian and Spanish young women. En N. Namaste, M. Nadas. (eds.) *Who Decides? — Competing Narratives in Constructing Tastes, Consumption, and Choice*. (pp. 247-270). Leiden: Brill/Rodopi.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford: Stanford University Press.
- Gracia-Arnaiz, M. (2014). Alimentación, trabajo y género. De cocinas, cocineras y otras tareas domésticas. *Panorama Social*, 19, 25-36.
- Medina, X. (2010). Alimentació i por alimentàries: la crisi de les vaques boges (EEB) des d'una perspectiva local. En X. Medina (ed.) *Reflexions sobre les alimentacions contemporànies: de les biotecnologies als productes ecològics* (pp. 47-72). Barcelona: UOC.
- Poulain, J.-P. (2002). *Sociologies de l'Alimentation*. Paris: PUF.