



UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

**DE LA COCINA A LA FÁBRICA  
CAMBIO EN LAS PRÁCTICAS  
ALIMENTARIAS EN MEDELLÍN, 1950-1970**

**LUZ AIDÉ RODRÍGUEZ COSSIO**

Universidad Nacional de Colombia  
Facultad de Ciencias Humanas y Económicas. Departamento de Historia  
Medellín, Colombia

2015

**DE LA COCINA A LA FÁBRICA  
CAMBIO EN LAS PRÁCTICAS  
ALIMENTARIAS EN MEDELLÍN, 1950-1970**

**LUZ AIDÉ RODRÍGUEZ COSSIO**

Tesis presentada como requisito parcial para optar al título de:

**Magíster en Historia**

Director:

LUIS MIGUEL CÓRDOBA OCHOA

Doctor en Historia

Codirector:

GREGORIO SALDARRIAGA ESCOBAR

Doctor en Historia

Universidad Nacional de Colombia

Facultad de Ciencias Humanas y Económicas. Departamento de Historia

Medellín, Colombia

2015

*Dedico este trabajo a mi hija.  
Gracias a su apoyo incondicional  
pude continuar este camino de mi  
formación académica.*

## **AGRADECIMIENTOS**

Un agradecimiento especial a mi director de tesis Luis Miguel Córdoba, quien me impulsó a realizar un trabajo cuyo tema es mi pasión: la alimentación. Gracias a sus valiosas observaciones y sugerencias, pude llevar a cabo este trabajo.

Agradezco también a mi codirector de tesis Gregorio Saldarriaga, por sus conocimientos, experiencia, observaciones y por su valiosa orientación en el tema de la alimentación, fue posible realizar este trabajo.

Al historiador Luis Carlos Toro, por sus aportes en el tema de la publicidad. Gracias a sus conocimientos y experiencia, pude desarrollar esta materia en mi investigación.

Mis agradecimientos igualmente para mi hija María Fernanda y mi amiga Claudia Úsuga. Que con su ayuda en la digitalización de parte de la información recolectada, pude avanzar tranquilamente en mi trabajo. Gracias también por su apoyo y motivación.

Gracias a todos ellos, quienes hicieron posible la realización de este trabajo.

## **RESUMEN**

A lo largo de los siglos XIX y XX, fenómenos como la urbanización, la industrialización, el ingreso de las mujeres al mundo laboral, el mejoramiento del nivel de vida y de la educación, entre otros, han transformado considerablemente los modos de vida y por consiguiente las condiciones relacionadas con su sistema alimentario. La ciudad de Medellín no ha sido ajena a esta situación. Desde finales del siglo XIX y a lo largo del XX, también vivió un proceso de modernización y de industrialización que modificó las costumbres en la consecución de alimentos. La industria alimentaria como generadora de cambios en las prácticas alimentarias es el tema central de este trabajo. Con éste se desea indagar cuáles fueron los cambios que se presentaron en la ciudad de Medellín entre los años de 1950 a 1970 en torno de la preparación y consumo, periodo en el que esta población continuaba experimentando los procesos de modernización y expansión urbana que venían dándose desde el siglo XIX, además de la consolidación de la industria y del surgimiento de muchas del sector alimenticio. Para tal fin, se describieron los diversos aspectos que en las prácticas alimentarias se dieron en la primera mitad del siglo XX. Asimismo, se analizó la publicidad alimentaria de las décadas de 1950 y 1960 como mecanismo de este sector productivo para promocionar la nueva oferta de comestibles entre los ciudadanos. Finalmente se analizaron y se describieron los cambios y permanencias que en las prácticas alimentarias de los residentes de la capital antioqueña se presentaron entre los años de 1950 a 1970. Lo anterior se logró mediante la investigación de fuentes como: libros de cocina, revistas, periódicos y textos, que mediante análisis cualitativos y cuantitativos se pudo determinar que con la utilización de los alimentos industriales, las amas de casa obtuvieron ahorro en tiempo y en esfuerzo en la preparación de las comidas.

**Palabras clave:** Cambios en las prácticas alimentarias, publicidad alimentaria, alimentos industriales, comida cotidiana, Medellín, siglo XX.

## **ABSTRACT**

Throughout the nineteenth and twentieth centuries, phenomena such as urbanization, industrialization, the entry of women into employment, the improving of living and education standards, among others, have significantly transformed lifestyles and therefore the conditions related to the food system. Medellín has not been immune by these phenomena. Since the late nineteenth and throughout the twentieth century, the city also experienced a process of modernization and industrialization that changed food practices. The food industry as a generator of changes in eating habits among the inhabitants of Medellín is the main topic of this investigation. The aim of this study is to inquire the changes that occurred in this city between the years 1950-1970 concerning the preparation and consumption of the meals. In this period the population still was experiencing the modernization processes and urban expansion that were taking place since the nineteenth century, additionally the consolidation and appearance of food industries. To this end, various aspects were described in feeding practices during the first half of the twentieth century, before the arrival of new industrial supplies offered by the recently established companies. Likewise, food advertising during 1950 and 1960 decades is analyzed as a mechanism of this productive sector to promote the new provisions supply among citizens. Finally, changes and continuities in feeding practices of residents of Medellín between the years of 1950-1970 are analyzed and described. This was achieved by investigating sources such as cookbooks, magazines, newspapers and texts related to feeding practices. Using qualitative and quantitative analysis it could be determined that housewives obtained a decrease in time and effort dedicated to the preparation of the daily meals by the usage of processed foods.

**Key words:** changes of eating habits, food advertising, processed foods, daily meals, Medellín, twentieth century.

## TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES .....	9
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO 1 .....	27
PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN LA PRIMERA MITAD DEL SIGLO XX EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN.....	27
1.1 TRANSFORMACIONES SOCIALES Y ECONÓMICAS EN EL CONTEXTO LATINOAMERICANO.....	27
1.2 LA ALIMENTACIÓN EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN EN LA PRIMERA MITAD DEL SIGLO XX.....	35
1.2.1 La dieta .....	35
1.2.2 La comida en la vida cotidiana.....	38
1.2.3 La alimentación en los festines.....	45
1.2.4 La costumbre de las visitas.....	46
1.2.5 El alimento de los privilegiados .....	48
1.3 LA COCINA. PREPARACIÓN DEL ALIMENTO .....	58
1.3.1 Trabajos preliminares .....	60
1.3.2 Conservación de algunos alimentos .....	62
1.3.3 Tecnologías y técnicas de cocción.....	66
1.4 LA MESA. CONSUMO DEL ALIMENTO .....	71
1.4.1 Comer con franqueza.....	72
1.4.2 Guardando las formas.....	73
1.5 TRANSFERENCIA DEL SABER CULINARIO: LOS RECETARIOS .....	76
1.5.1 Los libros de cocina en Medellín.....	78
1.5.2 Recetarios. Gustos extranjeros y nacionales.....	84
1.5.3 Alimentos ancestrales en la élite .....	86
1.6 ABASTECIMIENTO DE ALIMENTOS EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN.....	87
1.6.1 Plazas de mercado .....	89
1.6.2 Preferencias y tendencias alimentarias .....	91
CAPÍTULO 2 .....	96
LA PUBLICIDAD ALIMENTARIA COMO FACTOR DE CAMBIO EN LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS. ....	96
2.1 EL ARGUMENTO EN EL MENSAJE PUBLICITARIO .....	97

2.2	UN POCO DE HISTORIA DE LA PUBLICIDAD EN LA CIUDAD .....	98
2.3	LA PUBLICIDAD ALIMENTARIA .....	100
2.4	LA PUBLICIDAD ALIMENTARIA EN MEDELLÍN DE 1950 A 1970 .....	102
2.4.1	Tipos de productos .....	102
2.4.2	Usos y funciones de algunos productos anunciados.....	105
2.4.3	Público objetivo.....	108
2.5	ALGUNOS TEMAS EN LOS ANUNCIOS PUBLICITARIOS EN LOS MEDIOS IMPRESOS DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN.....	114
2.5.1	Publicidad alimentaria en torno de la salud.....	114
2.5.2	Publicidad alimentaria en torno de la <i>comodidad o servicio</i> .....	133
2.5.3	Publicidad en torno de la tradición.....	148
2.5.4	Publicidad en torno del sabor .....	150
	CAPÍTULO 3 .....	154
	CAMBIOS Y PERMANENCIAS EN LAS prácticas ALIMENTARIAS DE LOS HABITANTES DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN DE 1950 A 1970.....	154
3.1	EFICIENCIA Y COMODIDAD EN CASA .....	155
3.1.1	Electrodomésticos y utensilios, “lo propio para la era veloz en que vivimos” 158	
3.1.2	La cocina.....	174
3.1.3	La limpieza .....	179
3.2	APROVISIONAMIENTO DE ALIMENTOS EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN A MEDIADOS DEL SIGLO XX.....	183
3.2.1	Plazas de mercado .....	183
3.2.2	Crecimiento demográfico y dificultades en la distribución de alimentos ....	188
3.2.3	Nuevas formas de distribución de alimentos, los supermercados .....	192
3.3	COMER EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN A MEDIADOS DEL SIGLO XX	199
3.3.1	Desayunar .....	199
3.3.2	Almorzar y cenar .....	207
3.3.3	Comer con invitados, comer fuera de casa. Vida social en Medellín.....	214
3.4	ALGUNOS CAMBIOS EN LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN ENTRE LOS AÑOS 1950 A 1970.....	218
3.4.1	Alimentos industriales, reducción en los tiempos alimentarios .....	219
3.4.2	Tendencias del consumo alimentario en Medellín .....	233
	CONCLUSIONES.....	242
	FUENTES Y BIBLIOGRAFÍA .....	248

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Figura 1. Portada del libro de Sofía Ospina .....	53
Figura 2. Portada del libro de Blasina Botero, <i>De la cocina a la mesa</i> .....	55
Figura 3. Portada del libro de Eugenia Ángel .....	64
Figura 4. Maraya Vélez .....	79
Figura 5. Eugenia Ángel de Vélez.....	80
Figura 6. Sofía Ospina de Navarro .....	80
Figura 7. Portada del libro Elisa Hernández,.....	81
Figura 8. Portada del libro de Maraya Vélez,.....	82
Figura 9. Portada del libro de Alicia M. de Echavarría,.....	83
Figura 10. Portada del libro Lola Llano de Gallardo.....	85
Figura 11. Portada del libro de Maraya Vélez Sánchez .....	85
Figura 12. Anuncio de Avena Quaker .....	107
Figura 13. Anuncio de Caldo de gallina Knorr-Suiza .....	109
Figura 14. Anuncio de Azúcar Manuelita .....	109
Figura 15. Anuncio de la Compañía <i>Fleischmann</i> .....	110
Figura 16. Anuncio de Leche <i>KLIM</i> .....	111
Figura 17. Anuncio de <i>Milo</i> .....	112
Figura 18. Anuncio de Leche en polvo <i>NIDO</i> .....	113
Figura 19. Anuncio de <i>Sasoned</i> .....	113
Figura 20. Anuncio de <i>Avena Quaker</i> .....	120
Figura 21. Anuncio de Avena Quaker .....	121
Figura 22. Anuncio de <i>Chocolate Cruz</i> .....	123
Figura 23. Anuncio de <i>Chocolate Cruz</i> .....	124
Figura 24. Anuncio de <i>Chocolate Cruz</i> .....	125
Figura 25. Anuncio de la leche en polvo <i>NIDO</i> .....	128
Figura 26. Anuncio de leche en polvo <i>KLIM</i> .....	129
Figura 27. Anuncio de Leche <i>KLIM</i> .....	131
Figura 28. Anuncio de <i>Leche El Antojito</i> .....	132
Figura 29. Anuncio de <i>Proleche</i> .....	133
Figura 30. Anuncio de <i>Areparina</i> .....	138
Figura 31. Anuncio de Arepa instantánea . .....	139
Figura 32. Anuncio de <i>Crema de tomate MAGGI</i> .....	141
Figura 33. Anuncio de Caldo casero <i>MAGGI</i> .....	143
Figura 34. Anuncio del Caldo de gallina <i>Knorr-Suiza5</i> .....	144
Figura 35. Anuncio de la Pasta de Tomate <i>FRUCO</i> .....	146
Figura 36. Anuncio de la Leche condensada <i>LA LECHERA</i> .....	147
Figura 37. Anuncio de <i>Areparina</i> .....	149
Figura 38. Anuncio de Productos <i>Doña Paula</i> .....	150
Figura 39. Anuncio Vinagre <i>Fleischmann</i> .....	151
Figura 40. Anuncio de Harina “ <i>Semilla de Oro</i> ” vitaminizada <i>Dagua</i> .....	152
Figura 41. Anuncio de la empresa <i>General Electric</i> .....	154
Figura 42. Anuncio de <i>Almacenes Angel</i> .....	163
Figura 43. Anuncio de la olla a presión <i>UNIVERSAL</i> .....	167
Figura 44. Anuncio <i>Almacén Westinghouse</i> .....	169

Figura 45. Anuncio de Electrodomésticos.....	170
Figura 46. Anuncio de <i>Londoño</i> .....	171
Figura 47. Cocina, 1954 .....	174
Figura 48. Cocina, 1968 .....	174
Figura 49. Anuncio de <i>AJAX</i> , superlimpiador en polvo .....	180
Figura 50. Plaza de mercado.....	193
Figura 51. Anuncio del Autoservicio de la <i>Proveeduría Departamental</i> .....	198
Figura 52. <i>Cocine y ría</i> , libro de Sofía Ospina.....	201
Figura 53. Anuncio de <i>Avena Quaker</i> .....	205
Figura 54. Anuncio de <i>Corn Flakes de Kellogg's</i> .....	206
Figura 55. Portada del libro de Isabel Restrepo y Emilia Olano <i>La cocina, la mesa</i> .....	209
Figura 56. Portada del libro de Margarita.....	209
Figura 57. Portada del libro de Sofía.....	210
Figura 58. Anuncio de la empresa <i>Fleischmann</i> .....	213
Figura 59. Anuncio del <i>Hotel Nutibara</i> .....	217
Figura 60. Portada del libro <i>COMFAMA</i> ,.....	223
Figura 61. Anuncio de la Pasta de tomate concentrada <i>FRUCO</i> .....	225
Figura 62. Libro de Zaida Restrepo de .....	227
Figura 63. Sofía Ospina de Navarro .....	230
Figura 64. Recetas de cocina en el periódico <i>El Colombiano</i> .....	230
Figura 65. Recetas de cocina en la Revista <i>Cromos</i> .....	230
Figura 66. Portada de <i>Horno mágico IMUSA</i> , recetario de Industrias <i>IMUSA</i> .....	232
Figura 67. Portada de <i>Sugerencias culinarias</i> , recetario de Industrias <i>HACEB</i> .....	232
Figura 68. Anuncio de <i>Refrescos dietéticos TWIST</i> .....	236
Figura 69. Anuncio de leche dietética <i>El Antojito</i> .....	237
Figura 70. Anuncio de aceite <i>MAZOLA</i> .....	240

## Tablas

Tabla 1. Población en Medellín, primera mitad Siglo XX .....	32
Tabla 2. Abastecimiento de alimentos en la ciudad de Medellín. 1949 .....	88
Tabla 3. Entrada de víveres Plaza de Mercado Guayaquil en .....	91
Tabla 4. Tipos de productos .....	103
Tabla 5. Origen de algunos alimentos en Antioquia .....	185
Tabla 6. Procedencia de algunos alimentos comercializados en Medellín.....	186
Tabla 7. Mercado semanal de una familia obrera en 1951 .....	187
Tabla 8. Crecimiento demográfico de Medellín, 1928-1973.....	190

## Gráficos

Gráfico 1. Tendencias y preferencias alimentarias en Medellín, 1900-1949 .....	93
Gráfico 2. Tendencias en el consumo del aceite y la manteca 1950-1970.....	239

## INTRODUCCIÓN

Es indudable que la comida es un tema recurrente en la vida cotidiana de los grupos humanos. Sin ésta, su existencia estaría en peligro y por ello la consecución del alimento ha sido sin duda una preocupación constante de la existencia humana. Es común que el acto de alimentarse sea visto simplemente como una actividad biológica, pero para las Ciencias Humanas este hecho además tiene una función simbólica y social esencial, “nos nutrimos de nutrimentos, pero también de lo imaginario. Absorber [los alimentos] es incorporar no sólo una sustancia nutritiva, sino también una sustancia imaginaria, un tejido de evocaciones, de connotaciones y de significaciones”<sup>1</sup>, apunta en su libro publicado en 1995, *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*, el sociólogo francés Claude Fischler, quien se ha dedicado a estudiar la relación entre lo biológico y lo social en las conductas alimentarias. El interés por estudiar la alimentación de los pueblos puede llevar a comprender diversos aspectos de una sociedad. Conocer los modos de obtención de los víveres, así como saber dónde, cuándo, cómo y con quién son preparados y consumidos, permite averiguar el funcionamiento de una colectividad y definitivamente entender que ellos son una parte fundamental de la cultura.

La historia de la alimentación puede ayudar a explicar por qué se come lo que se come, con qué y cómo se ha alimentado la humanidad a través del tiempo; así mismo, saber qué significados ha tenido ésta y cómo han cambiado o se han mantenido las prácticas alimentarias. Como ya se dijo, los alimentos son portadores de sentido, y de esta manera les permite ejercer efectos simbólicos y reales, individuales y sociales<sup>2</sup>. Éstos a través de la historia han sido instrumento para implantar ideologías y proyectos políticos, se han fundamentado ciertos tipos de relaciones de género y se han construido identidades étnicas y nacionales. Igualmente ha servido para aplacar y para suscitar movimientos sociales, así como para dominar y marginar distintos grupos poblacionales, entre otros. De acuerdo a esto, en la compleja realidad de la alimentación de los grupos humanos confluyen fuerzas

---

<sup>1</sup> FISCHLER Claude, *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*, Barcelona, Anagrama, 1995, p. 16.

<sup>2</sup> *Ibíd.*

históricas, económicas, políticas y sociales, como así lo apuntan Juana Camacho, Alejandro Guarín y Shawn Ausdal, investigadores de la alimentación<sup>3</sup>.

A lo largo de los siglos XIX y XX, fenómenos como la urbanización, la industrialización, el ingreso de las mujeres al mundo laboral, el mejoramiento del nivel de vida y de la educación, entre otros, han transformado considerablemente los modos de vida y por consiguiente las condiciones de las actividades de las poblaciones, relacionadas con su *sistema alimentario*. Los investigadores del ámbito sociocultural de la alimentación, Jesús Contreras y Mabel Gracia, explican este sistema como el “carácter complejo de las relaciones interdependientes asociadas a la producción, distribución y consumo de los alimentos que se han establecido a lo largo del tiempo y del espacio con el fin de resolver los requerimientos alimentarios de las poblaciones humanas”, asimismo, señalan que los sistemas alimentarios son “realidades dinámicas, en las que se dan elementos de continuidad y cambio a partir de la evolución de los procesos sociales que delimitan las maneras en que los alimentos son producidos, distribuidos y consumidos”<sup>4</sup>. Por ello, los afanes que la modernización impone a los individuos hacen que éstos busquen reducir el tiempo que deben dedicar a sus compromisos domésticos, y la industria alimentaria aspira responder estas exigencias<sup>5</sup>.

La revolución industrial ha influido en el desarrollo de las industrias alimentarias, eso está claro, pues, es gracias a los procesos de producción con nuevas técnicas de conservación y de mecanización que surge la *cuisine* industrial, apunta el antropólogo Jack Goody en su libro *Cocina, cuisine y clase*<sup>6</sup>. Los alimentos fabricados artesanalmente que habitualmente eran elaborados por artesanos, por campesinos o las amas de casa, son ahora producidos por la industria. La fabricación de éstos deja de ser doméstica para el autoconsumo y empieza a producirse para la comercialización. Los efectos de la mecanización de algunos procesos

---

<sup>3</sup> CAMACHO Juana, GUARÍN Alejandro, AUSDAL Shawn, en *Revista de Estudios Sociales* (Presentación), número 29, abril 2008, p. 11.

<sup>4</sup> CONTRERAS Jesús, GRACIA Mabel, *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*, 1ª ed., Barcelona, Ariel, 2005, p. 102.

<sup>5</sup> FISCHLER C., *El (h)omnívoro...*

<sup>6</sup> GOODY Jack, *Cocina, cuisine y clase. Estudio de sociología comparada*, 1ª ed., Barcelona, Gedisa, 1995, p. 195.

culinarios, son explicados por los historiadores Jean Louis Flandrin y Massimo Montanari, en su obra *Historia de la alimentación*, publicada en 2004:

La revolución industrial influye en la historia de la alimentación en varios aspectos y, en primer lugar, por el desarrollo de las industrias alimentarias. Los productos intermedios, como las harinas, los aceites, el azúcar, el vinagre, etcétera, antes fabricados artesanalmente, son producidos ahora por grandes empresas: fábricas de harina, de aceite, refinerías, etcétera. Otras empresas preparan alimentos o condimentos listos para el consumo: entre ellos algunos que antes no existían (el chocolate en tableta, por ejemplo, y la leche condensada o en polvo), u otros que solían ser producidos por artesanos o campesinos (como la mostaza, la mantequilla o los quesos) y la gran mayoría de los productos elaborados tradicionalmente por las amas de casa o los cocineros (mermeladas, conservas de frutas y de verdura, conservas de pescado, de carne, platos cocinados y enlatados o más recientemente, congelados)<sup>7</sup>.

Así es como la industria es la que en su gran mayoría sustituye las tareas de la producción de los víveres transformando los productos agrícolas. Con esto, la preparación culinaria se desplaza de la cocina a la fábrica proporcionándole al consumidor los “alimentos-servicio”, aquellos que se consumen sin prácticamente ninguna tarea previa, en términos del sociólogo francés Claude Fischler. De esta forma, es este sector productivo el que proporciona la mayor parte de los comestibles que se consumen, como lo afirma este investigador, en su libro *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*, en el que demuestra cómo la civilización moderna, la evolución de los distintos modos de vida y la industrialización han transformado la relación de la humanidad con la alimentación<sup>8</sup>.

La ciudad de Medellín no ha sido ajena a esta situación. Desde finales del siglo XIX y a lo largo del XX, también vivió un proceso de modernización y de industrialización que modificó el estilo de vida de sus habitantes y por ende las costumbres en la consecución de alimentos tales como la producción, distribución, preparación y consumo. Para entender este contexto en el ámbito alimenticio, es necesario abordar el tema de la historia de la

---

<sup>7</sup> FLANDRIN Jean Louis, MONTANARI Massimo, *Historia de la alimentación*, 1ª ed., Gijón, Trea, 2004, p. 881.

<sup>8</sup> FISCHLER C, *El (h)omnívoro...*

alimentación de este poblado desde una perspectiva de carácter social y no el aspecto meramente biológico. La presente investigación, pretende indagar cuáles fueron los cambios en las pautas de preparación y consumo de los alimentos que la industria alimenticia generó en esta localidad en los años de 1950 a 1970, y cuáles fueron los mecanismos que ésta utilizó para promocionar la nueva oferta de comestibles. Desde antes de 1950 ya existía en la ciudad la producción y comercialización industrial de algunos productos nacionales y extranjeros, el interés por este periodo obedece a que fue por esta época en que se dio la proliferación de este tipo de fábricas en las que diversas industrias nacionales y extranjeras abrieron sus plantas de producción en la localidad o en otras ciudades del país e igualmente la producción artesanal local pasó a una producción industrial.

Los años cincuenta en Medellín se caracterizaron por una fuerte expansión de la industrialización antioqueña. En 1952, esta población se había convertido en un centro manufacturero importante. Los fenómenos de industrialización y urbanización que vivió la ciudad entre los siglos XIX y XX, fueron los elementos que hicieron que la alimentación antioqueña sufriera transformaciones. Manifiesta el antropólogo Julián Estrada, estudioso de la cocina colombiana, en su escrito *Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín durante el siglo XX*, que en un principio, el crecimiento económico derivado de la explotación minera, el cultivo del café y la construcción del ferrocarril permitieron el nacimiento de un comercio que cubría la demanda de diversos alimentos locales, nacionales e importados que los habitantes requerían. La presencia de extranjeros ocurrida gracias a la industrialización, también generó demandas de productos alimenticios importados. Es entonces –continúa diciendo este autor–, que en esta villa se empiezan a incrementar bebidas, licores, repostería, frutas, hortalizas y verduras que “en la tierra del maíz y el frijol” no se conocían. Artículos que se comenzaron a distribuir mediante un nuevo sistema, el supermercado, que poco a poco iba desplazando las tradicionales formas de adquisición de los productos. Igualmente, el estilo de vida norteamericano irrumpe en la ciudad a partir de los años cincuenta y surgen numerosas empresas del sector alimenticio con una amplia

gama de comestibles deshidratados y enlatados como sopas, jugos, caldos, salchichas, sardinas, verduras, entre otros<sup>9</sup>.

Las nuevas condiciones en la vida de los habitantes, aunadas a la incursión de la mujer en el campo laboral, hicieron que se pensara y se tuviera un manejo racional del tiempo que permitiera el cumplimiento de las múltiples obligaciones que los nuevos tiempos requirieron. Esta situación obligó a las personas a ser eficientes en sus tareas del hogar, especialmente en la elaboración de sus alimentos, lo que hizo que probablemente se recurriera al consumo de algunos comestibles procesados por la industria que por esa época ya se estaba incrementando su comercialización en la ciudad y que gracias a los distintos medios de comunicación: radio, prensa, televisión, se pudieron promocionar.

La industria alimentaria como generadora de cambios en las prácticas alimentarias en los habitantes de Medellín es el tema central de este trabajo. Con éste se desea indagar cuáles fueron esos cambios que se presentaron en esta localidad entre los años de 1950 a 1970 en torno de la preparación y consumo, periodo en el que esta población continuaba experimentando los procesos de modernización y expansión urbana que venían dándose desde el siglo XIX, además de la consolidación de la industria y del surgimiento de muchas del sector alimenticio. Para tal fin se describirán los diversos aspectos que en las prácticas alimentarias se dieron en la primera mitad del siglo XX; se hace esto, para conocer unas prácticas alimentarias previas a la incursión de nuevos alimentos ofrecidos por estas empresas y de esta forma se podrían contrastar diversas costumbres de una y otra época y saber qué posibles cambios ocurrieron en éstas. Asimismo, se analizará la publicidad alimentaria de las décadas de 1950 y 1960 como mecanismo de este sector productivo para promocionar la nueva oferta de comestibles entre los ciudadanos. Finalmente se analizarán y se describirán los cambios y permanencias que en las prácticas alimentarias de los residentes de la capital antioqueña se presentaron entre los años de 1950 a 1970.

---

<sup>9</sup> ESTRADA Julián, "Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín durante el siglo XX", en Jorge Orlando MELO (ED.), *Historia de Medellín*, Tomo II, Medellín, Suramericana de Seguros, 1996.

El presente trabajo aportará a la disciplina histórica una mirada distinta de los diversos estudios que se han hecho sobre el impacto de los procesos de modernización e industrialización al abordar el ámbito alimentario. Con esta investigación se resalta la importancia de la comida como un aspecto relevante en la vida cotidiana de los individuos, destacar que los alimentos son una fuerza material viva en la historia, según Juana Camacho, Alejandro Guarín y Shawn Ausdal. Ellos manifiestan que, “el plato que comemos (...), es la materialización de una variedad de fuerzas históricas, económicas, políticas y sociales que se convierten, literalmente, en materia viva en nuestro cuerpo (...). El papel de los alimentos en la historia va más allá de la satisfacción de una necesidad física básica”<sup>10</sup>. Por ello, se pretende plantear este tema –el alimentario–, en los distintos procesos que se vivieron en la época en cuestión, especialmente los cambios suscitados por la entrada de comestibles procesados por la industria. De esta manera, la esfera alimentaria es considerada como otro mecanismo, otro lente para estudiar y analizar una sociedad.

Al investigar las prácticas alimentarias en Medellín de 1950 a 1970, será una oportunidad para entender los distintos factores económicos y sociales que pudieron presentarse en esa época y que de una u otra manera determinaron y orientaron la oferta y el uso de productos alimenticios en los habitantes. Además, hay un interés para el desarrollo de este proyecto debido a la escasez de estudios para la ciudad e incluso del país acerca de una historia de la alimentación que aborden la evolución o cambio de ésta a raíz de los procesos de modernización que transformaron las costumbres y más específicamente las alimentarias.

El éxodo rural hacia las ciudades y por ende, la expansión de éstas, los procesos de modernización, el paso de una economía de subsistencia a una de mercado, el desarrollo en los transportes, entre otros aspectos, son fenómenos característicos de los siglos XIX y XX. Las sociedades en general vivieron grandes cambios que modificaron sus costumbres, una de ellas, las prácticas alimentarias, apuntan los investigadores Jean Louis Flandrin y Massimo Montanari en su trabajo *Historia de la alimentación*. Es evidente la relación entre estos acontecimientos y el cambio en los hábitos alimentarios; específicamente en la transformación de la producción, distribución, preparación y consumo. Este suceso ha sido

---

<sup>10</sup> CAMACHO J., GUARÍN A., AUSDAL S., p. 11.

objeto de diversas investigaciones realizadas por diferentes disciplinas, como la historia, la antropología, la sociología, entre otras. Una de estas, es un ensayo del antropólogo Julián Estrada, quien en su artículo *Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín durante el siglo XX*, elaborado a partir de una investigación con fuentes bibliográficas secundarias, da cuenta de los cambios en materia de alimentación que ha sufrido la ciudad desde finales del siglo XIX y a lo largo del siglo XX. Cambios que se debieron inicialmente a la explotación minera, la consolidación del cultivo del café y la construcción del ferrocarril; los cuales generaron un crecimiento económico. Para la época de estudio del presente trabajo, el autor afirma que se da una transformación en las costumbres alimentarias debido a los patrones culturales del modelo de vida norteamericano. Aunado a esto, el sector industrial ofrece una diversidad de artículos, que distribuidos en nuevos sistemas como los supermercados, revolucionaron los nuevos hábitos de compra de los habitantes de Medellín.

Dos textos fueron fundamentales para el desarrollo de esta investigación tanto en la estructuración como en la metodología de trabajo. El primero es el de Sandra Aguilar Rodríguez, *La mesa está servida: comida y vida cotidiana en el México de mediados del siglo XX*, en el que desea mostrar los valores y significados que tanto productores como consumidores mexicanos le daban a ciertos alimentos, además de los cambios en las prácticas culinarias en las décadas de 1940 y 1950. Según la autora, dichas prácticas y la experiencia del proceso de modernización fueron determinadas en mayor medida por la clase social. Para el desarrollo del trabajo, se realizó un análisis basado en las historias de vida de mujeres nacidas entre 1917 y 1945 que vivieron la mayor parte de su vida en las ciudades de México y Guanajuato. Las historias de vida son complementadas con el análisis de imágenes publicitarias, discursos médicos y una encuesta de consumo basada en los censos de 1950 y 1960. Por su parte, el texto de Mabel Gracia, *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano (Barcelona, 1960-1990)*, gira en torno de la transformación de la cultura alimentaria de Barcelona y el papel de la publicidad en el estudio sociocultural de la alimentación. En esta investigación la autora propone dos perspectivas para explicar el cambio alimentario: la direccionalidad del cambio alimentario y la contextualización de la cultura alimentaria. Igualmente desarrolla

el análisis de la publicidad alimentaria. Ésta, junto con los grupos domésticos son sus fuentes de análisis de los modelos alimentarios y su evolución.

Con investigación en fuentes secundarias, en la transición de lo rural a lo urbano, José Daniel Anido y María Liliana Quintero describen y explican en su escrito *El consumo alimentario en la ciudad de Caracas (Venezuela) durante el siglo XX: del alimento a la boca del consumidor*, los principales cambios en el estilo de vida ocurridos en Caracas (Venezuela) durante el siglo XX, bajo la premisa de que esta urbe se constituyó en el centro difusor de tales cambios hacia el resto del país. Estas transformaciones fueron estudiadas considerando tres grandes momentos del acto alimentario: adquisición, preparación e ingesta de alimentos. Luego se consideraron tres puntos claves en relación con su elaboración: agentes culinarios, transferencia del saber culinario y tecnología de cocción y conservación de éstos.

En el texto, *Evolución de la alimentación a través del siglo XX*, María Angélica Tagle, pretende describir la evolución de la alimentación de Chile a través del siglo XX, cambios que de acuerdo a la autora, no afectan a toda la población por igual debido al estrato socioeconómico. La parte central del ensayo es una descripción y análisis de la oferta. Igualmente, señala cambios en las formas de comprar los alimentos, que va “Del emporio del barrio al megamercado”. Entre los principales cambios que en su trabajo detectó, estaban: industrialización de los artículos alimenticios, globalización del mercado de comestibles, internacionalización de la gastronomía, aparición de la comida rápida estandarizada, alejamiento de los productos naturales y aumento de la utilización de aditivos, pérdida o debilitamiento de la cocina típica, entre otros.

Las prácticas alimentarias de los habitantes de Medellín y sus transformaciones de 1950 a 1970, siendo el tema central del presente trabajo, puede explicarse desde diversos enfoques teóricos y conceptuales. Los ejes principales son la **preparación y consumo del alimento y el cambio de las prácticas alimentarias**. Primero que todo este trabajo tendrá como enfoque teórico, el de **las prácticas**, uno de los lemas de la Nueva Historia Cultural; cuya idea de que la realidad es social o culturalmente construida y además, el interés que tiene

por todas las actividades humanas, hace que se le dé gran importancia y seriedad a los puntos de vista que la gente corriente tiene sobre su pasado. Por ello, para la Nueva Historia Cultural todo tiene un pasado que merece reconstruirse.

La consecución de sus alimentos ha sido una preocupación constante del hombre, porque sin ella, su reproducción y su supervivencia corren peligro. Por ello, las actividades de producción, distribución, preparación y consumo ocupan un espacio central en los grupos humanos. Dichas prácticas son objeto de estudio del antropólogo inglés Jack Goody y que hacen parte de su obra *Cocina, cuisine y clase*, publicada en 1995; quien para el análisis de la cocina de un grupo social, propone el estudio comparado de los procesos de obtención y transformación del alimento de las sociedades analizadas. El autor plantea el estudio de los vínculos entre dichas fases examinándolos como unidad, como conjunto. Estos lineamientos que este antropólogo inglés propone se originan de su trabajo con sociedades preindustriales de África, donde según él, existe un estrecho lazo entre la producción, distribución, preparación y consumo de víveres, y que tradicionalmente son realizadas por un grupo doméstico íntimamente relacionados. Por razones prácticas, esta investigación sólo se centrará en dos de las cuatro fases que este investigador expone: la preparación y el consumo. Fases que hacen parte de los procesos de obtención y transformación del alimento<sup>11</sup>.

En la **preparación** del sustento que proviene del campo o el mercado y que pasa a la cocina, es por lo general un procedimiento largo para procesarlo y transformarlo a partir de su estado natural. Las diversas tareas pueden comprender preliminarmente la matanza de animales y el descuartizado, y/o el descascaramiento de frutos secos, el desgrane, zarandeo y molienda de cereales. Se prosigue con la cocción, donde interviene el fuego o calor u otros agentes transformadores como el frío, el vinagre, la sal, entre otros; además de fogones, recipientes, instrumentos, horno, asador y combustibles. Por último, se da la elaboración del plato por medio de las artes culinarias y las técnicas de cocción. Este es el espacio tradicionalmente asignado a las mujeres ya sea personal de servicio o las patronas, quienes cocinan para el resto del grupo.

---

<sup>11</sup> GOODY J., *Cocina cuisine y clase...*, p. 55.

El **consumo** del alimento ya preparado, se distribuye ya sea en la cocina o en la mesa entre los participantes reunidos. Es aquí donde “la identidad y diferenciación del grupo aparece en la práctica de comer juntos o separados, así como lo que comen distintas colectividades; éste es el espacio de los banquetes y los ayunos, de las prohibiciones y preferencias, de las comidas comunales y domésticas, de los modales en la mesa y los modos de servir”, señala Jack Goody<sup>12</sup>.

En esta investigación se pretende abordar el tema del **cambio** en las prácticas alimentarias en la ciudad de Medellín, a raíz de la industrialización de la alimentación. Prácticas, que junto a las creencias y representaciones, están relacionadas con la preparación y el consumo de los alimentos, a su vez, asociadas al conjunto de ingredientes, técnicas y tecnologías utilizadas para la preparación de la comida, así como de las normas en la elección, preparación y consumo. La antropóloga española Mabel Gracia, quien entre sus estudios está el hecho alimentario y su evolución, aporta con respecto al concepto del cambio, dos aproximaciones teóricas para explicar estas transformaciones. La primera de ellas es la direccionalidad del cambio alimentario, cuyas transformaciones pueden ir tanto desde los elementos centrales de la dieta hacia los periféricos como también tener otra dirección, esto es, se pueden dar además de forma vertical, es decir, de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba; aquí la autora se refiere a las modificaciones jerárquicas del cambio en las pautas alimentarias a través de la imitación, toda vez que la alimentación tiene una función de diferenciación social importante. Asimismo hay una direccionalidad horizontal, entre iguales, donde la influencia de los iguales es definitiva en la configuración de los gustos alimentarios.

En relación a esta primera aproximación de direccionalidad del cambio, en su libro, *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*, el sociólogo Claude Fischler dedicado al estudio de la evolución de los hábitos alimentarios en las sociedades desarrolladas, afirma que los cambios se dan tanto en los elementos como en la estructura de un *sistema culinario*. El *sistema culinario*, es descrito por este autor, como el “conjunto de ingredientes y de técnicas utilizadas en la preparación de la alimentación y especialmente

---

<sup>12</sup> *Ibíd*em, p. 56.

por las combinaciones y relaciones que se dan entre estos elementos, así como las normas que gobiernan la elección, la preparación y el consumo de alimentos”<sup>13</sup>. Agrega este autor, que a dicho conjunto de ingredientes y técnicas les son asociadas representaciones, creencias, prácticas, constituyendo y reflejando de este modo, parte de la cultura.

Los cambios por sustitución, por adición y adopción señalados por Claude Fischler, afectan y modifican los elementos de este sistema sin que la estructura se altere. En el primer caso de estos cambios, se reemplaza un alimento por otro en la misma estructura culinaria; suele suceder por una carencia o una escasez que obliga a conformarse con otro alimento como mal menor, pero también puede suceder por la comodidad de empleo, la valoración simbólica o gustativa. Puede ser sustitución parcial y progresiva como complemento del producto antiguo, o por diversificación. Este sociólogo define dicho fenómeno como “bricolaje” culinario, destinado a reproducir lo mejor posible el sabor y la apariencia de los platos tradicionales a pesar de la no disponibilidad de uno o varios ingredientes. El cambio por adición y adopción se da especialmente en los casos de contactos o de mezclas interculturales.

Los cambios estructurales de los sistemas alimentarios se producen en los restaurantes, según Claude Fischler, allí, en términos de este sociólogo: “Los alimentos, los platos consumidos habitualmente, se insertan entonces en una gramática o una sintaxis culinarias en las que se produce la verdadera transformación”<sup>14</sup>. Hay dos tipos de cambio. El primero es por transferencia de estructura; se presenta cuando dichos establecimientos de especialidades extranjeras ponen la cocina de origen, por ejemplo, “en la salsa” de la cocina receptora. El segundo cambio estructural, es la concentración de la comida en un solo plato o la condensación de todos los elementos de ésta en un plato comida, en términos de este autor.

La segunda aproximación teórica del cambio brindada por la antropóloga Mabel Gracia, es la contextualización de la cultura alimentaria. Para ella, la contextualización debe

---

<sup>13</sup> Citado en GRACIA Mabel, *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano (Barcelona, 1960-1990)*, Madrid, Ministerio de Educación y Cultura, 1997, p. 15.

<sup>14</sup> Fischler C, *El (h)omnívoro...*, p. 160.

considerar la dimensión espacial y temporal al igual que la dinámica seguida por los grupos sociales y sus miembros en contextos socioeconómicos y culturales específicos. De esta manera se puede llegar a comprender la evolución de la alimentación. El cambio alimentario no se puede disociar en ningún momento de su entorno, para la autora “Hace falta acotar el ámbito cultural al que se hace referencia; conocerlo. (...) Hay unos ritmos, unas variables que condicionan a la población, una evolución histórica que hace falta comprender porque nos dan las bases para la comparación y la diferenciación intercultural”<sup>15</sup>.

La investigación de fuentes primarias y secundarias son las técnicas fundamentales para la elaboración de esta investigación, con ellas, se identifica la información que permite analizar los cambios de las prácticas alimentarias de Medellín de los años de 1950 a 1970. La orientación metodológica que se tuvo en cuenta proviene del trabajo de Mabel Gracia, *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano (Barcelona, 1960-1990)*. Uno de ellos fue la dimensión diacrónica para explicar el cambio alimentario, dice la autora con respecto a esto, que cualquier estudio sociocultural sobre la alimentación de los grupos humanos y su evolución, debe incluir la perspectiva diacrónica<sup>16</sup>. Como uno de los ejes principales de este trabajo son las fases de preparación y consumo de los alimentos, el espacio doméstico es el escogido para dicho estudio. Como lo declara Mabel Gracia, este espacio es privilegiado para el análisis del comportamiento alimentario y, por supuesto, de su transformación. Para esta antropóloga, dicho ámbito se constituye, en el espacio más adecuado para abordar la dinámica de la alimentación cotidiana, de las estrategias que se organizan para solucionar diariamente las diferentes comidas. El ámbito extradoméstico también debe ser tenido en cuenta por la información que ofrece del entorno que rodea a la preparación y el consumo, asevera la autora de estos dos espacios –el doméstico y el extradoméstico–, que “se hace difícil disociar el uno del otro, por su proyección y dependencia mutua”. Este espacio fuera del hogar sería la distribución de víveres. Reiterando que los procesos de preparación y consumo son el eje principal de este trabajo, no se quiere pasar por alto este aspecto de la distribución o

---

<sup>15</sup> GRACIA M., *La transformación de la cultura alimentaria*, p. 174.

<sup>16</sup> *Ibíd*em, p. 50.

abastecimiento de los comestibles, pero se tratarán de manera general los sitios de aprovisionamiento de la ciudad.

Para la reconstrucción de la comida cotidiana, se indagaron datos sobre ingredientes, utensilios, recetas, platos, técnicas de elaboración y cocción, así como de las costumbres de la vida social, entre otros, en documentos de la época, entre ellos están los medios de comunicación escritos como el periódico *El Colombiano* y la revista *Letras y Encajes* de circulación local y la revista *Cromos* de circulación nacional; también libros de cocina, trabajos realizados sobre la alimentación de la población por parte de profesionales de la salud y bibliografía referente a la época en cuestión. Hay que resaltar que en el primer capítulo, no se examinó el periódico y las revistas anteriormente mencionadas. La recopilación de los anuncios publicitarios sobre productos alimenticios en el periódico *El Colombiano* y la revista *Cromos*, permitió constituir el material con el que se realizó el análisis de la manera en que la industria alimenticia promocionó la nueva oferta de alimentos.

Una vez recolectada la información se procedió a sistematizarla. Por un lado, los recetarios se digitalizaron mediante una aplicación de *Reconocimiento Óptico de Caracteres*, esto con el fin de contar con una búsqueda fácil y rápida de cualquier información y que permitiera igualmente una clasificación de ingredientes, utensilios, técnicas de cocción y de algunas tareas previas a la preparación del plato, como: moler, descascarar, entre otras. Las recetas encontradas en periódicos y revistas se sistematizaron manualmente, pero no en su totalidad, aunque se recolectó toda la información de los 20 años, se escogió aleatoriamente una muestra representativa. La clasificación consistió en una tabla *Excel*, en la que se agruparon los alimentos así: carbohidratos, proteínas (carnes, lácteos, huevos), frutas, verduras y legumbres, aceites y grasas, hierbas y especias, aderezos y salsas. En la misma tabla se asentaron los datos de los utensilios y las técnicas de cocción. Al frente de cada ítem se registraba el número de recurrencias y su correspondiente porcentaje de acuerdo al total de recetas. Esto se hizo para cada libro y medio impreso respectivo. Estas actividades permitieron determinar los ingredientes, los utensilios y técnicas de cocción más utilizados, y de esta forma se pudieron reconocer las recurrencias y determinar estos mayores usos

mediante gráficos que visualmente podrían evidenciar los cambios. Lo que sirvió para detallar las preferencias y tendencias principalmente en los productos alimenticios.

Para la sistematización de la información publicitaria, se creó una base de datos (en *Excel*), en la que para cada publicidad se ingresaba la fecha de la publicación, la página, el área y el cuadrante que ocupaba la información; también el tema del anuncio, los temas de otras publicidades que competían en la página y la transcripción del mensaje. Hay que destacar que sólo se ingresaba la primera vez que saliera dicho aviso. Además se recolectaron algunas imágenes con el fin de que hicieran parte del texto, de manera que se ilustraran algunas representaciones de la época o que complementara gráficamente el análisis de los avisos. Para la búsqueda y la selección de los mensajes publicitarios, se tuvo en cuenta la dimensión diacrónica, porque a través de este análisis, se puede observar la presencia de nuevos alimentos en el mercado y así es posible explicar el cambio alimentario de acuerdo con Mabel Gracia.

La continua reiteración de los argumentos con relación a la salud de diversos artículos fue la razón para que este tema hiciera parte del análisis del cambio alimentario. El otro muy utilizado fue el de la comodidad o servicio, esto, por la evidente incidencia en el cambio de las prácticas alimentarias por la rapidez y facilidad que se incorporaba en la preparación de la comida con alguno de estos productos industriales. Otros dos temas reiterados en la publicidad de la época, fueron el de la tradición y el del sabor. Además se recolectó propaganda relativa a la promoción de electrodomésticos, utensilios y artículos de limpieza, porque su incorporación en el espacio doméstico al igual que los alimentos industriales, afecta las costumbres alimenticias. Entonces, este conjunto de material también ayudó a comprender las transformaciones en las prácticas culinarias.

Realmente es poca la documentación sobre la alimentación cotidiana de la mayoría de la población de la primera mitad del siglo XX y de las décadas de los años 50 y 60. Los textos que se encontraron son obras que reconstruyen la vida social de los habitantes –la que incluía los alimentos– a través de los recuerdos y anécdotas que refieren los autores y a las que les imprimieron sus apreciaciones acerca del tema que desarrollaban. Otros

documentos que permitieron estas descripciones acerca de la comida –esta vez, de la clase alta de la sociedad–, fueron los recetarios. Con estos textos tanto de la primera mitad del siglo XX como de las décadas de 1950 y 1960, se pudieron identificar las costumbres de la élite de la época. En estos libros se puede observar lo que las señoras realizaban en la cocina y el comportamiento en la mesa. En la cocina, el momento y el espacio para las preparaciones, se pueden identificar los diversos platos, ingredientes, utensilios y técnicas de cocción más utilizados entre “los privilegiados”. En la mesa, el espacio para el consumo de los manjares, también se pudo determinar el comportamiento y el conjunto de viandas, fuentes y demás utensilios para el uso en la mesa de este sector de la sociedad.

El presente trabajo se ha organizado de la siguiente manera. El primer capítulo es una descripción general de las costumbres alimenticias de los residentes de la ciudad de Medellín durante la primera mitad del siglo XX, principalmente las fases de preparación y consumo de los alimentos. Primero se detalla la dieta de la mayoría de los ciudadanos, describiendo el sustento cotidiano de los hogares, los platos que se acostumbraba a consumir en el desayuno, el almuerzo y la comida, así como en los festines, por ejemplo, en las navidades. Estas mismas costumbres se describen en “la clase alta”; se hace pero no con la intención de un sesgo clasista sino porque fue de este sector de la sociedad que se encontró más información en las fuentes consultadas, es decir, los libros de cocina que muchas mujeres “de la elite” publicaron en aquella época. De la fase de la preparación de los alimentos, se explican algunos trabajos preliminares y de conservación de éstos e igualmente se reseña qué tecnologías y técnicas de cocción fueron las más utilizadas por estas cocineras. En la fase del consumo, se abordan las costumbres en la mesa y cuáles pudieron haber sido los comportamientos asumidos en este espacio por distintos sectores de la sociedad: la elite y las clases populares.

En el segundo capítulo se analiza la publicidad alimentaria en el periodo de 1950 a 1970 en medios impresos de la ciudad de Medellín. Se examinan principalmente cuatro temas o argumentos que fueron recurrentes en los anuncios de los alimentos para convencer a los potenciales compradores, estos fueron: la salud, la comodidad o servicio, la tradición y el sabor. En el primero, la salud, la publicidad de comestibles como la avena, el chocolate y la

leche, acogen el discurso médico de la época acerca de la preocupación en torno del logro del bienestar y salud de los habitantes. El segundo argumento de los mensajes: el de la comodidad o servicio, fueron los que la industria alimentaria utilizó para posicionar sus productos con los que las amas de casa prepararían los víveres con facilidad y ahorro de tiempo para poder rendir en sus labores hogareñas debido al ritmo de vida urbano, aunado a la vinculación masiva de la mujer al mundo laboral. En el tercer tema, el de la tradición, se recurrió a la costumbre de los platos tradicionales de la región. En cuanto al cuarto tema, el sabor, se apeló al disfrute de la comida, incluyendo una variedad de recetas, en el que el producto publicitado, era un ingrediente que se debía utilizar.

Para finalizar, en el tercer capítulo se analizan los cambios y permanencias en las prácticas alimentarias que se presentaron entre los años de 1950 a 1970. Este capítulo tiene una estructura similar al primero en el cual también se detalla la comida cotidiana. Se hace con el objetivo de contrastar entre una época y otra, para observar qué cambios se dieron en los hogares en el ámbito de dichas prácticas a partir de la masificación de los nuevos alimentos industriales, de la incorporación al espacio culinario de nuevas tecnologías representadas en los electrodomésticos, además de las nuevas formas de aprovisionamiento de éstos.

# CAPÍTULO 1

## PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN LA PRIMERA MITAD DEL SIGLO XX EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN

### 1.1 TRANSFORMACIONES SOCIALES Y ECONÓMICAS EN EL CONTEXTO LATINOAMERICANO

La persistencia y las transformaciones son algunas de las características de la alimentación de los grupos humanos, con esta afirmación coinciden investigadores del ámbito alimentario como Claude Fischler, Jesús Contreras y Mabel Gracia. Aunque la continuidad e inmutabilidad en los *sistemas culinarios* pareciera fueran su rasgo fundamental, es la modificación en los elementos o en las estructuras de lo que se come, la que se da en proporciones considerables; “nada en la alimentación humana, en realidad, puede escapar a fin de cuentas a la lógica del cambio y de la sustitución”, afirma el sociólogo francés Claude Fischler estudioso de la relación biológica y social de la alimentación<sup>17</sup>. Movimientos poblacionales, modificación de las condiciones sociales y económicas, innovaciones tecnológicas, entre otras, son factores que están estrechamente relacionados con la variación de los consumos y comportamientos alimentarios de las sociedades<sup>18</sup>. De ejemplos de cambios con respecto a la comida, la historia de la humanidad es generosa; una muestra clarísima de la alteración de los *sistemas alimentarios*, fue la que se dio con el encuentro del Viejo y Nuevo Mundo; a partir de este hecho, las cocinas de uno y otro mundo sufrieron transformaciones como consecuencia de la introducción y adaptación de ingredientes, técnicas y tecnologías provenientes de culturas foráneas, los cuales modificaron los modos de preparación y las maneras de consumir los alimentos.

Fundamentales transformaciones sociales y económicas se produjeron en los siglos XIX y XX. Estudiosos de la alimentación como Jean Louis Flandrin, Massimo Montanari y Mabel Gracia, manifiestan que el éxodo rural, la expansión de los núcleos urbanos, mejoramiento del nivel de vida, nuevas estructuras familiares y fenómenos ligados al proceso de

---

<sup>17</sup> FISCHLER C, *El (h)omnívoro...*, p. 151 .

<sup>18</sup> CONTRERAS J., GRACIA M. *Alimentación y Cultura...*

modernización como la industrialización, el triunfo de una economía de mercado sobre la economía de subsistencia, el desarrollo de los transportes y del comercio fueron igualmente factores condicionantes de la modificación en los usos y costumbres –entre ellos los alimentarios– en las sociedades en que ocurrieron dichos sucesos. Para hablar de un contexto cercano, muchos de estos acontecimientos se dieron en casi todos los países de Latinoamérica. En distintos grados se produjo en los principales núcleos urbanos una explosión demográfica y social derivada principalmente de un intenso éxodo rural que trasladaba hacia las capitales grandes volúmenes de población campesina, los que preferían aquellas que estaban comenzando el proceso de industrialización, porque ahí las posibilidades de encontrar “trabajo urbano” eran grandes. Así es como entre 1900 a 1930 y extendiéndose hasta 1970 varias ciudades de Latinoamérica tuvieron un crecimiento vertiginoso<sup>19</sup>.

Así fue como muchas poblaciones de Latinoamérica desde fines del siglo XIX comenzaron a experimentar variaciones en su estructura social y en su apariencia. Al analizar la historia urbana de diferentes localidades del continente latinoamericano y destacando las particularidades de la región, en su libro, *Latinoamérica: las ciudades y las ideas*, publicado en 1999, el historiador argentino José Luis Romero, asevera que lo más significativo de la modificación de estos lugares fue la transformación de sus sociedades, en los que hicieron su aparición las clases medias y nuevas burguesías. En dicho texto, estos cambios, continúa el investigador, estaban estrechamente vinculados con cierta transformación sustancial que repercutió en la estructura económica de la mayoría de los países de América Latina y que trascendió principalmente sobre las capitales, los puertos y en aquellos núcleos urbanos que concentraron y orientaron la producción de algunos productos muy solicitados en el mercado mundial; “Ellas mismas tuvieron la sensación de la magnitud del cambio que promovían, embriagadas por el vértigo de lo que llamaban progreso”<sup>20</sup>.

---

<sup>19</sup> ROMERO José Luis, *Latinoamérica: las ciudades y las ideas*, 1ª. ed., Medellín, Universidad de Antioquia, Clásicos del Pensamiento Hispanoamericano, 1999, p. 395.

<sup>20</sup> *Ibidem*, p. 295.

Aquellas localidades que lograron entrar a los nuevos circuitos económicos que se establecían en el mundo, es decir, las que producían las materias primas y artículos manufacturados para los países industrializados, comenzaron a prosperar aceleradamente. Fue así como en ellas se crearon nuevas fuentes de trabajo y se concentró una población compuesta de grupos heterogéneos cuyo contacto produjo nuevas formas de vida, influenciadas desde el exterior, que imitaban el estilo de vida de las grandes capitales europeas. El historiador Arnold Bauer, cuyo interés académico se centró en problemas históricos, uno de los cuales es el impacto de los bienes importados en el contexto latinoamericano, en su obra *Somos lo que compramos. Historia de la cultura material en América Latina* (2002), refiere relaciones comerciales de los estados de dicha región con países industriales de Europa –Gran Bretaña y Francia principalmente– y con Estados Unidos incluso, desde sus inicios como repúblicas independientes; relaciones que posibilitaron el establecimiento de comerciantes provenientes de estos países en diferentes ciudades de América Latina. Así, esta coexistencia fomentó el apetito por modelos de usos europeos. Londres y París, que de acuerdo con este académico, se convirtieron para la época, en polos irresistibles de atractivo económico y cultural<sup>21</sup>.

Se contó con la aprobación de las clases dirigentes para seguir estos modelos foráneos, que vieron en éstos, los símbolos del progreso. De esta manera, se pretendía abandonar el pasado colonial y se abrazaba un nuevo estilo de vida influenciado por el extranjero<sup>22</sup>, donde “el nuevo comercio, las nuevas ideas, las nuevas modas ofrecían, al parecer, una solución al atraso”<sup>23</sup>. De este modo, las ciudades latinoamericanas del siglo XIX, comenzaron a modificar su apariencia. Al respecto, José Luis Romero señala que “una suntuosa avenida, un parque, un paseo de carruajes, un lujoso teatro, una arquitectura moderna, revelaron esa decisión aun cuando no lograran siempre desvanecer el fantasma de la vieja ciudad”<sup>24</sup>. Estas transformaciones que se dieron en las principales capitales de América Latina variaron en intensidad y se manifestaron en distintos momentos. Dichas reformas urbanas se presentaron en un momento en que la élite –las clases altas y las altas

---

<sup>21</sup> BAUER Arnold, *Somos lo que compramos Historia de la cultura material en América Latina*, 1ª ed., México, Taurus, 2002.

<sup>22</sup> ROMERO J., *Latinoamérica...*

<sup>23</sup> BAUER Arnold, *Somos lo que compramos...*, p. 203.

<sup>24</sup> ROMERO J., *Latinoamérica...*, p. 298.

clases medias– y los dirigentes consideraban el pasado hispánico como un obstáculo para la modernidad<sup>25</sup>.

Adoptar los patrones de Londres y París en cuanto al diseño urbano además del mobiliario, la vestimenta y la comida, entre otras, era, en palabras del historiador Arnold Bauer, signo de modernidad y civilización. Para el contexto de la capital antioqueña, en el texto: *Medellín 1890-1950. Historia urbana y juego de intereses* (1996) del sociólogo especializado en Economía y Desarrollo Fernando Botero, se menciona que en los primeros años del siglo XX se imitaron de manera ecléctica y sin un plan conjunto, los modelos europeos, principalmente el francés, el belga, el italiano y posteriormente el norteamericano, incorporándolos al entramado urbano sin un proceso de adaptación ni algún respeto por el entorno urbano<sup>26</sup>. La pretensión de “ser moderno” de las elites iba más allá de la actitud de copiar las últimas modas en alimentación, vestidos y vivienda foráneas; más bien, era parte de un proceso mucho mayor que era la formación de una burguesía mundial. Ubicarse en la cima del momento histórico; ese era el deseo, ser parte del concierto de las naciones, es decir, introducirse de lleno en las nuevas leyes de mercado internacional y vincularse a las novedades tecnológicas que estaban transformando a las sociedades latinoamericanas y por ende, los usos y las costumbres, asevera el historiador Luis Carlos Toro en su escrito *Discursos de la modernidad en América Latina, una mirada crítica a los ideales de progreso y bienestar entre 1875 y 1914*<sup>27</sup>.

Además de los puertos y capitales de América Latina, prosperaron de igual forma algunas poblaciones interiores que se constituyeron en focos de una zona productora en proceso de expansión<sup>28</sup>; Medellín fue una de ellas. Afirma la historiadora Catalina Reyes en su obra *Aspectos de la vida social y cotidiana de Medellín 1890-1930* (1996), que estas transformaciones que experimentó esta localidad, comparadas con otras ciudades de

---

<sup>25</sup> BAUER A., *Somos lo que compramos...*

<sup>26</sup> BOTERO, Fernando, *Medellín 1890-1950. Historia urbana y juego de intereses*, 1ª ed., Medellín, Editorial Universidad de Antioquia, 1996.

<sup>27</sup> TORO Luis Carlos. “Discursos de la modernidad en América Latina, una mirada crítica a los ideales de progreso y bienestar entre 1875 y 1914”, en *Revista Universidad de Medellín*, Vol 43, número 86, Julio-Diciembre de 2008.

BAUER A., *Somos lo que compramos...*

<sup>28</sup> ROMERO J., *Latinoamérica...*, p. 303.

América Latina, fueron modestas a pesar del impacto en la vida de sus pobladores. Aduce la autora que ello tuvo que ver con factores nacionales tales como la escasa inmigración europea que hubo en Colombia, la falta de inversión extranjera y la inestable y lenta inserción del país en la economía capitalista mundial. Además, la autora resalta otros factores locales como la poca importancia que tuvo este poblado antes del siglo XIX, su aislamiento geográfico debido a la difícil topografía y el lento desarrollo de medios de transporte modernos<sup>29</sup>.

La capital antioqueña, en la primera mitad del siglo XX, era el principal centro industrial del país<sup>30</sup>. El historiador Víctor Álvarez, en su artículo *Poblamiento y población en el Valle de Aburrá y Medellín, 1541-1951* (1996) menciona varios procesos que fortalecieron el papel de esta localidad como centro importante de la región al finalizar el siglo XIX: expansión de la economía cafetera, desarrollo de la actividad minera, avance de la obra del ferrocarril y la expansión de la labor educativa; circunstancias que convirtieron a este poblado en polo de atracción para las familias de muchos de los pueblos de Antioquia, lo que finalmente favoreció el incremento del flujo migratorio a la ciudad y por consiguiente el crecimiento acelerado de la población<sup>31</sup>.

Las historiadoras Sandra Ramírez y Karim León comentan en su libro *Del pueblo a la ciudad. Migración y cambio social en Medellín y el Valle de Aburrá, 1920-1970*, publicado en 2013, que la actividad comercial, el acceso a la educación, el desarrollo de vías de comunicación y las primeras industrias, produjeron una oleada migratoria que comenzó a finales del siglo XIX y comienzos del XX, con la cual esta localidad comenzó a crecer entre 1910 y 1930<sup>32</sup>. Como se puede apreciar en la Tabla 1, este periodo referido por los autores, más precisamente en 1905, esta capital antioqueña contaba con aproximadamente 60.000 habitantes y en 1928, vivían en la ciudad 120.000 personas, lo que quiere decir que,

---

<sup>29</sup> REYES Catalina, *Aspectos de la vida social y cotidiana de Medellín 1890-1930*, 1ª ed. Bogotá, Colcultura, 1996.

<sup>30</sup> BOTERO F., *Medellín 1890-1950...*, p. 3.

<sup>31</sup> ÁLVAREZ Víctor, "Poblamiento y población en el valle de Aburrá y Medellín, 1541-1951", en JORGE ORLANDO MELO (ED.), *Historia de Medellín*, Tomo II, Medellín, Suramericana de Seguros, 1996.

<sup>32</sup> RAMÍREZ Sandra, LEÓN Karim, *Del pueblo a la ciudad. Migración y cambio social en Medellín y el Valle de Aburrá, 1920-1970*, 1ª ed., Universidad de Antioquia, Alcaldía de Medellín, Medellín, 2013, p. 38.

en los primeros 30 años del siglo en cuestión la población se duplicó. Del mismo modo, se puede observar en esta tabla que los últimos 23 años de la época referida, la cantidad de residentes se triplicó, esto es, en este periodo, se pasó de tener 120.000 vecinos en 1928 a tener 358.000 en 1951. Esto se podría explicar con una segunda oleada referida por estas autoras que se dio entre 1940 y 1960, debida a la consolidación del desarrollo industrial, migración compuesta por campesinos de la región y pobladores de otras ciudades. En resumen, durante la primera mitad del siglo XX, la población creció seis veces, como así se puede contemplar en la siguiente tabla.

<b>AÑOS</b>	<b>HABITANTES</b>
1905	60.000
1912	66.000
1918	79.000
1928	120.000
1938	168.000
1951	358.000

Tabla 1. Población en Medellín, primera mitad Siglo XX

Fuente: Fernando Botero, *El espejismo de la modernidad en Medellín: 1890-1950*

Medellín fue rural por muchos años, en la ciudad convivían hasta muy avanzado el siglo XX, lo rural y lo urbano, declara Fernando Botero en su texto *Medellín 1890-1950. Historia urbana y juego de intereses*. Una parte importante de los habitantes de este poblado estaba integrada por inmigrantes de las zonas rurales cercanas y de pueblos vecinos del departamento, que atraídos por las oportunidades que les ofrecía esta localidad: el empleo que brindaba la industria, el crecimiento en los negocios, la educación para los jóvenes, la actividad política, entre otros; fueron integrándose a la vida urbana de un centro comercial tan importante en la región como lo esta villa para la época.

Así es que a ella vino la gente rica de los pueblos importantes de Antioquia; entre ellos, los mineros, los tenderos del marco de la plaza y propietarios exitosos en sus cultivos; llegaron también los hijos de las familias acomodadas para adelantar sus estudios. Igualmente

arriban los desarraigados: perseguidos políticos, campesinos pobres y pequeños propietarios de tierra en búsqueda de mejores oportunidades o a desempeñar algún empleo en las nacientes industrias<sup>33</sup>. De este modo, aquellos inmigrantes de los campos y pueblos llevaron consigo muchas de las costumbres rurales y agrarias al entorno urbano, entre ellas sus hábitos alimenticios. Por ello, hablar de la alimentación de los habitantes de la ciudad de Medellín en la primera mitad del Siglo XX –materia del presente capítulo–, es hablar también de la alimentación de los antioqueños, pues para el año 1938, esta villa representaba el 14,2% de la población antioqueña, como así lo señala Sandra Ramírez en su texto *Cuando Antioquia se volvió Medellín, 1905-1950. Los perfiles de la inmigración pueblerina hacia Medellín*<sup>34</sup>.

A pesar de consolidarse como un importante centro político y comercial, la capital antioqueña, a principios del siglo XX todavía conservaba aspectos pueblerinos<sup>35</sup>. Al tiempo que se forjaban las empresas y se dotaba a la villa con servicios públicos, “las recuas de mulas se aglomeraban en las plazas y calles, y el espacio urbano alternaba con lotes dedicados a la agricultura, situados dentro del área de la población o casco urbano propiamente dicho”<sup>36</sup>. De este modo, al igual que en otras ciudades latinoamericanas, se articulaba lo novedoso y lo tradicional en el proceso de modernización que se estaba adelantando en esta localidad. Para el sociólogo Fernando Botero, que en sus estudios se ocupa de los cambios producidos en la ciudad a raíz de los procesos de modernización iniciados desde finales del siglo XX y primeras décadas del XX, el periodo de 1890 a 1950 marca el mayor esfuerzo realizado para transformarla en una ciudad moderna y cambiar su aspecto pueblerino y, según este autor, tres instituciones de la administración desempeñaron un rol importante en las transformaciones urbanísticas: el Concejo de Medellín, la Sociedad de Mejoras Públicas y las Empresas Públicas de Medellín.

---

<sup>33</sup> REYES C., *Aspectos de la vida social y cotidiana de Medellín...*

<sup>34</sup> RAMÍREZ Sandra, “Cuando Antioquia se volvió Medellín, 1905-1950. Los perfiles de la inmigración pueblerina hacia Medellín”, en *Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura*, Vol. 38, número 2, Jul.-dic. 2011, p. 222.

<sup>35</sup> AVENDAÑO Claudia, “Desarrollo urbano en Medellín, 1900-1940”, en Jorge Orlando MELO (ED.), *Historia de Medellín*, Tomo II, Medellín, Suramericana de Seguros, 1996, pp.343-351.

<sup>36</sup> BOTERO F., *Medellín 1890-1950*, p. 96.

Finalmente los cambios que se estaban gestando en su estructura social y espacial, produjo que esos rasgos campesinos que permanecían, se desmoronaran rápidamente, como así lo afirma el ingeniero civil antioqueño Fabio Botero en su escrito *Vida cotidiana y cultural en Medellín, 1930-1950* (1996)<sup>37</sup>. Estos cambios fueron potenciados por el auge en las primeras décadas del siglo XX de la industria, la cual impulsó en gran parte la modernización<sup>38</sup>, labor que de acuerdo con el sociólogo Fernando Botero, ya había comenzado en los últimos años del siglo XIX con los primeros esbozos de regulación urbana<sup>39</sup>. Este proceso de modernización fue llevado a cabo por la élite de la ciudad, que trabajó por promover nuevas maneras sofisticadas y modernas emulando modelos de las grandes ciudades de Europa y de Estados Unidos que ellos conocieron en sus viajes al exterior. Así fue como la modernidad invadió las calles y los hogares de este poblado durante la primera mitad del siglo XX<sup>40</sup>.

La intención de este capítulo es la de describir las prácticas alimentarias de los habitantes de la ciudad de Medellín de la primera mitad del siglo XX. Para esto, se abordarán las fases de la preparación y consumo como parte de los procesos de obtención y transformación de alimentos que propone el antropólogo social británico Jack Goody para analizar el ámbito de la alimentación de un grupo humano (las otras fases son la producción y distribución). Los espacios donde ocurren estos procesos son la cocina y la mesa. En la cocina se desarrollan las actividades para la confección del alimento y comprende tres fases: el trabajo preliminar, la cocción y la elaboración del plato. Algunos de los aspectos que se deben tener en cuenta en este proceso que como dice este autor son la tecnología de cocción como el fogón, horno, combustibles y utensilios. Por su parte, en la mesa se procede a la ingesta de los alimentos y para su estudio, se requiere abordar aspectos como la distribución en el tiempo, esto es, las comidas diarias, los festines, también lo referente a los implementos que se usan en este espacio como el comedor, los recipientes y utensilios

---

<sup>37</sup> BOTERO Fabio, "Vida cotidiana y cultural en Medellín, 1930-1950", en Jorge Orlando MELO (ED.), *Historia de Medellín*, Tomo II, Medellín, Suramericana de Seguros, 1996, pp. 541-550.

<sup>38</sup> "La modernización es una especie de idea o representación superior que promueve diversos cambios estructurales, políticos, mentales y sociales"

ARBOLEDA Laura, *Las dulzuras de la vida privada. Aspectos de la vida familiar de la clase alta en Medellín, 1920-1950*, Tesis de grado Historia, Universidad de Antioquia, Medellín, 2012, p. 65.

<sup>39</sup> BOTERO F., *Medellín 1890-1950...*, p. 108.

<sup>40</sup> ARBOLEDA L., *Las dulzuras de la vida privada...*, p. 67.

necesarios para la ingestión, así como los modales. De esta forma se desarrollarán los temas siguientes de este primer capítulo.

## **1.2 LA ALIMENTACIÓN EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN EN LA PRIMERA MITAD DEL SIGLO XX**

### **1.2.1 La dieta**

La vida cotidiana en los hogares antioqueños hasta los albores del siglo XX, sin importar las condiciones económicas, se caracterizaba por su simplicidad y seguir las mismas rutinas diarias. “Sea por su refinamiento, sea por su escasez, cambiaban sólo el telón de fondo y las bambalinas accesorias”<sup>41</sup>, declaraba desde su perspectiva, el médico Alonso Restrepo en el año de 1941, en su texto *Del fondo de mi totuma (Apuntes sobre alimentación antioqueña)*, en el trata diversos aspectos de la alimentación y costumbres antioqueñas, o como lo declara él mismo en su presentación: son notas “a manera de entremeses lírico-bioquímicos sobre el yanta antioqueño”.

De igual manera, el el antropólogo Julián Estrada manifiesta que la alimentación antioqueña también se particularizó por esa uniformidad, además de su sencillez y tradicionalidad. En su investigación de 1982, *Antropología del universo culinario, validez y fuerza de un elemento cotidiano en la conformación de una identidad socio-cultural*<sup>42</sup>, caracteriza la cocina campesina pobre; señala este investigador que el recetario de este tipo de cocina debe ser la pauta de donde se deduzcan las bases culinarias del consumo popular y que a partir de ésta, otros sectores de la sociedad con mayor capacidad económica transforman, enriquecen y complementan dicho sistema culinario simple y monótono. Manifiesta además que los campesinos pobres, siendo un sector considerable de la población con tradiciones arraigadas y poco variables, sus condiciones de vida permiten

---

<sup>41</sup> RESTREPO Alonso, *Del fondo de mi totuma (Apuntes sobre alimentación antioqueña)*, Reproducción de “BOLETÍN CLÍNICO”, Medellín, Tip. Industrial, 1942, p. 6.

<sup>42</sup> ESTRADA Julián, *Antropología del universo culinario, validez y fuerza de un elemento cotidiano en la conformación de una identidad socio-cultural*, Trabajo de grado antropología, Universidad de Antioquia, Medellín, 1982.

visualizar la manera como ha sido su realidad durante más de un siglo. Luego, para la época en que publica su investigación –1982–, considero válida la información de su estudio y que para el presente trabajo es fundamental para representar la alimentación de la primera mitad del siglo XX en la ciudad de Medellín.

En la alimentación habitual antioqueña predominaba la utilización de alimentos como el maíz, el fríjol y la carne, principalmente la de cerdo, afirma el Médico Jorge Bejarano en su obra publicada en 1941, *Alimentación y nutrición en Colombia*<sup>43</sup>. A esta dieta básica la complementaban otros productos tales como yuca, papa, plátano, arracacha, mafafa, auyama, cidra, vitoria, arroz, chocolate, panela y la leche; con los que se preparaban los platos que fueron el principal sustento desde antaño: fríjoles, *sancocho* y *sudado*. Una muestra de lo que podrían ser las rutinas culinarias de aquella época, en las que se cocinaba en fogón de leña, se encuentra en la siguiente descripción en *Antropología del universo culinario, validez y fuerza de un elemento cotidiano en la conformación de una identidad socio-cultural* que hace el antropólogo Julián Estrada:

Levantado el fuego, el pragmatismo campesino se torna evidente; pues la imposibilidad de regularlo y controlarlo de manera intermitente, exige entonces se realice el máximo de preparaciones posibles. Teniendo fogón prendido: se alza el maíz para las arepas de una semana; se hierve la aguapanela del día; se calan los frisoles de varias comidas, y se cuece el sancocho de mínimo dos jornadas<sup>44</sup>.

El maíz y el fríjol –compañeros inseparables en el contexto antioqueño– constituyen los pilares de la alimentación de estos territorios; son los que desde la época prehispánica hasta el período que interesa en el presente capítulo –siglo XX–, han nutrido a los habitantes de la región. El arraigado consumo del maíz de los antioqueños en elaboraciones diversas, muchas de tradición americana –entre ellas, la arepa, la mazamorra y los tamales– es el que los dio a conocer fuera de su territorio como “maiceros”<sup>45</sup>; pero es la arepa –la que

---

<sup>43</sup> BEJARANO Jorge, *Alimentación y nutrición en Colombia*, Bogotá, Editorial Cromos, 1941, p. 113.

<sup>44</sup> ESTRADA J., *Antropología del universo culinario...*, p. 197.

<sup>45</sup> *Ibidem*.

acompañaba mañana, tarde y noche sus comidas–, la que mayor significancia ha alcanzado en su *sistema culinario*.

Con relación a las frutas<sup>46</sup>, Julián Estrada asevera en su escrito *Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín durante el siglo XX* (1996), que el consumo de la mayoría de estas –las que se cultivaban en la región–, era esporádico, sólo para los momentos de esparcimiento; eran un elemento ajeno a las mesas populares y campesinas; la causa de esta situación –explica el autor–, pudo ser la sustitución de los árboles frutales por otros cultivos o para acondicionar espacios para la cría de ganado, así como la casi desaparición de éstos en las huertas. De esta manera, este investigador afirma que homogeneidad y provincianismo caracterizaban el ámbito culinario de los hogares medellinenses<sup>47</sup>; las variaciones se limitaban a la calidad y cantidad de las carnes que constituían los platos, las cuales dependían de la solvencia económica de las familias.

Al menos hasta las dos primeras décadas del siglo XX, estas prácticas alimentarias continuaban siendo básicas en el menú de los habitantes de Medellín. Pero a la par con el crecimiento demográfico y el desarrollo urbanístico de la ciudad, el comercio de comestibles comenzó a ser una actividad significativa; es entonces que esta uniformidad en el consumo alimentario comienza a experimentar cambios que se reflejan en una alimentación más variada<sup>48</sup>. Como lo apunta Rafael Ortiz en su obra publicada en 1983, *Estampas de Medellín antiguo*, a lo tradicionalmente consumido, se van incluyendo las ensaladas que eran combinaciones de hortalizas y encurtidos, se consideraban apropiadas para completar el repertorio de las comidas y eran muy apreciadas en las mesas de fiestas y ceremonias. Estas ensaladas, se podían hacer con hortalizas como cebollas, ajos, habichuelas, arvejas, repollo, coles, apio, zanahoria, remolacha, repollos de Bruselas, rábano y pepinos<sup>49</sup>. Este repertorio culinario antioqueño también se vio enriquecido de

---

<sup>46</sup> Julián Estrada relaciona las frutas que por la región se cosechaban y que se pretende eran cotidianas en la alimentación indígena; entre ellas están: aguacates, algarrobo, anón, cacao, chirimoya, chontaduro, curuba, guamo, guanábana, guayaba, lulo, madroño, mamey, papaya, piña y tomate.

<sup>47</sup> ESTRADA J., “Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín...”, p. 701.

<sup>48</sup> *Ibidem*.

<sup>49</sup> ORTÍZ Rafael, *Estampas de Medellín antiguo*, Medellín, Fábrica de Licores y Alcoholes de Antioquia, 1983, p.117.

modo similar con productos como lentejas, avena, té, jengibre, pimienta, nuez moscada, clavo, anís, romero y canela. Alimentos que fueron introducidos a raíz de viajes al exterior, por algunos residentes de la población<sup>50</sup>.

## **1.2.2 La comida en la vida cotidiana**

### **1.2.2.1 El desayuno**

El día comenzaba bien de madrugada para las familias con el rezo y luego se servía el desayuno, el cual se constituía de arepas, quesito y de chocolate, que en los hogares pobres o de las montañas era “chocolate de harina” o del cacao más fino en los hogares pudientes. En ocasiones, el desayuno iba acompañado igualmente de pandequeso o pandeyuca, elaborados por las señoras de la casa o la sirvienta<sup>51</sup>.

El proceso de transformar el cacao en chocolate, es referido por Lisandro Ochoa en su libro *Cosas viejas de la Villa de la Candelaria*, publicado en 1948. En este texto explica que el chocolate se tostaba en callana, se molía en piedra, y se aromatizaba con canela; luego esto había que “tablearlo con el sudor de las manos”. Preparado así en casa, era mejor que el de la fábrica, según las señoras de la casa, esto por ser más aromatizado y de mejor gusto. Este chocolate se consideraba “superior” y se destinaba para las personas mayores y para las visitas. Para la gente menuda se molía el “chocolate de harina”, el cual se mezclaba con gran cantidad de harina de maíz tostado<sup>52</sup>.

Asimismo, relata Lisandro Ochoa en este escrito, que el predominio de la arepa como compañero permanente de los platos de los antioqueños implicó que el consumo del pan entre los habitantes de Medellín de finales del siglo XIX y principios del XX fuera escaso; sólo los extranjeros que vivían en la ciudad lo consumían para acompañar las diferentes comidas del día. Por aquella época, en los hogares, continúa este autor, el pan o la “parva” se consumían para desayunar los domingos porque ese día no había quien moliera el maíz y

---

<sup>50</sup> ESTRADA J., *Antropología del universo culinario...*

<sup>51</sup> RESTREPO A., *Del fondo de mi totuma...*, p.6.

<sup>52</sup> OCHOA Lisandro, *Cosas de la vieja Villa de la Candelaria*, Medellín, Salesiana, 1948, p. 161 y 162.

asara las arepas, pues las muchachas del servicio madrugaban a misa de cinco de la mañana. La parva, explica Julián Estrada en su trabajo *Épocas de parva* (2009), que para el contexto antioqueño es,

el conjunto de masas y amasijos, unas de sal y otras de dulce, cuyo ingrediente básico de preparación es una harina horneada y cuyas formas, tamaños, texturas y sabores hacen de ella un genérico que comprende numerosas recetas emparentadas en su lejanía con aquellas, bien de la panadería universal, bien de la repostería universal<sup>53</sup>

Otra ocasión para el consumo de este alimento se presentaba en el “algo de las visitas” cuando a los invitados se les atendía con lo mejor de los productos de la panadería, los cuales se acompañaban con chocolate o café con leche; así es que a lo largo de la visita, entre diálogo y diálogo, se podían ofrecer mantecadas, bizcochos, pandequesos, pandeyucas, empanadas dulces, pasteles “Gloria”, galletería y pastelería, pan francés y de mantequilla, entre otros; que eran elaborados por las distintas panaderías que en esa época existían. Allí también se elaboraban otros productos como panelas de coco y de guayaba, bocadillos, jaleas, cocadas que posiblemente se adquirían para ofrecer a los visitantes<sup>54</sup>.

Además era costumbre elaborar la “parva” en la casa, valía la pena hacerlo si la familia era numerosa, de lo contrario, ésta se compraba en las panaderías, en las tiendas, o a las “cajoneras” que recorrían las calles de la ciudad ofreciendo estos productos. Las mujeres que los vendían, recibían este nombre por el cajón que equilibraban en su cabeza sobre un rollete. El arquitecto y académico antioqueño Rafael Ortiz en su texto *Estampas de Medellín antiguo*, publicado en 1983, describe a continuación lo que contenían esos cajones:

---

<sup>53</sup> ESTRADA Julián, *Épocas de parva*, Medellín, Universidad EAFIT, 2009, p. 15.

<sup>54</sup> OCHOA L., *Cosas de la vieja Villa de la Candelaria*, p. 161 y 162.

Iban bizcochos y panes, pandequesos y pandeyucas, almojábanas y pandeleches, por una punta, y por otra, merengues y bizcochuelos, palitos y pasteles de gloria, lenguas y galletas de mantequilla, empanadas dulces y galletas de sal, bizcochos negros y mojicones, marialuisas y brazos de reina, y así, (...) el cajón contenía el encanto de esa “parva” antañona y nunca igualada, olorosa a mantequilla y en ocasiones a clavos de especie, canela y licores<sup>55</sup>.

De lo que se compraba, los productos más notorios eran los panes aliñados que en ocasiones se llamaban panes de yema por la cantidad de huevos que se les añadía al amasarlos para que tuvieran sabor, color y aroma. Otras golosinas eran el pandequeso, el pandeyuca y las almojábanas, todas estas hechas a base de queso o quesito con diferentes mezclas de harinas de maíz, de yuca o de trigo. Además de éstos, se encontraban los famosos pandeleche y las repollas; pero los más celebres junto con el pan aliñado para tomar chocolate, café con leche o “aguadepanela”, eran los bizcochos. En cuanto a la “parva dulce”, se conseguían las galletas de mantequilla y de sal, que servían para todas las ocasiones, solas o acompañadas. También estaban las lenguas, hechas de pasta hojaldrada y recubiertas de azúcar. No se puede pasar por alto el gran invento de los pasteleros de la ciudad: el pastel de “gloria”, hecho de pasta hojaldrada. Otro producto de la parva dulce que se elaboraba en dichas panaderías, eran los bizcochuelos, de fórmula indígena, cuya base de producción era la harina de la palma de sagú. Algunos tipos de dulces que sólo se hacían en las panaderías, eran las roscas de anís, los ariquipes en forma de rosa, las panelitas de cidra y las cocadas de azúcar<sup>56</sup>.

Las panaderías que funcionaban por esta época, la mayoría tenían como dueñas a damas que entre las diversas ocupaciones que ellas desempeñaban desde el siglo XIX, estaba el de panadera. En el artículo de Catalina Reyes, *Al traspasar los muros de la casa: aspectos de la vida femenina en Medellín, 1900-1930* (1994), obra en que se puede reconocer dos de sus líneas de investigación como son: la historia de la mujer en Colombia y la historia de la vida cotidiana; la autora refiere otros oficios que ejercieron las amas de casa; tales como costureras, sombrereras, cocineras, aplanchadoras, fruteras, lavanderas, actividades que

---

<sup>55</sup> ORTÍZ R., *Estampas de Medellín antiguo*, p. 128.

<sup>56</sup> *Ibidem*, p. 132.

eran extensión de los oficios que tradicionalmente ellas realizaban en su hogar. Ese fue el caso de la panadería. Al respecto, dice esta investigadora que,

Muchas mujeres que no podían salir de sus hogares abrieron sus actividades domésticas al público. Éste fue el caso de la panadería, que gozó de gran auge en las primeras décadas del siglo. Los tradicionales "algos", consistentes en un chocolate espumoso acompañado de la tradicional "parva", promovieron este oficio (...). Con la venta de pasteles, bizcochos, pandequesos y mojicones, muchas mujeres no sólo se ganaron la vida y educaron a sus hijos, sino que además merecen un lugar destacado en la tradición culinaria de esta región<sup>57</sup>.

Lisandro Ochoa, refiere en *Cosas Viejas de la Villa de la Candelaria*, una variedad de estas panaderías promovidas por mujeres, y que eran identificadas por los habitantes de Medellín por el nombre de la o las dueñas. Algunas eran reconocidas por su especialidad, por ejemplo, la Panadería de “La Ñata” era famosa porque allí se inventó el popular pastel “Gloria”. Otras panaderías fueron: Panadería de doña Mariana Mejía de Gómez, Panadería de las Moras, Panadería de doña Ana Mejía de Isaza, Panadería de doña Teresa Gómez de Viana, Panadería de las Isazas del Convento, entre otras.

La historiadora Catalina Reyes asevera que muchas de estas mujeres trabajadoras debían desplazarse continuamente por la ciudad, rompiendo el encierro doméstico a que estaban sometidas, principalmente las mujeres de los sectores medios. Además de las panaderas y las “cajoneras”, durante la primera mitad del siglo XX otras damas ofrecían por las calles productos alimenticios listos para consumir, eran las “areperas” y las “pandequeseras”. Temprano en la mañana aparecían las que vendían las arepas, que con su gran canasto de fibra gruesa llena de arepas de puro maíz blanco o amarillo, envueltas en paños blancos, iban de puerta en puerta, vendiendo arepas a centavo las grandes o dos por centavo las más pequeñas y las intermedias a tres por dos centavos. En el transcurso de la mañana, también se veía a las “pandequeseras” que en sus bateas de fina madera, en limpios manteles traían

---

<sup>57</sup> REYES Catalina. “Al traspasar los muros de la casa: aspectos de la vida femenina en Medellín, 1900-1930”, en *Boletín Cultural y Bibliográfico*, Vol. 31, número 37, 1994, p. 72. p. 86.

envuelto este alimento: las “hojas” o las “rosas” de pandequeso; así lo describía Rafael Ortiz en su trabajo *Estampas de Medellín antiguo*<sup>58</sup>.

La mujer trabajadora, ya sea en el hogar o fuera de éste, al ganar algún dinero las colocaba en una situación diferente según Catalina Reyes. Con esta situación, los espacios socialmente asignados a ella y al hombre resultaron trastocados. La historiadora Ángela Garcés, aborda esta distribución social tanto para los hombres como para las mujeres en *Ser hombre/ser mujer vidas separadas en Medellín, 1900-1940* (2002). Dice la autora que de acuerdo con la organización de las relaciones de producción, de poder y reglas sociales de la época influenciadas por la religión, a lo femenino le correspondía el “adentro” (el hogar, la iglesia, el costurero), y a lo masculino le correspondía el “afuera” (la calle, el café, la cantina, el taller)<sup>59</sup>; esto es, lo público para el quehacer político, las actividades productivas, la creatividad cultural e intelectual; lo privado, para la intimidad, la emotividad y el centro de las actividades domésticas, explica Yolanda Puyana en el artículo *Cambios en la división sexual de roles: las madres en el espacio público y los padres en el privado* (2001)<sup>60</sup>. Esta separación se acentuó cuando la mujer salió de su espacio tradicionalmente asignado –el hogar–, para ocupar ya cotidianamente aquellos espacios que siempre le fueron vedados, es decir, la calle, la fábrica o aquellos donde se capacitaba para laborar.

Esta oposición de lo privado/lo público, se puede evidenciar en la manera como comenzaron la mayoría de las panaderías en Medellín, esto es, acorde con las funciones que se esperaban que debía realizar la mujer como esposa y madre, tales como el de alimentar y atender en el interior de su hogar. Así empezaron a funcionar las panaderías, en las casas, entre la familia, y era una o varias mujeres las que iniciaban el negocio. De esta manera, con esta modalidad no se rompía con el esquema que a principios del siglo XX existía, en donde la familia era el ámbito por excelencia de lo privado, el espacio propio para la vida

---

<sup>58</sup> Ortiz R., *Estampas de Medellín antiguo*, p. 128.

<sup>59</sup> GARCÉS Ángela, “Ser hombre/ser mujer vidas separadas en Medellín, 1900-1940”, en *Revista Universidad de Medellín*, número 74, octubre 2002, p. 144.

<sup>60</sup> PUYANA Yolanda. Y otros, “Cambios en la división sexual de roles: las madres en el espacio público y los padres en el privado”, en *TRANS, Revista de la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá*, número 01, 2001.

femenina “bajo los símbolos de refugio, tranquilidad, alimentación”, en palabras de Ángela Garcés<sup>61</sup>.

### 1.2.2.2 El almuerzo

Para el almuerzo, el *sancocho o puchero* era el plato más común que se consumía y se servía de manera abundante. Según las condiciones económicas de la familia, las carnes que más se usaban para este plato eran espaldilla y pecho. Asimismo se usaban otras carnes de la res como: agujas, alfileres, tres telas o un pedazo de hueso de cadera. Igualmente, de la carne de cerdo, de acuerdo al gusto se usaba pierna o costillas. Estos tipos de carnes eran usados por algunas autoras de libros de cocina de la época, quienes incluyeron en sus recetarios, este plato, algunas de ellas fueron: Elisa Hernández, con su *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*, Lola Llano de Gallardo, con *El Plato Criollo*, Sofía Ospina de Navarro con *La buena mesa* y Blasina Botero con *De la cocina a la mesa*<sup>62</sup>.

A esta vianda también la constituían los tubérculos de la región, tales como papa, yuca, arracacha; además plátanos verdes, pintones y maduros, guineos; se condimentaba con un “hogao” de tomates y cebollas fritos en manteca, con cominos pulverizados y, algunas veces, ají<sup>63</sup>. También se podía servir para el almuerzo otro plato, el *sudado*. Manifiesta Rafael Ortiz en *Estampas de Medellín antiguo*, que en algunas casas, se elaboraba con carne de res y de cerdo bien adobadas y se complementaba con papas, plátanos verdes y maduros, zanahorias, yucas y arracachas, la verdadera base de este plato era la salsa que se formaba al “sudarlos”<sup>64</sup>. Luego de alguno de estos abundantes platos, seguía la “sobremesa”, que era una taza de “claro de mazamorra” con leche y un buen trozo de *panela*<sup>65</sup>.

---

<sup>61</sup> GARCÉS, Ángela, “Ser hombre/ser mujer vidas separadas en Medellín, 1900-1940”, p. 148.

<sup>62</sup> HERNÁNDEZ Elisa, *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*, Medellín, Tipografía del comercio, 1908, p.32.

LLANO Lola, *El Plato Criollo*, 3ª edición, Bedout, Medellín, 1949, p. 28.

OSPINA Sofía, *La buena mesa*, 2ª. ed., Bogotá, Cromos, 1933, p.110.

BOTERO Blasina, *De la cocina a la mesa*, Medellín, Buffalo, 1941, p. 205.

<sup>63</sup> RESTREPO A., *Del fondo de mi totuma*, p. 7.

<sup>64</sup> ORTIZ R., *Estampas de Medellín antiguo*, p. 118.

<sup>65</sup> RESTREPO A., *Del fondo de mi totuma*, p. 7.

De la comida dulce se puede decir que eran comunes las tortas hechas con frutas cristalizadas, ariquipes y diferentes cremas; dice Rafael Ortiz en su libro, que para el consumo diario en la mesa familiar se veía una torta y uno o dos dulces. Muchos de estos dulces los elaboraban las amas de casa, entre ellos estaban los ariquipes, los dulces de brevas, coco, guanábana, guayaba, también hacían ariquite de papaya y queso de guanábana. El dulce de mamey por su complicada realización poco se hacía, porque de acuerdo con este autor, el punto del dulce no estaba en la sazón sino en el grado de madurez del fruto. Los hogares más humildes elaboraban el dulce de vitoria, el dulce “macho”, que según Julián Estrada es la panela triturada hasta convertirla en polvo y con este dulce se acompaña la mazamorra<sup>66</sup>. Otro dulce era el de tomate de árbol y de uchuvás<sup>67</sup>. Como se puede ver, aunque la ingesta de frutas frescas era baja entre la población de acuerdo a Julián Estrada, algunas de ellas sí se consumían mediante la elaboración cotidiana de estos dulces hechos con frutas. En la ciudad de Medellín también existían fábricas de dulces – algunas artesanales–; comenta Rafael Ortiz que estas fábricas producían dulce derivados de la guayaba, entre ellos el bocadillo; también hacían panelitas de leche y jaleas de distintas frutas como durazno, mora y guanábana<sup>68</sup>.

### 1.2.2.3 La comida y la merienda

Para la comida se servían fríjoles con tocino, pezuña o la trompa del cerdo “al iniciarse la tarde, o mediada apenas cuando más”, en palabras del médico Alonso Restrepo autor del texto *Del fondo de mi totuma (Apuntes sobre alimentación antioqueña)*. Éstos se preparaban, explica el galeno, con plátanos picados verdes, coles y pedazos de chócolo; en los hogares muy humildes, sólo se les echaba cidrayota. Posteriormente, se servía la

---

La panela es un endulzante natural fabricado, desde la Colonia, en países como Colombia, Ecuador, Venezuela, Bolivia, Brasil e India, entre otros. Se elabora a partir de la evaporación abierta de los jugos de la caña de azúcar. La panela goza de un alto contenido nutricional y es un ingrediente importante de la gastronomía colombiana.

ROBLEDO Natalia, “Higiene y panela: cambios en el discurso y las políticas del Estado colombiano en el marco de las transformaciones neoliberales”, en *Maguaré*, número 24, 2010, p. 199.

<sup>66</sup> ESTRADA Julián, “Geografía dulce de Colombia”, en *Boletín cultural y Bibliográfico*, vol. 24, número 11, 1987, p. 54.

<sup>67</sup> ORTÍZ R., *Estampas de Medellín antiguo*, p. 118.

<sup>68</sup> *Ibidem*, p. 133.

mazamorra completa, con leche y con panela, ésta era de caldo más espeso y con granos suculentos. El *claro* de mazamorra se prefería como refrigerio en medio de las jornadas para recuperar los líquidos perdidos. Para terminar el día, antes de dormir, entre las siete y las ocho de la noche, la familia tomaba de merienda un chocolate o “aguadulce”, con pandequeso o con buñuelo, hojaldres o bizcochuelos<sup>69</sup>.

### 1.2.3 La alimentación en los festines

En el Medellín de fines del siglo XIX y comienzos del XX, eran pocas las ocasiones especiales para celebrar. Cuenta Alonso Restrepo que antaño se desconocían los ágapes de los quince años y no se practicaban los tés bailables, las sesiones de bridge, entre otras. Fue con el refinamiento de la vida social que se daba a paso acelerado a partir de los años de 1930, cuando estos tipos de reuniones sociales se comenzaron a practicar por parte de los pobladores, afirma Fabio Botero en su texto *Vida cotidiana y cultural en Medellín, 1930-1950*<sup>70</sup>. Por lo tanto, el menú de las familias se modificaba y se suplementaba un poco en los domingos y fiestas de guardar y en las ocasiones de acontecimientos memorables en la vida familiar, como un bautizo, un matrimonio, entre otras. Relata el médico Alonso Restrepo en su trabajo *Del fondo de mi totuma* que en esos días especiales:

hacían su aparición pomposa y suculenta los pollos y las gallinas, los tamales de costilla y las empanadas grávidas de picados exquisitos, los chicharrones y los chorizos, las conservas de guayaba o de arracacha, los plátanos calados, los bocadillos y el famoso “casamiento”, tradicional en los matrimonios campesinos, compuesto de brevas, recortes de papaya verde y en sazón y cortezas de aurantiáceas desamargadas y cocidas en lento con almíbar, y cuya combinación con los buñuelos y el quesito da un manjar anacreóntico, de sapidez a gloria<sup>71</sup>.

---

<sup>69</sup> RESTREPO A., *Del fondo de mi totuma*, p. 7 y 8.

<sup>70</sup> BOTERO F., “Vida cotidiana y cultural en Medellín, 1930-1950”, p. 541.

<sup>71</sup> RESTREPO A., *Del fondo de mi totuma*, p. 8.

Las festividades navideñas en Medellín eran las máximas celebraciones de las familias, porque durante dichas fiestas la actividad social se desbordaba en una ciudad que en el resto del año prácticamente no había vida social. En estas fiestas, el maíz tomaba un papel central con la elaboración de la tradicional natilla y los buñuelos; igualmente el manjar blanco hecho de harina de arroz y las hojuelas hacían parte de los rituales que comenzaban desde el 16 de diciembre. Así es como estas viandas elaboradas por las amas de casa, junto con la “matada de marrano” y consumo de aguardiente o “vinillos”, acompañaban la celebración de la “novena del Niño”, las parrandas y la “nochebuena” que se celebraban de casa en casa durante las novenas, en las que cada familia se encargaba de realizar el consabido ritual de rezos, villancicos<sup>72</sup>. El Médico Alonso Restrepo describe el ambiente que se vivía en épocas navideñas en su escrito *Del fondo de mi totuma*:

La familia, desde los rincones más distantes, se congrega para entregarse a las ceremonias tradicionales de diciembre, en que compiten lo afectuoso de las demostraciones con lo bucólico de los menús inmemoriales, señoreando en el ritual la muerte del marrano, la fritanga en común, la bella hermandad con los sirvientes y peones, la generosidad con los vecinos y toda suerte de efusiones espirituales que sugiere, promueve y alquitara el buen Año surgido como un mago de alegría del zumo de las esbeltas y susurrantes cañas calentanas<sup>73</sup>.

#### **1.2.4 La costumbre de las visitas**

Visitar la casa de parientes y amigos hizo parte de los hábitos sociales de la ciudad. “Hacer una visita” fue expresión común de la sociabilidad urbana hasta bien entrada la segunda mitad del siglo XX. Explica la historiadora Catalina Reyes en su artículo *Aspectos de la vida social y cotidiana de Medellín 1890-1930*, que eran muchos los motivos para ir a una casa: dar un pésame o felicitar un próximo matrimonio, éstas revestían un cierto protocolo y etiqueta. Pero había otras en las que la excusa era simplemente charlar, éstas se conocían como visitas “de roncha”, por su confianza e informalidad. La hora adecuada para asistir

---

<sup>72</sup> ORTIZ R., *Estampas de Medellín antiguo*, p. 152.

<sup>73</sup> RESTREPO A., *Del fondo de mi totuma*, p. 9.

era de tres a cinco de la tarde y por lo general, se acostumbraba ofrecer el “algo”, que generalmente era una taza de chocolate espumoso, con “parva”<sup>74</sup>. Se terminaba con un platillo de dulce que podía ser arequipe con queso, brevas o dulce de guayaba, y si la reunión se prolongaba hasta las primeras horas de la noche, se ofrecía una copa de vino dulce; y entre quienes se consideraban de mayor confianza y menos etiqueta, no podía faltar el trago anisado<sup>75</sup>.

El cambio que se estaba gestando en las sociedades del fines del siglo XIX y principios del XX presentó una particularidad y es que a medida que las ciudades acogían el progreso y la modernidad, se daba a su vez, una lucha entre una forma de vida arraigada y tradicional con otra en la que se ansiaba modificar la apariencia de los usos y costumbres adoptando todo lo europeo. Y ¿quién podía hacer esto? La nueva burguesía, que no quería confundirse con la gente “común”. Esta posición de dicho segmento de la sociedad es descrita por el historiador Arnold Bauer en su libro *Somos lo que compramos. Historia de la cultura material en América Latina* en el que aborda el consumo y sus relaciones con la cultura, este libro desarrolla en general, la historia de la cultura material latinoamericana. En este texto el autor explica que, “Al mirar hacia adentro, hacia sus propios países, debido a las ambigüedades raciales y culturales que habían existido desde el principio, las élites buscan reafirmar, a través del uso de bienes europeos, su más “civilizada” identidad y distinguirse de sus compatriotas inferiores, con quienes, después de todo, se podían confundir fácilmente<sup>76</sup>. Así, los bienes y costumbres extranjeros representaban la modernidad. De acuerdo a esto, el siguiente tema aborda cuál era la alimentación de este segmento de la sociedad que encontró en ésta, una manera de diferenciarse de sus vecinos menos afortunados.

---

<sup>74</sup> De las distintas clases de parva que se ofrecía, se expuso ampliamente en el tema del desayuno. Ver numeral 1.2.2.1

<sup>75</sup> REYES C., *Aspectos de la vida social y cotidiana de Medellín...*, p. 36.

<sup>76</sup> BAUER A., *Somos lo que compramos...*, p. 219.

## 1.2.5 El alimento de los privilegiados

### 1.2.5.1 La alimentación, un medio para distinguirse

La alimentación ha sido un medio para manifestar o reflejar la diferenciación social; el comer cierta variedad y cantidad de alimentos ha estado ligado con el prestigio social y el estatus, afirman los profesores de Antropología Social, Jesús Contreras y Mabel Gracia en su trabajo *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*, publicado en 2005. Las personas pueden ser identificadas y clasificadas socialmente según lo que comen. De acuerdo a esto, la comida de ricos y pobres se diferencia en términos de ingredientes, estructura y modales de mesa. Igualmente, estas diferencias se manifiestan en torno del precio, la calidad y el grado de sofisticación de las comidas y bebidas consumidas<sup>77</sup>.

Entre los ejemplos más notorios a lo largo de la historia de la humanidad, está el consumo del pan blanco y del azúcar refinado o blanco por las clases sociales altas frente al pan negro y del azúcar moreno por aquellos con escasos ingresos; comer dichos productos fue considerado como un índice de bienestar. De igual manera se puede hablar del consumo de la carne, su presencia en cantidad y calidad en la dieta de algunas sociedades, era un indicador de prestigio y de afirmación de estatus social. El prestigio y por ende la diferenciación social también se pueden reflejar en las circunstancias y las maneras como son servidos los alimentos. Al respecto, Jesús Contreras y Mabel Gracia, ambos especialistas en la investigación sociocultural de la alimentación; en su libro *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*, señalan que, “Distinciones muy precisas pueden ser sutilmente establecidas a través de la conducta alimentaria o de las reglas sociales relativas a cómo servir los alimentos, cómo llevárselos a la boca, qué alimentos y qué bebidas son los adecuados para cada tipo de personas y para cada tipo de situaciones”<sup>78</sup>.

En este sentido, “el gusto”, es decir, la predilección manifestada por una clase determinada de objetos o de prácticas, es el factor que genera el estilo de vida de las personas y que a su vez permite marcar diferencias. El gusto es un concepto sobre el cual reflexionó el investigador francés Pierre Bourdieu, sociólogo de la cultura, en su obra *La distinción*.

---

<sup>77</sup> CONTRERAS J., GRACIA M., *Alimentación y cultura...*, p. 259.

<sup>78</sup> *Ibídem*, p. 263.

*Criterio y bases sociales del gusto* (2012); éste es, según el autor, una idea típicamente burguesa, porque supone la absoluta libertad de elección. De este modo, el “gusto de necesidad” o el “gusto de lujo”, es el que impone las costumbres ajustadas a los recursos de las personas. Los “gustos de lujo o de libertad” son propios de las clases que tienen una considerable posesión de un capital y por lo tanto tiene facilidades y libertad de elección en sus usos. De otro lado, están los “gustos de necesidad”, los de las clases populares –los campesinos y obreros –, gustos que se restringen de acuerdo a las necesidades de los individuos de esta clase<sup>79</sup>.

Para Pierre Bourdieu, el verdadero principio de las diferencias que se observan en el terreno del consumo, es el contraste entre los gustos de lujo y los gustos de necesidad. Dice este autor que “La principal oposición entre los gustos de lujo y los gustos por necesidad se especifica en tantas oposiciones cuantas maneras diferentes existen de afirmar su distinción con respecto a la clase obrera y a sus necesidades primarias”<sup>80</sup>. Entonces, las diferencias de gustos tienen correlación con las diferencias sociales. Así, el gusto con relación a la comida, es una de las maneras que tiene la clase dominante de distinguirse con respecto a las clases populares. De acuerdo a esto, explica este académico que las clases populares se inclinan por aquellos que son baratos y nutritivos si es posible, es decir, la “sustancia” que le da fuerza al cuerpo –especialmente el masculino–, por ello se prefieren alimentos pesados, grasos y fuertes que sacien. A su vez, la clase alta, le da prioridad a la “forma” –la del cuerpo, por ejemplo– y por eso elige comestibles sabrosos, buenos para la salud, ligeros y que no engorden<sup>81</sup>.

Esta diferencia en el consumo entre las clases populares con los de la clase alta, se podría ilustrar con una descripción que hace Rafael Ortiz en su libro *Estampas de Medellín antiguo*, publicado en 1983. En éste se describe el sustento tradicional de los antioqueños, el *sancocho*, que, además de su consumo en el hogar, también se vendía en establecimientos de venta de comida, llamada por el autor “La sancochería”, que además ofrecía otros platos típicos, pero éste, en sus palabras: no tenía “par en la serie creada por el

---

<sup>79</sup> BOURDIEU Pierre, *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*, 1ª ed., México, Taurus, 2012, p.208.

<sup>80</sup> *Ibíd.*, p. 215.

<sup>81</sup> *Ibíd.*, p. 208 y 221.

hombre para llenar, o mejor dicho, calmar su hambre”, a continuación se describe el tamaño y contenido de este manjar:

Luego aparecía en manos de la misma mesera, que lo traía a dos manos, un plato grande de porcelana o pedernal, lleno de enormes rajadas de yuca, papas, partidas en mitades, zanahorias, arracachas de las moradas, mazorcas de chócolo, hojas de repollo, un nudo de cola de res o de cerdo, y dos o tres tajos de carne gorda y de sancocho, en ocasiones y cuando el cliente lo exigía, o el sancocho era de cerdo, venía también algo así como media libra de tocino cocido coronando físicamente el plato (...). El cliente entre glotón y hambreado, procedía con cuidado que sólo el que ha comido sancocho conoce por qué, al ir deglutiendo el contenido del plato por la periferia de aquella montaña de alimentos y sólo cuando todo lo que el plato contenía estaba firme sobre el asiento del mismo, sólo entonces osaba proceder a trinchar la carne y aquellas partes más duras que sobrenadaban entre un caldo lleno de hermosos ojos de grasa, salpicados con huellas de encurtido y ají (...). Al final el cliente terminaba con la cara sudorosa y sonriente, esto último quizá por aquello de “barriga llena, corazón contento”<sup>82</sup>

El gusto alimenticio, en términos de Pierre Bourdieu, no puede ser completamente *autonomizado* con respecto a las otras dimensiones de la relación con el mundo, con los otros. Habría que someter a una comparación sistemática –continúa diciendo el autor – sobre la manera popular y la manera burguesa de preparar los alimentos, de servirlos, de presentarlos, de ofrecerlos; esto sería más revelador que la propia naturaleza de los productos. De acuerdo a esto, por un lado, en las clases populares se “come con franqueza” y por el otro, está la preocupación del comer de la burguesía “guardando las formas”. El cambio de modales representa ante todo la diferenciación entre grupos altos y bajos en las sociedades jerárquicas afirma el antropólogo inglés Jack Goody en su obra *Cocina, Cuisine y clase*<sup>83</sup>. Utilizando la terminología de Pierre Bourdieu, en el comer con franqueza, es decir, los modales de las clases populares, la alimentación está situada bajo el signo de la abundancia y la libertad, no hay imposición de controles, represiones o restricciones. Todo

---

<sup>82</sup> ORTIZ R., Estampas de Medellín antiguo, p. 134 y 135.

<sup>83</sup> GOODY J., *Cocina, cuisine y clase*, p. 184.

puede ponerse en la mesa casi al mismo tiempo y cada individuo lleva su ritmo en el consumo de los platos o puede hacerlo en otro sitio que no sea el comedor o, se puede comenzar a comer si alguien de la familia no ha llegado. Todo se puede ingerir en el mismo plato: el plato sopero, que se limpia con pan, puede servir hasta el final de la comida. La raíz común de estas “licencias” mutuamente consentidas señala este autor, se deben a que el seno de la vida doméstica es el único refugio de libertad, cuando por todas partes y todo el resto del tiempo están sometidos a la necesidad. Guardar las formas en cambio implica “esperas, retrasos, contenciones”, comer en orden y por separado y un rigor en el comportamiento en la mesa<sup>84</sup>.

Estas diferencias en los modales de la mesa, para el antropólogo Jack Goody constituyen un factor de discriminación en los estilos de vida estratificados; el comer “guardando las formas” o a etiqueta en la mesa, según este autor no es un asunto superficial, esto está tan internalizado, que otros comportamientos se vuelven desagradables, repugnantes y nauseabundos, en palabras de este investigador<sup>85</sup>. El sociólogo alemán Norbert Elias, también aporta al respecto cuando señala que las conductas en la mesa, no son algo aislado, sino que forman parte muy particular de la totalidad de los modos de comportamiento transmitidos por la sociedad, apunta este experto que “Hasta las expresiones que se utilizan para fomentar el “buen comportamiento” en la comida suelen ser los mismos que se utilizan para determinar el “bien hablar””<sup>86</sup>.

En este sentido, en las recomendaciones que hace la señora Blasina Botero a las amas de casa en su obra *De la cocina a la mesa*, publicada en 1941, se pueden encontrar algunas maneras de “guardar las formas” en la mesa, entre ellas estaban: masticar con la boca perfectamente cerrada, no hablar con la boca llena, no sorber los líquidos, no limpiar la salsa del plato con las migas del pan, servirse sólo lo que se ha de ingerir, hacer uso oportuno de la servilleta sin colgársela al cuello, entre otras<sup>87</sup>.

---

<sup>84</sup> BOURDIEU P., *La distinción*, p. 228 a 230.

<sup>85</sup> GOODY J., *Cocina, cuisine y clase*, p. 180.

<sup>86</sup> ELIAS Norbert, *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. 3ª edición, México, Fondo de Cultura Económica, 2009, p. 198.

<sup>87</sup> BOTERO B., *De la cocina a la mesa*, p. 9.

Con la oleada de industrialización, la clase alta de Medellín disfrutó de una bonanza económica que al ver incrementados sus ingresos se permitió despliegues de lujo y de consumo ostensibles. Con estas actitudes buscaban demostrar su poderío económico y una diferenciación social en la que se despojaban de las tradiciones de los ancestros campesinos<sup>88</sup>. Estas posturas eran generalizadas en el contexto latinoamericano; al respecto el historiador José Luis Romero en su obra *Latinoamérica: las ciudades y las ideas*, dice que,

La preocupación fundamental de las nuevas burguesías latinoamericanas –por lo demás, como las de gran parte del mundo– fue ensayar y consagrar finalmente un estilo de vida que expresara inequívocamente su condición de clase superior en la pirámide social a través de claros signos reveladores de su riqueza. Pero no solamente mediante la actitud primaria de exhibir la posesión de bienes sino, sobre todo, a través de un comportamiento sofisticadamente ostentoso<sup>89</sup>.

La “buena mesa”, para esta clase privilegiada de la ciudad de Medellín, era una de sus grandes preocupaciones y consumir platos de las mejores cocinas europeas, tales como Francia, Italia, España, o de países del continente americano, era un signo de refinamiento y buen gusto, así como saber prepararlos. Para ello se debía contar con una variedad de comestibles de buena calidad.

#### **1.2.5.2 La “buena mesa”**

Las elites, a excepción de situaciones críticas, siempre han comido lo que han querido y han podido elegir, declaran los profesores Jesús Contreras y Mabel Gracia<sup>90</sup>. Las posibilidades de servir alimentos costosos y variados, así como la preparación de platos muy elaborados, afirmaron el estatus de las familias de clase alta de la ciudad de Medellín. Es así como entre el menú de las comidas diarias de estos hogares, se podía servir en el

---

<sup>88</sup> ARBOLEDA L., *Las dulzuras de la vida privada...*

<sup>89</sup> ROMERO J., *Latinoamérica: las ciudades y las ideas*, p. 341.

<sup>90</sup> CONTRERAS J., GRACIA M., *Alimentación y cultura...*, p. 267.

desayuno por ejemplo: salchichas, *sandwiches* y emparedados que se hacían de hígado de ganso, de sardinas, de salmón, de carne de diablo, de mortadela, o de queso. Panes rellenos con salchichas fritas, pancitos franceses, tortilla con jamón, hígado a la galantina, *doughnuts* (rosquillas), lechona deshuesada, *pancakes*, mermeladas. Las frutas constituían uno de los mejores acompañantes para los desayunos. Estos platos para el desayuno, así como los que más adelante se mencionarán para el almuerzo y la comida, se tomaron de las distintas sugerencias para preparar las comidas cotidianas por parte de las autoras de los siguientes libros de cocina: Elisa Hernández con el *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*, Maraya Vélez Lalinde, autora de *Colección de recetas de cocina*, publicado en 1915, Sofía Ospina de Navarro, quien publicó *La buena mesa* en 1933, Alicia Echavarría con el *Libro de la cocinera (Método que enseña a cocinar)* de 1938, Blasina Botero, cuyo trabajo es *De la cocina a la mesa* y Lola Llano de Gallardo con *El Plato Criollo*.

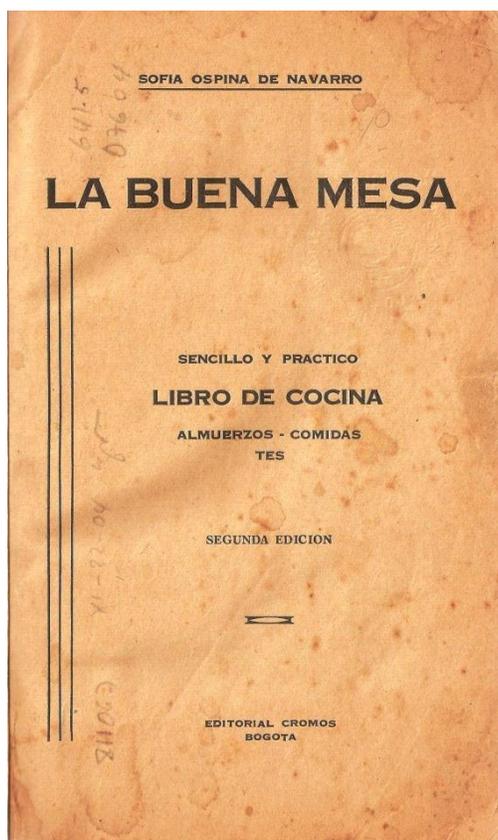


Figura 1. Portada del libro de Sofía Ospina de Navarro, *La buena mesa*

Para el almuerzo en familia, había diversas minutas compuestas por diferentes manjares; uno de ellos podría ser sopa de dominicos o de torticas de arracacha, albondiguillas o sopa vieja, torrijas o menestra de pan con tomates. Otro menú en la vida cotidiana podía constituirse de un ajiaco de pollo con alcaparras, tamales, huevos escalfados con salsa y ensalada de rábanos o de remolacha. O bien una sopa de fideos de maíz o de arroz, empanadas caucanas y cebollitas en vinagre, estofado y arroz frito. Para el postre, en la mesa familiar se consumían bizcochuelos decorados con crema de leche batida, tortas con fruta cristalizada, ariquipes, y otros tipos de dulces de la repostería. Entre los dulces que preparaban las amas de casa, estaban los dulces de guayaba, de coco y los ariquipes, los cuales se tomaban días y hasta semanas para su elaboración. Otros dulces como el de brevas o higos eran usuales, pues este fruto estaba siempre disponible, porque este *arbusto* existía en la mayoría de las casas de Medellín.

En la comida, las viandas que se ofrecían a la familia, eran de estructura similar a la del almuerzo. Algunos ejemplos de éstos son: sopa de papas ralladas, buey a la española, cebollas en salsa negra o coles de Bruselas con jugo o con crema. O tal vez se podía servir una sopa de cola de cerdo, lengua asada, rabioles y fríjoles blancos a la bretona. Otro menú sería una sopa al perejil, carne jamonada, torta de cuajada o de queso, y compota bogotana de plátanos.

Cuando se compartía la mesa con invitados, el número y calidad de los platos variaba y aumentaba. Para cuatro personas o cinco –oportunidad que para estas amas de casa, no alcanzaba a considerarse una comida de ceremonia o de etiqueta –, se les servía, por ejemplo, una sopa, pescado, un asado, ensalada, un plato de legumbres, frutas y postres. En una comida sencilla con invitados, el menú que ofrecían las señoras de casa de la élite. En su libro de recetas publicado en 1908 *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*, Elisa Hernández exponía que para estas ocasiones, se podría brindar:

Sopa a la Pompadour  
 Sabaletas con salsa Robert o sardinas a la alemana  
 Rabioles napolitanos y lechugas  
 Sorbetes.  
 Pollo ensalada, con papas o nabos a la pollada  
 Postre Carlotas  
 Café negro<sup>91</sup>.

Cuando se ofrecía un almuerzo o comida de etiqueta, el número de platos aumentaba. Para estas ocasiones, la preferencia de las familias de la case alta, eran menús “a la francesa”. En el libro *De la cocina a la mesa*, publicado en 1941, sugiere su autora Blasina Botero como minuta para esta clase de almuerzos, uno de los ofrecidos en París en 1938 a los Reyes de Inglaterra:

Melón de charantes helados  
 Sopa clara de tortuga  
 Marrana salmonada al champagne  
 Cazoletas de cangrejo  
 Polla asada al hortelano  
 Petit pois a la francesa  
 Hígado de ganso con trufas  
 Ensaladas de lechugas  
 Fondo de alcachofa a lo  
 parmesano  
 Helado Vendome  
 Canastas de frutas  
 Vinos<sup>92</sup>

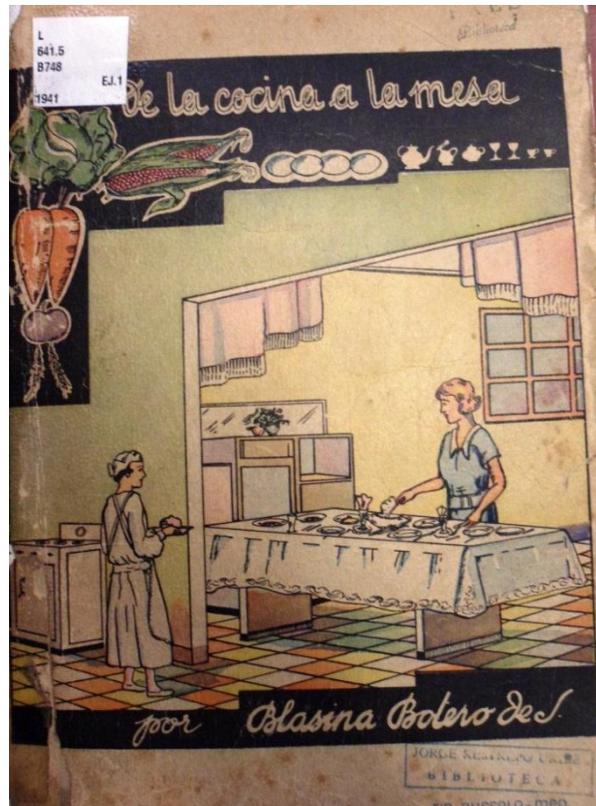


Figura 2. Portada del libro de Blasina Botero, *De la cocina a la mesa*

<sup>91</sup> HERNÁNDEZ E., *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*, p. VI.

<sup>92</sup> BOTERO B., *De la cocina a la mesa*, p. 30.

La Navidad era una celebración en la que se debía tener mayor realce y alegría. La clase pudiente prefería adornar el comedor para la cena de navidad con mantelería alegre y que llevara grabados alusivos a la fiesta de Navidad. Blasina Botero explicaba en su libro de recetas *De la cocina a la mesa*, que en el centro de la mesa se colocaba el pavo o lechón que se iba a consumir en el festín, y a su alrededor diseminados en la mesa se colocaban en pequeños potecitos, pinitos rodeados de hielo para semejar de esta manera un paisaje de invierno. Se colocaban también como adornos, bonitos cesticos cubiertos con avellanas y nueces. El animal que se elegía debía ser partido por la señora de la casa y los sirvientes se encargaban de servir a los invitados. Otras viandas que se servían en esa noche de celebración, eran carnes frías, aves trufadas, pescado; de licores, se ofrecían vino blanco, tinto o Champaña, guardando cierta armonía con los platos elegidos. Además se consumía helado y frutas frescas.

El siguiente menú sugerido para una cena de Navidad en *El Plato Criollo* (1949) de Lola Llano de Gallardo, se puede observar que lo tradicional de la región como la natilla y los buñuelos, se une a preparaciones que no lo son tanto, al menos para lo acostumbrado a consumir por este día por los antioqueños:

Licores  
Crema de tomate  
Lechona al horno  
Ensalada de rancho y legumbres  
Natilla y buñuelos Antioqueños<sup>93</sup>

Esto ilustra lo que Pierre Bourdieu en su obra *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*, expone acerca de los gustos alimentarios aprendidos en el mundo maternal; ellos son, de acuerdo con este sociólogo, los que más tiempo sobreviven al alejamiento o al derrumbamiento del mundo natal: “el mundo natal es ante todo, en efecto, el mundo

---

<sup>93</sup> LLANO L., *El plato criollo*, p. 119.

maternal, el mundo de los gustos primordiales y de los alimentos originarios”<sup>94</sup>. Quizá por esta razón, estos platos tradicionales antioqueños seguían presentes en las múltiples viandas que consumía la élite de ese tiempo.

### 1.2.5.3 Los Tés

El té, una bebida percibida como terapéutica, se popularizó entre la élite de Medellín a partir de la década de los treinta y comenzó a utilizarse en las tradicionales visitas a parientes y amigos tan arraigadas en las costumbres de los medellinenses. Las visitas de té eran “recibos” que acostumbraban algunas señoras por la tarde; en ellos se comentaban sucesos sociales y literarios, mientras se tomaba esta bebida, acompañada de diversos manjares, declara Catalina Reyes en *Aspectos de la vida social y cotidiana de Medellín 1890-1930*. Estas reuniones tenían una connotación íntima, en vista de los lazos de amistad que podía existir entre los invitados. Por lo tanto, se realizaban en un discreto rincón en el salón de la casa y no era necesario traje de etiqueta; en estas ocasiones era la dueña de casa la que atendía a sus invitados, explicaba la señora Blasina Botero en su libro *De la cocina a la mesa*.

En estos tés que se hacían preferentemente entre las cinco de la tarde y siete de la noche, se servían delicados y variados *sandwiches*, tostadas de pan o tortas para té, mantequilla. Luego se servían gelatinas, flanes, bizcochos, galletas. Igualmente, se podía servir helados con barquillos una hora antes de servir el té. Un Té de “lujo” que se podía ofrecer en una visita, es sugerido por la señora Lola Llano de Gallardo en *El Plato Criollo* (1949), éste se componía de:

---

<sup>94</sup> BOURDIEU P., *La distinción*, p. 89.

Crema de curuba  
Sufflé de pollo  
Tostadas de pan con mantequilla  
Mermelada de naranja  
Té con leche  
Bizcochos y almendras  
Galletas Sultana<sup>95</sup>

### 1.3 LA COCINA. PREPARACIÓN DEL ALIMENTO

El dominio de la mujer, su reino, es su casa, así lo manifestaba en su *Manual Práctico de cocina para la ciudad y el campo*, libro publicado en 1908, Elisa Hernández<sup>96</sup>. Esto ilustra el pensamiento que imperaba por aquella época en la sociedad medellinense con respecto a ella, la que sin tener “un lugar real en la sociedad patriarcal, pasó a desempeñar una misión clave en la sociedad burguesa: modelar a su esposo y a sus hijos, evangelizar y disciplinar la familia” en palabras de la historiadora Catalina Reyes<sup>97</sup>. Así es como el espacio socialmente asignado para la mujer en Medellín de principios del siglo XX fue el hogar, lugar que prácticamente fue su único espacio de socialización y referente de su vida cotidiana, donde cumplía con las funciones de esposa, madre, hija y hermana, ella era la encargada de la economía doméstica, administraba, economizaba y repartía los bienes adquiridos por el esposo, como así lo explica la académica Ángela Garcés en su escrito *Ser hombre/ser mujer vidas separadas en Medellín, 1900-1940*<sup>98</sup>. Elisa Hernández ilustra lo anterior con algunos consejos a las señoras de la casa en su obra *Manual Práctico de cocina para la ciudad y el campo*:

---

<sup>95</sup> LLANO L., *El Plato Criollo*, p.49.

<sup>96</sup> De acuerdo al antropólogo Julián Estrada la primera edición de este fue en el año de 1907. Se conocen otras ediciones de 1908, 1914 y, de 1923 que corresponde a la séptima edición.

<sup>97</sup> REYES C., *Aspectos de la vida social y cotidiana de Medellín...*, p. 170.

<sup>98</sup> GARCÉS Ángela, “Ser Hombre/Ser Mujer...”, p. 151.

La sabia distribución del dinero sin despilfarro pero con holgura, la buena marcha de ella, la vigilancia, la habilidad en los trabajos de aguja, son cosas que tienen necesidad de ser estudiadas y que contribuyen al bienestar de los suyos, porque esto no depende sino de ella. La acción de una madre de familia no debe estar concentrada nada más que en los mil cuidados de la casa, de la cocina y de los trabajos manuales. Ella debe a sí misma, a su marido, a sus hijos y sirvientes el ejemplo de las virtudes domésticas, y juntará a sus cualidades de señora de casa el gusto por la lectura, dándole descanso al cuerpo y adorno al espíritu, a la vez que dirigirá y vigilará la educación de sus hijos, y será la verdadera compañera de su marido, interesándose en sus trabajos, haciéndole así dulce, agradable y tranquilo el hogar doméstico<sup>99</sup>.

Tradicionalmente, las mujeres han sido las personas responsables de la alimentación cotidiana de la familia. La asignación de estas funciones al género femenino, según Jesús Contreras y Mabel Gracia –investigadores de la antropología de la alimentación–, tiene que ver con lo que se ha considerado una transmisión natural de los trabajos domésticos a ellas, específicamente, con la aceptación, también natural, del cuidado de los miembros del grupo doméstico, “es necesario que se hagan “esas cosas”; es necesario que alguien se encargue de eso; de preferencia, será una mujer, antaño era una mujer “buena para todo””, señalan en su libro *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*<sup>100</sup>. Otra razón para esta designación es, que por disposición fisiológica, las mujeres son las que alimentan a sus hijos en los primeros meses de su vida y en parte por esto, son las que acaban cuidando a los miembros del grupo doméstico durante el resto de su ciclo vital. Alimentar es nutrir, es cuidar, es reproducir, afirman estos autores.

Con respecto a la actividad en la cocina que conlleva múltiples tareas aparentemente sin trascendencia, la historiadora Luce Giard, quien colaboró con su texto *Hacer de comer*, en la obra de Michel de Certeau: *La invención de lo cotidiano 2. Habitar, cocinar*, publicado en 1999; señala que “Este trabajo culinario que se supone sin misterio ni grandeza, despliega un complejo montaje de cosas que hacer, de acuerdo con una secuencia

---

<sup>99</sup> HERNÁNDEZ E., *Manual Práctico de cocina...*, p. I.

<sup>100</sup> CONTRERAS J., GRACIA M., *Alimentación y cultura*, p.158.

cronológica predeterminada: prever, organizar y proveerse; preparar y servir, levantar la mesa, guardar y limpiar”<sup>101</sup>.

### 1.3.1 Trabajos preliminares

Antes de matar el pavo se le da una copa de ron o de anisado, o de buen vinagre y se hace correr bastante al animal, lo cual prepara mucho sus carnes. También es muy conveniente dejarlo sin comer la víspera de matarlo. En seguida se amarra de las patas y se cuelga; entonces se le corta la arteria del pescuezo (la carótida) para hacerle salir toda la sangre, se pela en seco prontamente, se chamusca y se lava<sup>102</sup>.

Con la anterior descripción, encontrada en el libro de cocina publicado por Elisa Hernández en los primeros años del siglo XX: *Manual Práctico de cocina para la ciudad y el campo*, se puede evidenciar que las labores de la cocina para la preparación de los platos exigían un trabajo preliminar que se debía realizar para tener los ingredientes disponibles, unos requerirían procesos largos –concretamente secado, maduración o fermentación–, que podían llevar muchas horas o incluso días. Entre las tareas previas estaban la matanza de animales, pelar, moler, cernir y además, cocciones prolongadas en dichas labores.

Aunque fueron pocos y la mayoría importados, las amas de casa de la primera mitad del siglo XX ya usaban algunos alimentos industrializados como las conservas y gelatinas. Afirma el antropólogo Julián Estrada en su texto *Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín durante el siglo XX*, que sólo hasta mediados del siglo XX llegaba a la ciudad de Medellín la oferta de la industria alimenticia con sus productos deshidratados tales como sopas, jugos, caldos, féculas y café; así como salchichas, salsas, verduras, todas ellas enlatadas<sup>103</sup>. Artículos que impactarían las prácticas alimentarias y por ende la vida de las señoras de casa. Mientras eso ocurría, en gran parte de la mitad de dicho siglo, los

---

<sup>101</sup> GIARD Luce, “Hacer de comer”, en Michel DE CERTEAU, *La invención de lo cotidiano 2. Habitar, cocinar*, México, Universidad Iberoamericana, 1999, p.160.

<sup>102</sup> HERNÁNDEZ E., *Manual Práctico de cocina...*, p. 115.

<sup>103</sup> ESTRADA J., “Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín...”, p. 709.

productos antes mencionados –y muchos más–, que se utilizaban para las preparaciones culinarias, requerían complicados y largos procesos, tareas todas, realizadas por las mujeres.

Para comenzar, por ejemplo, las cocineras Medellín de aquellos tiempos, como Elisa Hernández, en su recetario *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*; Maraya Vélez Lalinde en su *Colección de recetas* y Lola Llano de Gallardo en *El plato criollo*, elaboraban unos “polvos de yerbas aromáticas o de especias”, hechos con ramas de mejorana, salvia aromática, orégano, yerbabuena, hojas de laurel, perejil, tomillo, albahaca; o especias como nuez moscada, canela, pimienta, clavos de especia; que puestas a secar por varios días, se molían y se pasaban por un cedazo fino; se guardaban en frascos o tarros bien tapados para su larga conservación. Con sólo una *pinzada* de estos polvos (lo que se coja con dos dedos) se condimentaban las sopas y así se mejoraba el sabor de los platos. Igualmente, para enriquecer el sabor de sopas y salsas, se utilizaban “caldos o jugos”, los cuales eran considerados por estas mujeres como la base de la buena cocina. Estos caldos o jugos eran hechos por las mismas cocineras con una o varias carnes y hasta huesos, a los que se les adicionaba especias y/o hierbas, poniéndolas a fuego lento por varias horas hasta que estuviera reducidas a masa, se guardaban una vez colada la preparación. Las salsas con las que se condimentaban y acompañaban las carnes, aves, pescados y varias comidas de sal, así como las ensaladas, igualmente requerían una confección previa y se hacían con el jugo anteriormente descrito e ingredientes adicionales.

Así mismo, alimentos como el jamón, la salchicha, la mortadela y el vinagre, también eran elaborados por las amas de casa y requerían de un largo proceso –de días o hasta semanas–, para alcanzar el punto adecuado de consumo. Se podrían describir otros procedimientos, pero se terminará con nombrar solamente otros productos de elaborado procedimiento, como la fécula de maíz, la mantequilla, los encurtidos, conocidos por estas tierras como “ají dulce” y “ají picante”, que son para Rafael Ortiz, como los define en su obra *Estampas de Medellín antiguo*, “una verdadera creación culinaria” con los que los antioqueños acompañaban sus comidas<sup>104</sup>.

---

<sup>104</sup> ORTIZ R., *Estampas de Medellín antiguo*, p. 130.

### 1.3.2 Conservación de algunos alimentos

La humanidad siempre ha trabajado en pos de prolongar el tiempo y detenerlo, de romper con ese desequilibrio que existe o existía entre ésta –la humanidad– y la naturaleza, cuyos ritmos anuales de crecimiento de las plantas y de los animales no le permitía tener alimentos disponibles cuando se deseaba. Las técnicas de conservación de productos vegetales y animales fueron uno de los medios para lograr ese anhelo y poder así, consumirlos más allá de su ciclo natural de crecimiento. En palabras del historiador italiano experto en historia de la alimentación, Massimo Montanari, este invento “no nace sólo del lujo y el poder, sino también de la necesidad y la pobreza”<sup>105</sup>. Aparte de guardar simplemente en sitios secos –elevados o subterráneos–, para conservar los cereales y legumbres, el método de conservación más usado fue el secado, bien sea al sol, al humo, o con sal. En su libro *La comida como cultura*, publicado en 2004, este autor expone otras maneras de conservar comestibles como aquellas en las que se utilizaba el vinagre, el aceite, la miel o el azúcar; todo ello a costa de modificar el gusto original de aquellos que se ponían a conservar, según este historiador; lo que no ocurría con el uso del frío –otra forma de conservación–, que era más respetuosa con la naturaleza original del alimento<sup>106</sup>.

Salar, adobar y ahumar fueron los sistemas tradicionales de conservación más utilizados por la población antioqueña, afirma el antropólogo Julián Estrada, en su trabajo *Antropología del universo culinario, validez y fuerza de un elemento cotidiano en la conformación de una identidad socio-cultural*<sup>107</sup>. Sólo en 1898 llega la electricidad a Medellín con el alumbrado público y sólo hasta 1930 comienzan a llegar a la ciudad los electrodomésticos, pero a los hogares de la élite inicialmente. Entre estos aparatos, estaban los refrigeradores o neveras, los que eran bastante costosos y por lo tanto, era la clase alta la que los podía adquirir<sup>108</sup>.

Mientras llegaba este electrodoméstico y se popularizaba su uso para solventar las dificultades de conservar los alimentos, las cocineras de esta villa en los primeros años del

---

<sup>105</sup> MONTANARI Massimo, *La comida como cultura*, Ediciones Trea. España. 2004, p. 23

<sup>106</sup> *Ibíd*em, 22.

<sup>107</sup> ESTRADA J., *Antropología del universo culinario*, p. 198.

<sup>108</sup> ARBOLEDA L., *Las dulzuras de la vida privada...*, p. 188.

siglo XX, utilizaban diversos métodos de conservación. Por ejemplo, para conservar la carne de cerdo, se mezclaba cebollas, ajos, ajíes dulces, y se le agregaba bastante zumo de naranja agria; y luego de colarla, se salaba la carne y se echaba en dicha combinación dejándola en ella dos días. Después se ponían al humo y se empleaban en el momento que se deseara. En algunas casas humildes, todavía por los años cuarenta se acostumbraba conservar la carne, salándola para luego colgarla de un garabato sobre el fogón de leña, señala Juan Diego Sanín en su texto de 2010, *De puertas para adentro. Recuerdos de la vida doméstica durante el siglo XX en Medellín*<sup>109</sup>.

De acuerdo a las fuentes consultadas, para conservar el pescado, se ponía a cocerlo a fuego lento con sal, pimienta en grano y algunas hojas de laurel. Luego de estar bien cocido y ya frío, se cubría con vinagre, al cual se agregan algunos granos de pimienta, se echaba en latas y se tapaba bien. La utilización de la sal junto con la técnica de presionar con una tabla de bastante peso por varios días, era el método indicado para conservar el tocino. En el *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo* de Elisa Hernández, se encontraron algunas técnicas de conservación que ella realizaba. Algunas legumbres y hortalizas como alverjas, habichuelas, se podían conservar con diversos métodos, uno de ellos, el *cocimiento*, donde se hervían y ya cocidas, se les ponía sal y se conservaban en frascos con un poco de su cocimiento. La conservación por el método de la *salazón* consistía en poner en un frasco de cuello ancho o un jarro de barro, capas de dos dedos de espesor de las legumbres, las cuales se cubrían con sal, terminando con una capa de ésta. Para conservarlas por *desección*, se ponían a secar después de hervidas, por la acción del sol o al horno apenas tibio y posteriormente se guardaban hasta su uso<sup>110</sup>.

En *La cocina moderna colombiana* (1926), obra de Eugenia Ángel de Vélez, se encuentra un método para conservar las frutas y mermeladas: por medio del procedimiento del enlatado, con éste, se preparaban alimentos esterilizados a fin de que se conservaran por tiempo indefinido. El éxito de este método, según la autora, dependía exclusivamente de la

---

<sup>109</sup> SANÍN Juan Diego, “De puertas para adentro. Recuerdos de la vida doméstica durante el siglo XX en Medellín”, en Eduardo Domínguez (Director académico), *Todos somos historia*, Tomo 2 vida del diario acontecer, Medellín, Canal Universitario de Antioquia, 2010.

<sup>110</sup> HERNÁNDEZ E., *Manual práctico de cocina*, p. XXIII.

verdadera esterilización; es decir, esterilizando bien el alimento a conservar. Así, se mataban los organismos que hacen que éste se pudra o estropee. Luego se sellaba la lata a fin de evitar que dichos organismos hallen su acceso nuevamente a los comestibles. Éste se conservaba ya sea en agua, en su propio jugo o en jarabe (almíbar), aquí el azúcar no era necesario<sup>111</sup>.

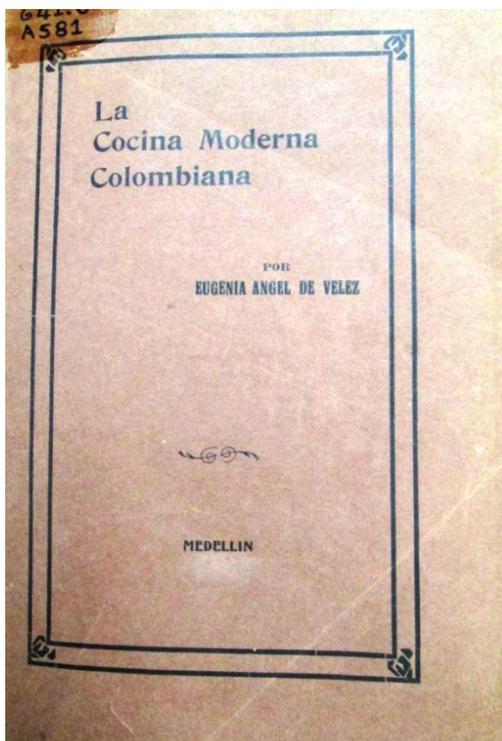


Figura 3. Portada del libro de Eugenia Ángel de Vélez, *La cocina moderna colombiana*

A continuación se explica el procedimiento del método de conservación de frutas o vegetales en lata que en este texto es llamado por la autora: “guisa-lata”, en el que éstos son guisados o cocinados parcialmente,

---

<sup>111</sup> ÁNGEL Eugenia, *La cocina moderna colombiana*, Medellín, Tipografía Industrial, 1926, p. 261

Se meten en latas o jarros, se cubren con líquido y se esterilizan los alimentos y los utensilios que los contienen: Se le quita el corazón a la fruta si se desea, se calienta en agua hirviendo, un poco de fruta de cada vez (...). Las frutas pueden rociarse con azúcar, excepto las cerezas y pequeñas frutas por el estilo. Todas las frutas que no se rocían con azúcar se enfrían después de hervidas sumiéndolas en agua fría. El pellejo de frutas, tal como duraznos, se debe descartar.

Se dispone la fruta luego en jarros o latas que estén bien limpias y se hayan sometido a prueba de antemano, para cerciorarse de que no tienen goteras, hasta que la fruta llegue a una media pulgada de la tapa. Sobre la fruta se dispone agua hirviendo de un cuarto de pulgada para que así quede aún libre entre la tapa y el contenido esa cuarta parte. En lugar de agua hirviendo se puede emplear jugo de fruta o jarabe.

Se coloca un aro de goma sobre el borde de la boca de cada jarro o lata, se ajusta la tapadera y se sella en parte. Los jarros de cristal o latas se colocan sobre un falso fondo en agua hirviendo y se esterilizan por el espacio de tiempo requerido (...). Si se emplea para esterilizar el procedimiento de baño caliente, debe procurarse suficiente agua hirviendo para que cubra las latas o jarros, rebasando una pulgada, por encima de la tapa. No debe empezarse a contar el tiempo de esterilización hasta tanto que haya empezado a hervir el agua. El agua debe estar continuamente hirviendo durante el proceso de conservación. Una vez esterilizados, se quitan los jarros o latas del esterilizador, se sellan y se disponen invertidos para enfriar. Debe evitarse el que las latas se enfríen muy de repente aunque deben enfriarse con la suficiente prisa. Terminado esto, se lavan las latas o jarros y se les ponen sus respectivas etiquetas. Se envuelven en papel, y se colocan en sitio oscuro a fin de evitar el que la fruta pierda su color<sup>112</sup>.

Las técnicas de conservación antes expuestas han sido algunas de las estrategias que durante su historia, la humanidad ha aplicado para armonizar su ritmo de vida con el de la naturaleza con el fin de utilizar los productos vegetales y animales más allá de su ciclo natural de crecimiento<sup>113</sup>. Al respecto, en su escrito *Hacer de comer*, la historiadora Luce Giard declara que:

---

<sup>112</sup> *Ibíd.*, p. 264.

<sup>113</sup> MONTANARI M., *La comida como cultura*, p.19.

Desde la antigüedad hasta nuestro siglo, todas las sociedades humanas estuvieron obsesionadas por la necesidad de proteger la subsistencia, almacenar granos y alimentos: reservas de granos enterradas en fosos profundos para protegerlos de la fermentación; cecinas, ahumadas o saladas; excedentes de leche transformados en mantequilla y en quesos; frutas y legumbres secas, conservadas en aceite, en agua avinagrada o aun el alcohol, etcétera. Aquí la inventiva ha hecho maravillas y en este sentido cada cultura tiene sus hallazgos, sus astucias y sus ignorancias<sup>114</sup>.

Dice Jack Goody que el desarrollo de la técnica del envasado o enlatado, se debió inicialmente para resolver el suministro de alimentos en tierras lejanas de tropas francesas en guerra en el siglo XVIII. En su libro *Cocina, cuisine y clase*, explica que fue Nicolas Appert el que a partir de esta necesidad, desarrolló la técnica del envasado, la misma que la industria moderna utiliza. Las ventajas de este invento también se vieron reflejadas más tarde para los viajes marítimos, para los hospitales y, la economía doméstica, a la que contribuyó a liberar en varias tareas del hogar a las amas de casa, afirma este antropólogo. Relata además que en 1810 se publicó una descripción del proceso que difundió este método de envasado como una ayuda general a la vida doméstica. En ese libro se daban instrucciones para envasar guisos, consomés, caldos, potajes, huevos frescos, leche hortalizas, frutas y hierbas<sup>115</sup>.

### **1.3.3 Tecnologías y técnicas de cocción**

Para 1900, las casas de los habitantes de la capital antioqueña se iluminaban con velas y lámparas de petróleo y continuaban cocinando con leña como único combustible para sus hornos y estufas. El cineasta norteamericano Alexander Payne, quien en 1986 publicó el artículo *Crecimiento y cambio social en Medellín 1900-1930*, relata en este texto que a partir de 1930 los electrodomésticos comenzaban a llegar a los hogares, pero por su alto

---

<sup>114</sup> GIARD L., "Hacer de comer", p. 176.

<sup>115</sup> GOODY J., *Cocina, Cuisine y clase...*, p. 204.

costo, sólo en las casas de la élite se contaban con estos aparatos eléctricos. Relata el autor que entre ellos estaban las estufas *Hotpoint*, y neveras *Kelvinator* que los almacenes importaban<sup>116</sup>. Sólo desde 1941 se comenzaron a construir localmente las primeras estufas eléctricas de resistencias<sup>117</sup>. Para ilustrar el valor elevado de estos artefactos, en *Las dulzuras de la vida privada. Aspectos de la vida familiar de la clase alta en Medellín, 1920-1950* (2012), la historiadora Laura Arboleda menciona que los precios de los electrodomésticos en 1940 eran bastante elevados. Dice la autora que una nevera marca *Westinghouse* podía valer entre \$300 y \$630 pesos oro, mientras que una casa de tapias y teja en La Estrella costaba \$500 pesos en ese mismo año<sup>118</sup>.

Entre tanto, se utilizaba la técnica de cocinar con leña. En Medellín existía el *leñatero*, que con sus mulas recorría las calles; y era el que abastecía de leña a las familias que podían pagarla, los que no podían hacerlo, buscaban las chamizas que no les costaba nada. Este oficio todavía por los años 1930, continuaba vigente, pero ya estaba muy disminuido el negocio. Otras familias –las más pudientes–, poseían el fogón de reverbero, el cual necesitaba para su combustión, el carbón mineral o vegetal; con este fogón no se padecía el tener las paredes de la cocina impregnadas del hollín, el que si dejaba la combustión de leña<sup>119</sup>.

No había manera de regular la temperatura con los hornos de leña, esto es, pasar de una temperatura suave a una muy caliente por ejemplo, y además, no era práctico estar encendiendo estos hornos en diferentes momentos del día y adecuar la temperatura que cada plato necesitaba. Por ello, lo más funcional para las cocineras de aquella época era comenzar las cocciones desde el momento en que estuviera muy caliente el horno y a medida que se iba enfriando, se horneaban los platos en las temperaturas que requerían: caliente, calor medio, templado, moderadamente caliente, suave, un poco frío, entre otras. De esta manera, en el horno se podía asar, también dorar, tostar o calentar las raciones.

---

<sup>116</sup> PAYNE Alexander, “Crecimiento y cambio social en Medellín 1900-1930”, en *Estudios Sociales*, Vol. 1, número 1, septiembre 1986, pp. 171.

<sup>117</sup> POVEDA, Gabriel, “La industria en Medellín, 1890-1945” en Jorge Orlando MELO (ED.), *Historia de Medellín*, Tomo II, Medellín, Suramericana de Seguros, 1996.

<sup>118</sup> ARBOLEDA L., *Las dulzuras de la vida privada...*, p. 188.

<sup>119</sup> ORTIZ R., *Estampas de Medellín antiguo*, p. 100.

Una vez encendido el horno tras un lento calentamiento con leña seca y de buena calidad, que es lo ideal para un horneado de las comidas a buen término, se comenzaba a asar los alimentos. En el *Manual Práctico de cocina para la ciudad y el campo*, Elisa Hernández, indicaba el orden en que se debían cocer los que se iban a consumir; primero, aconsejaba ella, “se pueden meter las latas con los bizcochos calados. Después de sacar asados éstos, se meten carnes, pan de yuca u otra pasta de sal; luego pan francés; en seguida pan aliñado; luego los molletes y así en proporción de la calidad, terminando con merengues cuando el horno está tibio nada más”<sup>120</sup>.

Otras preparaciones culinarias que las damas de casa realizaban, necesitaban del frío o de hielo. Algunas indicaciones que se encontraron en los recetarios de la época en cuestión como, “dejar enfriar sobre hielo” o “se tiene sobre hielo hasta que la preparación haya cuajado” sin hacer alguna referencia a llevar a “la nevera”, hace pensar que estas mujeres recurrieron a la compra de este insumo a alguna fábrica que lo produjera. Una de ellas es mencionada por el investigador Gabriel Poveda en su texto *La industria en Medellín, 1890-1945* (1996); este autor se refiere a una fábrica de hielo en Robledo. Seguramente, esta fue la forma en que las amas de casa se proveyeron de este producto para la realización de sus recetas mientras llegaban a los hogares las neveras, las que proveían dichas temperaturas indispensables para congelar o enfriar y/o el suministro de hielo necesarios en los momentos de la elaboración de estas comidas. Sólo a partir del libro de cocina *La buena mesa* (1933) de Sofía Ospina de Navarro, ya se menciona el uso de este electrodoméstico.

En cuanto a los utensilios, se puede decir que a la batea, pilón, piedra de moler, calabazos, totumos, cucharas de palo; igualmente los utensilios de barro, como la callana, platos, cazuelas, cacerolas, ollas y vasijas –éstos de tradición indígena–, y uno que otro utensilio de loza o aluminio, eran los indispensables para la elaboración de los alimentos en la mayoría de las cocinas del siglo XIX y principios del XX<sup>121</sup>. Con el paso del tiempo, en la ciudad la oferta de utensilios se amplió con el inicio de producción local de molinos, pailas, jarros metálicos, calderos y baterías de cocina, y sólo las clases pudientes en un inicio

---

<sup>120</sup> HERNÁNDEZ E., *Manual práctico de cocina*, p. XVI.

<sup>121</sup> ESTRADA J., *Antropología del universo culinario*, p. 198.

tenían la posibilidad económica de adquirirlos y su posesión simbolizaba poder y riqueza según Julián Estrada<sup>122</sup>. De esta manera, la clase privilegiada podía contar con una amplia gama de utensilios para la preparación de los víveres, además de los antes mencionados de madera y barro, los cuales fueron desapareciendo de estas cocinas de la clase alta.

La siguiente es sólo una muestra de lo que la clase alta utilizaba para cocinar: marmitas, fuentes y platos grandes y pequeños, un asador y una parrilla, máquina de moler carne y salchichones, otra máquina para moler maíz y harinas y una maquinita de moler especias, y las yerbas para los polvos de las sopas; sartenes, espumaderas, mecedores o espátulas grandes y pequeñas para revolver y batir, un mortero pequeño de mármol o de piedra, con su correspondiente pilón. Un rallador grande y pequeño, una balanza con su marco para pesar libras, cuartos, onzas y gramos, un rodillo de madera liso, para extender la masa de galletas, de pasteles o tallarines, etc., y una tabla para el mismo uso, cedazos de crin para cerner frutas, y de alambre, uno basto y otro fino, para cerner harinas. Una rodadera de cobre u otro metal, para cortar galletas o tallarines, panecillos, hojuelas.

De los utensilios utilizados por este sector de la sociedad, los que sobresalen por su uso recurrente, estaban el horno, cacerolas de distintos tamaños, máquina de moler, moldes, sartenes y moldes especiales, uno de ellos, muy usado eran los *tartelettes*. Y en la medida que llegaban los electrodomésticos a la ciudad, éstos se iban integrando a estas cocinas, para transformar radicalmente las labores culinarias, tanto en el ahorro de tiempo como en la economía de la energía del cuerpo de aquellas mujeres que dedicaban largas horas en la preparación de las viandas; asimismo, se simplificaron los sistemas de conservación. Entre estos electrodomésticos, estaba la nevera, el batidor eléctrico, la *wafflera*, la licuadora. Cabe resaltar que en los libros de cocina consultados de la época, se observó que de los utensilios ancestrales, poco aparecen en el espacio culinario de la élite, ello se podría deber a que las posibilidades económicas les permitieron adquirir utensilios de otros materiales y por consiguiente abandonar paulatinamente el empleo de aquellos que se consideraran menos complicados de utilizar.

---

<sup>122</sup> ESTRADA J., "Evolución y cambio de los hábitos alimenticios...", p. 703.

Hay que recordar que las principales comidas que la mayoría de la población de Medellín consumía –hasta bien entrado el siglo XX –, eran el *sancocho*, los frijoles y el *sudado*; además de la arepa, que acompañaba todas estas comidas. Por ello, el sistema de cocción comúnmente empleado por aquella época era lo hervido y lo asado. Sin olvidar que estos platos son de tradición campesina, es bueno citar a Julián Estrada cuando habla acerca de este tipo de cocción en su trabajo del año 1982, *Antropología del universo culinario, validez y fuerza de un elemento cotidiano en la conformación de una identidad socio-cultural*. Dice el autor que el campesino de todas partes del mundo, tomando los productos de su huerta, se limita a “pasarlos por agua” a fin de preparar una sopa o caldo, el cual espesará de fuego en fuego. Estos “caldos” varían de acuerdo a la región y, en el contexto colombiano y específicamente Antioquia, con lo que describe el investigador es el *sancocho*.

Por otra parte y de acuerdo a los libros de cocina consultados de la época en cuestión, se encontró que el sistema de cocción más utilizado en las clases altas fue el asado. Esto se afirma porque las autoras de estos libros, pertenecían a la clase alta de la ciudad de Medellín. En su gran mayoría el horno fue el medio para lograrlo, aunque la parrilla igualmente se utilizó para asar algunos de los alimentos, como las carnes. Las otras dos opciones de cocción practicados por las amas de casa era el hervido y el frito, usando para éste último la manteca de cerdo. Otras formas de cocción que se usaron pero no de manera tan frecuente fueron el baño de María y la técnica al vapor.

Retomando estos dos sistemas de cocción más frecuentes –lo hervido y lo asado–, el primero por las clases populares y el segundo por las clases altas, Massimo Montanari en su obra *La comida como cultura*, explica que estos dos sistemas<sup>123</sup> “desempeñan funciones opuestas en el plano simbólico, “significan” cosas diferentes en el habitual juego de oposiciones entre cultura y naturaleza, lo doméstico y lo salvaje”<sup>124</sup>. En la misma línea, en la oposición de lo hervido y lo asado, en *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*, el sociólogo Claude Fischler asevera que en la mayoría de las cocinas occidentales el asado

---

<sup>123</sup> Lo hervido y lo cocido, hacen parte del “triángulo culinario”: crudo, cocido y podrido, propuesto por el Antropólogo Francés Claude Lévi-Strauss.

<sup>124</sup> MONTANARI, M., *La comida como cultura*, p. 46.

es un plato de recepción o de ceremonia que se ofrece a los invitados; y lo hervido, cocido en una marmita, es un plato íntimo, familiar<sup>125</sup>. Esto podría explicar el contexto de la ciudad de Medellín, en el que los libros de cocina de la clase alta, predomine el asado como sistema de cocción, esto, porque los textos contienen en su gran mayoría recetas de Francia, Italia, Inglaterra, así como aquellas especiales para ceremonias o recepciones.

#### 1.4 LA MESA. CONSUMO DEL ALIMENTO

*Como en todas las cosas, también en las mesas se advierte el progreso de la cultura; a más de sazonarse los alimentos esmeradamente para que sean de un gusto exquisito, se procura disponerlos en los platos con finura y delicadeza, para que siendo también agradables a la vista y aún al olfato, se proporcionen más goces y satisfacciones a los convidados; con estos preliminares predisponen su apetito para hacer honor a los guisados, complaciendo de este modo al que los distinguió llevándolos a su mesa<sup>126</sup>.*

Cuando comemos, lo hacemos con otros; comer es una acción colectiva, y al hacerlo debemos seguir ciertas pautas culturales y códigos de comportamiento. Estas normas son acordadas con los demás miembros de la comunidad y son interiorizadas por los individuos de manera inconsciente en el transcurso de los procesos de socialización, declara Fernando Remedi, historiador argentino, en *Dime qué comes y cómo lo comes y te diré quién eres*, libro publicado en 2006<sup>127</sup>. Así, de acuerdo con Claude Fischler, estas “reglas gobiernan el consumo de alimentos y el comportamiento del comensal apoyándose en las clasificaciones

---

<sup>125</sup> FISCHLER C., *El (h)omnívoro...*, p. 47.

<sup>126</sup> HERNÁNDEZ E., *Manual Práctico de cocina...*, p.280.

<sup>127</sup> REMEDI Fernando, *Dime qué comes y cómo lo comes y te diré quién eres*, 1ª ed., Córdoba, Centro de Estudios Históricos “Prof. Carlos S. A. Segreti”, 2006, p.252.

establecidas”<sup>128</sup>. Algunas de estas reglas en la mesa son la sobriedad de gestos y moderación a la hora de ingerir las viandas. Igualmente hay otras pautas que seguir en relación a la composición de las comidas, particularmente el orden interno, la exclusión mutua de clases de comestibles, así como también la inclusión<sup>129</sup>. Una muestra de este tipo de exclusión se encuentra en *La buena mesa* (1933), en donde Sofía Ospina de Navarro, indica que al ofrecer una vianda a un invitado no deben ponerse en la misma comida, platos de apariencia semejante, aunque los ingredientes y el sabor sean muy distintos; señala que “dos o tres tortas o soufflés hechos en molde, por ejemplo, harían malísima impresión a la vista y hay que tener en cuenta que este sentido, lo mismo que el del olfato, desempeña un papel muy importante en el placer de la mesa”<sup>130</sup>.

#### 1.4.1 Comer con franqueza

Como ya se había dicho en un apartado anterior, la mesa también es el espacio de la identidad y diferenciación de una comunidad. Los modales en ella representan la diferenciación entre los grupos altos y bajos. De acuerdo a esto, las clases populares “comen con franqueza” y las clases altas “guardan las formas”<sup>131</sup>. En los hogares de los grupos sociales menos privilegiados de Medellín de principios del siglo XX, las actividades se realizaban en un mismo espacio, en este caso, en la cocina se preparaban los víveres y también era el lugar para consumirlos. Hasta los años treinta, los alimentos los consumían en la cocina o en el corredor, prescindiendo muchas veces de una mesa. En otros casos, el comedor consistía en una mesa sencilla en la que sólo algunos integrantes de la familia se reunían a comer, esto porque este mueble no tenía la capacidad de albergar a todos los miembros, entonces se acomodaban priorizando a los padres y a los mayores de la familia. El comedor tal como se conoce, cuando llegó a los hogares se convirtió paulatinamente en el lugar de encuentro de la familia y en el que se pusieron en escena las tradicionales

---

<sup>128</sup> FISCHLER C., *El (h)omnívoro...*, p. 35

<sup>129</sup> MONTANARI M., *La comida como cultura*

FISCHLER C., *El (h)omnívoro...*

<sup>130</sup> OSPINA S., *La buena mesa*, p. 4.

<sup>131</sup> Conceptos de Bourdieu ya tratados anteriormente en este capítulo. Ver numeral 1.2.5.1 (La alimentación, un medio para distinguirse)

jerarquías de edad y género, como lo indica Juan Diego Sanín en su texto *De puertas para adentro. Recuerdos de la vida doméstica durante el siglo XX en Medellín*.

Por su parte, Julián Estrada en *Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín durante el siglo XX*, apunta que los modales de la mesa de la clase menos privilegiada estaban ajenos a protocolos, la única norma de etiqueta que se observaba era la prioridad de servicio al padre o a los ancianos. En cuanto a la vajilla, en la mayoría de los hogares, se continuaba utilizando platos de barro y cucharas de totumo y calabaza, como a principios del siglo pasado, en contraste con algunas familias pudientes en que la vajilla era de loza, plata y cristal, como indica.

#### **1.4.2 Guardando las formas**

El rigor en lo cotidiano se traslada a la mesa. Las formas y formalismos que se exigen en el acto alimentario, es, de acuerdo con Pierre Bourdieu en *La Distinción. Criterio y bases sociales del gusto*, “una manera de negar el consumo en su significación y función primarias, esencialmente comunes, haciendo de la comida una ceremonia social, una afirmación de dignidad ética y de refinamiento estético”<sup>132</sup>. Algunas de las instrucciones que se debían seguir para un adecuado comportamiento en el comedor, las señala Blasina Botero en su obra *De la cocina a la mesa*:

Es en la mesa en donde mayor corrección se debe observar. Con razón se ha dicho: “en la mesa y en el juego se conoce el caballero”. Por esto sólo, debería toda madre, como enseña las oraciones diarias, enseñar a sus hijos desde pequeñitos, a sentarse a la mesa. No es sólo el hecho, como algunos creen, de asir el cubierto con precisión, de masticar con la boca perfectamente cerrada, de no hablar cuando está llena (...), a no sorber los líquidos, a no empañar con los labios la vasija en que se bebe, a no fastidiar al vecino con el sonido de la masticación, a no colocar encima de la mesa más que el antebrazo, a no tener las manos debajo de ella durante la comida, a hacer uso discreto del palillo manteniendo la boca cerrada, a mover los brazos con regularidad para no echarse sobre

---

<sup>132</sup> BOURDIEU P., *La distinción*, p. 230.

el plato, a hacer uso oportuno de la servilleta sin colgársela al cuello, a no limpiar la salsa del plato con las migas del pan, a no coronar el plato con los aliños de la vianda, a no introducir los dedos a la boca para sacar residuos de comida, a no coger con las manos las pepas y los pequeños huesos que se hayan tenido en la boca, a no desmigajar el pan, a no esparcir sobre el mantel o sobre el piso residuos de comida, a no coger los huesos con la mano y a servirse sólo lo que se ha de comer<sup>133</sup>.

En este mismo texto, se señala que el comportamiento en la mesa debe ser extremado:

Al ser presentadas las viandas, nunca debe escogerse el mejor pedazo, servirse lo que por suerte le corresponde. Tampoco deben repletarse los platos y aun cuando ellos agraden, nunca debe pedirse repetición. (...) Al tomar la sopa no se levantan los bordes del plato para consumir su contenido. A los huesos se les despega la carne con el cuchillo y luego se colocan en la parte superior del plato. Al cortar la carne hay que tener el cuidado de cortar sólo el pedazo que sin dificultad podamos contener en la boca. El vino debe tomarse sin paladearlo y apenas arrimando la copa a los labios<sup>134</sup>.

Por otro lado, la buena confección del conjunto de viandas que podían constituir la comida que se ofrecería a los invitados, era para la élite un arte puro. Lo más importante de este repertorio, además del sabor, era el contraste en la presentación de los alimentos, “dos platos parecidos en el color o en la guarnición del guiso no deben aparecer en el menú”, declaraba la señora Eugenia Ángel de Vélez en su libro *La cocina moderna colombiana*. Presentar esta minuta en francés, –como muchas de estas amas de casa lo denominaban–, se consideraba algo muy elegante.

Y cuando se planea un almuerzo o comida de ceremonia o de etiqueta, Blasina Botero en su obra *De la cocina a la mesa* y Eugenia Ángel de Vélez en *La cocina moderna colombiana*, aconsejan lo siguiente: las invitaciones deben enviarse por lo menos con cinco u ocho días de anticipación, deben hacerse en tarjeta de lujo y en ellas debe indicarse la

---

<sup>133</sup> BOTERO B., *De la cocina a la mesa*, p. 9.

<sup>134</sup> *Ibíd*em, p. 20.

fecha y la hora. De acuerdo con la ocasión y localidad, entre las siete y nueve de la noche es el momento indicado para las grandes comidas. Los caballeros deben presentarse de *frac* y las señoras en traje de rigurosa etiqueta. Cuando es un almuerzo, las invitaciones hay que hacerlas para la una de la tarde, y por lujosos que sean estos almuerzos, sólo requieren vestidos de ceremonia y las damas conservan su sombrero a la moda inglesa. La exactitud en estos tipos de eventos de etiqueta es un requisito indispensable como muestra de educación. El anfitrión no debe jamás posponer el derecho de las personas puntuales al retraso de los descuidados, pues la ceremonia debe siempre empezar a la hora anunciada. Estas veladas se caracterizaban por la elegancia, la amabilidad, la diplomacia y la extrema cortesía y conversaciones interesantes, entre los comensales.

El orden en el cual debían presentarse las viandas eran: las sopas claras o espesas, los platos volantes o entremeses fritos, los platos volantes de cocinar (huevos, arroz, macarrones y fritos), los *relevés* de pescado, los *relevés* de carne, las entradas de buey, ternera o ave de caza, las entradas o platos fríos, el ponche a la romana (este ponche se sirve siempre en las comidas de etiqueta entre las entradas frías y las legumbres), las legumbres, los asados de ave o de caza, las ensaladas (se sirve siempre al mismo tiempo que el asado), la ensalada de frutas (se sirve sola), los dulces de cocina calientes, los dulces de cocina fríos (pastelería), los helados. Tan pronto como se haya servido la ensalada, se levantará, todo el servicio de cocina, se cepillará la mesa y se pasará a los postres y al helado. Los postres son parte importantísima en toda comida de buen gusto. Por tanto, los postres han de ser variados, delicados, y sobre todo de moda. Se procederá a servir en seguida: los quesos, las frutas, los dulces de repostería y la bombonería. El café y los licores se servirán en el salón destinado a este servicio.

En cuanto a la vajilla de porcelana o de plata, cubiertos, cristalería y decoración, debía haber una armonía de colores entre ellos, además de reflejar el buen gusto de la señora de casa, “la blancura inmaculada del mantel y de las servilletas, en contraste con el verdor de las plantas y el colorido de las flores, producirá excelente efecto”<sup>135</sup>.

---

<sup>135</sup> *Ibíd*em, p. 8.

La variedad de la vajilla desplegada en la mesa de las grandes ceremonias –para cada vianda hay un plato, grande o pequeño, una cuchara, un tenedor, un cuchillo, y una copa respectiva para cada tipo de vino –, es muestra de la riqueza y poder de la clase alta de la población en la primera mitad del siglo pasado. Así es como en Medellín “la nueva burguesía urbana cambió el ritmo de la vida social en la ciudad: la sociedad fastuosa, recientemente interesada por el *glamour* y ansiosa por gastar, poderosa como nunca lo había sido, y con exorbitantes riquezas comenzó a borrar de la memoria las enseñanzas de los abuelos –catolicismo, austeridad y simpleza y empezó a olvidar su pasado campesino y amante de la naturaleza”, manifiesta Laura Arboleda en *Las dulzuras de la vida privada. Aspectos de la vida familiar de la clase alta en Medellín, 1920-1950*<sup>136</sup>.

## 1.5 TRANSFERENCIA DEL SABER CULINARIO: LOS RECETARIOS

*La receta de cocina es un discurso destinado  
a la programación de un objeto nutritivo.  
Enseña a hacer o, mejor dicho, a saber hacer cierta comida,  
prescribiendo los ingredientes, los instrumentos  
y las modalidades para alcanzar ese fin.  
Este discurso puede ser oral o escrito*<sup>137</sup>.

La transmisión del saber y de las habilidades culinarias tradicionalmente se ha hecho de madre a hija; pero dependiendo de si se es rico o pobre, estos conocimientos y formas de enseñar, cambian. Las familias acaudaladas transmiten su amplio repertorio culinario por medio de clases o de recetarios y en las familias con menos fortuna este adiestramiento se realiza por transmisión oral, ello en gran parte porque sus miembros son bastante menos instruidos<sup>138</sup>. Mientras la cocina oral presuntamente está destinada a no dejar huella, la

---

<sup>136</sup> ARBOLEDA L., *Las dulzuras de la vida privada...*, p. 158.

<sup>137</sup> CAPATTI Alberto, MONTANARI Massimo. *La cocina italiana. Historia de una cultura*, 1ª ed., Barcelona, 2006, p. 308.

<sup>138</sup> CONTRERAS J., GRACIA M., *Alimentación y Cultura...*, p. 267.

cocina escrita permite compilar un repertorio de las prácticas y las técnicas elaboradas, señala Massimo Montanari en *La comida como cultura*<sup>139</sup>.

Los libros de cocina aparecen en las sociedades letradas donde la exhibición de jerarquía de clases es esencial para su mantenimiento y donde la cocina es vista como una variedad transmisible del conocimiento experto, indica el antropólogo indio Arjun Appadurai en su escrito *How to Make a National Cuisine: Cookbooks in Contemporary India*. Sostiene también este autor que, en sociedades preindustriales de Europa, China y Oriente Medio, el impulso histórico para la producción de los primeros libros de cocina provino seguramente de ambientes reales o aristocráticos, porque éstos eran los únicos que podían permitirse cocinas complejas y además, tenían el acceso a los recursos especiales requeridos para la producción –por demás costosa– y consumo de textos escritos<sup>140</sup>. Tiempo después, la invención de la imprenta junto con el ascenso cultural de la clase media impulsó la difusión de los libros de cocina; los que permitieron la movilidad social porque a través de ellos, se pudo aprender las costumbres, entre ellas, el repertorio culinario y los modales de mesa de las clases altas<sup>141</sup>.

El crecimiento y cierta trasmutación de la clase media de las ciudades latinoamericanas fueron, según José Luis Romero –cuyos estudios se centraron en el ámbito urbano–, el fenómeno social más sorprendente y significativo en el contexto de las transformaciones que se estaban presentando. Este sector de la sociedad surgió porque miembros de clases populares ejercieron el comercio o la política, obtuvieron un título profesional, o se vincularon a una empresa. En la renovación de sus nuevas vidas, estos individuos influenciaron fuertemente la vida urbana con sus nuevas posibilidades y expectativas; una de ellas era imitar a la élite en sus costumbres con el ánimo de parecer moderno y urbano. Por ello, se convirtieron en grandes consumistas a pesar de sus pocos ingresos. Compraban el periódico y las revistas para informarse, eran los que discutían sus opiniones en el café, los que compraban en los nuevos almacenes que ofrecían la moda de París, explica este

---

<sup>139</sup> MONTANARI M., *La comida como cultura*, p. 36.

<sup>140</sup> APPADURAI Arjun, “How to Make a National Cuisine: Cookbooks in Contemporary India”, en *Comparative Studies in Society and History*, Vol. 30, número 1, 1988, pp. 3-24  
Publicado por: Cambridge University. URL: <http://www.jstor.org/stable/179020>

<sup>141</sup> GOODY J., *Cocina, cuisine y clase...*, p. 249.

escritor en *Latinoamérica. Las ciudades y las ideas*<sup>142</sup>. Esto lleva a pensar que también adquirirían los libros de cocina que la élite producía, y así, guardadas las proporciones, se daba el mismo fenómeno antes mencionado acerca de la difusión de los libros de cocina en la clase media en contextos europeos y asiáticos.

### 1.5.1 Los libros de cocina en Medellín

En la ciudad de Medellín, la mujer era la encargada de la economía y el trabajo doméstico, el manejo del hogar, la educación y apoyo de los hijos y del esposo, la integridad moral de todos los miembros de la familia, inculcar los hábitos y cuidados de salud e higiene, asegurar una adecuada alimentación en el hogar, prevenir las enfermedades y cuidar a los enfermos. Estas obligaciones, de acuerdo con Catalina Reyes en *Aspectos de la vida social y cotidiana de Medellín 1890-1930*, se elevaron a la categoría de oficio bajo el novedoso título de “ama de casa”. El desempeño continuo de estas tareas la ha hecho experta. El contexto en que se dé no importa, cambia solamente el entorno, pero las mismas tareas son llevadas a cabo tanto por la mujer de un hogar humilde como la de aquel donde abundan las comodidades, aunque aquí cuente con la ayuda de las muchachas del servicio. A su vez, ellas transmitirán esos saberes domésticos a sus hijas, pero algunas, las que pertenecen a la élite, publicarían estos conocimientos sobre el hogar en forma de libros de cocina, recetarios, manuales o cartillas destinados a las mujeres con el objetivo de convertirlas en buenas amas de casa<sup>143</sup>.

Expresa la historiadora Laura Arboleda en *Las dulzuras de la vida privada. Aspectos de la vida familiar de la clase alta en Medellín, 1920-1950*, que los miembros de la élite sentían la responsabilidad de dirigir y orientar al resto de la población hacia rumbos que más le convenían; quizás por esto en asuntos domésticos, las damas de la élite, además de ejercer una acción benéfica sobre sus propias familias, asumieron el papel de “misioneras

---

<sup>142</sup> ROMERO J., *Latinoamérica: las ciudades y las ideas...*

REYES C., *Aspectos de la vida social y cotidiana de Medellín...*

<sup>143</sup> PÉREZ María de los Ángeles. “Los recetarios de mujeres y para mujeres. Sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna”, en *Cuadernos de Historia Moderna*, número 19, 1997.

sociales”, como así lo define Catalina Reyes en *Aspectos de la vida social y cotidiana de Medellín 1890-1930*, al participar en la educación y a servir de modelo a las mujeres de clases populares, sobre todo a las obreras.

Entre las señoras de la clase alta de Medellín que publicaron libros de cocina estaban Elisa Hernández, Maraya Vélez de Sánchez, Eugenia Ángel de Vélez (Presidenta del Cuadro de Honor de la *Sociedad de Mejoras Públicas* por aquella época), Blasina Botero, Lola Llano de Gallardo, Sofía Ospina de Navarro y Alicia M. de Echavarría. Siendo estas dos últimas directoras de la revista femenina *Letras y Encajes*. La revista comenzó a circular en el mes de agosto de 1926 y la finalidad de ésta, según sus directoras, era la de “levantar día a día el nivel cultural de la mujer antioqueña”, además de “fomentar entre las damas el amor por las buenas letras y por la cultura en sus diversas manifestaciones, formando de esta suerte las futuras mentoras de las generaciones del porvenir”. Para Alexandre Payne, esta revista representó un rompimiento con el pasado de las mujeres de la clase alta de este poblado y a su vez centraba la atención de sus lecturas en la superioridad de la cultura europea<sup>144</sup>.



Figura 4. Maraya Vélez  
Fuente: 1113 Recetas inéditas de tomates

---

<sup>144</sup> PAYNE, A. “Crecimiento y cambio social en Medellín...”, p. 171.



Figura 5. Eugenia Ángel de Vélez  
Fuente: <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/todaslasartes/mejia/mejia0d.htm>



Figura 6. Sofía Ospina de Navarro  
Fuente: <http://www.tubuenamesa.com/page8.php>

Asegura Julián Estrada que el primer recetario publicado de autora antioqueña es *El manual práctico de cocina para la ciudad y el campo* de Elisa Hernández en 1907; “fue la Señorita Hernández quien abrió el camino para que años más tarde, otras damas de la sociedad medellinense se atrevieran a publicar sus propios recetarios”, dice el autor<sup>145</sup>. Agrega además que no solo dominaba la culinaria paisa, sino que también lo hacía con la cocina europea de la época, pues vivió durante varios años en Francia e Inglaterra. “Ser útil a la patria” era el deseo de Elisa Hernández con su obra. En él adapta recetas en otros idiomas, para que sus lectoras, amas de casa, encuentren nuevos conocimientos en cocina, combinando lo que el entorno ofrece –escaso según la autora–, y lo que llegaba del extranjero. De esta manera, se puede variar la alimentación, cosa agradable, y además conveniente para la salud.

---

<sup>145</sup> ESTRADA Julián. “De la arepa en callana a la salsa bechamel” (prólogo), en *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*, Colección Bicentenario de Antioquia, Medellín, UNAULA, 2013, p. 16.

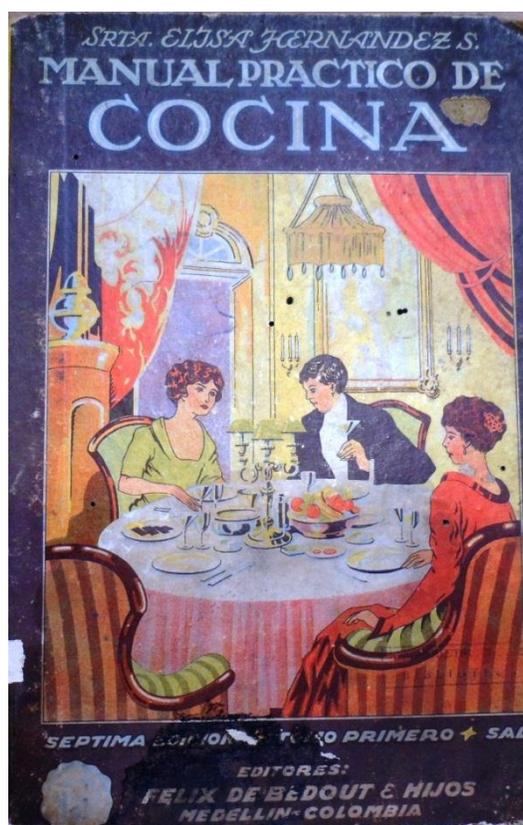


Figura 7. Portada del libro Elisa Hernández,  
*Manual práctico de  
cocina para la ciudad y el campo*

Luego de esta obra, durante la primera mitad del siglo XX, otras mujeres publicaron sus recetarios. Una de ellas fue Maraya Vélez de Sánchez, que igualmente vivió en Europa, especialmente en Inglaterra y Francia; allá se dedicó a estudiar sobre cocinas europeas y de distintas cocinas de América, se graduó en Francia en el célebre *Cordon Bleu* de París. En 1915 publicó en la ciudad de Medellín su primera obra *Colección de recetas de cocina*, lo hizo, como lo comenta en el prólogo de este libro, con el fin de poner al servicio del público, las recetas de cocina de diferentes países que por años se dedicó a coleccionar<sup>146</sup>. Más tarde sacó a la luz otros libros, entre ellos, con tres ediciones en Francia, *Cocina europea y americana* en 1930, en el que confía sus secretos culinarios en fórmulas claras, sencillas y al alcance de todos.

---

<sup>146</sup> En la biblioteca del Colegio Mayor de Antioquia, se encuentran innumerables cuadernos de recetas, las que la autora recortaba de revistas europeas.

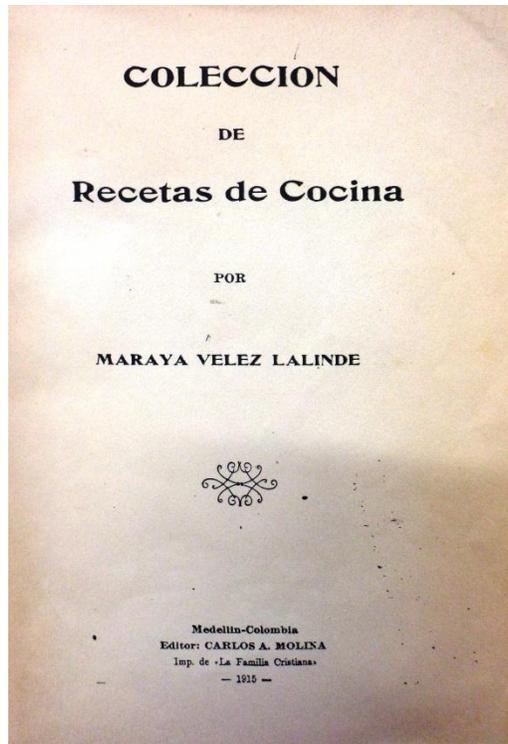


Figura 8. Portada del libro de Maraya Vélez, *Colección de recetas de cocina*

Entre la producción literaria de Sofía Ospina de Navarro, se encuentran también recetarios, y en 1933 publica *La buena mesa*, destinado, según la autora, expresamente para las señoras que tiene poco tiempo para dedicar al arte culinario pero que desean desempeñar lúcidamente su oficio de amas de casa y jefes de cocina. El libro se convierte así en el buen consejero de estas mujeres, especialmente las recién casadas que en un primer momento podrían tener problemas cuando tienen que tratar con la cocinera los asuntos alimenticios.

Otras damas de la sociedad antioqueña autoras de libros de cocina son: Eugenia Ángel de Vélez, que en 1926 publicó *La cocina moderna colombiana*; Alicia M. de Echavarría es autora de *El libro de la cocinera, método que enseña a cocinar* (1938); Blasina Botero, con su obra *De la cocina a la mesa* (1941); y finalmente en 1949 salieron al público *El plato criollo* de Lola Llano de Gallardo, junto con *Recetas de cocina de la señorita Faustina Posada* de Helena Posada Soto.

Una de las principales preocupaciones que se tienen en la vida para mejor disfrutarla, consiste en procurarse una alimentación nutritiva y debidamente sazónada, dice una de las autoras de estos libros, la señora Lola Llano de Gallardo en su texto *El plato criollo*. El objetivo de estos manuales o recetarios, era resolver esas preocupaciones, ayudar a las personas que no eran diestras en el arte culinario y que con la práctica y paciencia podrían convertirse unas expertas en el tema. Además le ayudaría en resolver el problema de la comida de cada día para ofrecer a su familia; así como también le decía qué ofrecer cuando se tenía invitados, o cuando se quería ofrecer un desayuno, un almuerzo o una cena de etiqueta o ceremonia; y no sólo el menú, algunos de ellos daban las indicaciones desde cómo elaborar las invitaciones, el tipo de decoración y vajillas adecuadas, entre muchas otras. Incluso las maneras del comportamiento para estos momentos se comentaba en estos textos.

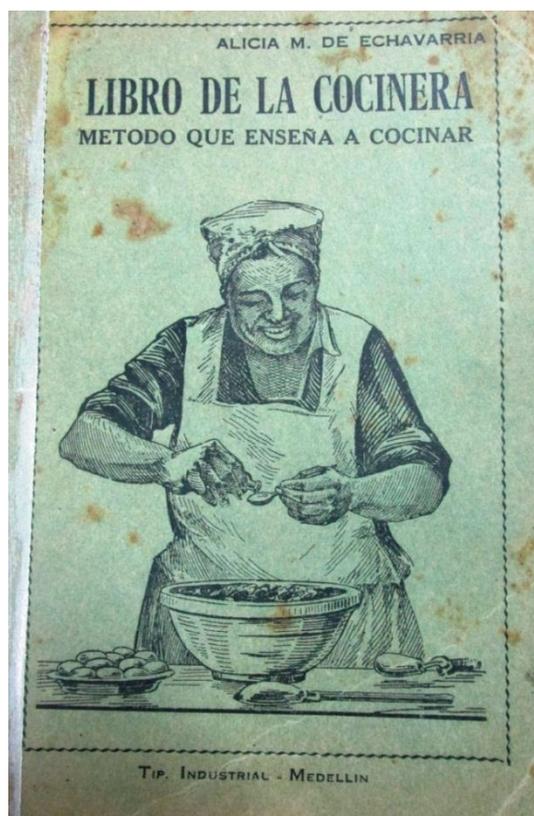


Figura 9. Portada del libro de Alicia M. de Echavarría, *Libro de la cocinera. Método que Enseña a cocinar*

## 1.5.2 Recetarios. Gustos extranjeros y nacionales

De acuerdo con José Luis Romero, fueron los modelos de la Inglaterra victoriana y el de Francia de Napoleón III con los que las nuevas burguesías elaboraron sus formas de vida: con algo propio y algo extraño, así lo interpreta en su obra *Latinoamérica: las ciudades y las ideas*, al estudiar el mundo urbano de distintas capitales latinoamericanas, para entender cómo ideas importadas y propias configuraron las nuevas realidades sociales<sup>147</sup>. La postura de seguir las modas foráneas especialmente europeas, que desde el siglo XIX se experimentó en las sociedades latinoamericanas, permeó también el ámbito culinario. El profesor de Historia Jeffrey Pilcher, estudioso de la historia de la comida mexicana, refiere este proceso en el contexto mexicano, en su libro *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana*, al señalar la influencia de la cocina francesa en la literatura culinaria mexicana. Es así como las salsas *velouté* y *bechamel*, una sopa de *quenelles*, los pasteles *eclairs* o *vol-au-vent* hacían parte del índice de los libros de cocina mexicanos<sup>148</sup>. Esta misma circunstancia se experimentó en los libros de cocina producidos en Medellín en la primera mitad del siglo XX, donde esta influencia de la cocina francesa se evidencia con mayor fuerza en los textos publicados en las tres primeras décadas del siglo pasado. En el *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo* de Elisa Hernández, texto de principios del siglo pasado, se recomendaba para las comidas de “grande aparato” presentar la *minuta* en francés, porque “así es más elegante”. Una comida “a la francesa”, según se encontró en los textos consultados, se podía componer con los siguientes platos: *consommé en taza, hors d'œuvres, conchitas de pescado, espárragos al natural o en rama, ensalada con petit-pois o pavo con jalea de moras o salsa de guayaba, helado barquillos, frutas y café negro*.

Igualmente se encuentran recetas extranjeras de cocinas europeas y países americanos, así como nacionales, como por ejemplo, perrito a la inglesa, hígado frito a la italiana, gallina a la francesa, liebre a la alemana, arroz con pasas a la mejicana, *risotto* a la argentina, entre otras. De las comidas nacionales están las papas chorriadas, la mazamorra, chicha, el

---

<sup>147</sup> ROMERO J., *Latinoamérica: las ciudades y las ideas*, p. 341.

<sup>148</sup> PILCHER Jeffrey, *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana*, 1ª ed., México, Ediciones de la Reina Roja, 2001, p. 107.

puchero y los tamales bogotanos. Mondongo costeño, tamales santandereanos. Hay que destacar que las empanadas caucanas son populares entre las mujeres de la élite de la ciudad, pues esta receta está en la gran mayoría de los libros de cocina que estas damas publicaron. De la región antioqueña se encontraron platos como la natilla, los fríjoles, empanadas, tamales y mazamorra. Con este conjunto de recetas de diferentes cocinas del mundo, del país y de la región antioqueña que preparaba la élite, “comienza a consolidarse la formación de una primera cocina antioqueña de clase alta, la cual con el tiempo permea la clase media, materializándose en múltiples recetas”, asevera el antropólogo Julián Estrada en su escrito *De la arepa en callana a la salsa bechamel*<sup>149</sup>.



Figura 10. Portada del libro Lola Llano de Gallardo  
*El plato criollo*

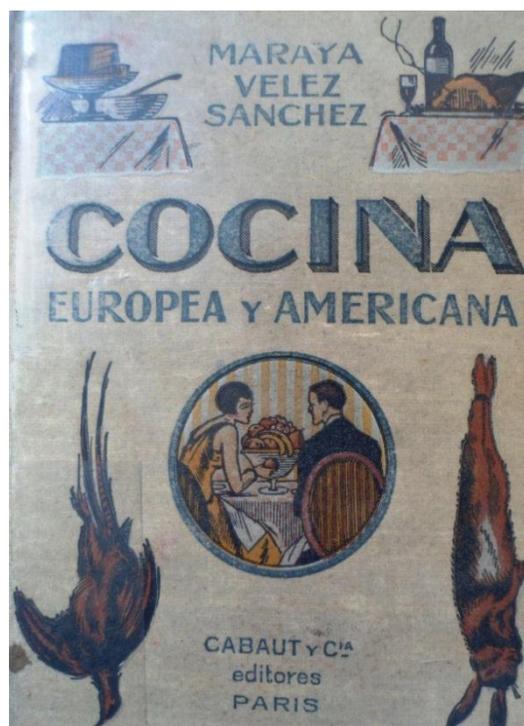


Figura 11. Portada del libro de Maraya Vélez Sánchez  
*Cocina europea y americana*

<sup>149</sup> ESTRADA J., “De la arepa en callana a la salsa bechamel”, p. 17.

### 1.5.3 Alimentos ancestrales en la élite

Manjares como el tamal, la arepa, la mazamorra, la natilla, los buñuelos, las empanadas y los fríjoles, entre otros; conforman la cocina tradicional antioqueña elaborada principalmente con una buena parte de víveres que en la región se producían, los más importantes para este repertorio culinario fueron el maíz y el fríjol. Esta cocina se fue conformando a través del tiempo gracias a la tradición oral en la que la madre en su vida cotidiana le transmitía a la hija sus conocimientos<sup>150</sup>. Para Massimo Montanari, profesor de historia medieval, la cocina oral está destinada a largo plazo a no dejar huella de sí misma. Sin embargo, según este académico, aparentemente no sería así gracias a la tradición escrita de la cocina de los más afortunados. Explica este historiador que a pesar de que la clase alta busca diferenciarse de las clases populares con comportamientos *impracticables*, especialmente los alimentarios, esto no pasa con los gustos y costumbres, dice el autor en su obra *La comida como cultura*, que “la rigidez de los esquemas simbólicos que oponen el estilo de vida de los campesinos (...) convive serenamente con la presencia de productos y sabores “campesinos” en la cocina de élite”<sup>151</sup>. Y esto queda plasmado en los textos de cocina que esta clase produce, por ello la cocina con tradición oral persistiría.

De acuerdo a esto, los platos y los ingredientes ancestrales y campesinos antioqueños, están incluidos en algunos de los libros de cocina publicados por mujeres de clase alta de la ciudad de Medellín en la primera mitad del siglo pasado. Concretamente, el maíz y el fríjol se *ennoblecen* al hacer parte de una receta, esta vez no como protagonistas del repertorio culinario de la élite, “un sistema gastronómico y simbólico diferente”<sup>152</sup> en términos del historiador italiano, investigador de las tradiciones culinarias, Massimo Montanari. Entonces, en estos recetarios el maíz se *combina* en recetas como *louisiane* (croquetas de maíz tierno), *saucer-cake* (bizcocho), *haddock con queso* (pescado). El fríjol por su parte, puede ser una guarnición para carnes y aves llamada *nicoise*, o un *puré a la bretona*.

---

<sup>150</sup> Ibídem, p. 13.

<sup>151</sup> MONTANARI M., *La comida como cultura*, p. 37.

<sup>152</sup> Ibídem, p.38.

Por otro lado, los tamales y las empanadas antioqueñas de amplia tradición campesina, se *dignifican* en estos recetarios de las damas de clase alta de la capital antioqueña, al incorporar en sus preparaciones elementos ajenos al legendario *sistema culinario*. De esta manera el perejil, la pimienta y el *curry*, agregados al guiso de las empanadas antioqueñas así como orégano, laurel y alcaparras a los tamales, *enriquecen* dichas viandas. Una sopa de fríjoles que se prepara con vino tinto y se le pone pan frito al servirla, así como los anteriores ejemplos, son una muestra de la existencia de platos y sabores ancestrales y campesinos en la cocina de las clases altas de la ciudad de Medellín. Hay que agregar que de este modo, productos como laurel, perejil, orégano y pimienta, igualmente se van integrando a las cocinas del resto de la población en el momento en que los libros de cocina de la élite, comienzan a difundirse entre los demás sectores de la sociedad.

## **1.6 ABASTECIMIENTO DE ALIMENTOS EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN**

Para mediados del siglo XX la capital antioqueña era un centro comercial de primer orden, donde gran cantidad de víveres llegaban con el fin de abastecer no sólo a la población, sino también para ser objeto de toda clase de negociaciones, como la compra por parte de los abarroteros de los municipios vecinos. El abasto de estas provisiones, se hacía por varias vías: aérea, férrea y terrestre. El Ferrocarril de Antioquia ingresaba a la ciudad la mayor cantidad de los alimentos, esto comprendía el 60% del total que llegaban, es decir, ingresaban 1.853.730 kg., de los cuales fueron el maíz, la sal y los plátanos, los principales productos. De otro lado, fue por vía terrestre por carreteras como las de Santa Elena, Robledo, carretera del Norte y carretera del Sur, que entraban 1.100.200 kg. de comestibles, lo que representaba el 36% del total, representadas primordialmente por la leche, la papa y la panela. Por último, por vía aérea llegaba el 3.3% del total de los artículos, es decir 100.118 kg. de artículos como la manteca, el pescado y la carne, se trataba de carne beneficiada<sup>153</sup>.

---

<sup>153</sup> El beneficio es el conjunto de actividades que comprenden el sacrificio y faenado de animales para su consumo. La carne beneficiada es el cuerpo de un animal faenado, desangrado y desprovisto de piel, vísceras y apéndices.

ARTÍCULOS	Vía férrea (Kg.)	Vía aérea (Kg.)	Vía terrestre (Kg.)	Entradas netas
Almidón	42.970	s.d.	3.875	46.845
Arroz	100.260	50	20.580	120.890
Avena	3.990	s.d.	-50	3.940
Aves de corral	615	7	3.260	3.882
Azúcar	160.050	s.d.	-20.720	139.330
Cacao	37.460	480	-1.050	36.890
Cebada	-185	s.d.	3.575	3.390
Fríjol	1.745	-1.100	49.215	49.860
Frutas varias	17.520	-11.300	96.820	103.040
Harina de trigo	111.610	10	-1.550	110.070
Huevos	1.675	-70	10.800	12.405
Leche	141.170	11	297.600	438.781
Legumbres y hortalizas	-9.795	-17.445	122.140	94.900
Maíz	717.370	-115	-111.590	605.665
Manteca	4.280	77.750	-19.240	62.790
Mantequilla	45	400	720	1.165
Panela	-14.600	-9.730	229.970	205.640
Papas	-30.130	-4.820	252.480	217.530
Pescado y carnes	4.410	64.030	-1.100	67.340
Plátanos	169.620	s.d.	181.550	351.170
Quesos	10.760	1.540	16.415	28.715
Sal	289.430	s.d.	-140.025	149.405
Trigo	17.600	420	4.210	22.230
Tubérculos y raíces	110	s.d.	24.855	24.965
Yuca	75.750	s.d.	77.460	153.210
<b>TOTALES</b>	<b>1.853.730</b>	<b>100.118</b>	<b>1.100.200</b>	<b>3.054.048</b>

Tabla 2. Abastecimiento de alimentos en la ciudad de Medellín. 1949

Fuente: RESTREPO Oscar y UPEGUI Alfonso, *Estudio de abasto y distribución de alimentos para Medellín*

En la Tabla 2, se pueden examinar estos datos, donde se especifica el ingreso de los alimentos por kilogramo en una semana “normal” de mediados del siglo pasado a la ciudad de Medellín. En ella se puede observar también, que del total de ingreso de víveres, el maíz fue el producto que mayor entrada registró, fueron 605.665 kg.; en segundo lugar fue la leche; en tercer lugar estaba el plátano con 351.170 kg., le siguen la papa con 217.530 kg. y el quinto alimento con mayor entrada fue la panela con 205.640 kg<sup>154</sup>.

<sup>154</sup> Cuando el dato lo precede un signo menos (-) indica mayor valor en salidas que de entradas.

Los datos registrados en la tabla anterior (Tabla 2), fueron obtenidos entre el 18 de diciembre de 1948 y el 21 de marzo de 1949 por Oscar Restrepo y Alfonso Upegui, autores del *Estudio de Abasto y Distribución de Alimentos para Medellín*, publicado en 1949. Para la recolección de las cifras, los investigadores tuvieron en cuenta las variaciones de éstas derivadas de eventos como las fiestas navideñas, o las cosechas de los productos, lo cual alteraba los datos; entonces escogieron de ese lapso, la que consideraron como “una semana normal”<sup>155</sup>.

### 1.6.1 Plazas de mercado

Factores como el crecimiento urbano, el desarrollo de algunas fortunas familiares y la inversión pública que comenzaba a adelantarse, impusieron la necesidad de crear nuevas formas de producción y distribución de los alimentos. Entonces, de los tradicionales mercados dominicales del siglo XIX en la Plaza Mayor (lo que actualmente es el Parque Berrío), en donde los campesinos ofrecían artículos agropecuarios de primera necesidad a sus habitantes, se pasó a las plazas de mercado cubiertas. En 1891 se inauguró la Plaza de Flórez y en 1894, la de Guayaquil llamada Plaza de Cisneros, donde se desarrolló una gran actividad<sup>156</sup>.

Fue la Plaza de Guayaquil la que durante la primera mitad del siglo XX, suplió mayormente las necesidades alimentarias de la ciudad de Medellín. Pero ya en el año de 1948, allí se expendía sólo la tercera parte de los víveres que se consumían y parte de sus ventas eran hechas al por mayor a los propietarios de graneros y tiendas de los barrios. En esta plaza de mercado se vendía para el año de 1949 el 35% los alimentos que en la capital antioqueña se consumían y el resto, las dos terceras partes, la población lo obtenía en tiendas y graneros, los cuales habían matriculados para la época 1.454 tiendas mixtas y graneros, 16 salsamentarias y 136 carnicerías<sup>157</sup>. El suministro de comestibles de esta plaza

---

<sup>155</sup> RESTREPO Oscar, UPEGUI Alfonso, *Estudio de Abasto y Distribución de Alimentos para Medellín*, Medellín, Bedout, 1949.

<sup>156</sup> BRAVO, José M., *Soñemos con el Medellín de antaño*, Concejo de Medellín comisión para la cultura, 1ª. ed., Medellín, 1994.

<sup>157</sup> RESTREPO O., UPEGUI A., *Estudio de abasto y distribución de alimentos para Medellín*.

era insuficiente porque el consumo real de los habitantes era de 12.200 toneladas mensuales, y ésta sólo vendía 4.300<sup>158</sup>.

En la Tabla 3 se detalla la cantidad en kilogramos de los productos que entraban a esta plaza, específicamente en los meses de enero y febrero de 1949. Se puede observar que el mayor ingreso correspondía a las carnes con 935.032 kg., luego seguían en su orden los plátanos con 627.800 kg., la yuca con 443.950 kg., las legumbres y hortalizas registraron 406.000 kg., ingresaron 403.000 kg. de frutas, seguía la papa, de la que entraron 351.984 kg., de panela 303.744 kg. y por último, el maíz con 255.000 kg.

Se puede afirmar, de acuerdo a esta tabla, que aquellos alimentos que conforman los platos tradicionales antioqueños –plátano, yuca, panela, maíz y fríjol–, y que aparecen en ésta, todavía tienen una representación significativa en la comercialización de los productos en esta plaza de mercado, aunque el maíz y el fríjol se encuentran entre los que menos entrada tienen con respecto a la yuca y el plátano. En cambio las legumbres y las hortalizas, así como las frutas, se encuentran entre las que mayores ingresos tienen. Lo anterior podría significar que efectivamente, ya para mediados del siglo XX, la alimentación de los medellinenses, posiblemente era más diversa con respecto a los primeros años del mismo siglo.

---

<sup>158</sup> Estos datos de las entradas mensuales a la Plaza de Mercado Guayaquil corresponden específicamente a dos meses del año 1949 –enero y febrero–, datos recogidos por Restrepo Oscar y UPEGUI Alfonso, en el texto: “Estudio de abasto y distribución de alimentos para Medellín”, como propuesta para la construcción de plazas de mercado en distintos barrios, y como parte de la solución a los problemas que ya se estaban presentando esta plaza, es decir, ésta ya era insuficiente en el abasto de víveres a una localidad en crecimiento y expansión. Algunos de estos problemas eran la congestión, desorden y desaseo permanente, en un espacio donde trabajan unas 3.100 personas en 1.050 puestos fijos y 500 “accidentales”.

ARTÍCULOS	ENERO (Kg.)	FEBRERO (Kg.)
Almidón	3.550	3.300
Arroz	69.500	63.504
Avena	1.950	3.040
Aves de corral	7.160	7.230
Azúcar	43.250	42.350
Cacao	1.750	1.418
Café	7.170	7.010
Fríjol	81.100	69.150
Frutas varias	401.450	403.000
Harina de trigo	4.900	4.900
Huevos	32.242	28.052
Legumbres y hortalizas	406.000	379.050
Maíz	255.000	236.500
Manteca	19.750	12.837
Mantequilla	7.156	10.278
Panela	282.700	303.744
Papas	351.984	251.635
Carnes	913.027	935.032
Pescado	6.350	12.915
Plátanos	627.800	584.200
Quesos	107.766	112.239
Sal	67.750	130.312
Tubérculos y raíces	82.450	96.700
Yuca	443.950	422.550

Tabla 3. Entrada de víveres Plaza de Mercado Guayaquil en enero y febrero de 1949

Fuente: RESTREPO Oscar y UPEGUI Alfonso, *Estudio de abasto y distribución de alimentos para Medellín*

### 1.6.2 Preferencias y tendencias alimentarias

De acuerdo con los recetarios de la primera mitad del siglo XX, los alimentos que consumía la élite de la ciudad de Medellín, en su orden fueron: la mantequilla, huevos, pimienta, cebolla, azúcar, manteca, leche, pan, perejil, harina de trigo, tomate, limón, quesos y vinagre. No hay que olvidar que las primeras receptoras de estos textos fueron las amas de casa de la clase alta y posteriormente éstos “empezaron a institucionalizarse de familia en

familia y de cocinera a cocinera”, afirma Julián Estrada<sup>159</sup>; por ello, lo más adecuado sería hablar de preferencias y tendencias en cuanto al uso de estos productos.

La mantequilla ocupó un lugar importante en la cocina de las clases altas, como ingrediente de sus recetas tuvo una elevada participación. Concretamente Maraya Vélez Lalinde la utilizó continuamente en sus recetarios de principios del siglo XX; ésta era usada en un 70% aproximadamente de sus preparaciones. La manteca y el aceite son otras grasas frecuentemente empleadas por todas las autoras de los recetarios, pero ya en una proporción mucho más baja con respecto a la mantequilla, sobre todo el aceite, que es el que menos se utilizaba. Hay que resaltar que el tocino como ingrediente en las elaboraciones de las cocineras fue usual, aunque no era muy alta su participación, como sí lo fue la mantequilla; no sobrepasa el 10% en el total de cada uno de los recetarios. Por su parte, el cerdo, cuyo consumo entre los antioqueños de antaño era importante, en estos textos, la proporción es prácticamente baja con respecto al consumo consuetudinario de la población; no alcanza más allá de un 20% en las recetas que lo tienen como ingrediente.

Por otro lado, entre las verduras, la cebolla fue de las más importantes; le siguen el tomate y la zanahoria entre las más empleadas en las preparaciones. El limón fue la fruta que todas las autoras de los libros de cocina manejaron mayormente en sus platos. Hay que destacar que aunque se constata el uso de frutas en algunos platos, sorprende su bajo porcentaje. Los textos de cocina evidencian su utilización preferentemente en las fiestas y en los menús de etiqueta, pero no quedan claros otros escenarios de su consumo. Por su parte, el pan, la harina de trigo y las papas, fueron los carbohidratos que más son referenciados en dichos recetarios a lo largo del periodo estudiado. El perejil y la pimienta fueron los ingredientes que las amas de casa más utilizaron para condimentar sus comidas; así como el vinagre y las salsas *bechamel* o blanca y de tomate lo fueron para aderezar los distintos platos.

En el Gráfico 1. **Tendencias y preferencias alimentarias en Medellín, 1900-1949** se quiso plasmar los usos que a lo largo de la primera mitad del siglo XX, tuvieron algunos de los anteriores alimentos en los libros de cocina. Se escogió un producto por cada grupo de ellos, es decir,

---

<sup>159</sup> ESTRADA J., “Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín...”, p. 708.

aquel que registró es más alto consumo por parte de las familias de la clase pudiente de la ciudad de Medellín. Por ejemplo, de las grasas, está la mantequilla, la que registra un 77% de utilización en las preparaciones. De las especias, la pimienta es la que fue más utilizada para condimentar las comidas, se usó en un 55%. Por parte de las frutas y verduras, la cebolla y el limón fueron las preferidas por las cocineras; la primera estuvo presente en el 33% de los platos y el segundo, en un 25%. De los carbohidratos, el pan fue el ingrediente más empleado, con un 27% en el total de las recetas. Otro aspecto que llama la atención en este gráfico, es la aparente caída en el uso de dichos alimentos. Esto se puede explicar de la siguiente manera: el último texto de la época en cuestión es el de Lola Llano, *El plato criollo* (1949). En este libro, la autora entrega un repertorio de platos nacionales o criollos más apropiados para banquetes y días de fiesta.

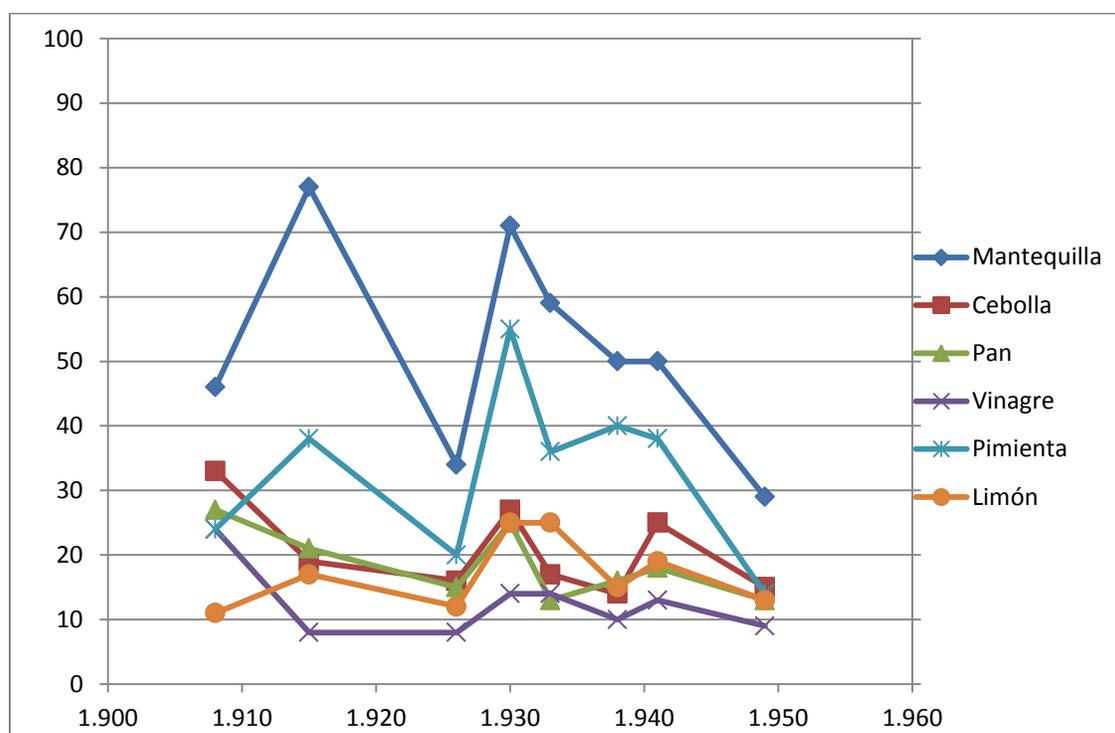


Gráfico 1. Tendencias y preferencias alimentarias en Medellín, 1900-1949

La mayoría de los ingredientes que las cocineras de Medellín de la primera mitad del siglo XX de esta capital utilizaban, eran de producción agrícola de la región o de otras partes del país. Por lo tanto, dichas cocineras debían realizar algunos trabajos previos para su

consumo, algunos servirían de base para otros platos o como acompañantes. También utilizaban otros productos que se podían conseguir en el mercado, ya listos y preparados por industrias alimenticias. Esto se infiere con la lectura de los recetarios consultados de la época cuando aparecen ingredientes envasados ya sea en tarros o en frascos, tales como alcaparras, pepinillos, salmón, ostras, setas u hongos, puntas de espárragos, langosta, salsa de tomate, camarones, atún, cebollitas en vinagre, aceitunas, carne de diablo y encurtidos. Además es recurrente el uso de un ingrediente llamado *petit-pois*, que no son más que alverjas tiernas. Algunas salsas también se mencionan como la salsa *Worcester* o salsa *Wosechery* y la mayonesa, así como sopas en lata, como la de tomate. Algunas frutas y legumbres incluso eran ofrecidas por este tipo de industrias. Estos alimentos igualmente venían presentados en frascos o en latas. A las legumbres presentadas así, se les llamaba *Macedonia de legumbres*. En cuanto a las frutas, se podían adquirir algunas en almíbar o dulces como melocotones, duraznos, albaricoques, piña, manzana; así como en gelatinas marca *Jell-O* y *Royal*.

Como se puede observar, muchos de los anteriores productos no eran de producción local, por lo tanto eran necesariamente importados por los comerciantes de la ciudad. Aunque no hay que olvidar que algunas cocineras tenían el conocimiento de conservar en frascos o en latas algunos de estos alimentos; entonces no queda claro cuál de las dos opciones se usaba cuando se mencionaban, porque no aludían a ninguna marca comercial en dichos recetarios, salvo en las que anteriormente se mencionaron.

A pesar de la oleada de industrialización que se vivió en Medellín a partir de los años 1920, la industria alimenticia como tal, estaba en ciernes. Algunas de las empresas que comenzaron a funcionar por esa misma época, se encontraban la *Compañía Nacional de Chocolates* y la compañía de productos *Respin* (que ofrecía enlatados), creadas en el año de 1920. En 1922 se estableció la empresa tostadora y moledora *Café La Bastilla*, primera fábrica empaquetadora de café tostado del país. En cuanto a galletas y confites, no se conocía en Colombia una producción industrial, todo era importado. Eran las panaderías, las que ofrecían unas gruesas galletas, cuya ingestión debía ser inmediata. En esta capital antioqueña existía una diminuta fábrica de confites, que producía dos o tres tipos, pero

también de un consumo estrictamente local, fue entonces que en 1916 se creó la *Fábrica de Galletas y Confites Noel*<sup>160</sup>.

Desde el punto de vista de la dietética, los profesionales de la salud consideraban que la población colombiana estaba mal alimentada. La Academia Antioqueña de Medicina y el Ministerio de Higiene coincidían en que las deficiencias principales en la alimentación que presentaban los antioqueños, eran: baja cantidad de proteínas de origen animal como la carne, huevos, queso y leche. Baja cantidad en la ingestión de frutas, exceso de hidratos de carbono al consumir alimentos como maíz, panela, yuca y plátano. Entre las causas de esta situación, ellos consideraban que estaba el factor económico, educación deficiente, malos hábitos alimenticios, malos hábitos higiénicos e ignorancia sobre las normas elementales de una alimentación correcta y falta de técnica en la preparación de las comidas y una inadecuada distribución de los comestibles<sup>161</sup>. Convencido de que la calidad de la alimentación regula el progreso material e intelectual de los pueblos, el pediatra Jorge Bejarano, notable figura en la historia de la medicina en Colombia, abogaba por la enseñanza popular de la alimentación por parte del Estado como medio para resolver el problema alimenticio que existía. Decía este médico que “el pueblo de Colombia tiene qué comer, pero no sabe comer”<sup>162</sup>.

En el siguiente capítulo se abordará cómo la industria alimenticia acogió el discurso médico de la época y junto a éste, el discurso de la comodidad y eficiencia de sus nuevos productos para posicionarlos en los hogares, además de apelar a la tradición y al sabor de sus mercancías. Situaciones que incidirán de alguna manera en el cambio de las costumbres alimenticias de los habitantes de la ciudad de Medellín en las décadas de 1950 y 1960.

---

<sup>160</sup> BRAVO J., *Soñemos con el Medellín de antaño*.

<sup>161</sup> RESTREPO O., UPEGUI A., *Estudio de abasto y distribución de alimentos para Medellín*, p. 43 y 45.

<sup>162</sup> BEJARANO J., *Alimentación y nutrición en Colombia*.

## CAPÍTULO 2

### LA PUBLICIDAD ALIMENTARIA COMO FACTOR DE CAMBIO EN LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS.

La publicidad es una fórmula de comunicación propia de las sociedades capitalistas que está basada en la exaltación y magnificación de un producto o servicio que se anuncia como mecanismo para lograr que un determinado público adquiriera un artículo o un servicio. La mayoría de la propaganda no sólo promociona bienes y servicios, desde un punto de vista más ideológico que comercial, también promueve prácticas e ideas. La finalidad del discurso publicitario no es otra que el intento de “persuadir”, “convencer” que el destinatario asuma una idea o cambie su actitud ante determinadas circunstancias y comportamientos<sup>163</sup>. De acuerdo a esto, la antropóloga Mabel Gracia, cuyas investigaciones se dirigen a entender la lógica de los comportamientos alimentarios de los países industrializados, asevera en su libro *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano*, que la publicidad es además un factor de modelación de la sociedad, en la medida en que no sólo influye sobre el consumo sino que recrea modos de comportamiento social influyendo en la concepción de los modelos de referencia básicos. Dice esta autora, que los artículos publicitarios no suelen llegar al público objetivo aislados, tal como son, sino rodeados de representaciones y universos culturales que sirven de vehículo para su promoción.

La finalidad de este capítulo es abordar la propaganda como mecanismo de la industria alimentaria para posicionar sus productos en los hogares de la ciudad de Medellín y para ello, se tratarán algunos temas o argumentos que los anuncios utilizaron para este propósito. El objetivo de esto es conocer qué tipo de alimentos industriales fueron los que se comercializaron en esta localidad en las décadas de 1950 y 1960. El estudio de los mensajes publicitarios de este tiempo, servirá además, para comprender algunos aspectos de la sociedad de acuerdo a la capacidad de ésta, que según Mabel Gracia, es la de transmitir ciertos modos de representación de la realidad, “el anuncio da información sobre

---

<sup>163</sup> GRACIA M., *La transformación de la cultura alimentaria...*, p. 260.

HERNÁNDEZ Isabel, “Las “peticiones” y los “halagos” como estrategias de persuasión emocional”, en *Español Actual*, número 86, Ju-Dic. 2006, p. 106.

un momento sociocultural particular”<sup>164</sup>. El texto de esta investigadora, *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano*, sirvió de guía en algunos aspectos del desarrollo metodológico de este capítulo como la dimensión diacrónica del análisis de la publicidad con el fin de evidenciar los cambios en las prácticas alimentarias.

## 2.1 EL ARGUMENTO EN EL MENSAJE PUBLICITARIO

El anunciante busca con el mensaje publicitario<sup>165</sup> convencer de las excelencias de lo que está anunciando y para ello debe recurrir necesariamente a la *argumentación*, la cual en los anuncios, “se convierte en el vehículo de transmisión de contenidos mediatizados por el hablante (...), de este modo, la información en publicidad no se expone simplemente sino que se imbrica en argumentos de compra bien fundados que satisfagan al público objetivo”, afirma Sara Robles en el artículo *Los argumentos de la publicidad*<sup>166</sup>. Los argumentos como mecanismo de persuasión se basan en estereotipos, lugares comunes o tópicos que relacionan el producto comercial con ciertos valores comúnmente aceptados como positivos en la sociedad: “Para dar fuerza; para ayudar a los niños a crecer esbeltos y airoso con la energía y vigor que necesitan para sus actividades diarias, no hay alimento más nutritivo que la Avena Quaker”<sup>167</sup>, dice un aviso de esta marca comercial. De esta manera, el anunciante entra en el espacio ideológico del receptor para confirmar sus opiniones, modificarlas o cambiarlas drásticamente, apunta esta autora<sup>168</sup>.

Para el semiólogo francés Roland Barthes, el alimento –en el proceso de su transformación y consumo–, *per se* es un sistema de comunicación y significaciones. Las situaciones

---

<sup>164</sup> GRACIA M., *La transformación de la cultura alimentaria...*, p. 89.

<sup>165</sup> La estructura básica del mensaje publicitario se compone de dos partes: una de ellas es la información objetiva que permite la identificación del producto, a ésta se le llama *denotación*. La otra parte, la *connotación*, es aquella que porta significados subjetivos y afectivos, aquí se utiliza el argumento para convencer al receptor del mensaje.

LÓPEZ Pilar, “Connotación y denotación en los mensajes publicitarios de “artículos de lujo””. En: *Español Actual*, No. 86, jul-dic 2006 Madrid. P. 117-137.

<sup>166</sup> ROBLES Sara, “Los argumentos de la publicidad”, en *Español Actual*, número 87, ene-jun 2007, pp. 77-110

<sup>167</sup> Publicidad Avena Quaker, *El Colombiano*, Medellín, enero 12 de 1951, p. 2.

<sup>168</sup> ROBLES S., “Los argumentos de la publicidad”.

alimentarias son, para este autor, la expresión de un modo de vida; la comida resume o señala otras conductas y situaciones, como la actividad, el trabajo, el deporte, el estudio, el ocio, la fiesta y cada una de éstas tiene su expresión alimentaria, por ello, en cuanto sistema de comunicación, éste en los mensajes se vincula a un conjunto de imágenes, un protocolo de costumbres, situaciones y conductas<sup>169</sup>. De acuerdo a esto, los argumentos más recurrentes en la publicidad alimentaria pueden ser: tradición, salud-nutrición, naturaleza, progreso y modernidad, comodidad, economía (costo del producto), status, estético, hedonista, entre otros<sup>170</sup>; todos, como dice Mabel Gracia, parten de la consideración sociocultural y psicosociológica del hecho alimentario. En un anuncio publicitario pueden estar uno o varios de estos argumentos; por ejemplo, un alimento además de saludable, tiene un precio bajo y a su vez, aludir que es fácil de preparar.

## 2.2 UN POCO DE HISTORIA DE LA PUBLICIDAD EN LA CIUDAD

En las sociedades preindustriales, según Hernán Cárdenas, autor del escrito *Historia de la publicidad en Medellín* (1996), “no había necesidad de la comunicación publicitaria; los bienes y servicios que se ofrecían eran perfectamente conocidos por los consumidores y no se requería ninguna cosa distinta a la comunicación boca a boca”<sup>171</sup>. Este investigador señala que para la aparición de la publicidad, importantes cambios y transformaciones sociales que se dieron desde las últimas décadas del siglo XIX debieron ocurrir, como cuando el comercio pasó a ser una actividad al servicio de la industria; proceso que se presentó en Europa y Estados Unidos, así como en la ciudad de Medellín. Para esta localidad, el académico antioqueño Gabriel Poveda, indica el primer decenio del siglo XX como la fecha del nacimiento *definitivo y vigoroso* de la industria fabril<sup>172</sup>. Con el gran impulso de la industrialización, que ante las limitaciones de las importaciones procedentes

---

<sup>169</sup> Citado en Gracia M., *La transformación de la cultura alimentaria*, p. 80.

<sup>170</sup> Hay tantos argumentos como autores que abordan el tema. Mabel Gracia, en su texto *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano (Barcelona, 1960-1990)*, referencia varios investigadores con sus respectivas clasificaciones de argumentos en los mensajes publicitarios.

<sup>171</sup> CÁRDENAS Hernán, “Historia de la publicidad en Medellín”, en Jorge Orlando MELO (ED.), *Historia de Medellín*, Tomo II, Medellín, Suramericana de Seguros, 1996, p. 693.

<sup>172</sup> POVEDA G., “La industria en Medellín, 1890-1945”.

de Europa y de Estados Unidos, motivadas por las guerras mundiales, la industria antioqueña se vio empujada a salir a suplir la falta de los productos que eran surtidos por los comerciantes importadores, afirma el publicista José María Raventós en el libro *Cien Años de publicidad antioqueña* (2012), del que fue su director<sup>173</sup>. De este modo, nacieron también los anuncios publicitarios en el contexto local.

En sus inicios, la publicidad no se conocía con este nombre, se le denominaba *propaganda*. Copiando los modelos que llegaban de Estados Unidos y de Europa, estas industrias crearon sus departamentos de *propaganda* cuya labor consistía en propagar información industrial, comercial y de servicios. Para los primeros años del siglo XX en Medellín, la propaganda se limitaba al aviso informativo y no había un esfuerzo por persuadir, “es la información expuesta en forma sencillamente atractiva”. Estos avisos, de elemental composición tipográfica, se publicaban en los escasos medios de comunicación que existían en la ciudad: publicaciones literarias y periódicos, armados manualmente. También estos tipos de anuncios, eran afiches traídos de Europa o de Estados Unidos, declara José María Raventós.

A partir de la década de 1930, surgen las agencias de publicidad en la ciudad; además, el diseño de periódicos y revistas se dinamizó con el *linotipo*, que es la máquina que mecanizaba el proceso de composición de un texto para ser impreso; y con la *cincografía* que era un procedimiento que permitía imprimir dibujos. Así, la publicidad antioqueña pudo atender los requerimientos de industriales, comerciantes y banqueros, para dar a conocer sus productos y servicios. Ya para la época de interés de este trabajo –entre 1951 y 1970–, con el inicio de la televisión, la creación de poderosas cadenas de radio y la industria editorial que comienza a trabajar con el color, además, la litografía se refina mediante procesos fotográficos; todo esto al servicio de los mensajes publicitarios, ésta se hace más estricta en su manejo y desde el punto de vista creativo, se fortalecen los temas de campaña y los lemas se enriquecen. De esta manera, como asevera José María Raventós, “La publicidad se reinventa”.

---

<sup>173</sup> RAVENTÓS José María (Director), *Cien Años de publicidad antioqueña*, Panamericana formas e impresos, Bogotá, 2012, p. 11.

## 2.3 LA PUBLICIDAD ALIMENTARIA

“... la palabra pública sobre los alimentos residía en el mercado, en la comunicación cara a cara, en el tránsito oral de la receta”<sup>174</sup>

La tradicional manera de la adquisición de insumos alimenticios, esto es, en las plazas de mercado, en las ferias, entre otros, implicaba –implica– una relación inmediata y directa con el alimento. El único discurso en ese espacio procedía del vendedor, quien muchas veces, incluso era el productor. En el tránsito del mundo tradicional al urbano industrial se modificó esa relación cercana con los alimentos. En esa sociedad, ya existen las marcas comerciales; esas *marcas de producto*, indican ya una distancia con éstos según el semiólogo, docente y escritor argentino, Oscar Traversa, autor de la obra *Cuerpos de papel. Figuraciones del cuerpo en la prensa 1918-1940*, publicada en 1997. Éstas son el modo de apropiarse en forma permanente de una parte del mercado por una empresa comercial, indica el investigador en dicha obra. Este proceso por parte de la producción industrial, “le añade a los productos una dosis variable de valor agregado cuyo testimonio es precisamente la marca; ésta liga finalmente un nombre a un conjunto de cualidades, efectivas o autoasignadas por el productor” asevera este escritor dedicado a la investigación de las relaciones entre la producción mediática y el campo estético en el discurso cinematográfico y de la prensa.<sup>175</sup>

Los avances en las técnicas de conservación de los víveres –enlatados y congelados, por ejemplo–; la mecanización de la producción de éstos y de algunos procesos culinarios (con lavadoras, separadoras de grano, mondadoras, descascaradoras, cortadoras y llenadoras), así como de la distribución de los mismos con el desarrollo del transporte (ferrocarriles y grandes barcos), fueron fundamentales para el comienzo de la era del alimento industrial,

---

<sup>174</sup> TRAVERSA Oscar, *Cuerpos de papel. Figuraciones del cuerpo en la prensa 1918-1940*, 1ª ed., Barcelona, Gedisa, 1997, p. 153.

<sup>175</sup> *Ibíd.*, p. 148.

explica Jack Goody en su libro *Cocina Cuisine y clase*<sup>176</sup>. Este tipo de producción, que inicialmente fueron bizcochos y galletas, tuvo sus orígenes en la necesidad de disponer de alimentos no perecederos para los viajeros, exploradores y soldados en tiempos anteriores a la Revolución Industrial. La producción en serie de estos artículos, llamada por Jack Goody la “decadencia industrial”, impactó el mercado interno de Inglaterra en el siglo XIX y luego se convirtió en parte de la comida cotidiana de su población debido a un fuerte apoyo de los medios masivos. Esta *revolución* igualmente repercutió al resto del mundo, tanto en los procesos de producción –que provee ingredientes a escala masiva–, como en el consumo, explica este antropólogo en su libro, al analizar el fenómeno de la industrialización del alimento y sus diversos aspectos<sup>177</sup>.

La tecnología avanzada que permitió la manufactura de alimentos u otros artículos a gran escala implicó una mayor brecha entre el fabricante y el consumidor, ello porque la necesidad de vender una considerable cantidad de productos no permitía ya ese contacto directo que existía; de modo que se requería una nueva manera de comunicación, ese medio era la publicidad; ésta es el discurso que ahora se hace cargo del proceso de relación entre la marca y sus atributos<sup>178</sup>. Ella también ha sido útil en estimular la adquisición de las mercancías que una sociedad de consumo constantemente está produciendo a una población urbana más próspera y con sus necesidades básicas ya satisfechas. En esa creación constante de necesidades más allá de las básicas por parte de la publicidad, Mabel Gracia dice en su texto *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano*: “Se habla, entonces, de la satisfacción de deseos o necesidades de otro orden –psicológico, simbólico o social– que, en definitiva, ya no tienen como finalidad garantizar la supervivencia humana”<sup>179</sup>.

---

<sup>176</sup> GOODY J., *Cocina, cuisine y clase*.

<sup>177</sup> Para conocer el contexto mundial en el que estos avances se realizan, ver GOODY, Jack, *Cocina, cuisine y clase. Estudio de sociología comparada*. Capítulo 5: Alimento industrializado: hacia el desarrollo de una cuisine mundial.

<sup>178</sup> TRAVERSA O., *Cuerpos de papel. Figuraciones del cuerpo en la prensa*.  
GOODY J., *Cocina, cuisine y clase*.

<sup>179</sup> GRACIA M., *La transformación de la cultura alimentaria*, p. 261.

Se tiene entonces que la publicidad, en palabras de esta investigadora, es “una técnica a la que se recurre para promocionar bienes o servicios dentro del mercado y para difundir ideas acerca de diversos temas teniendo en cuenta, siempre, el público objetivo a quien dirige sus mensajes, y no sólo para informarle, sino para persuadirle de algo: para que cree, mantenga o cambie una actitud ante un objeto o idea determinada”<sup>180</sup>. Por lo tanto se puede decir que uno de los tantos roles de los anuncios publicitarios es el de mantener la relación entre la producción y la adquisición de bienes y servicios, recordando reiteradamente la conveniencia de satisfacer deseos y necesidades.

## **2.4 LA PUBLICIDAD ALIMENTARIA EN MEDELLÍN DE 1950 A 1970**

### **2.4.1 Tipos de productos**

En la Tabla 4 se relacionan los alimentos que a lo largo del periodo estudiado, fueron anunciados en los espacios publicitarios en algunos de los medios impresos que circulaban en la ciudad. Esos medios impresos consultados, fueron el periódico *El Colombiano*, medio local y la Revista *Cromos*, de la ciudad de Bogotá, de circulación nacional. Esta tabla es una lectura general y diacrónica de los tipos de artículos procesados por la industria, los que con sus atributos los hacía superiores ante la competencia. De esta manera, se puede ver cuándo se presentan nuevos alimentos en el mercado. Por ello, los veinte años que se analizaron se dividieron en periodos de cinco, con la pretensión de evidenciar algunos cambios. Por ejemplo, con esta tabla se puede constatar la aparición de productos como la arepa prefabricada y de la margarina, aparición que se dio en los últimos años de la época estudiada. Hay que advertir que algunos de estas mercancías presentaron una regularidad, es decir, se publicaron continuamente durante esta época, así como hubo otros que presentaron discontinuidades a lo largo de ésta. Durante la búsqueda de la información, se observó que cuando un alimento era promocionado por primera vez, dicho aviso se publicaba continuamente por cierto tiempo. En la tabla se relaciona simplemente la primera vez que sale el anuncio de un determinado producto. La tabla evidencia el comportamiento

---

<sup>180</sup> Ibídem, p. 88.

de la industria y sus manufacturas a lo largo de los veinte años. Por ejemplo, el primer periodo que va de 1950 a 1954, se encuentra que hay una mayor cantidad de tipos de comidas nuevas con relación a los demás periodos. De esto se puede inferir la proliferación de este sector productivo que se dio a mediados del siglo XX en la ciudad, ya sea de manufactura local, nacional o extranjera.

PERIODO	TIPOS	ATRIBUTOS	BENEFICIOS/ VENTAJAS
1950-1954	Cerveza, gaseosa, galletas (dulces, saladas), chocolate, café, cereal (avena), fécula de maíz, salsas (mostaza, tomate), pasta de tomate, dulces (confites, marmelos, caramelos, goma de mascar), jaleas, flanes, mermeladas, jugos de frutas vinagre, otros licores (ron, whisky), levadura, manteca, mantequilla, agua mineral, leche (polvo, líquida), leche condensada, crema de leche, leche dietética, té, aceite, pastas, harina trigo, polvo de hornear, azúcar, enlatados (sopas y carne), sopas en sobres, caldos, sal ablandacarnes, pan.	Nutritivo, sabroso, económico, sano, delicioso, natural, original, de calidad inalterable, exquisito, pureza, higiénico, alimento completo, fresco, seguro, fácil de usar, sazón, digerible, confiable, instantáneo, tradicional.	Nutre, energía, resistencia, fuerza, salud, agilidad, vigor, robustez, esbeltez, ayuda en lactancia, huesos fuertes, dientes sanos, carnes y músculos sólidos, mayor crecimiento.
1955-1959	Los mismos del periodo anterior, más: Arroz, frescos, extracto vainilla, bebida chocolatada, quesos, yogurt, miel, encurtidos, licores (vino, ginebra, coñac)	Los mismos del periodo anterior, más: Sabor casero, auténtico, verdadero, bueno	Los mismos del periodo anterior, más: Buena estatura,
1960-1964	Los mismos del periodo anterior, más: Cereal (tostaditas de maíz, arroz tostado), pasabocas, ponqué, salchichas, jamoneta, pollo, huevo, harina de maíz (para natilla, buñuelos y manjar)	Los mismos del periodo anterior.	Los mismos del periodo anterior, más: Niños: <i>gorditos</i> , hermosos; fortalecimiento cuerpo.
1965-1970	Los mismos del periodo anterior, más: Refrescos dietéticos, pasabocas (chicharrines), margarina, salsa ají picante, fécula arroz, condimentos, arvejas enlatadas, maní salado, kumis, carne para hamburguesa, arepas	Los mismos del periodo anterior.	Los mismos del periodo anterior.

Tabla 4. Tipos de productos

En el primer periodo indicado en esta tabla, que comprende de 1950 a 1954, los alimentos con mayor fuerza en los mensajes publicitarios fueron: la cerveza, el chocolate, las gaseosas y las galletas. Esto se puede explicar porque fueron estas industrias, las primeras que comenzaron a funcionar en la ciudad o en el país desde principios del siglo XX; el sector de la cerveza, tuvo sus comienzos a finales del siglo XIX. El chocolate y las galletas eran productos de industrias locales, así como de industria extranjera, pero con plantas de producción localizadas en el país. Las galletas presentaron durante este periodo una propaganda constante y numerosa. La cerveza por su parte, en los dos primeros años de este periodo tuvo una fuerte presencia en la publicidad. El chocolate sólo en el último año, prácticamente no tuvo avisos. Aunque los enlatados ya estaban en el mercado de la ciudad con las leches en polvo, la leche condensada y la *Avena Quaker*, sólo hasta 1954 comenzaron a aparecer algunos anuncios de otros tipos de enlatados; por ejemplo las sopas enlatadas de tomate, vegetales, espárragos y de hongos a la crema de la marca *Campbell's*<sup>181</sup> y los *Frisoles antioqueños* y *Cernido de guayaba* de producción local por la compañía *FRUGAL*<sup>182</sup>. También en ese mismo año se comenzaba a comercializar en la ciudad –de acuerdo a los mensajes– comidas deshidratadas como las sopas en sobre como el Pollo con fideos y el Pollo con arroz, e igualmente, los caldos de carne, ambos de la marca *Maggi*<sup>183</sup>.

En el periodo de 1955 a 1959, se presentó un aumento en la publicidad de flanes, gelatinas y pudines<sup>184</sup>. Se incrementaron también las de las sopas en sobres y los enlatados. Es un periodo que se caracterizó por un contraste en el número de los anuncios publicitarios, el

---

<sup>181</sup> La primera planta fue fundada en 1869 en Camden, New Jersey en los Estados Unidos. Los primeros productos que se enlataron fueron tomates, verduras y condimentos. Años más tarde desarrolla la fórmula para hacer sopa condensada. Con su consolidación en el año de 1905 la compañía toma el nombre de *Campbell's Soup Company*.

<http://www.esmas.com/campbells/conocenos.html>

<sup>182</sup> *FRUGAL* es una empresa que inicia sus labores en 1946 en un pequeño local detrás de la iglesia de El Poblado. Comienzan vendiendo dulces de brevas, mermeladas y espesos cernidos.

<http://frugalsaborcasero.com/compania.html>

<sup>183</sup> La sopa instantánea y el cubo de caldo concentrado fueron creados por el suizo Julius Maggi en 1886 y 1908 respectivamente. En 1947 la compañía *Nestlé* comienza a difundirlos mundialmente. Esta compañía llega a Colombia en 1944.

[https://www.maggi.cl/sobre\\_maggi/historia](https://www.maggi.cl/sobre_maggi/historia)

<http://corporativa.nestle.com.co/aboutus/historia>

<sup>184</sup> Productos de la marca *Royal* de la compañía *Fleischmann Colombiana Inc.*, filial de la multinacional *Standard Brands Inc.*

primer año –1955– fue el de mayor número de éstos; y de otro lado hubo pocos de ellos en 1959 en cuanto a artículos alimenticios. Los dos siguientes periodos (1960-1964 y 1965-1970), fueron periodos de una baja actividad con relación a la aparición de nuevas comidas, así como de los que ya existían en el mercado. Esta situación quizás se puede explicar de acuerdo a una noticia referente a este tema publicada en marzo de 1969, y es la difícil situación que estaba pasando la industria alimenticia; de acuerdo a la noticia, titulada “Difícil situación en Industria Alimenticia” la explicación de este momento crítico se debe a que el estricto régimen de control de precios determinó que la rentabilidad financiera en las empresas alimenticias pudo haber bajado<sup>185</sup>. En resumen, los primeros ocho años, de 1950 a 1957 fueron los de mayor actividad en cuanto a la publicidad alimentaria, lo que se traduce en un auge de la industria, en contraste a la baja actividad de los siguientes trece años, es decir, de 1958 a 1970.

## **2.4.2 Usos y funciones de algunos productos anunciados**

En su trabajo *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano*, la antropóloga Mabel Gracia señala que con la publicidad alimentaria se pueden observar las oscilaciones dadas en el uso y la función atribuida a determinados alimentos. En el presente trabajo, los artículos en los que más se evidenció esto, fueron la leche, la avena y los caldos.

### **2.4.2.1 La leche**

Por ser un alimento completo, los mensajes publicitarios inicialmente la recomendaban como bebida para los niños, con la que crecerían *robustos, fuertes y vigorosos*, “El niño que se alimenta con leche goza de exuberante salud”. Luego, esta bebida se convirtió en el sustento ideal para todas las edades, con la que se conservaría la salud de toda la familia. De esta manera, la leche es una bebida de *hombre* porque éste la necesita para conservarse en buena condición para desarrollar sus actividades en el trabajo y los deportes. También

---

<sup>185</sup> “Difícil situación en Industria Alimenticia”, *El Colombiano*, Medellín, marzo 4 de 1969, p. 6.

para la mujer que labora, pues debe consumirla para recuperar energía y rendir en su trabajo. Además de tomarla sola, como era su consumo inicial, posteriormente tuvo otros usos. La publicidad sugería que ésta podía acompañar el café, el té y los cereales; incluso, era ideal para las recetas de cocina para realzar “el gusto de los platos”. La leche condensada, otra presentación de la leche, además de ser una golosina para los niños, con ella igualmente se podía preparar los teteros para darles a los *bebés*.

#### **2.4.2.2 La avena**

La marca comercial *Avena Quaker*, originalmente promocionaba este alimento para los niños y para consumirla en el desayuno todos los días con el fin de gozar de fortaleza y energía porque ésta, se convertía en el “combustible del cuerpo”. Con la avena, los niños serían fuertes y esbeltos; de manera pues que al desayunar con *Avena Quaker*, se gozaría de rebotante salud, por esto, la marca promocionaba el desayuno con esta avena como “Desayunos para la Salud”. Luego este comestible se generalizó para toda la familia: niños, ancianos, y adultos que trabajaban activamente, que al desayunar con esta avena tendrían la misma resistencia y vitalidad que sus hijos. Como era fácil de digerir, incluso se podía usar en los teteros para los *bebés* y así se garantizaba su perfecto desarrollo. Por su valor nutritivo, la avena comenzó a presentarse al consumidor en varias preparaciones culinarias: sopas, coladas, carnes, pasteles, helados, postres y refrescos; lo que haría que ya no sólo se consumiera en el desayuno, sino, a cualquier hora del día. *Avena Quaker* publicó una serie de recetas de sopas en las que éste era parte de ellas, se llamó “SOPA del DÍA”. El *Sancocho don Quakero* fue una de éstas.



Figura 12. Anuncio de Avena Quaker  
 Fuente: Periódico *El Colombiano*, abril 4 de 1956, p. 12.

**SOPA del DIA**  
**SANCOCHO DON QUAKERO**  
**(6PERSONAS)**

½ Libra de huesos de res	¾ Taza de arracacha picada
3 Plátanos verdes	1 Cebolla larga
¾ Taza de yuca picada	¾ Taza de AVENA QUAKER

Ponga los huesos y los tallos de cebolla picados en cuatro litros de agua. Echeles sal al gusto y deje hervir por espacio de media hora. Agregue los plátanos verdes partidos y déjelos hervir por otros quince minutos. Luego agregue la arracacha, la yuca y la AVENA QUAKER. Deje hervir por otros diez minutos y baje del fuego. Ahora tiene usted listo el exquisito sancocho Don Quakero que es nutritivo y económico.

**AVENA QUAKER**  
**MAYOR NUTRICION A MENOR COSTO**

### 2.4.2.3 Los caldos

Originalmente este producto se presentó como un caldo o consomé para consumir. Éste se preparaba según sus anuncios publicitarios: con sólo verter “un litro de agua hirviendo sobre el contenido de la cajita y ya tiene usted de 4 a 6 tazas del exquisito **Caldo MAGGI**”. Más adelante, este caldo sería un ingrediente más de una sopa. Hecho el caldo anterior, la cocinera le podía agregar lo que deseara: arroz, papas, verduras o pan, “El caldo listo... para preparar ya sus sopas preferidas” decía esta publicidad, con lo que se evidenciaba el cambio en su uso. Las cremas en sobre también eran útiles en la cocina; además de su

empleo original, incluso se podían emplear para hacer una salsa y adicionarla a los espaguetis.

### 2.4.3 Público objetivo

Hay dos tipos de consumidores con relación a la publicidad alimentaria como lo expone Stephen King: el *proveedor* y el *comedor*. El primero es el que decide qué se compra, el que prepara y sirve la comida. El segundo es quien ingiere los alimentos comprados y cocinados. Esta ubicación social de los consumidores a partir de sus relaciones con lo alimentario, como lo afirma este autor, es determinante en el momento de crear los mensajes<sup>186</sup>. En el caso de los anuncios publicitarios en la ciudad de Medellín de 1950 a 1970, la mujer era la *proveedora* de su hogar de acuerdo a la clasificación anterior. Se puede afirmar que la mayoría de aquellos anuncios estaban dirigidos a ella. De otro lado, los niños/hijos y el hombre/esposo, eran los consumidores *comedores*.

Los anuncios son representaciones simplificadas de la realidad, ellos son sólo una parte del imaginario o de las prácticas colectivas, declara Mabel Gracia, quien otra de sus líneas de investigaciones socioculturales, es el género. Por lo general, son mujeres las que están a cargo de la cocina, sea por sus propias necesidades, sea para alimentar a los miembros de la familia y sus invitados ocasionales<sup>187</sup>. En ellos, tanto los que son en torno de la *salud* como los de *comodidad* o *servicio*, la mujer/ama de casa era representada como la madre que cuida a su familia, la que compra, cocina y sirve los alimentos a su esposo y sus hijos. Es recurrente en estas escenas en que ella esté en primer plano, cocinando o sosteniendo en sus manos la fuente lista para servir; mientras tanto al fondo, en el comedor, están distribuidos el padre y 2 o 4 hijos (familia nuclear) en el comedor, esperando que la esposa y madre les sirva para consumir lo que ella preparó. Hay otros anuncios en que ella está con delantal, mostrando la vianda o sosteniendo una fuente lo que acaba de cocinar. Como ilustración de lo anterior, la publicidad de artículos como el caldo de gallina de la empresa *Knorr-Suiza* y

---

<sup>186</sup> King, citado en GRACIA M., *La transformación de la cultura alimentaria*, p. 284.

<sup>187</sup> GRACIA M., *La transformación de la cultura alimentaria...*, p. 161.

el del producto *Azúcar Manuelita*, resumen estas dos representaciones que existían acerca de la mujer en la ciudad de Medellín de la época referida.



Figura 13. Anuncio de Caldo de gallina Knorr-Suiza  
Fuente: Revista *Cromos*, septiembre 3 de 1962

**EN MI HOGAR... SOLO LO MEJOR**  
**Caldo Knorr-Suiza**  
**El caldo LISTO para preparar YA sus sopas preferidas.**  
 Siendo para mi familia como no ofrecerles en cada comida una exquisita sopa preparada en un instante con caldo Knorr-Suiza, el delicioso caldo preferido por todos. Además, por su delicioso sabor y su inigualable calidad, también prefiero el substancioso y económico caldo Knorr-Suiza para preparar riquísimas salsas y para condimentar arroz, carnes y otros sabrosísimos platos que harán felices a los míos.  
 Los sabrosos caldos Knorr-Suiza, de gallina o carne, están preparados exclusivamente con gallinas jugosas y nutritivas o con carne de primerísima calidad.  
 Estas carnes son cocinadas y concentradas con procesos modernísimos, y enriquecidas con ingredientes naturales especialmente nutritivos.  
 Productos elaborados bajo licencia y control de la Knorr S.A. de Productos Alimenticios de Suiza.



Figura 14. Anuncio de Azúcar Manuelita  
Fuente: Revista, septiembre 19 de 1960

Si busca DULZURA...

**TABLITAS DE AZUCAR**  
 Endulzan más  
 Y saben más:  
**UNA NUEVA FORMA PARA ENDULZAR LA VIDA**

**MANUELITA**  
 Un nombre familiar a los colombianos

De modo similar, los niños –los consumidores *comedores*– , se representan generalmente recibiendo los cuidados de la madre y en actividades lúdicas y los adolescentes, como estudiantes o deportistas; en todos los casos, siempre están divirtiéndose. El hombre por su parte, es representado como trabajador y en algunas ocasiones como practicante de algún deporte. Los anuncios publicitarios de la compañía *Fleischmann*, la leche *KLIM* y la bebida *MILO* que se presentan a continuación, aclaran lo que se acaba de explicar.



¡Los niños consumen tanta energía!

**EL PAN PROVEE ENERGIA EN ABUNDANCIA**

Que coman todo el pan que quieran. El pan es el alimento más eficaz y económico para proveer energía. El pan y los panecillos que hace su panadero están preparados con ingredientes nutritivos de la mejor calidad, inclusive Levadura Fleischmann. ¡No se conforme con menos! Sirva más pan, coma más pan, el alimento delicioso y saludable para toda la familia.

**EL MEJOR PAN SE HACE SIEMPRE CON LEVADURA FLEISCHMANN**

**CIA FLEISCHMANN COLOMBIANA INC.**

Figura 15. Anuncio de la Compañía *Fleischmann*  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, noviembre 20 de 1950

**Confío en  
LECHE KLIM  
para mi bebé**

Las madres confían en Leche KLIM porque saben que es leche sana, de alto valor nutritivo... pura, de vacas seleccionadas y con todo su valor vitamínico original... Por eso, ellas la tomaron desde antes de nacer el bebé y saben bien que Leche KLIM proporciona...  
"Salud desde antes de la cuna"

PREPARE SU LECHE FRESCA ASI:  
CUATRO PARTES DE AGUA PURA  
AGREGUE UNA PARTE DE **KLIM**  
Y TENDRA LECHE PURA, FRESCA Y SANA

ECONOMICICE. Adquiera la lata de 2 ½ o 5 LIBRAS

Tradicional en los hogares colombianos

*Confío en*  
**LECHE  
KLIM**  
para mi bebé

Las madres confían en Leche KLIM porque saben que es leche sana, de alto valor nutritivo... pura, de vacas seleccionadas y con todo su valor vitamínico original... Por eso, ellas la tomaron desde antes de nacer el bebé y saben bien que Leche KLIM proporciona...  
"Salud desde antes de la cuna"

PREPARE SU LECHE FRESCA ASI:  
CUATRO PARTES DE AGUA PURA  
AGREGUE UNA PARTE DE **KLIM**  
Y TENDRA LECHE PURA, FRESCA Y SANA...

**KLIM**  
POWDERED WHOLE MILK  
LECHE EN POLVO  
UN PRODUCTO DE  
THE BORDEN COMPANY  
2 ½ o 5 LIBRAS

ECONOMICICE. adquiera la lata de 2 ½ o 5 LIBRAS

*tradicional en los hogares Colombianos*

Figura 16. Anuncio de Leche KLIM  
Fuente: Revista *Cromos*, abril 15 de 1957

**los DEPORTISTAS**  
necesitan **MILO**

Ciclismo, fútbol, beisbol... La práctica del deporte es saludable, pero impone un gran consumo de energías. Para compensar este desgaste los deportistas de todo el mundo prefieren MILO.

A base de leche, cereales, cocoa y azúcar, vitaminas y minerales, MILO es un rico complemento alimenticio... con delicioso sabor a chocolate. Haga deporte pero reponga la pérdida de energías con MILO, frío o caliente.

PIDALO... Y FORTIFIQUESE DESDE HOY MISMO!

ALIMENTO FORTIFICANTE  
**MILO**  
Es un producto NESTLÉ

PARA SU COMODIDAD  
2 TAMAÑOS  
LATA ECONOMICA 400 GRS.  
LATA PEQUEÑA 200 GRS.

Figura 17. Anuncio de *Milo*

Fuente: Revista *Cromos*, mayo 16 de 1953

**Los DEPORTISTAS**

necesitan **MILO**

Ciclismo, fútbol, beisbol... La práctica del deporte es saludable, pero impone un gran consumo de energías. Para compensar este desgaste los deportistas de todo el mundo prefieren MILO.

A base de leche, cereales, cocoa y azúcar, vitaminas y minerales, MILO es un rico complemento alimenticio... con delicioso sabor a chocolate. Haga deporte pero reponga la pérdida de energías con MILO.

Frío o caliente.

PIDALO... Y FORTIFIQUESE DESDE HOY MISMO!

**ALIMENTO FORTIFICANTE**

**MILO**

Es un producto NESTLÉ

Para su comodidad

2 tamaños

LATA ECONÓMICA 400 GRS.

LATA PEQUEÑA 200 GRS.

En algunas ocasiones, cuando en la publicidad el que cocina es el hombre, se le representa como un jefe de cocina de hoteles y clubes, o bien, como un famoso cocinero, cuyo cargo es el de *chef*, quien tiene su uniforme y gorro y se muestra en su espacio laboral; el anuncio de *Sasoned* ejemplifica esta representación. De este modo, se puede afirmar que el cocinero es profesional y la cocinera es ama de casa. El médico en las publicidades con el tema de *salud*, aparece como la autoridad que prescribía el uso de los alimentos anunciados, o la personalidad que garantizaba la función de dicho producto; así lo representan los anuncios publicitarios de la Leche *NIDO*.



Figura 18. Anuncio de Leche en polvo NIDO  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, marzo 03 de 1952

### Obedezca al Doctor

Cuando el médico recomienda tomar leche de vaca a sus hijitos, piense en la necesidad de obtenerla de la mejor calidad, rica en crema, deliciosa y con todas las vitaminas naturales. Asegúrese de que proceda de vacas seleccionadas y de que, desde el ordeño a su casa, llegue absolutamente pura. Por ello exija una leche de toda su confianza.

Pida

LECHE EN POLVO "NIDO"  
Garantizada por Nestlé



Figura 19. Anuncio de Sasoned  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, octubre 17 de 1969

### El saborcito mágico

es con

Sasoned

Nuevo

Sazone lo que sazone, cocine con Sasoned

Si señor. Y no es un saborcito, es un señor deleite, superior, sabrosón. Todo buen cocinero usa **Sasoned** porque **Sasoned** pone sabor como por arte de magia. Y qué fácil y cómodo es usar una sopa con ajo o cebolla de **Sasoned** en polvo, es para chuparse los dedos.

Los once condimentos, desde cilantro hasta laurel, vienen en prácticas bolsitas de celofán y en frascos modernos e higiénicamente envasados, con todo el sabor y el aroma de los condimentos que hacen de la comida, un festín para el paladar.

Ahí está el secreto. Cocine con **Sasoned** y los comensales encontrarán en las comidas deleite y abundancia de sabor.

## 2.5 ALGUNOS TEMAS EN LOS ANUNCIOS PUBLICITARIOS EN LOS MEDIOS IMPRESOS DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN

*“El alimento es un sistema de comunicación, expresa un lenguaje –significados, simbolismos, asociaciones– en el que hay un donante y un receptor”<sup>188</sup>*

Temas, reclamos, áreas. Son muchos los nombres que distintos autores que han abordado la cuestión de la propaganda alimentaria han utilizado para referirse a aquello en lo que la publicidad centra en su argumentación. Para incentivar el consumo, ésta asocia ideas y valores del propio alimento: la leche como fuente de vida, el prestigio asociado a la carne, por ejemplo<sup>189</sup>. Así mismo, estos temas o reclamos son de una variedad amplia en lo que alimentación se refiere, como ya se había dicho anteriormente<sup>190</sup>. En el presente trabajo, y de acuerdo a lo encontrado en las fuentes, en lo que respecta al consumo familiar de víveres, se tratarán cuatro tipos de temas o argumentaciones en los mensajes por su recurrencia en lo consultado: el primero de ellos es el de la *salud*, asociada también con el *valor nutricional* de los artículos anunciados. Por el lado de la preparación de alimentos están, lo que algunos autores definen como *comodidad* o *servicio*: los productos que facilitan el trabajo del que prepara los manjares, además de obtener una elaboración más rápida. El tercer argumento es el de la tradición y el cuarto es el del sabor.

### 2.5.1 Publicidad alimentaria en torno de la salud

Uno de los medios de difusión que tuvo el punto de vista médico sobre la alimentación para la población de la ciudad de Medellín de la época en cuestión, fue una sección del periódico *El Colombiano* llamada “Salud para todos los colombianos. Vale más prevenir que curar”.

---

<sup>188</sup> King, citado en GRACIA M., *La transformación de la cultura alimentaria...*, p. 284.

<sup>189</sup> GRACIA Mabel, *La transformación de la cultura alimentaria...*

<sup>190</sup> Para ampliar el tema sobre los diversos temas o reclamos de la publicidad alimentaria, ver GRACIA M. *La transformación de la cultura alimentaria* y TRAVERSA O. *Cuerpos de papel. Figuraciones del cuerpo en la prensa*.

Esta sección de una página de extensión, estaba a cargo del Ministerio de Higiene y del Servicio Interamericano de Salud, y se publicaba como mínimo, semanalmente. En ella se trataban diversos temas con respecto a la salud, higiene, nutrición, entre otros. Allí publicaban artículos algunos médicos, o el Instituto Nacional de Nutrición, por ejemplo.

En el periodo que interesa en este trabajo, el discurso médico con respecto a la alimentación argumentaba que los alimentos influían directamente en el organismo, esto es, tejidos y órganos se originaban en la comida que se consumía; así se afirmaba en un escrito llamado “La alimentación” publicado en febrero de 1950 en el periódico *El Colombiano*:

Toda la vida del hombre está íntimamente relacionada con la alimentación su influencia ejerce una acción directa sobre el crecimiento y desarrollo del individuo; también influye sobre la salud y actividad física y mental, sobre la reproducción, sobre el carácter y sobre todas las funciones que el individuo, como todo ser vivo, está destinado a cumplir sobre la tierra<sup>191</sup>.

Por lo tanto, cuando no había una nutrición suficiente, el individuo no tendría la energía necesaria para llevar una vida sana y más o menos activa. Por ello, para el correcto desarrollo y funcionamiento del organismo, en la alimentación debían estar incluidos los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas, sales minerales y vitaminas, elementos indispensables en “la conservación de la salud y en el bienestar personal”, se leía en el artículo escrito por el Instituto Nacional de Nutrición, “La alimentación variada es factor decisivo para conservar la salud”, publicado en este mismo diario en mayo de 1960<sup>192</sup>. De acuerdo a esto, este discurso abogaba por una dieta variada y equilibrada de tal forma que no se dieran ni excesos ni deficiencias de ninguno de los elementos que el organismo necesitaba “para su sostenimiento y para llenar la capacidad de trabajo”, se decía en el mencionado artículo.

---

<sup>191</sup> “La alimentación”, *El Colombiano*, Medellín, febrero 6 de 1950, p. 9.

<sup>192</sup> “La alimentación variada es factor decisivo para conservar la salud”, *El Colombiano*, Medellín, mayo 3 de 1960, p. 19.

Los profesionales de la medicina de la época, tales como la Academia Antioqueña de la Medicina, el Instituto Nacional de Nutrición, la Secretaría Departamental de Higiene, el Ministerio de Higiene, entre otros; consideraban que la población colombiana estaba mal nutrida. Valoraban la alimentación de ese tiempo como monótona y de baja calidad, es decir, mal equilibrada: “Por nuestras tradicionales costumbres estamos sometidos a la metódica alimentación, repartida en tres comidas principales cuya base está representada por los hidratos de carbono. Las proteínas escasean y las grasas en muchas ocasiones son demasiado numerosas”<sup>193</sup>, se afirmaba en el artículo “La alimentación variada es factor decisivo para conservar la salud”, uno de los tantos publicados en la sección antes referenciada del periódico *El Colombiano* en 1953. Aunque estimaban como muy buenos alimentos el maíz, los frijoles, el arroz, el trigo, la yuca, la papa, el plátano y otros comestibles básicos de la dieta colombiana, pensaban que eran insuficientes; por eso era necesario agregarles otros productos que mejoraran considerablemente el valor nutritivo de la ración diaria. Las razones del desequilibrio alimentario que aducían estos profesionales que contribuían a la desnutrición, estaban el factor económico, malos hábitos alimenticios, malos hábitos higiénicos e ignorancia sobre las normas elementales de una alimentación correcta y falta de técnica en la preparación de las comidas<sup>194</sup>. Así lo planteaba igualmente José Aníbal Cuervo en el artículo “Alimentación del pueblo colombiano” de este periódico en 1955, afirmaba que:

No es sólo el obrero y el campesino carentes casi siempre de recursos, los que están subnutridos, son también los habitantes de las ciudades, los de la clase media y gran cantidad de personas catalogadas en la clase privilegiada y rica, que ignorando completamente la manera de hacer una adecuada alimentación, se limitan a comer cantidad, sin tener en cuenta el valor nutritivo de dichas comidas y las exigencias del organismo para su subsistencia<sup>195</sup>.

---

<sup>193</sup> “La alimentación debe ser equilibrada de acuerdo con las necesidades”, *El Colombiano*, Medellín, julio 13 de 1953, p. 14.

<sup>194</sup> RESTREPO O., UPEGUI A., *Estudio de abasto y distribución de alimentos para Medellín*, p. 43 y 45.

<sup>195</sup> CUERVO José Aníbal, “Alimentación del pueblo colombiano”, *El Colombiano*, Medellín, octubre 7 de 1955, p. 3.

Influenciados por la importancia biológica y social que el ámbito científico mundial de la época le daba a la alimentación, esta *malnutrición* –pensaban los médicos–, amenazaba la prosperidad de una nación, “Por donde quiera que busquemos en la historia de los pueblos, hallaremos que su progreso material e intelectual está unido a la cuestión de la alimentación. La decadencia de las naciones marcha a la par del decaimiento de la fertilidad del suelo”, afirmaba el médico Jorge Bejarano en su obra *Alimentación y nutrición en Colombia*, publicada en 1941<sup>196</sup>. Médicos como él pensaban que los pueblos más desarrollados son los que mejor se alimentaban; este galeno no dudaba de la influencia que el uso de carne ejercía en el rápido progreso de un pueblo; para él, América del Norte era ejemplo indiscutible de este efecto. Declaraba que el mejoramiento de las condiciones económicas y su progresivo desarrollo industrial iban de la mano con el enorme consumo de carne en este país.

El obstáculo para el desarrollo de Colombia, según el discurso médico de la época, era la *degeneración* de su *raza* causada principalmente por la población malnutrida y como lo indica el médico Jorge Bejarano se resolvería con una alimentación bien equilibrada, con la cual se obtenía *bienestar y salud*. Este pensamiento tiene su origen en la *eugenesia*, la que se define como un programa del mejoramiento biológico de las poblaciones humanas. Esta idea incidió en el país, principalmente en la implementación de políticas sanitarias, en las que la salud y el bienestar de los individuos era la meta; por ello, los higienistas y encargados de la salud pública defendieron la formación desde la niñez de una *raza fuerte y sana*, cuya responsabilidad era de los padres, afirma Cruz Elena Espinal en el artículo *El proceso de modernización y las transformaciones en la concepción de higiene y la salud. Medellín, 1950-1970* (2010)<sup>197</sup>. Así es como “los argumentos acerca de la salud se convirtieron en una cuestión definitiva para el progreso nacional”, asegura Cruz Elena Espinal en este texto. De manera pues, que con la salud se aseguraba la conservación de la raza.

---

<sup>196</sup> BEJARANO J., *Alimentación y nutrición en Colombia*, p. 11.

<sup>197</sup> ESPINAL Cruz Elena, “El proceso de modernización y las transformaciones en la concepción de higiene y la salud. Medellín, 1950-1970”, en Eduardo DOMÍNGUEZ (DIRECTOR), *Todos somos historia*, Tomo 2 vida del diario acontecer, Medellín, Canal Universitario de Antioquia, 2010.

El argumento de la salud, es recurrente en la publicidad alimentaria. José Antonio Díaz enuncia en su escrito *Lenguaje y reclamos de salud en la publicidad de los alimentos*, que ésta escoge una visión determinada de la salud acorde con sus fines persuasivos. Otras dos dimensiones de la salud son: la dimensión *objetiva*, que está basada en criterios morfológicos, fisiológicos y etiológicos. Corresponde al concepto científico y se expresa por medio de valores numéricos, índices, gráficos, registros, entre otros. La dimensión *social* está relacionada con la capacidad de la persona de cumplir con las expectativas que la sociedad tiene en él depositadas. El lenguaje publicitario, continúa este autor, transmite una *visión subjetiva* de la salud, difundiendo una imagen basada en criterios relativos tales como *equilibrio y bienestar*. El componente subjetivo se refiere a la vivencia personal del individuo, a su sentimiento de estar sano, a su sentimiento de bienestar. Por tanto, se concibe la salud no como ausencia de enfermedad diagnosticada clínicamente, sino como una vivencia personal ligada a la calidad de vida. La salud se asocia a los entornos naturales, a la vitalidad y a la capacidad de relación social. Por otra parte, en la medida en que insiste en que la salud depende de los hábitos alimentarios, el lenguaje publicitario contribuye a reforzar la idea de que la salud de las personas depende de su *estilo de vida*, esto es, de sus hábitos de conducta en relación con la alimentación<sup>198</sup>.

De la publicidad que acogió como argumento el discurso médico de la época en la ciudad de Medellín, estaban alimentos como la avena, la leche, el chocolate, los aceites y el pan. Todos ofrecían con sus productos, fuerza y energía para el desempeño de las actividades individuales, peso y estatura adecuados, entre muchas ventajas y beneficios que iban a repercutir en la salud de los individuos. Aquí se tratará de plasmar estos y más argumentos que la publicidad utilizó para que los potenciales compradores/consumidores adquirieran dichos productos.

---

<sup>198</sup> DÍAZ José Antonio, "Lenguaje y reclamos de salud en la publicidad de los alimentos", en *Análisis: Quaderns de comunicació i cultura*, número 30, 2003, p. 222.

### 2.5.1.1 La Avena

En la obra *Alimentación y nutrición en Colombia*, el médico Jorge Bejarano por influencia de pediatras europeos, señaló que, la avena era considerada por los médicos del país como un alimento de enorme riqueza, ideal para la alimentación de los niños e individuos en su edad adulta especialmente. El autor de este texto, de acuerdo a estudios consultados por él, sostiene que la avena es un óptimo sustento que contiene un principio que favorece de modo especial el trabajo muscular. Un análisis químico de este producto, continúa este pediatra, demostró que de todos los cereales no hay ninguno que lo supere en su riqueza en sales y en grasas<sup>199</sup>.

La marca comercial de la avena producido por *The Quaker Oats Company*, la *Avena Quaker*<sup>200</sup>, era promocionada como un alimento para servir todas las mañanas en el desayuno a la familia, con el fin de mantenerse fuerte y resistente por las mañanas y para empezar las actividades del día con una nutrición adecuada; pero varios anuncios lo enfatizaban especialmente para los niños, como se puede observar en el siguiente anuncio de la mencionada marca:

---

<sup>199</sup> BEJARANO J., *Alimentación y nutrición en Colombia*, p. 56.

<sup>200</sup> La multinacional de la *Avena Quaker* fue fundada en 1877 por un grupo de molineros de Chicago. Desde 1950 empezó a abrir plantas en Colombia, México, Venezuela, Brasil y Argentina. A Colombia llegó en 1953 e instalaron su planta de producción en Cali, Valle del Cauca, por su cercanía con el puerto de Buenaventura.

<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-581549>

<http://www.dinero.com/caratula/edicion-impresa/articulo/quaker/29886>

**-MAYOR VALOR NUTRITIVO\***



**¡Los Niños pueden crecer más Fuertes y Esbeltos con un Desayuno de AVENA QUAKER todas los Días!**



¡Los niños gozan de verdadera salud cuando Ud. les sirve un desayuno de la nutritiva Avena Quaker todas las mañanas!

Debido a que es una fuente ideal de elementos alimenticios esenciales para ayudar al buen desarrollo de los niños, la Avena Quaker es conocida como la Maravilla Alimenticia de la Naturaleza. Cada plato de esta rica avena provee importantes proteínas, minerales, carbohidratos y vitaminas que ayudan a dar fuerza y esbeltez a los muchachos — proporcionándoles la energía y resistencia que deben tener.

Compre la nutritiva y deliciosa Avena Quaker hoy. ¡Sírvala mañana y todos los días como el DESAYUNO PARA LA SALUD de toda la familia!

**Más Valor Porque Ud. Logra . . .**

- MÁS ENERGIA** . . . . . con carbohidratos de Avena Quaker
- MÁS FUERZA** . . . . . con proteínas de Avena Quaker
- MÁS RESISTENCIA** . . . . . con Vitamina B<sub>1</sub> de Avena Quaker
- MÁS PLACER** . . . . . con ese delicioso sabor!

Sintonice la Novela Quaker de lunes a viernes en las Emisoras Nuevo Mundo, Bogotá (6:45 7:00 p. m.), Emisora Siglo XX, Medellín (9:00-9:15 p. m.), Emisoras Unidas, Barranquilla (9:00-9:15 p. m.).

1-2-3 ¡DESAYUNO PARA ENERGIA!

**MAYOR VALOR NUTRITIVO**

¡Los Niños pueden crecer más Fuertes y Esbeltos con un Desayuno de AVENA QUAKER todos los días!

Los niños gozan de verdadera salud cuando Ud. les sirve un desayuno de la nutritiva Avena Quaker todas las mañanas! Debido a que es una fuente ideal de elementos alimenticios esenciales para ayudar al buen desarrollo de los niños, la Avena Quaker es conocida como la maravilla alimenticia de la naturaleza. Cada plato de esta rica avena provee importantes proteínas, minerales, carbohidratos y vitaminas que ayudan a dar fuerza y esbeltez a los muchachos proporcionándoles la energía y resistencia que deben tener.

Compre la nutritiva y deliciosa Avena Quaker hoy. ¡Sírvala mañana y todos los días como el DESAYUNO PARA LA SALUD de toda la familia!

Más Valor Porque Ud. logra...  
**MÁS ENERGIA**... con carbohidratos de Avena Quaker  
**MÁS FUERZA**... con proteínas de Avena Quaker  
**MÁS RESISTENCIA**... con Vitamina B1 de Avena Quaker  
**MÁS PLACER**..... con ese delicioso sabor!

1-2-3 ¡DESAYUNO PARA ENERGIA!  
 Sintonice la Novela Quaker de lunes a viernes en las Emisoras Nuevo Mundo, Bogotá (6:45 7:00 p. m.), Emisoras Unidas, Barranquilla (9:00-9:15 p. m.).

Figura 20. Anuncio de Avena Quaker  
 Fuente: Periódico *El Colombiano*,  
 18 agosto de 1950, p. 16

En este y otros anuncios, esta marca de avena recoge todo el discurso médico de la época, para convencer a sus potenciales compradores de que el producto que vendían era conveniente para la *salud* de las familias. Además de lo que dice la publicidad anterior

sobre los nutrientes que proporciona para el crecimiento de los niños, para ser *fuertes y esbeltos*; entre otras alusiones médicas, se pudo encontrar que las vitaminas B1 y B2 que contiene, se convierte en “combustible del cuerpo”, esto es, en energía, así como la renovación de los tejidos; con estas ventajas se podían desarrollar las actividades que un individuo tiene en su vida. Además del discurso médico, se conectan otros argumentos como el de la *economía*, “Mayor valor nutritivo al menor costo”; también lo *natural*, al anunciar que este artículo, es “alimento de la naturaleza. Nutrición natural, no hay nada añadido”. Finalmente, en el anuncio siguiente, se extiende el empleo de este comestible adicionándolo a otras preparaciones culinarias, como: sopas, coladas, carnes, refrescos, pasteles y hasta en los teteros; con lo cual se beneficiaba toda la familia. Aquí se puede observar las transformaciones en el uso y la función atribuida de estos productos<sup>201</sup>.

**CUAL ES EL CEREAL MAS RICO EN PROTEINAS?**

14.2%	10.2%	7.5%	3.7%
AVENA	CEBADADA	MAIZ	PLATANO

La AVENA QUAKER es el cereal más rico en proteínas. Y LAS PROTEINAS SON:

- Vitales para el normal crecimiento de niños y jóvenes.
- Indispensables para la renovación de los tejidos.
- Elementos que fortalecen el cuerpo.

Por eso, la AVENA QUAKER ayuda a conservar la buena salud de toda la familia. Dé a todos los suyos más AVENA QUAKER, ya sea en teteros, sopas, coladas, carnes, refrescos o pasteles.

**ALIMENTESE MEJOR CON AVENA QUAKER EL CEREAL MAS RICO EN PROTEINAS**

CUAL ES EL CEREAL MAS RICO EN PROTEINAS?

14.2%	10.2%	7.5%	3.7%
AVENA	CEBADADA	MAIZ	PLATANO

La AVENA QUAKER es el cereal más rico en proteínas, Y LAS PROTEINAS SON:

- Vitales para el normal crecimiento de niños y jóvenes.
- Indispensables para la renovación de los tejidos.
- Elementos que fortalecen el cuerpo.

Por eso, la AVENA QUAKER ayuda a conservar la buena salud de toda la familia.

Dé a todos los suyos más AVENA QUAKER, ya sea en teteros, sopas, coladas, carnes, refrescos o pasteles.

**ALIMENTESE MEJOR CON AVENA QUAKER EL CEREAL MAS RICO EN PROTEINAS.**

Figura 21. Anuncio de Avena Quaker  
Fuente: Periódico *El Colombiano*,  
10 junio 1964, p. 2.

<sup>201</sup> Ver numeral 2.4.2 usos y funciones de algunos productos anunciados

### 2.5.1.2 El chocolate

Como lo comenta Lisandro Ochoa en su texto de 1948, *Cosas viejas de la Villa de la Candelaria*. El legendario chocolate era la bebida preferida de los antioqueños para sus desayunos, *algos* y *meriendas*; antaño se elaboraba en los hogares por cocineras, quienes tostaban, molían, endulzaban y aromatizaban con canela el cacao para la posterior preparación de dicha bebida. Este alimento se comenzó a producir industrialmente por pequeñas fábricas desde finales del siglo XIX en la ciudad de Medellín. La rapidez en la elaboración de esta bebida fue uno de los atractivos para que las amas de casa empezaran a usar las pastas de chocolate de producción industrial para servir en sus hogares, pero igualmente siguieron preparando su propio chocolate, el que consideraban que era mejor que el de las fábricas, para destinarlo a las *visitas* y para los integrantes adultos de la familia<sup>202</sup>. Entre las marcas comerciales de chocolate que en la ciudad de Medellín de mediados del siglo pasado, se podían encontrar, estaban el *Chocolate CRUZ*, elaborado por la *Compañía Nacional de Chocolates*<sup>203</sup>; la *Chocolatería LUKER* que producía el chocolate con este mismo nombre<sup>204</sup>; el *Chocolate LA ROSA*, era ofrecido por la compañía *Comestibles La Rosa*<sup>205</sup>.

El chocolate como un alimento de gran valor nutritivo que daba vigor y energía al ser consumido en el desayuno, siendo excelente para empezar bien el día, era el argumento que

---

<sup>202</sup> OCHOA L., *Cosas viejas de la Villa de la Candelaria*, p. 39.

<sup>203</sup> Fundada en Medellín en 1920 mediante la fusión en una sola empresa de muchas compañías pequeñas que en esa época se dedicaban a la fabricación y expendio de chocolates. La compañía se inició bajo el nombre de “Compañía de Chocolates Cruz Roja”. Esta unión se hizo necesaria en busca de un perfeccionamiento de sistemas en la fabricación de chocolate y como un desarrollo de una industria alimenticia que el país exigía a medida que aumentaba su población y se hacía más alto su *standard* de vida. Esta compañía producía chocolate amargo: *Cruz* y *Corona* (con azúcar), la marca *San Bernardo* y *Vencedor* que contenían harina. Igualmente producía cocoa con marca *Corona* y también manteca de Cacao. UPEGUI Alberto, CASAS Jairo, *Monografía de Medellín*, Medellín Hemisferio, 1959, p. 300.

<sup>204</sup> La *Chocolatería LUKER*, se fundó en la ciudad de Manizales en 1906, y en 1945 se abrió una fábrica en Medellín.

Ibídem, p. 299.

<sup>205</sup> *Comestibles La Rosa* S.A. fue fundada por la multinacional *Grace Line Company* en el entonces corregimiento del Municipio de Santa Rosa de Cabal, Dosquebradas. Inició su producción en 1950, con productos tales como galletas, chocolates y confites duros y blandos. Desde sus inicios, esta compañía tenía una cobertura nacional, con énfasis en Bogotá, Cali, Medellín y lo que hoy es el Eje Cafetero. RAMIREZ Jessica, RINCÓN Carlos, RUIZ Lucía, *Empresas multinacionales y su relación con la economía de Pereira y Dosquebradas: sector industrial*. En: *Gestión y Región*, No. 12 Julio-Diciembre, 2011. P. 89-120 <file:///C:/Users/acer/Documents/1462-5176-1-PB.pdf>

las industrias del chocolate utilizaron en su publicidad en los inicios de la segunda mitad del siglo XX. El *Chocolate CRUZ*, se centraba en dos aspectos: uno de ellos, la lactancia; durante la cual el chocolate ayuda a la madre para una nutrición completa en la que alimentaría no sólo a la madre, sino que el hijo se beneficiaba, llegando a ser éste “sano, fuerte y robusto”. Igualmente era fundamental para dar fortaleza a los obreros, quienes realizaban un trabajo pesado en las máquinas, en los talleres o en los campos, esto exigía al organismo un apreciable consumo de energía orgánica, energía que sólo la obtenía cuando el individuo estaba bien nutrido, y lo lograba cuando éste desayunaba con *Chocolate CRUZ*.

**En la época de la lactancia**

Durante la LACTANCIA el organismo materno se halla sometido a dura prueba de resistencia...

...Porque debe producir alimento suficiente para dos seres: el propio y el del hijo.

Para que la nutrición sea completa, mejor que recurrir a drogas es adoptar una BUENA ALIMENTACIÓN.

**Por eso:**

Si la madre adiciona su alimentación diaria con TRES POCILLOS DE CRUZ....

...Habrá mejorado notablemente el índice de nutrición mínima...

...con el consiguiente resultado benéfico para hacer que el hijo sea SANO, FUERTE y ROBUSTO.

**PORQUE EN EL CRUZ hay fósforo, hierro, carbohidratos, vitaminas y minerales que son una ayuda poderosa durante la lactancia.**

5-529

### En la época de la lactancia

Durante la LACTANCIA el organismo materno se halla sometido a dura prueba de resistencia... Porque debe producir alimento suficiente para dos seres: el propio y el del hijo. Para que la nutrición sea completa, mejor que recurrir a drogas es adoptar una BUENA ALIMENTACIÓN.

Por eso:

Si la madre adiciona su alimentación diaria con TRES POCILLO DE CRUZ... Habrá mejorado notablemente el índice de nutrición mínima... con el consiguiente resultado benéfico para hacer que el hijo sea SANO, FUERTE y ROBUSTO.

PORQUE EN EL CRUZ hay fósforo, hierro, carbohidratos, vitaminas y minerales que son una **ayuda poderosa durante la lactancia.**

**Cruz el mejor chocolate colombiano**

Figura 22. Anuncio de *Chocolate Cruz*  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, julio 14 de 1950, p. 7.

## Fortaleza para los obreros

El trabajo material realizado en las máquinas, en los talleres o en los campos... exige al organismo un apreciable consumo de energía orgánica... energía que solamente se obtiene cuando el individuo está BIEN NUTRIDO.

Por eso:

Cuando el obrero desayuna con CRUZ... se prepara para cumplir con eficacia el duro trabajo que le corresponde... Seguro de que su organismo BIEN NUTRIDO le proporcionará la energía suficiente para realizarlo.

Un desayuno con CRUZ proporciona fósforo, hierro, carbohidratos, vitaminas y minerales que, naturalmente dosificados, equivalen a energía orgánica para **cinco horas de trabajo**.

**Cruz el mejor chocolate colombiano**

The advertisement is titled "Fortaleza para los obreros" in a stylized font. It consists of several panels with illustrations and text:

- Top left: Illustration of a factory machine. Text: "El trabajo material realizado en las máquinas, en los talleres o en los campos..."
- Top middle: Illustration of a person working in a field. Text: "exige al organismo un apreciable consumo de energía orgánica..."
- Top right: Illustration of a person working at a desk. Text: "energía que solamente se obtiene cuando el individuo está BIEN NUTRIDO."
- Middle left: Illustration of a person eating breakfast. Text: "Cuando el obrero desayuna con CRUZ..."
- Middle middle: Illustration of a person standing in a factory. Text: "se prepara para cumplir con eficacia el duro trabajo que le corresponde..."
- Middle right: Illustration of a person working at a desk. Text: "Seguro de que su organismo BIEN NUTRIDO le proporcionará la energía suficiente para realizarlo."
- Bottom left: A box of Cruz chocolate with text: "Un desayuno con CRUZ proporciona fósforo, hierro, carbohidratos, vitaminas y minerales que, naturalmente dosificados, equivalen a energía orgánica para cinco horas de trabajo".
- Bottom middle: A clock showing 5:00.
- Bottom right: A box of Cruz chocolate.

At the bottom, the Cruz logo is followed by the text "EL MEJOR CHOCOLATE COLOMBIANO".

Figura 23. Anuncio de *Chocolate Cruz*  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, agosto 11 de 1950,  
p. 5.

Los temas referidos a la salud de la publicidad en chocolates fueron recurrentes durante los primeros años de la época de este trabajo, esto es, entre 1950 y 1955. Ya en 1970 se encuentra que además de ser un producto alimenticio, también era económico, es decir, *completo*; incluso se recurrió en la propaganda al tema de la tradición. Se publican entonces, una serie de anuncios de *Chocolates CRUZ*, cada uno resaltando el consumo del chocolate como alimento de la culinaria tradicional de la región tales como: queso, tamales, buñuelos, pandequeso y empanadas, el siguiente es uno de ellos, el cual es un claro ejemplo de la utilización de diversos temas o argumentos en un mismo anuncio: tradición, economía y nutrición.

**Chocolate  
CRUZ CON BUÑUELOS**

**¡que plato tan completo! ¡que  
plato tan barato!**

En ningún otro plato podrá usted encontrar tanto contenido alimenticio a tan bajo costo, porque en cada taza de **CHOCOLATE CRUZ** hay una buena cantidad de carbohidratos, proteínas, minerales, vitaminas y teobromina, nutrientes todos de alto poder biológico... excelente fuente de energía.

Y todo esto a tan bajo costo... ¡una taza de chocolate no cuesta más de veinticinco centavos!

**CHOCOLATE CRUZ POR  
COMPLETO, EL ALIMENTO MAS  
BARATO**

**Compañía Nacional de Chocolates  
S.A.**

**MEDIO SIGLO DE EXPERIENCIA Y  
BUEN SABOR**

**chocolate  
CRUZ  
CON  
BUNUELOS**

**¡que plato tan completo!  
¡que plato tan barato!**

En ningún otro plato podrá usted encontrar tanto contenido alimenticio a tan bajo costo, porque en cada taza de **CHOCOLATE CRUZ** hay una buena cantidad de carbohidratos, proteínas, minerales, vitaminas y teobromina, nutrientes todos de alto poder biológico... excelente fuente de energía.

Y todo esto a tan bajo costo... ¡una taza de chocolate no cuesta más de veinticinco centavos!

**CHOCOLATE CRUZ POR COMPLETO, EL ALIMENTO MAS BARATO**

**Compañía Nacional de Chocolates S.A.**

**MEDIO SIGLO DE EXPERIENCIA Y BUEN SABOR**

Figura 24. Anuncio de *Chocolate Cruz*

Fuente: Periódico *El Colombiano*, junio 7 de 1970, p.  
25.

### 2.5.1.3 La leche

Profesionales de la salud y la nutrición de la época consideraban este alimento como uno de los más completos y un elemento fundamental en una dieta balanceada en las cantidades adecuadas. De acuerdo con el pediatra Jorge Bejarano en su obra *Alimentación y nutrición en Colombia*, en esta bebida están contenidos los tres alimentos simples necesarios al hombre: proteína o albúmina; las grasas y los hidratos de carbono. Por ello, según este autor y el artículo encontrado en el periódico *El Colombiano* en el año de 1958, llamado “Importancia de la leche”, este alimento por excelencia, debía ser parte importante en la ración diaria no sólo para los niños los que, por su etapa de desarrollo son los que más la

necesitan, sino que también debería continuar siendo parte del régimen alimenticio de todos: jóvenes, adultos y ancianos, sanos y enfermos<sup>206</sup>.

Así como le atribuían el progreso de un pueblo al consumo de carne, igualmente lo hicieron con este alimento; afirmaba el médico Jorge Bejarano en su texto, que un pueblo que consume leche es un pueblo nutrido. Nuevamente ilustra a Estados Unidos como ejemplo, parafraseando a expertos en nutrición de dicho país, al decir que “sin esa excelente nutrición, fruto del consumo habitual de leche, sería imposible, a la joven nación americana, (...) realizar sus destinos de pueblo viril y demócrata que cumple hoy en América”<sup>207</sup>. Se encuentra en el libro de este médico, que los pueblos que consumen este líquido, alcanzan mayor estatura y longevidad, son también *más agresivos* (¿?) que aquellos que no lo consumen, han obtenido mayor progreso en literatura, ciencia, artes; y han alcanzado además sistemas políticos y educativos que ofrecen mayor oportunidad para que el individuo pueda desarrollar sus capacidades. En esta misma línea, en una nota publicada en el periódico *El Colombiano* en septiembre de 1951, “La leche, cuestión de vida o muerte”, se decía de esta bebida que,

La leche como en una despensa mágica están sabiamente mezclados todos los elementos que necesita un cuerpo humano para vivir. Es por esto que los pueblos más cultos del orbe y a la cabeza de ellos los EE.UU, en su preocupación económica de aumentar la cantidad de leche para el consumo han creado para la leche un verdadero culto<sup>208</sup>.

Dos aspectos preocupaban a los profesionales de la salud con relación a la leche: la baja ingesta en los colombianos y los problemas de higiene, que acarreaba grandes problemas de salud. Para la época, se consideraba que el mínimo de ingesta diaria para el niño, la mujer embarazada o lactante era de ochocientos gramos diarios y para el adulto *media botella*. En lo que respecta al poco consumo, el médico Jorge Bejarano, en su libro *Alimentación y nutrición en Colombia*, analiza dos factores que para él son las causas de esta circunstancia:

---

<sup>206</sup> “Importancia de la leche”, *El Colombiano*, Medellín, octubre 13 de 1958, p. 11.

<sup>207</sup> BEJARANO J., *Alimentación y nutrición en Colombia*, p. 38.

<sup>208</sup> “La leche, cuestión de vida o muerte”, *El Colombiano*, Medellín, septiembre 17 de 1951, p. 4.

el económico y el educativo; los bajos ingresos económicos de la gran mayoría del país no permitían el uso de la leche y sus derivados en las cantidades necesarias. En cuanto a la educación, afirma el autor que el desconocimiento de las personas en cuanto a su valor alimenticio, aunado a la creencia de que otros alimentos sólidos llenan más que ésta, es otro de los factores que inciden en su baja ingestión.

El problema de higiene en la leche fue un aspecto que preocupó a los médicos de la época. El pensamiento general entre ellos sobre ella, era que ésta era un óptimo medio de cultivo para la inmensa mayoría de microbios y por lo tanto, había que tener un gran cuidado de posibles contaminaciones: “Las leches alteradas son una verdadera amenaza contra la salud de toda una colectividad, ya que por medio de estas se van a ocasionar graves intoxicaciones y se van a transmitir muy graves enfermedades”, decía un artículo en el periódico *El Colombiano* de 1951, llamado “La leche y los microbios”<sup>209</sup>. Afirmaban ellos que en cualquiera de los procesos de producción de esta bebida, era muy fácil que este líquido se contaminara. Podía haber problemas de higiene desde el ordeño hasta su distribución, incluso en la preparación y por ello, a través de los artículos publicados en el periódico *El Colombiano*, los profesionales de la salud, informaban y educaban con respecto a las precauciones necesarias para conservarla pura en cada una de estas etapas. El médico Jorge Bejarano, quien fue el primer Ministro de Higiene en el país, se interesó en diseñar políticas de salud pública orientadas, según él, al fortalecimiento físico y mental de la población para garantizar el progreso de la nación. Hay que destacar que fue este médico el que adelantó una campaña contra el consumo de la *chicha* en el año de 1949 cuando ejercía ese cargo; Como así lo apunta él, esta campaña era indispensable “para disminuir criminalidad y mejorar la raza” en una entrevista realizada por la revista *Cromos* en febrero de 1963<sup>210</sup>.

Las diferentes ofertas de marcas comerciales de leche, en el periodo de esta investigación, tales como *KLIM*, *NIDO*, *EL ANTOJO* y *PROLECHE*; siendo las dos primeras en polvo y cuya presentación era en lata y las dos últimas, la líquida, y envasada en frascos. Todas y

---

<sup>209</sup> “La leche y los microbios”, *El Colombiano*, Medellín, mayo 21 de 1951, p. 9.

<sup>210</sup> “Ayer y hoy del doctor Jorge Bejarano el vencedor de la chicha”, *Cromos*, Bogotá, febrero 25 de 1963, p. 10-11.

cada una exponían en sus mensajes, propiedades agradables para persuadir a sus posibles consumidores –que finalmente–, como se observó en los mismos atributos, las ventajas y beneficios, se repetían en la publicidad de cada una de estas marcas. Es por esto que las cualidades de este alimento o las ventajas como *salud, alimento completo, frescura, calidad, pureza* eran recurrentes en los anuncios publicitarios de estas marcas. “Beba leche pura para conservar la salud, y beba más leche para mejorarla” anunciaba la *Leche NIDO*. Por su parte el anuncio de la *Leche KLIM*, afirmaba que con esta bebida se obtiene “En UN SOLO alimento los requisitos nutritivos fundamentales para el desarrollo de los niños”.

*Beba más Leche*



*Su Salud  
Ante Todo!*

Beba leche pura para conservar la salud, y beba más leche para mejorarla. La leche es el alimento ideal para todas las edades.

Beba leche, mucha leche, pero siempre

LECHE EN POLVO **NIDO**  
Alimenta Más!

**Beba más Leche**

**Su salud  
ante todo!**

Beba leche pura para conservar la salud, y beba más leche para mejorarla. La leche es el alimento ideal para todas las edades.

Beba leche, mucha leche, pero siempre

**LECHE EN POLVO “NIDO”  
Alimenta Más!**

Figura 25. Anuncio de la leche en polvo *NIDO*  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, febrero 18 de 1952, p. 9.

**Un cuadro de rebotante salud  
Gracias a la  
LECHE KLIM**

Del pequeñuelo que se alimenta con leche KLIM a diario, será su suerte gozar de exuberante salud. Por eso cada día es mayor el número de padres que alimentan a sus hijos con KLIM, porque ellos saben lo buena que es esta para hacerlos crecer fuertes y vigorosos. La leche KLIM proporciona en UN SOLO alimento los requisitos nutritivos fundamentales para el desarrollo de los niños.

¡Insista siempre en KLIM!

**LECHE KLIM  
¡PROTEGIDA EN LA LATA!  
¡SIEMPRE DE CALIDAD UNIFORME!**



Figura 26. Anuncio de leche en polvo KLIM  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, octubre 10 de 1951, p. 11.

Como ya se había dicho anteriormente, los problemas de higiene que conlleva la producción y distribución de la leche eran materia y preocupación constante que se evidenció en los diferentes artículos de prensa que sobre este asunto se encontraron. Con respecto a esto dice el artículo “Las leches desecadas o en polvo” en el periódico *El Colombiano* en 1950 que,

El producir leche fresca, de buena calidad, es decir, higiénica, en cualquier localidad, no es cosa fácil y a esto se agregan las dificultades del transporte, las diferentes manipulaciones que sufre en manos de los intermediarios, de manera que, aun cuando provenga de un hato que dé garantía y transcurran varias horas hasta el momento de consumirla, si no se ha mantenido en frío durante todo este tiempo, el alimento, por este solo hecho, ya desmejora en la calidad higiénica, sin contar, naturalmente, las adulteraciones de mala fe a que pueda ser sometida<sup>211</sup>.

Ante la situación anterior, la publicidad de la leche también se centró en este problema. Aquí se dio como una especie de *lucha* de marcas, en la que cada una le ofrecía al

<sup>211</sup> “Las leches desecadas o en polvo”, *El colombiano*, Medellín, noviembre 8 de 1950, p. 12.

consumidor sus ventajas: pura, sana, que procedía de vacas seleccionadas y garantizaba la mejor calidad desde el ordeño hasta las casas, por eso llegaba absolutamente pura. Por una parte, las leches en polvo ofrecían unas ventajas frente a las leches líquidas: la leche en polvo *NIDO*, de una “CALIDAD IRREPROCHABLE”, reunía las ricas propiedades biológicas de ésta, recién ordeñada, sin estar expuesta a contaminaciones, por eso, le ofrecía a los consumidores las mayores garantías de pureza con todo el valor nutritivo original, retenido intacto en su lata sellada, además de que se conservaba sin refrigeración, bastaba guardarla en un lugar fresco y seco.

De otro lado, la leche en polvo *KLIM*, además de ofrecer pureza, calidad e higiene, tenía otras virtudes que la hacía excepcional, en cualquier momento se podía obtener esta bebida fresca en tiempos de escasez. Entre los meses de septiembre de 1959 y febrero de 1960, se encontraron varios artículos de prensa que abordaban este tema de escasez de esta bebida en la capital antioqueña. En abril de 1966, aparece un artículo en periódico *El Colombiano* que se titula: “358.775 litros de leche están faltando diariamente en Medellín”. En general, en estos escritos, se especulaba sobre posibles causas sin llegar a alguna versión concreta. Entre algunas causas estaban como que este líquido se destinaba a elaborar derivados de la leche, o que el ganado se estaba vendiendo para Bogotá y Huila; pero la causa más recurrente era el encarecimiento en los costos de su producción: altos costos en insumos, en transporte, entre otros<sup>212</sup>.

Con respecto a estos atributos de calidad y de disponibilidad, así como su facilidad en su preparación y conservación la leche *KLIM*, publicitaba el siguiente anuncio:

---

<sup>212</sup> “358.775 litros de leche están faltando diariamente en Medellín”, *El Colombiano*, abril 26 de 1966, p. 11.

esa  
**LECHE PURA**

que la buena ama de casa  
necesita...  
... es **KLIM** la mejor leche.

Porque KLIM es pura leche de vaca;  
leche en polvo a la cual únicamente  
hay que agregarle agua para obtener  
la más higiénica y segura leche, con  
todos sus elementos nutritivos  
intactos.

Porque con leche en polvo KLIM se  
obtiene siempre y en cualquier clima la  
cantidad necesaria de leche fresca, sin  
necesidad de nevera, sin depender de  
problemáticos horarios de entrega, sin  
incómodos envases para lavar y  
devolver. Por eso, la buena ama de  
casa prefiere para el consumo diario,  
leche en polvo KLIM.

**Insista en KLIM la mejor leche!**

esa  
**LECHE PURA**

que la  
buena ama  
de casa  
necesita...

... es **KLIM** la mejor leche

Porque KLIM es pura leche de vaca, lecho en polvo a la cual únicamente hay que agregarle agua para obtener la más higiénica y segura leche, con todos sus elementos nutritivos intactos.

Porque con leche en polvo KLIM se obtiene siempre y en cualquier clima la cantidad necesaria de leche fresca, sin necesidad de nevera; sin depender de problemáticos horarios de entrega; sin incómodos envases para lavar y devolver. Por eso, la buena ama de casa prefiere, para el consumo diario, leche en polvo KLIM.

**insista en KLIM la mejor leche!**

Figura 27. Anuncio de Leche KLIM  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, agosto 16 de 1963, p. 21.

En cuanto a la oferta de la leche líquida, en la publicidad de la *Leche EL ANTOJO* y *PROLECHE*, se tomaban algunas frases del discurso médico en sus anuncios, como aquel que dice: “la leche es el alimento más completo, pero también el más peligroso cuando está contaminada”<sup>213</sup>. Por ello, garantizaban que sus productos estaban a prueba de contaminación con un dispositivo llamado “RETAPA” y además, ésta era sometida a procesos de *homogenización*<sup>214</sup>, *pasteurización*, *esterilización* y colocación de la *retapa* protectora, una hora después de ordeñada, resumiendo esto con la frase: “DIRECTAMENTE DE LA FINCA AL CONSUMIDOR”. En los siguientes anuncios se puede observar que ante los problemas de higiene que preocupaban a la sociedad de

<sup>213</sup> *El Colombiano*, Medellín, octubre 26 de 1952, p. 4.

<sup>214</sup> La homogenización es un proceso que hace que la crema se distribuya “homogéneamente” en todo el líquido, para que cada gota de leche sea igualmente alimenticia y digestible, es decir, que la crema hace parte integrante de todo el contenido y no se recoge en la parte superior del envase.

entonces, la *Leche EL ANTOJO* y *PROLECHE* demuestran al consumidor, los procesos que se llevan a cabo para evitar los problemas de higiene.



Figura 28. Anuncio de *Leche El Antojito*  
Fuente: Periódico *El Colombiano*,  
Noviembre 13 de 1952, p. 4.

### Ventajas de leche "EL ANTOJO"

**REVISIÓN CIENTÍFICA.** Expertos médicos veterinarios inspeccionan frecuentemente nuestros hatos para dar la aprobación a las vacas que estén en perfectas condiciones para producir leche de primera calidad.

**MÁXIMO UNA HORA DESPUÉS DE ORDEÑADAS** las vacas, la Leche "El Antojito" es sometida a sus procesos de pasteurización y homogenización, en la misma finca.

**"RETAPADA".** La "RETAPA" exclusiva de la Leche "El antojito" es esterilizada y sellada a una temperatura de 500° Farenheit, eliminando en esta forma toda posibilidad de contaminación.

**"PASTEURIZADA"** por el sistema de "más tiempo", lo que le dá mejor gusto. **"HOMOGENIZADA"**. La crema no se recoge en la parte superior, sino que está en cada gota de Leche "El Antojito", lo que no sólo le dá mejor sabor, sino que también la hace más nutritiva.

**BOTELLA CUADRADA** lo que hace más fácil su manejo y reduce al mínimo las pérdidas por quiebras de botellas.

**ENTREGA RÁPIDA** a los expendios y a domicilio en las mejores condiciones de higiene.

POR ESTAS VENTAJAS TODOS PREFIEREN  
LECHE "EL ANTOJO"

Por su parte, el anuncio de *PROLECHE* se enfocó en resaltar beneficios como:



Figura 29. Anuncio de *Proleche*  
Fuente: Periódico *El Colombiano*,  
noviembre 10 de 1953

### Proleche

PASTEURIZADA en pasteurizador de placas de "corto tiempo", el sistema más moderno y que mayores garantías sanitarias ofrece.

HOMOGENIZADA para que la grasa quede repartida uniformemente en toda la leche, haciéndola más agradable y nutritiva para niños y adultos.

RETAPADA con la "Retapa inviolable de Celofán" que impide que la leche se contamine o sea adulterada al ir de la Planta hasta el consumidor.

- PASTEURIZADA
- HOMOGENIZADA
- RETAPADA

50 c. Sólo vale el litro en todos los expendios

### 2.5.2 Publicidad alimentaria en torno de la *comodidad o servicio*

La estructura familiar que tradicionalmente se caracterizaba por la convivencia de miembros de distintas generaciones: abuelas, tías, primos, entre otros, cambió a raíz de diversos procesos que se presentaron desde mediados del siglo XX; entre ellos, el declive

de la sociedad patriarcal, la inserción masiva de la mujer al ámbito laboral y el descenso de la fecundidad a raíz de las campañas de natalidad. De acuerdo con el historiador Juan Carlos Jurado, en su artículo, *Problemas y tendencias contemporáneas de la vida familiar y urbana en Medellín* del año 2002, el tránsito de una vida rural a la urbana debido al desarrollo y consolidación de una economía capitalista industrial, a la formación de sectores obreros y de una clase media urbana con formas de vida secularizada, fueron los que contribuyeron a la crisis de la sociedad patriarcal de esta ciudad. Ante su desaparición y transformación, surgieron múltiples modalidades de familias con sus correspondientes cambios en la mentalidad y en la vida social. De este modo, aquellas familias extensas redujeron su tamaño y predominó entonces la familia nuclear, en la que el padre, la madre y los hijos, son los que conformaban una familia<sup>215</sup>.

Aunque el trabajo femenino no era un fenómeno nuevo, Juan Carlos Jurado sugiere que a nivel nacional los desarrollos económicos, el crecimiento urbano y la ampliación del sistema educativo, permitieron la vinculación masiva de la mujer al mercado laboral por fuera del hogar y el ejercicio de nuevos roles sociales. El ritmo de vida urbano con sus cambios permanentes y vida acelerada y con nuevas exigencias para sobrevivir, convirtieron el trabajo femenino en una demanda social, ya sea porque ella, en el caso de los sectores populares lo hizo para colaborar en la economía del hogar o la de las clases pudientes, por sus expectativas y oportunidades. El acceso a la vida laboral, “cuando no siempre es dictado por la necesidad de un segundo salario, se ha vivido sin duda como una liberación, un desprendimiento del encierro doméstico”, declara Claude Fischler en su libro *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*<sup>216</sup>. En cualquier caso, la que cumplía con su rol de esposa, madre y ama de casa; con las exigencias laborales, se le sumó el de trabajadora o profesional<sup>217</sup>.

Como ya se ha tratado en el primer capítulo, las labores culinarias en los hogares eran dispendiosas. Una de ellas era la preparación de los alimentos, en la que se hacían

---

<sup>215</sup> JURADO Juan Carlos, “Problemas y tendencias contemporáneas de la vida familiar y urbana en Medellín”, en *Revista Universidad de Medellín*, número 74, agosto-diciembre 2002, p. 8-9.

<sup>216</sup> FISCHLER C., *El (h)omnívoro...*, p. 180.

<sup>217</sup> JURADO J., “Problemas y tendencias contemporáneas...”, p. 10.

necesarias unas tareas previas como la elaboración de salsas, caldos o sustancias para mejorar el sabor o acompañar las comidas. Esta tarea implicaba varias horas de cocción, incluso, la confección misma de los platos también requería un tiempo considerable de cocimiento. Pero la convivencia de varios integrantes de la familia, especialmente mujeres, de alguna manera aliviaba este arduo trabajo; las dinámicas de una casa en la que convivían varias de ellas es descrita en la revista *Cromos* en el artículo de finales del periodo de este estudio, llamado “La industria acaba con el servicio doméstico”, en éste se dice que: “el oficio doméstico en cada casa era realizado por varias mujeres, cada una de las cuales deseaba ser útil para pagar con su ayuda lo que recibía en vivienda y alimentos. (...) toda una corte de mujeres formada por las abuelas, las tías solteras y otras personas del sexo femenino que por razones distintas, se habían venido quedando solas”<sup>218</sup>. Continuando con este escrito, con la transformación de la estructura familiar, se encuentra que “las amas de casa modernas tienen que enfrentarse casi solas a una tarea que les resulta agobiante”, porque algunas que ya no tenían la posibilidad de costear varias empleadas del servicio, debían participar cada vez más en las tareas domésticas al contar sólo con una asistente, o bien había otras señoras de casa que no se podían permitir estas ayudas extras. De manera pues, que las tareas domésticas cada día las afrontaba una sola mujer.

A partir de esta nueva situación, las amas de casa necesitaban encontrar el modo de solventar las dificultades que la modernidad les impuso, ellas debían ser prácticas para reducir el esfuerzo y tiempo en lo que concierne a la parte de la alimentación. Uno de estos recursos lo proporcionó la industria alimentaria con sus manufacturas que le ahorran tiempo en la preparación de los distintos platos que se consumían. Precisamente, los argumentos de este sector productivo orientados a convencer a las cocineras de la época para que adquirieran sus productos, se centraron en la comodidad, la facilidad, la rapidez, el ahorro de tiempo en el momento de preparar los víveres.

A partir de mediados del siglo XX, al mercado de la ciudad llegaron diversos alimentos deshidratados, además de los enlatados, tanto de industrias nacionales como de multinacionales; muchas de estas últimas abrieron sus sucursales en el país. Hay que

---

<sup>218</sup> “La industria acaba con el servicio doméstico”, *Cromos*, Bogotá, septiembre 15 de 1969, p. 41.

resaltar que la presencia de estos artículos no era asunto nuevo. En la Medellín de la primera mitad del siglo pasado, ya existía en el mercado este tipo de productos, pero no de una forma tan abundante como empezó a serlo después de los años cuarenta del siglo XX, como lo referencia Julián Estrada en su artículo, *Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín durante el siglo XX*:

En los años 50 en el sector industrial alimentario aparecen numerosas empresas con una gran diversificación en su oferta; de una parte, se inicia la era de los productos deshidratados (sopas, jugos, caldos, féculas, cereales y café); de otra, se encuentran en pleno furor los enlatados (salchichas, salsas, sardinas, leche dulces, verduras, sopas, néctares)<sup>219</sup>.

## **2.5.2.1 Productos deshidratados y enlatados**

### **2.5.2.1.1 Harina de maíz**

El maíz, alimento ancestral americano, es el ingrediente básico para elaborar algunas de las comidas tradicionales de la cocina antioqueña. Con su masa se elaboran tamales, empanadas, arepas, entre otros. Maíz y arepa, no se puede encontrar algo más significativo entre los antioqueños que estos dos manjares. Como se ha dicho ya, este comestible estaba presente en el desayuno, el almuerzo y comida de los antioqueños. De esta costumbre Rafael Ortiz en su trabajo *Estampas de Medellín antiguo* comenta que la arepa,

Se manufacturaba todos los días en la cocina de la casa, en cantidades verdaderamente impresionantes (...), un cincuenta por ciento de los alimentos, sólidos o no, ingeridos en cada comida, eran arepas (...), cucharada de sopa con bocado de arepa; mordisco de carne con pedazo de arepa; mordisco de chicharrón con media arepa; bocado de huevo con pedazo de arepa; y así todos los alimentos<sup>220</sup>.

---

<sup>219</sup> ESTRADA J., "Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín...", p. 709.

<sup>220</sup> ORTIZ R., *Estampas de Medellín antiguo*, p. 114.

El proceso tradicional para elaborar las arepas, requiere varias actividades: pilar, cocinar y moler el maíz; luego armarlas y asarlas. Esta elaboración implicaba, todos los días, madrugar a tempranas horas para iniciar este proceso y poder así tener disponible una gran cantidad de este alimento para la familia, porque éstas se consumían prácticamente para acompañar todas las comidas de los antioqueños. A continuación, se expone el procedimiento de hacer la “arepa antioqueña”, que Elisa Hernández explica en su texto de 1914, *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*:

Se toma el maíz fino, se echa en el pilón, se le riega un poco de agua y se pila sin interrupción hasta que se vea el maíz sin afrecho; entonces se lava muchas veces en la misma agua, pero abundante para sacarle el afrecho. Se pone agua limpia al fuego, y cuando hierva se le echa el maíz y se hace cocer, pero el grano no debe quedar muy cocido, porque entonces las arepas no quedan bonitas; antes de molerlo se deja enfriar bien o de un día para otro en la misma agua en que se coció. Se muele bien y a la masa no se le pone nada; se forman las arepas de la figura que se quiera, gruesas o delgadas y se echan en la callana caliente, o se ponen sobre la plancha caliente del fogón cuando es de hierro, terminando la asada en las brasas<sup>221</sup>.

Con los nuevos tiempos, caracterizados por ritmos acelerados que la modernidad exige y más en un entorno urbano, la industria alimenticia le provee a las amas de casa –con necesidad de optimizar sus tareas domésticas–, una masa 100% *puro* maíz, lista para preparar al *instante*, “En par minutos” se tienen las *mismas* tradicionales arepas, para disfrutarlas como de costumbre al desayuno, almuerzo y comida. Ahora con este nuevo producto, que le ahorra muchos pasos que anteriormente ocupaban una gran parte de tiempo de las cocineras –como así se pudo notar en la receta de la arepa–, se puede disfrutar de *auténticas* arepas, además de otros platos. Esto se plasma en el siguiente anuncio de la marca *AREPARINA* en 1965:

---

<sup>221</sup> HERNÁNDEZ E., *Manual práctico de cocina...*, p. 270.

**AHORA...!**  
**AUTÉNTICAS AREPAS AL INSTANTE CON AREPARINA.**

**Sin remojar! Sin cocinar! Sin moler!**

Señora: prepare en cualquier momento del día, a su gusto y calienticas, las más deliciosas arepas con AREPARINA. AREPARINA es puro maíz precocido y molido, listo... para que usted prepare las más ricas arepas. Sírvalas hoy mismo a su familia, les encantará su delicioso sabor. Además con AREPARINA usted puede preparar empanadas, sopas, natilla, bollo limpio y muchos deliciosos platos más.

Mezcle tres tazas de agua con dos de AREPARINA y déjela remojar cinco minutos. Amásela suavemente unos segundos, ármelas... póngalas en la parrilla, la sartén o el horno... y sírvalas!

**AREPARINA**  
**MASA LISTA 100% PURO MAIZ**

EN BOLSA DE PAPEL \$1,65  
EN BOLSA DE POLIETILENO \$1,85

**AHORA...!** **AUTÉNTICAS AREPAS AL INSTANTE CON AREPARINA**

**SIN REMOJAR! SIN COCINAR! SIN MOLER!**

Señora: prepare en cualquier momento del día, a su gusto y calienticas, las más deliciosas arepas con AREPARINA.

AREPARINA es puro maíz precocido y molido, listo... para que usted prepare las más ricas arepas. Sírvalas hoy mismo a su familia, les encantará su delicioso sabor.

Además con AREPARINA usted puede preparar empanadas, sopas, natilla, bollo limpio y muchos deliciosos platos más.

**AREPARINA**  
MASA LISTA 100% PURO MAIZ

EN BOLSA DE PAPEL \$1,65  
En bolsa de polietileno \$1,85

Mezcle tres tazas de agua con dos de AREPARINA y déjela remojar cinco minutos.

Amásela suavemente unos segundos, ármelas...

póngalas en la parrilla, la sartén o el horno...

y sírvalas!

Figura 30. Anuncio de *Areparina*

Fuente: Periódico *El Colombiano*, julio 1º de 1965, p. 15.

Esta publicidad correspondiente a la marca *AREPARINA*<sup>222</sup>, buscaba convencer a las cocineras para que utilizaran el producto explicándole que con éste se ahorraría tres procesos en la elaboración de la arepa. Se dejaría de remojar, de cocinar y de moler.

De esta manera, con este tipo de harina de maíz, se abandonarían métodos anticuados, trabajos fastidiosos y cansadores y de esta forma, la industria invitaba a las cocineras ir a lo

<sup>222</sup> La *Areparina* fue en la época, una manufactura de la empresa *The Quaker Oats Company*, que también comercializaba la *Avena Quaker*, producto del que se ha tratado en el presente trabajo.

moderno, “y lo moderno es la NUEVA AREPA PROMASA INSTANTÁNEA”, como así declaraba otra marca de harina de maíz: *PROMASA*. Tal parece que ser moderno era despojarse de las tradiciones de los ancestros. En el siguiente anuncio publicitario esta marca relaciona lo tradicional con métodos anticuados y trabajos fastidiosos y relacionaba lo moderno con lo instantáneo, lo fácil y rápido de elaborar.

*En par minutos...*  
AREPAS  
EMSPANADAS  
BUÑUELOS

Con la NUEVA AREPA PROMASA INSTANTANEA

Si señora,  
En par minutos,  
con la NUEVA AREPA PROMASA INSTANTANEA,  
usted tiene la masa lista para preparar arepas,  
empanadas, buñuelos y muchos bocados más...

Basta de métodos anticuados!  
Basta de trabajos fastidiosos y cansadores!  
Vayamos a lo moderno.

Y lo moderno es la  
NUEVA AREPA PROMASA INSTANTANEA,  
el maravilloso producto que esperaban  
las amas de casa!

*Que gran idea!*

Distribuciones Doria Ltda. - Bogotá Calle 15 No. 41-12 Tels: 47 16 00 47 60 92 ■ Productos Alimenticios  
La Comarca Ltda. - Medellín Carrera 52 No. 27 C-23 Tels: 35 32 82 35 25 14.  
Solicítela en Supermercados, Cooperativas y Expendios.

En par minutos...

**Arepas  
Empanadas  
Buñuelos**

**Con la NUEVA AREPA PROMASA INSTANTANEA**

Sí, señora.

Con la NUEVA AREPA PROMASA INSTANTANEA,  
usted tiene la masa lista para preparar arepas,  
empanadas, buñuelos y muchos bocados más...

Basta de métodos anticuados!

Basta de trabajos fastidiosos y cansadores!

Vayamos a lo moderno.

Y lo moderno es la NUEVA AREPA PROMASA  
INSTANTANEA, el maravilloso producto que  
esperaban las amas de casa!

**Qué gran idea!**

Distribuciones Doria Ltda. – Bogotá Calle 15 No. 41-  
12 Tels: 47 16 00 47 60 92

Productos alimenticios La Comarca Ltda. – Medellín  
Carrera 52 No. 27C-23 Tels: 35 32 82 35 25 14.

Solicítela en Supermercados, Cooperativas y  
Expendios.

Figura 31. Anuncio de Arepa instantánea *Promasa*  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, julio 14 de 1970, p.

### 2.5.2.1.2 Sopas y cremas en sobre

SOPA O CREMA DE TOMATES.—Se toma un litro de leche, una libra de tomates grandes, una onza de mantequilla, dos cucharadas de harina de trigo, una cucharadita de azúcar, media cucharadita de polvos de levadura, una cabeza de cebolla, una rama de perejil, una hoja de laurel, pimienta y sal al gusto. Se hace una salsa con los tomates partidos en pedazos, la cebolla y el perejil picado, laurel, y después se pasa por el cedazo de crin. Se hierva la leche en una vasija loceada. Se amasa la harina con la mantequilla, se pone al fuego y poco a poco se le agrega la leche hasta que quede bien incorporado todo y sin grumos y se hace hervir sin dejar de revolver. Si la sopa se va a hervir inmediatamente agréguesele a la salsa de tomates el azúcar, la sal, la pimienta y los polvos de levadura y después la leche hirviendo. Revuélvase bien y sírvase sin demora. Después de mezclar la leche con los tomates, no debe ponerse al fuego porque se corta. Puede dejarse arrimada al fuego separadamente y luego mezclar las dos cosas cuando se necesite<sup>223</sup>.

Esta receta encontrada en el libro *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo* de Elisa Hernández, ilustra la manera en que las cocineras de la ciudad de Medellín elaboraban algunos de los platos, al menos hasta la primera mitad del siglo XX. De acuerdo a la anterior descripción, usaban una cantidad considerable de ingredientes, utensilios: ollas, cacerolas, cedazo, vasijas *loceadas*. Igualmente de diversos procesos para llevar a cabo una preparación: cernir, hervir, amasar, mezclar, cocer, revolver.

Con la diversidad en la oferta en el mercado de la ciudad de productos deshidratados, en este caso de sopas instantáneas, a partir de la segunda mitad del siglo XX comienza, en palabras del antropólogo Julián Estrada, la transformación en las costumbres alimentarias<sup>224</sup>. De acuerdo a esto, con las nuevas formas de hacer este plato de fácil realización, lo único que debían hacer las amas de casa era verter el contenido de un sobre de dicho producto en agua caliente y dejarlo hervir unos minutos y ya se tenía una *exquisita* sopa para servir en la mesa. Con sólo un paquete había cantidad suficiente en un almuerzo

---

<sup>223</sup> HERNÁNDEZ E., *Manual práctico de cocina...*, p. 18.

<sup>224</sup> ESTRADA J., "Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín...", p. 709.

o comida para toda la familia. Según la industria alimenticia, este alimento era elaborado para la comodidad de ellas por *expertos cocineros*. Condimentándolos a su gusto, y que tenían “una combinación perfecta de los más frescos ingredientes naturales (...) y los más finos y escogidos condimentos y especias”, quedando, de esta forma, con la misma *sazón casera*: “tal como usted lo hace, MAGGI lo hace por usted”. Con el uso de éste, muchos procesos de preparación, de cocción y de adquisición de ingredientes, se evitaban, incluso el número de utensilios para utilizar, se reducía. De esta manera le quedaría tiempo extra al ama de casa para sus otros quehaceres domésticos. En el siguiente anuncio se pueden observar varios de los argumentos esgrimidos por la publicidad y para contrastarla con la receta de los primeros años del siglo pasado, se escogió la propaganda de una crema de tomate:

Prepare en minutos  
la más rica y nutritiva crema de tomate...  
**LA CREMA DE TOMATE MAGGI**

Ud. ya no tiene que ir al mercado y cargarse de cosas para preparar una sopa rica, nutritiva... diferente! Maggi lo hace por Ud.!

Por ejemplo, para hacer la más rica crema de tomate, Maggi escoge los mejores tomates - sólo los más frescos y jugosos - los más finos condimentos y especias y les da esa sazón tan especial que Ud. sabe darle a sus comidas.

Tenga siempre unos sobres de Sopas Maggi y sorprenda a los suyos, cada día, con una sopa rica y diferente. Ud. las prepara en pocos minutos y un sobre le rinde para toda la familia.

Hay una completísima variedad:  
Crema de Arvejas con Tocino - Sopa Minestrone  
Crema de Pollo - Crema de Champiñones - Sopa de Pollo con Fideos - Sopa de Pollo con Arroz  
Sopa de Pollo con Letras.

Pruebe también la sabrosa Sopa de Cebolla Maggi. Esta hecha con cebolla cabezona fresca.

**MAGGI**  
Mejores productos para la cocina moderna.

Prepare en minutos la más rica y nutritiva crema de tomate...  
**LA CREMA DE TOMATE MAGGI.**

Ud. ya no tiene que ir al mercado y cargarse de cosas para preparar una sopa rica, nutritiva... diferente! Maggi lo hace por Ud.!. Por ejemplo, para hacer la más rica crema de tomate, Maggi escoge los mejores tomates –sólo los más frescos y jugosos– los más finos condimentos y especias y les da esa sazón tan especial que Ud. Sabe darle a sus comidas. Tenga siempre unos sobres de Sopas Maggi y sorprenda a los suyos, cada día, con una sopa rica y diferente. Ud. Las prepara en pocos minutos y un sobre le rinde para toda la familia. Hay una completísima variedad: *Crema de Arvejas con Tocino - Sopa Minestrone - Crema de Pollo – Crema de Champiñones – Sopa de Pollo con Fideos – Sopa de Pollo con Arroz – Sopa de Pollo con Letras.*

Pruebe también la sabrosa Sopa de Cebolla Maggi. Está hecha con cebolla cabezona fresca.

**MAGGI MEJORES PRODUCTOS PARA LA COCINA MODERNA**

Figura 32. Anuncio de *Crema de tomate MAGGI*  
Fuente: Revista *Cromos*, agosto 28 de 1967, p. 77.

### 2.5.2.1.3 Caldos

Explicaba Elisa Hernández en su obra *Manual Práctico de cocina para la ciudad y el campo*, que “El buen caldo es la base de la buena cocina, y por eso lo primero que debe hacer la cocinera es hacer el caldo para que le sirva tanto para las sopas del día como para los diversos platos en cuya composición entra él”<sup>225</sup>. La previa confección de los *caldos* que las amas de casa debían hacer para mejorar el sabor de las sopas, salsas o a aquello con el cual querían resaltar el sabor, era una tarea que implicaba varias horas. En éstos, se usaban diversos tipos de carne: solomo, hueso, pezuña, jamón, tocino, carnero, cordero, verduras y especias; según el gusto de la cocinera, ella utilizaba una o dos clases de carne, así como también verduras y especias; incluso el tiempo de cocción variaba –de 3 a 6 horas a fuego lento de acuerdo a la carne–, hasta hacían un caldo para el tiempo de vigilia, hecho de pescado. Esta variedades de caldos se encontraron en los recetarios de las señoras Maraya Vélez Lalinde, en su *Colección de recetas*; al igual que en el *Libro de la cocinera. Método que enseña a cocinar*, de Alicia M. de Echavarría.

Para la época de este estudio, las cocineras de Medellín tenían otra alternativa para mejorar el sabor de sus sopas y comidas. La industria alimenticia, comenzó a elaborar un caldo con extractos de carne, legumbres frescas y condimentos por cocineros *expertos* con el que podrían preparar sus sopas de manera *fácil, instantánea, y económica*. Para persuadir a las cocineras, estas empresas les garantizaban que no encontraría alguna diferencia entre el caldo que ellas preparaban y el caldo que producían, era un *caldo casero*, como así se declara en los siguientes anuncios publicitarios de las empresas *MAGGI* y *Knorr-Suiza*<sup>226</sup>:

---

<sup>225</sup> HERNÁNDEZ E., *Manual práctico de cocina...*, p. 4.

<sup>226</sup> La marca *Knorr* nació en la ciudad de Heilbron, Alemania en 1838, donde se desarrolló las primeras sopas deshidratadas. En 1873 inicia la comercialización de sus productos en tiendas de comida. La primera producción de los caldos en cubo, se dio en 1910. En 1961 esta marca llega a América Latina.

<http://www.knorr.com.mx/art%C3%ADculo/detalle/633038/historia-knorr>

<http://www.knorr.com.pe/historia.swf>

**auténtico caldo DE CARNE Y HUESO!**

Nuevo!

Caldo CASERO MAGGI sustancioso y bien sazonadito.

Porque el CALDO CASERO MAGGI es hecho tal como usted hace caldo en su casa: a base de carne, hueso y condimentos caseros. Por eso, el CALDO CASERO MAGGI es la sustancia y el sabor que hasta ahora Ud. Sólo podía obtener después de cocinar carne y hueso por mucho tiempo. Al probarlo Ud. no encontrará diferencia entre el caldo que usted prepara y el CALDO CASERO MAGGI.

Con CALDO CASERO MAGGI es mucho más fácil hacer sopas y Ud. puede estar segura de que le quedan exquisitas.

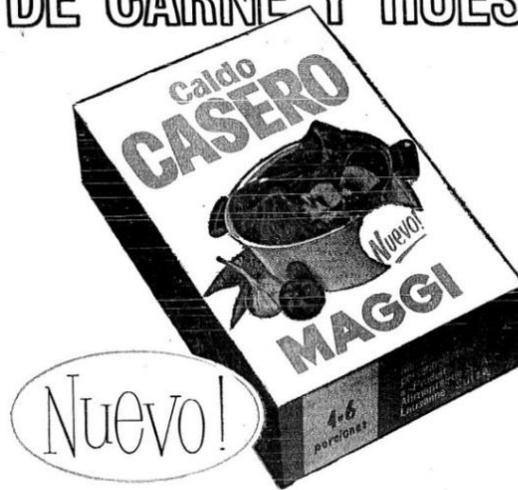
Sólo tiene que disolver los cubos en agua hirviendo y agregar los ingredientes con que Ud. prepara sus sopas de todos los días.

En un santiamén tendrá esa sopa sustanciosa y nutritiva que tanto gusta a los suyos.

Cualquier ama de casa experimentada le dirá a Ud. que el CALDO CASERO MAGGI es de pura carne y hueso.

**NUEVO! Caldo CASERO MAGGI, todo sustancia y rica sazón casera**

**auténtico caldo  
DE CARNE Y HUESO !**



Cualquier ama de casa experimentada le dirá a Ud. que el CALDO CASERO MAGGI es de pura carne y hueso.

**Caldo CASERO MAGGI  
sustancioso y bien sazonadito**

Porque el CALDO CASERO MAGGI es hecho tal como usted hace caldo en su casa a base de carne, hueso y condimentos caseros. Por eso, el CALDO CASERO MAGGI es la sustancia y el sabor que hasta ahora Ud. sólo podía obtener después de cocinar carne y hueso por mucho tiempo. Al probarlo, Ud. no encontrará diferencia entre el caldo que usted prepara y el CALDO CASERO MAGGI.  
Con CALDO CASERO MAGGI es mucho más fácil hacer sopas y Ud. puede estar segura de que le quedan exquisitas.  
Sólo tiene que disolver los cubos en agua hirviendo y agregar los ingredientes con que Ud. prepara sus sopas de todos los días.  
En un santiamén tendrá esta sopa sustanciosa y nutritiva que tanto gusta a los suyos.

**Nuevo! Caldo CASERO MAGGI, todo sustancia y rica sazón casera**

Figura 33. Anuncio de Caldo casero MAGGI  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, octubre 9 de 1966, p. 2.

De manera pues, que para preparar un caldo, sólo se necesitaba agua y este nuevo producto industrial, con el que se obtenía como lo anuncia la publicidad, un sabroso y sustancioso caldo-base para los platos. Estos nuevos caldos que le ahorraban tiempo y trabajo a las encargadas de la cocina, se adquirirían en forma de *cubos*, de “pura sustancia, de verdadera” carne y hueso o de gallinas *jugosas*, lo que hacía a estos caldos iguales en sabor y sustancia igual a algunos de los ingredientes tradicionales utilizados por las cocineras, por ejemplo, la gallina. En resumen, este novedoso producto se les presentaba a las amas de casa como “mágicos”.



Figura 34. Anuncio del Caldo de gallina Knorr-Suiza Fuente: Revista *Cromos*, agosto 13 de 1962, p. 5.

**¡Nuevo!**  
EL CALDO LISTO... PARA  
PREPARAR YA SUS SOPAS  
PREFERIDAS.

Ahora usted podrá preparar en forma instantánea y de manera sencilla, sus sopas preferidas con el mínimo de trabajo, tiempo y combustible!... Basta con disolver el contenido de la cajita (2 cubos) en un litro de agua hirviendo... y... ya está el caldo! Agréguele arroz, fideos, verduras, legumbres o lo que usted desee, cocínelo como de costumbre... y ya está la sopa!  
**Caldo de gallina en cubos Knorr-Suiza.**

Los cubos Knorr-Suiza se producen ahora en Colombia, de gallinas jugosas y nutritivas, según fórmula original bajo licencia y control de Knorr Food Products de Suiza. Pídalos a su proveedor.

#### 2.5.2.1.4 Enlatados

La conservación de los alimentos es una de las técnicas más antiguas que la humanidad ha desarrollado. Gracias al enlatado, una de las tantas formas de conservación que apareció en el siglo XIX, se pueden conservar una variedad de víveres como pastas alimenticias, carnes de todas las variedades, frutas, verduras, jugos, entre otros. Porque se pueden almacenar conservándose puros por largo tiempo, los enlatados indudablemente representan una enorme comodidad, además de que son un gran recurso para solventar tiempos de escasez o para consumir un alimento que el entorno no produce. Los profesionales de la salud no dudaban de las ventajas de estos productos, los que consideraban a este método de

conservación de los comestibles, como uno de los grandes progresos de la moderna industria; así lo declaran en el artículo “Peligros que pueden representar algunos alimentos” en la sección *Salud para todos los colombianos. Vale más prevenir que curar* del periódico *El Colombiano* en julio de 1952. A pesar de reconocer el valor indiscutible –según ellos–, también resaltaban algunos peligros de estos artículos; decían que eran “un arma de doble filo”, al explicar que si llegaban a contaminarse se constituirían en un veneno poderosísimo que fácilmente podía comprometer la salud o la vida de quien los consumiera. Igualmente, pensaban estos expertos que jamás se debían comparar los productos enlatados con aquellos frescos y recién preparados, porque con las técnicas de elaboración del enlatado, éstos, perdían o desmejoraban en sus propiedades nutritivas<sup>227</sup>.

Con los enlatados, se mencionaba en el escrito “Los alimentos alterados pueden ser peligrosos” en 1954 en la misma sección antes mencionada de *El Colombiano*, que son muchos los comestibles listos para consumir y con una breve cocción aliviarán el trabajo de las amas de casa, “a medida que la vida diaria se complica, ellos son para los hogares una ayuda y disminución de trabajo, puesto que suplen en gran parte los preparados en la cocina”<sup>228</sup>. Por el lado de la industria alimenticia los enlatados eran anunciados con grandes beneficios para quien los utilizara, con ellos las damas de la casa economizaban tiempo; sólo tienen que abrir un tarrito: “Abra: nada de lavar... pelar... picar”, decía el siguiente anuncio publicitario de productos *FRUCO*<sup>229</sup> en la Revista *Cromos*, que ilustra ampliamente los beneficios anteriormente mencionados.

---

<sup>227</sup> “Peligros que pueden representar algunos alimentos”, *El Colombiano*, Medellín, julio 29 de 1952, p. 12.

<sup>228</sup> “Los alimentos alterados pueden ser peligrosos”, *El Colombiano*, Medellín, enero 25 de 1954, p. 9.

<sup>229</sup> En el marco posterior a la Segunda Guerra Mundial, el señor Leo Feldsberg, austriaco experto en agricultura y producción de alimentos funda en 1948 a Frutera Colombiana S.A. en un garaje de la ciudad de Cali como una empresa productora de mermeladas y vinagres.

<http://www.fruco.com.co/secreto-del-sabor/lineadetiempo.aspx>

**Pasta de Tomate Concentrada FRUCO**  
para sazonar más sabroso y sin complicaciones...

**compre**  
No más molestias de escoger y cargar. Cada tarrito de Pasta de Tomate Concentrada Fruco, contiene la pulpa de dos libras de frescos y escogidos tomates.

**abra**  
Nada de lavar... pelar... picar. Basta abrir un tarrito de Pasta de Tomate Concentrada Fruco.

**sazone**  
Prepare las más exquisitas salsas para spaguettis, carnes, pescados y las más sabrosas sopas, cocidos con Pasta de Tomate Concentrada Fruco. Práctica... sabrosa...

ECONOMICE TIEMPO Y DINERO SAZONANDO CON  
**Pasta de Tomate Concentrada FRUCO**  
con mucho gusto!

Figura 35. Anuncio de la Pasta de Tomate **FRUCO**  
Fuente: Revista *Cromos*, febrero 20 de 1967, p.3.

**Pasta de Tomate Concentrada FRUCO**

Para sazonar más sabroso y sin complicaciones...

**compre**

No más molestias de escoger y cargar. Cada tarrito de Pasta de Tomate Concentrada Fruco, contiene la pulpa de dos libras de frescos y escogidos tomates.

**abra**

Nada de lavar... pelar... picar. Basta abrir un tarrito de Pasta de Tomate Concentrada Fruco.

**sazone**

Prepare las más exquisitas salsas para spaguettis, carnes, pescados y las más sabrosas sopas, cocidos con Pasta de Tomate Concentrada Fruco. Práctica... sabrosa...

ECONOMICE TIEMPO Y DINERO SAZONANDO CON

Pasta de Tomate Concentrada **FRUCO**  
con mucho gusto!

Otro ejemplo de la practicidad de los enlatados, lo dio la compañía *NESTLÉ*<sup>230</sup>, al demostrar que a partir de uno de sus productos, la lata de *Leche Condensada LA LECHERA*, se podía elaborar de manera práctica el tradicional *arequipe*. Por medio de un proceso de cocción como el Baño María. Con éste, se simplificaba el elaborado proceso de preparación que antaño se hacía en los hogares antioqueños. Igualmente, en el siguiente anuncio, se quiere demostrar lo fácil que era hacerlo ilustrándolo con la imagen de una niña realizando el proceso que se indicaba.

<sup>230</sup> Multinacional suiza fundada en 1866. En la década de 1920 comenzaron a ingresar al país sus artículos desde Panamá. En 1930 ante la acogida de sus manufacturas importadas al país, nombra un distribuidor propio en Colombia para promocionar productos lácteos como: Leche Condensada LA LECHERA, Leche en polvo NIDO, MILO, KLIM, chocolates NESTLÉ. En 1944 Nestlé llega al país. Se constituye la Compañía Cicolac, conformada por NESTLÉ S.A. y Borden Inc.

<http://corporativa.nestle.com.co/aboutus/historia>

**QUE DELICIOSO ES EL AREQUIPE...** y que *fácil* HACERLO *bien!* \*

Tradicionalmente el arequipe (o "manjar blanco") ha sido el plato delicioso y favorito de los hogares en Colombia. Señora, vea cómo puede Ud. preparar rápidamente, sin la menor incomodidad ni riesgo de que se ahume o azucare, el mejor arequipe del mundo.

\*  
Ponga al baño maría una lata de Leche Condensada LA LECHERA sin abrir, hágala hervir una hora o más, según se desee el arequipe más o menos consistente. Deje enfriar la lata, ábrala... y allí tiene, como hecho en molde, este delicioso manjar.

Su arequipe resulta perfecto cada vez que lo hace con Leche Condensada LA LECHERA porque durante la preparación, la leche se mantiene dentro de la lata, sin pegarse ni ahumarse, y la composición equilibrada de leche y azúcar, le asegura un arequipe siempre igual, ... exquisito... y económico.

SEÑORA, SEA PRACTICA! HAGA SU AREQUIPE SIEMPRE CON  
**LECHE CONDENSADA LA LECHERA**  
*la mejor para todos los usos*

ES UN PRODUCTO NESTLE

Figura 36. Anuncio de la Leche condensada LA LECHERA  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, junio 5 de 1953, p.16.

**QUE DELICIOSO ES EL AREQUIPE...**

y que fácil hacerlo bien!

Tradicionalmente el arequipe (o "manjar blanco") ha sido el plato delicioso y favorito de los hogares en Colombia. Señora, vea cómo puede Ud. Preparar rápidamente, sin la menor incomodidad ni riesgo de que se ahume o azucare, el mejor arequipe del mundo.

*Ponga al baño maría una lata de Leche Condensada LA LECHERA sin abrir, hágala hervir una hora o más, según se desee el arequipe más o menos consistente. Deje enfriar la lata, ábrala... y allí tiene, como hecho en molde, este delicioso manjar.*

Su arequipe resulta perfecto cada vez que lo hace con Leche Condensada LA LECHERA porque durante la preparación, la leche se mantiene dentro de la lata, sin pegarse ni ahumarse, y la composición equilibrada de leche y azúcar, le asegura un arequipe siempre igual, ... exquisito... y económico. 2 TAMAÑOS lata corriente y lata chica

SEÑORA, SEA PRACTICA HAGA SU AREQUIPE SIEMPRE CON  
**LECHE CONDENSADA LA LECHERA**  
la mejor para todos los usos  
ES UN PRODUCTO NESTLE

### 2.5.3 Publicidad en torno de la tradición

La publicidad de alimentos precocidos como harinas, sopas y conservas, basaron también su promoción en el tema de la tradición. Desde 1955 acudiendo al tópico del sabor tradicional, *Los Productos Doña Paula*, con sus enlatados ofrecía artículos en su línea de conservas. Entre ellas, ofrecían macarrones, spaguettis, alverjas, habichuelas, mermeladas y ají entre otros, caracterizados por su *sabor casero* como lo declara esta empresa, la que comenzó sus funciones con “La receta de las brevas”. El nombre de *Doña Paula* se toma “gracias a los aporte de Doña Paulina, una señora de la región Antioqueña Colombiana, con un reconocido talento y habilidades en culinaria que más tarde aportaría para el desarrollo de los primeros productos de la línea de conservas”<sup>231</sup>.

Esta empresa además ofrecía al consumidor diversos platos de tradición antioqueña con el “sabor auténtico” –según uno de sus anuncios–, estos víveres enlatados, se preparaban y se enlataban por *verdaderos expertos*, esto es, por la industria de conservas, listos para servir, sólo se debía calentar y abrir la lata. Destacaba el anuncio que se podían saborear en cualquier momento el tipo de plato que se deseara: mazamorra, frisoles, tamales, mondongo y morcilla; de esta manera, el consumidor tendría comida típica antioqueña “a la carta”.

Apelando igualmente a la tradición, esta vez del legendario maíz, la marca comercial de la harina de maíz *AREPARINA*, resalta cómo este alimento “sirvió a nuestros aborígenes como base alimenticia”, además de recordar que: el maíz es tradición de nuestro pueblo. Con este producto, destaca el anuncio publicitario, esta tradición cobra nueva vida con la industria, porque ella la moderniza para ajustarse al ritmo de la época con este nuevo artículo, el que provee al consumidor una auténtica masa de maíz lista para preparar las arepas tradicionales.

---

<sup>231</sup>Los *Productos Doña Paula* comienzan a comercializarse en la ciudad –de acuerdo a las fuentes consultadas– en el año de 1955. <http://www.cidonapaula.com/historia/>

**De una tradición nace...**

**nueva**

**Industria Nacional**

**AREPARINA**



El maíz, originario de América, sirvió a nuestros aborígenes como base alimenticia. Posteriormente con la conquista se generalizó el uso del maíz, constituyéndose en una tradición de nuestros pueblos. Ahora esta tradición cobra nueva vida, modernizándose y ajustándose al ritmo de nuestra época con el nuevo producto AREPARINA, auténtica masa de maíz, lista para preparar las deliciosas y tradicionales arepas colombianas.

La nueva planta de Areparina absorberá miles de toneladas de nuestro maíz blanco, para lo cual Productos Quaker S. A. ha promovido un extenso programa de ayuda a los cultivadores de maíz, prestando asistencia técnica, dando semillas seleccionadas y asegurando la compra de los cosechas a mejores precios. Es así como de una tradición nace nueva industria nacional para el beneficio de todos los colombianos.

**AREPARINA**

Masa lista 100 % puro maíz.



**NUEVA FUENTE DE TRABAJO**  
Más trabajadores del campo cultivarán más maíz y más obreros de la ciudad tendrán oportunidad de trabajo.



**FILOSOFIA DE PRODUCCION**  
La Compañía Quaker ratifica su política de entregar al consumidor, productos de primera calidad a precios populares.



**AHORRO DE DIVISAS**  
La producción de Areparina con un 100% de materia prima nacional, ahorrará divisas, por cuanto ahora los colombianos podrán disfrutar de su pan tradicional.



**PRODUCTOS QUAKER S.A.**  
CALI - COLOMBIA

Figura 37. Anuncio de *Areparina*  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, julio 24 de 1964

**De una tradición nace...  
nueva  
Industria Nacional  
AREPARINA**

El maíz, originario de América, sirvió a nuestros aborígenes como base alimenticia. Posteriormente con la conquista se generalizó el uso del maíz, constituyéndose en una tradición de nuestros pueblos. Ahora esta tradición cobra nueva vida, modernizándose y ajustándose al ritmo de nuestra época con el nuevo producto AREPARINA, auténtica masa de maíz, lista para preparar las deliciosas y tradicionales arepas colombianas.

La nueva planta de Areparina absorberá miles de toneladas de nuestro maíz blanco, para lo cual Productos Quaker S. A. ha promovido un extenso programa de ayuda a los cultivadores de maíz, prestando asistencia técnica, dando semillas seleccionadas y asegurando la compra de las cosechas a mejores precios.

Es así como de una tradición nace nueva industria nacional para el beneficio de todos los colombianos.

**AREPARINA**  
**Masa lista 100% puro maíz.**

**NUEVA FUENTE DE TRABAJO** Más trabajadores del campo cultivarán más maíz y más obreros de la ciudad tendrán oportunidad de trabajo.

**FILOSOFIA DE PRODUCCION** La Compañía Quaker ratifica su política de entregar al consumidor, productos de primera calidad a precios populares.

**AHORRO DE DIVISAS** La producción de Areparina con un 100% de materia prima nacional, ahorrará divisas, por cuanto ahora los colombianos podrán disfrutar de su pan tradicional.

**PRODUCTOS QUAKER S.A.**  
CALI - COLOMBIA

### Comida típica Antioqueña a la carta!

Preparados por expertos en la industria de enlatados, los PRODUCTOS DOÑA PAULA, con el sabor auténtico de los platos regionales, son la carta obligada de toda comida típicamente antioqueña. Mondongo, Frisoles, Mazamorra, Tamales, Morcilla, son cinco PRODUCTOS DOÑA PAULA que usted puede saborear a cualquier hora, pidiendo el que desee a su salsamentaria preferida

**Productos  
Doña Paula**



Figura 38. Anuncio de Productos Doña Paula  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, septiembre 21 de 1955,  
p. 13

#### 2.5.4 Publicidad en torno del sabor

Como ya se ha visto, el *sabor* es el argumento que también ha acompañado a la publicidad centrada en la comodidad y en la de la tradición. Cuando se ha utilizado, se destaca el sabor auténtico o el sabor delicioso de dichos productos. El tema del sabor en la publicidad alimentaria, es tratado por Oscar Traversa en su texto *Cuerpos de papel. Figuraciones del cuerpo en la prensa 1918-1940* (1997); de acuerdo con este autor, este tema en los avisos inducen al consumidor a disfrutar de los alimentos. Estos anuncios, se nuclean –en palabras de este experto– en torno a una fórmula preparativa, esto es, la receta, que incluida en el anuncio, asocia componentes y procedimientos con vistas a la transferencia de un saber. La receta, continúa este autor, puede instalarse en los mensajes como propuesta de una pauta

de consumo cuyo rédito se mide en términos del aprovechamiento de una marca<sup>232</sup>. Como ejemplo de lo anterior, en el anuncio de promoción del vinagre *FLEISCHMANN* se presenta una receta en la que por supuesto, éste es uno de los ingredientes para “realzar el sabor” de una ensalada. En otro anuncio, el de la *Harina “Semilla de Oro” Vitaminizada Dagua*, se le proporciona al consumidor dos recetas en las que se utiliza esta harina de trigo, una de éstas es de pan, llamada *Pan fácil* y la otra es un *Ponqué de esponja*, donde también se puede notar la sugerencia de cuando se debe usar el azúcar, ésta es de una marca comercial: *Azúcar Manuelita*.

**¡Una ensalada de primera!**

**FLEISCHMANN LE DA EL SABOR**

¡Nada como la delicia del mejor vinagre para realzar el sabor de una ensalada! Y el Fleischmann es el más puro y exquisito que hay. El más exigente dice: “Siempre uso Fleischmann, por su sabor” Ud. hallará la misma calidad superior en cada botella.

**ENSALADA RUSA**

Se cuecen las legumbres que se deseen y se cortan en distintas figuras para mejor adorno. En crudo se cortan perejil, repollo en tiritas, pepino, tomates y pimientos verdes y rojos en rodajas. Se prepara una salsa con 6 cucharadas de Vinagre Fleischmann, 6 de aceite, 1 de mostaza, 1 de azúcar, 1 de salsa inglesa y una cucharadita de sal. Se revuelven las verduras cocidas con la mitad de esta salsa. Se colocan hojas de lechuga en la ensaladera y encima las legumbres. Se cubren con las verduras picadas y se esparce encima el resto de la salsa. Se adorna con rabanitos en forma de rosas.

**¡Vinagre puro!**

Figura 39. Anuncio Vinagre Fleischmann  
Fuente: Revista *Cromos*, noviembre 8 de 1952

### ¡Una ensalada de primera!

#### FLEISCHMANN LE DA EL SABOR

¡Nada como la delicia del mejor vinagre para realzar el sabor de una ensalada! Y el Fleischmann es el más puro y exquisito que hay. El más exigente dice: “Siempre uso Fleischmann, por su sabor” Ud. hallará la misma calidad superior en cada botella.

#### ¡Vinagre puro!

#### ENSALADA RUSA

Se cuecen las legumbres que se deseen y se cortan en distintas figuras para mejor adorno. En crudo se cortan perejil, repollo en tiritas, pepino, tomates y pimientos verdes y rojos en rodajas. Se prepara una salsa con 6 cucharadas de Vinagre Fleischmann, 6 de aceite, 1 de mostaza, 1 de azúcar, 1 de salsa inglesa y una cucharadita de sal. Se revuelven las verduras cocidas con la mitad de esta salsa. Se colocan hojas de lechuga en la ensaladera y encima las legumbres. Se cubren con las verduras picadas y se esparce encima el resto de la salsa. Se adorna con rabanitos en forma de rosas.

<sup>232</sup> TRAVERSA O., *Cuerpos de papel. Figuraciones del cuerpo en la prensa...*, p. 150.

## Sorprenda la familia!

Observe Señora la expresión de alegría en el rostro de los suyos, cuando les presenta un plato que Ud. ha preparado especialmente para ellos. Sorpréndalos hoy, preparando una o ambas de las deliciosas recetas que damos a continuación. Recórtelas y téngalas a la mano, son muy nutritivas y exquisitas!

**HARINA "SEMILLA DE ORO"  
VITAMINIZADA  
MOLINO DAGUA LIMITADA  
CALI - COLOMBIA**

**Sorprenda la familia!**

Observe Señora la expresión de alegría en el rostro de los suyos, cuando les presenta un plato que Ud. ha preparado especialmente para ellos. Sorpréndalos hoy, preparando una o ambas de las deliciosas recetas que damos a continuación. Recórtelas y téngalas a la mano, son muy nutritivas y exquisitas!

**\* Pan fácil \***

1 1/2 libra de harina "Semilla de Oro" Vitaminizada "Dagua" (3 1/2 tazas).  
1/4 de litro de leche pura (1 taza).  
1 paquete de levadura seca.  
2 onzas de azúcar refinada "Manuelita" (4 cucharadas).  
1 onza de manteca (1 cucharada).

A la leche ligeramente tibia se le agrega la sal, el azúcar, la manteca y mantequilla derretida. La levadura se pone en media taza de agua al clima ligeramente amarcado, se deja diez minutos y se revuelve. Se pone la harina cernida en una vasija y se agrega la mezcla de la leche, se incorpora la levadura y se amasa mucho hasta que la masa despegue. Se deja tapada con un paño en lugar cálido hasta que doble su volumen. Se vuelve a amasar, se forman bolitas, se ponen a distancia de tres centímetros unas de otras en una lata engrasada y se dejan leudar nuevamente. Se pincelan con mantequilla derretida y se asan en horno caliente (450 G. F.) por 15 a 20 minutos. Salen más o menos 18 panecitos.

**\* Panqué de esponja \***

5 huevos frescos.  
5 cucharadas de azúcar "Manuelita" refinada (4 onz).  
5 cucharadas de harina "Semilla de Oro" Vitaminizada "Dagua" bien llena (3 onzas).  
5 cucharaditas de polvo de levadura llena.  
1 cucharadita de vainilla.

Bátanse las claras a punto de nieve, agréguese, en cucharada a cucharada el azúcar, batiendo bien de cada una; agréguese las yemas mezcladas bien; por último, mezcle la harina cernida con el polvo de levadura, incorporándola suavemente sin batir. Póngase en un molde redondo engrasado; llévese al horno de temperatura regular (350 G. F.) por veinte minutos. Cúbrase con el siguiente batido: póngase al fuego 1/2 libra de azúcar "Manuelita" refinada con cuatro cucharadas de agua y unas gotas de limón, hasta que tenga punto de bola blandita, agréguese, poco a poco a dos claras batidas a punto de nieve y bátense bien hasta que esté brillante. Suficiente para 8 o 10 personas.

**HARINA "SEMILLA DE ORO" VITAMINIZADA  
MOLINO DAGUA LIMITADA  
CALI - COLOMBIA**

Figura 40. Anuncio de Harina "Semilla de Oro" vitaminizada Dagua

Fuente: Periódico *El Colombiano*, agosto 30 de 1954, p. 10.

### Pan fácil

- 1 1/2 libra de harina "Semilla de oro" Vitaminizada "Dagua" (3 1/2 taza)
- 1/4 de litro de leche pura (1 taza)
- 1 paquete de levadura seca
- 2 onzas de azúcar refinada "Manuelita" (4 cucharadas)
- 1 onza de manteca (1 cucharada)

A la leche ligeramente tibia se le agrega la sal, el azúcar, la manteca y mantequilla derretida. La levadura se pone en media taza de agua al clima ligeramente azucarada, se deja diez minutos y se revuelve. Se pone la harina cernida en una vasija y se agrega la mezcla de la leche, se incorpora la levadura y se amasa mucho hasta que la masa despegue. Se deja tapada con un paño en lugar cálido hasta que doble su volumen. Se vuelve a amasar, se forman bolitas, se ponen a distancia de tres centímetros unas de otras en una lata engrasada y se dejan leudar nuevamente. Se pincelan con mantequilla derretida y se asan en horno caliente (450 G. F.) por 15 a 20 minutos. Salen más o menos 18 panecitos.

### Panqué de esponja

- 5 huevos frescos
- 5 cucharadas de azúcar "Manuelita" refinada (4onz)
- 5 cucharadas de harina "Semilla de Oro" Vitaminizada "Dagua" bien llenas (3 onzas)
- 5 cucharaditas de polvo de levadura llena
- 1 cucharadita de vainilla

Bátanse las claras a punto de nieve, agréguese, cucharada a cucharada el azúcar, batiendo bien después de cada una; agréguese las yemas mezclándolas bien; por último, mezcle la harina cernida con el polvo de levadura, incorporándola suavemente sin batir. Póngase en un molde redondo engrasado; llévese al horno de temperatura regular (350 G. F.) por veinte minutos. Cúbrase con el siguiente batido: póngase al fuego 1/2 libra de azúcar "Manuelita" refinada con cuatro cucharadas de agua y unas gotas de limón, hasta que tenga punto de bola blandita, agréguese, poco a poco a dos claras batidas a punto de nieve y bátense bien hasta que esté brillante.

Suficiente par 8 o 10 personas.

Para terminar, la publicidad además de informar las características de un producto, también transmite un conjunto de pautas, símbolos y valores asociados. Así es como en la publicidad alimentaria muchas veces se muestran las maneras de adquirir los comestibles, cómo prepararlos o consumirlos en el marco de una situación y unos estereotipos específicos de los individuos. Como se puede observar, la representación de estos individuos en los anteriores anuncios, tanto hombres, como mujeres y niños, por ejemplo, pertenecen a una clase media-alta. Siempre se muestra a los personajes en situaciones agradables en actividades lúdicas en los niños o practicando un deporte en lo que respecta a adolescentes y hombres. Incluso, la mujer, que representa el rol de ama de casa, de madre, de esposa; la que debe cocinar, servir y alimentar a sus hijos, tareas que como ya se dijo, son agotadoras; en estas imágenes, también está siempre sonriente. Igualmente, todos reflejan una sensación de bienestar y comodidad frente a al rol que están desempeñando.

Diversos autores coinciden en afirmar que la publicidad es un factor de cambio en los hábitos alimentarios, en la medida en que no sólo influye sobre el consumo, sino que recrea modos de comportamiento social influyendo en la concepción de los modelos de referencia básicos. Para constatar el cambio en estas pautas alimentarias en la sociedad, se hace necesario relacionar el análisis de la publicidad con la propia realidad sociocultural, asevera Mabel Gracia en su libro *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano*. De acuerdo a esto, en el siguiente capítulo se tratará de llevar a cabo esta tarea, analizando los valores, los usos y prácticas que con respecto a los alimentos en la ciudad de Medellín de los años cincuenta y sesenta del siglo pasado se presentaron.

### CAPÍTULO 3

## CAMBIOS Y PERMANENCIAS EN LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS HABITANTES DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN DE 1950 A 1970.



Figura 41. Anuncio de la empresa *General Electric*  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, enero 23 de 1952, p. 13.

#### La electrificación, símbolo de confort Su Hogar Es Cada Día Más Acogedor

Su radio, su nevera, la luz bajo la cual lee Ud. las últimas noticias o los cuentos que tanto divierten a sus niños, son apenas algunas de las aplicaciones de la fuerza eléctrica.

Desde las inmensas plantas que producen la energía que mueve las industrias colombianas y la "luz" para su hogar, hasta esos tantos aparatos que, al mover un botón, hacen la vida más placentera y práctica, son productos de años y años de estudio y el resultado de una experiencia como sólo puede tener la General Electric.

Por eso el sello G-E es símbolo de progreso en Colombia y en el mundo entero.

Confíe en el prestigio del nombre  
**GENERAL ELECTRIC**

### 3.1 EFICIENCIA Y COMODIDAD EN CASA

En la imagen anterior ocurre una escena hogareña en la que se representa una familia nuclear compuesta por el padre, la madre y sus tres hijos. La imagen muestra en primer plano la sala en la que se encuentran departiendo en un momento que parece de descanso el padre con sus hijos; es de noche, no se sabe con certeza si este momento es antes o después de la cena familiar, porque al fondo en donde está la cocina, se observa a la madre y esposa (la que casi siempre usa un delantal en las representaciones gráficas), sacando o guardando algún tipo de alimento de la nevera y junto a ésta, hay una olla tapada sobre la cocina eléctrica. Este cuadro familiar refleja el rol que socialmente por la época se le asignó a cada uno de los miembros de esta familia; la madre en los quehaceres domésticos, “La acción de una madre de familia no debe estar concentrada nada más que en los mil cuidados de la casa, de la cocina y de los trabajos manuales. Ella debe a sí misma, a su marido, a sus hijos”, declaraba a sus lectores desde inicios del siglo XX, Elisa Hernández en su obra *Manual Práctico de cocina para la ciudad y el campo*<sup>233</sup>. Por su parte, el padre está descansando luego de un día laboral y, junto a éste, los hijos igualmente descansando después de sus deberes escolares. Es un momento de esparcimiento en el que el padre les lee un cuento a sus hijos o lee las últimas noticias como así lo dice el texto que acompaña esta imagen.

En estas dos estancias de la casa –la sala y la cocina–, se pueden observar diversos aparatos que funcionan con electricidad. En la sala, una lámpara y un radio, y en la cocina, está la nevera y una estufa. Se aprecia que es una familia con altos ingresos por la abundancia en la decoración: un reloj, cuadros, candelabros, cortinas y distintos muebles como mesas y sofás; no hay un televisor porque la televisión sólo llegaría al país en 1954 y esta escena ocurre en 1952. La imagen de lo que es una central hidroeléctrica entre montañas en la parte inferior derecha ilustra la manera en cómo la electricidad sustenta una vida familiar placentera, cómoda y tranquila, facilitada por los aparatos eléctricos que ésta hace funcionar. De esta manera, se simbolizaba el *confort* en aquella época.

Pregunta el arquitecto y profesor de urbanismo de ascendencia polaca Witold Rybczynski “Qué es el confort?”. En su obra *La Casa. Historia de una idea*, publicada en 1986, dice

---

<sup>233</sup> HERNÁNDEZ E., *Manual práctico de cocina...*, p. 1.

este autor que la respuesta más sencilla sería que éste se refiere únicamente a la fisiología humana, es decir, sentirse bien; pero al mismo tiempo sostiene que este concepto es algo sencillo y complicado, porque incorpora muchas capas transparentes de significado tales como intimidad, comodidad y tranquilidad. El *comfort*, continúa diciendo este académico, es un artificio cultural, una idea que ha significado cosas diferentes en diferentes momentos de acuerdo a factores sociales, económicos y tecnológicos. En el siglo XVII este concepto significaba lo privado, lo cual llevaba a la intimidad y, a su vez, a la domesticidad. La importancia que se le daba al ocio y la comodidad en el siglo XVIII, permitió que se asimilaran con esta idea. En el siglo XIX se le atribuía a elementos en los que intervenía lo mecánico: luz, calor y ventilación. En la sociedad estadounidense del siglo XX se le atribuyó a la eficiencia y la comodidad. Como se puede ver, el *comfort* como idea ha tenido distintos significados a través del discurrir de la humanidad; señala este autor que,

Los cambios tecnológicos, naturalmente, han afectado a la evolución del *comfort* a lo largo de toda la historia. (...) todos los aparatos “modernos” que contribuyen a nuestro *comfort* doméstico –calefacción central, fontanería anterior, agua corriente fría y caliente, luz y energías eléctricas y ascensores– no existían antes de 1890 y ya estaban muy difundidos hacia 1920<sup>234</sup>.

Para el momento que en este trabajo interesa, hay que decir que el *comfort* significó *eficiencia* y *comodidad* en las tareas domésticas, idea que se difundió inicialmente en Estados Unidos. Además, fue en este país donde se encontró el medio para alcanzarlo, pues fue allí donde se fabricó una gran mayoría de artefactos eléctricos que facilitaron la experiencia de esta sensación. Por esta razón, al tener en el hogar algunos electrodomésticos, se podrían realizar las labores domésticas eficientemente porque se ahorraría tiempo y esfuerzo, lo que conduce a hacer más cómoda la vida en el hogar<sup>235</sup>.

En el presente capítulo se pretenden analizar los cambios en las prácticas alimentarias de los habitantes de la ciudad de Medellín entre los años de 1950 a 1970 a raíz de la comercialización de nuevos alimentos procesados por la industria. Dicho periodo es

---

<sup>234</sup> RYBCZYNSKI Witold, *La Casa. Historia de una idea*, Madrid, Nerea, 1986, p. 223.

<sup>235</sup> *Ibíd.*, p. 164 y 227.

importante para este estudio, porque fue desde los años cuarenta que comenzaron a funcionar muchas de las industrias del sector alimenticio, tanto las locales como las multinacionales. Por ejemplo, partiendo de un conocimiento y de una experticia de alguna cocinera, comienzan a abrir pequeñas empresas de la ciudad como *Productos Doña Paula* en el año 1955, *Zenú* lo hace también en los años cincuenta, *Frugal* en 1946, entre otras. Igualmente, debido a la acogida que habían tenido ciertos artículos alimenticios importados, incluso desde los primeros años del siglo XX, algunas industrias extranjeras decidieron abrir plantas en el país para comercializar productos. Por mencionar algunas están la *Avena Quaker* cuya filial comenzó a funcionar en 1953; *Nestlé* llegó al país en 1944, promocionaba entre otros el uso de sopas instantáneas y cubos de caldo *Maggi*. La empresa que manufacturaba iguales productos pero de marca *Knorr*, arriba a Colombia en 1961. A pesar de que algunos alimentos industriales se comercializaban desde la primera mitad del siglo XX, es en este periodo –1950 a 1970–, que se presenta la expansión de la industria alimenticia, circunstancia que la hace propicia para estudiar los cambios en las prácticas alimentarias en Medellín, que es la pretensión de este trabajo.

Al igual que en el primer capítulo, se desarrollarán aspectos en los procesos de preparación y consumo, así como de la distribución de éstos. La vía para evidenciar los cambios o continuidades será la “contextualización de la cultura alimentaria” propuesta por Mabel Gracia en su trabajo *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano (Barcelona, 1960-1990)*; dice la autora que la contextualización histórico-geográfica permite explicar las numerosas razones que causan las modificaciones del *sistema alimentario*. Jack Goody concuerda con esta autora cuando él manifiesta que “los cambios y/o continuidades de la cultura alimentaria sólo deben interpretarse en relación con el sistema social, económico y político global, ya que sólo de este modo se pueden comprender y dar explicación a ciertas dinámicas en materia de alimentación”<sup>236</sup>. Algunos factores modificadores para analizar en la caracterización del comportamiento alimentario según esta autora son: el fenómeno de urbanización por el éxodo de la población rural hacia las ciudades, la tecnología aplicada a equipamientos domésticos, la redefinición de los roles femeninos en la división sexual del trabajo, cambio en las

---

<sup>236</sup> GOODY citado en GRACIA M., *La transformación de la cultura alimentaria...*, p. 37.

estructuras familiares domésticas, entre otros; aspectos que se desarrollarán en este capítulo.

### **3.1.1 Electrodomésticos y utensilios, “lo propio para la era veloz en que vivimos”**

A principios del siglo XX, mientras que las mujeres de esta capital antioqueña realizaban los múltiples quehaceres del hogar de forma manual y cocinaban en fogones y hornos que funcionaban con leña o carbón mineral o vegetal, en el contexto mundial –principalmente en Estados Unidos–, se comenzaba a producir, vender y utilizar artefactos eléctricos para uso doméstico encaminados a aliviar el dispendioso trabajo en el hogar. Rafael Ortiz refiere en su texto *Estampas de Medellín antiguo*, que en las casas de clase media de esta población existían dos o tres parrillas incrustadas en los *poyos* o mesas de trabajo para carbón de leña, o simplemente dos o tres hornillas de barro cocido en los que se preparaban los alimentos<sup>237</sup>.

Aunque ya existían aparatos domésticos desde el siglo XIX en el contexto mundial como la máquina de coser, la batidora de huevos, la lavadora, el lavaplatos, entre otros; éstos funcionaban a mano. Con el desarrollo de la electricidad, a partir de 1900 comenzó la producción de diversas máquinas eléctricas que iban a reemplazar la principal fuerza motriz que las hacía funcionar: el trabajo humano. En 1901 se patentó la primera aspiradora. En 1909 se empezó a producir la lavadora y la plancha. En años posteriores siguieron el lavaplatos, la nevera, la tostadora, la cafetera, entre otros. Para 1927, en Estados Unidos, los electrodomésticos más utilizados fueron la plancha y la aspiradora. En el caso de la plancha, más de tres cuartas partes de los hogares con electricidad tenía una de ellas; y más de la mitad de las casas electrificadas, en ese mismo año, una aspiradora<sup>238</sup>.

Entretanto, para que las señoras de Medellín lograran tener buen éxito en las diversas labores, era necesario que fueran rigurosamente metódicas y ordenadas comenzando sus actividades desde tempranas horas del día: “El primer deber de una señora de casa es el de distribuir bien su tiempo, y por lo tanto debe principiar por levantarse temprano: el orden y

---

<sup>237</sup> ORTÍZ R. *Estampas de Medellín antiguo*, p. 100.

<sup>238</sup> RYBCZYNSKI W., *La Casa. Historia de una idea*, p. 157 y 159.

el trabajo del día dependen del buen empleo de la mañana”, aconsejaba Elisa Hernández en su obra *Manual Práctico de cocina para la ciudad y el campo*<sup>239</sup>; atender estas indicaciones sobre el buen uso del tiempo les garantizaría el triunfo en su papel de ama de casa.

El interés por desarrollar aparatos eléctricos partió de la sociedad estadounidense. El arquitecto Witold Rybczynski, escritor de temas sobre vivienda, arquitectura y tecnología, aduce que esto era resultado de que en general habían pocas empleadas domésticas; más del 90% de las familias estadounidenses no tenían servicio doméstico. De acuerdo con este académico, una de las razones para esta situación se debió a que estas mujeres preferían otro tipo de empleos frente al doméstico, pues a partir de la Primera Guerra Mundial se fomentó la entrada de la mujer en la fuerza de trabajo e igualmente frenó la inmigración; o bien, preferían quedarse en sus hogares si sus esposos trabajaban; ello porque el empleo doméstico no era agradable y resultaba duro, especialmente antes de la llegada de los aparatos eléctricos. Otra de las razones para que las amas de casa estadounidense contara con menos sirvientes, apunta este autor, se debió a la influencia de diversos libros sobre economía doméstica publicados a inicios del siglo XIX, en donde se fomentaba el no empleo doméstico porque según sus autoras lo consideraban como un “convencionalismo social caro e innecesario, un “administrículo de la vida lujosa”, que muy pocas familias jóvenes se podían permitir”; así mismo se le calificaba de un “estado bárbaro de vasallaje”. Por estas razones, las señoras de la casa, hacían ellas mismas todas las labores domésticas o por lo menos gran parte de estas. Situación que exigió, por tanto, el desarrollo de máquinas que pudieran hacer las tareas por sí solas<sup>240</sup>.

Para el arquitecto Witold Rybczynski, el principal beneficio de estas máquinas fue la economía en el esfuerzo –más que economía en tiempo–, que las señoras en el hogar realizaban y con éstos se eliminaba parte del trabajo. De esta manera, las tareas de la casa se podían hacer con comodidad; de no ser así –afirma este profesor–, difícilmente podrían haberse popularizado a tal velocidad la aspiradora y la plancha eléctrica en los Estados Unidos; dice este autor en su obra *La casa: historia de una idea*, que “la gran innovación

---

<sup>239</sup> HERNÁNDEZ E., *Manual práctico de cocina...*, p. I.

<sup>240</sup> RYBCZYNSKI W., *La Casa. Historia de una idea*, p. 161.

estadounidense en la casa consistió en no exigir confort sólo en el tiempo libre en casa, sino incluso en las tareas domésticas”<sup>241</sup>. En esta misma línea, en un libro publicado en 1984, trabajo dedicado a esbozar la trayectoria del espacio culinario llamado *El espacio culinario. De la taberna romana a la cocina profesional y doméstica del siglo XX*, del arquitecto español Miguel Espinet, apunta que la reducción de las labores del hogar con estos nuevos aparatos, favoreció, a partir de finales del siglo XIX, una mayor independencia y libertad del ama de casa norteamericanas, ventajas que este país gozó primero que los demás, por haberse adelantado en la mecanización industrial en este sector de los electrodomésticos, los que beneficiaron las labores del hogar<sup>242</sup>.

Tuvo que pasar cierto tiempo para que a Medellín llegara la tecnología que se estaba desarrollando en esta década de 1900; la que iba facilitar el trabajo doméstico, porque ésta reemplazaría en parte la fuerza corporal de las mujeres en las labores que una casa requería. Dicho en otras palabras, estos aparatos “modernos” y con ellos el *confort* doméstico, no habían entrado a los hogares medellinenses. Habría que esperar a que estas máquinas dejaran de ser privilegio para unos pocos y se convirtieran en un producto de masas, algo que ocurrió a partir de 1920 en Estados Unidos y más tarde en Europa<sup>243</sup>.

El empleo de algunos aparatos eléctricos en Medellín ya se daba en la primera mitad del siglo pasado en determinados hogares, inicialmente los de la clase alta, los cuales tenían los recursos para adquirir estos productos que en su mayoría eran importados. Alexander Payne, refiere en su artículo *Crecimiento y cambio social en Medellín 1900-1930*, que para 1920 las ferreterías de esta capital ya vendían artículos eléctricos importados tales como estufas, neveras, planchas, parrillas, tostadoras y cafeteras.<sup>244</sup> De acuerdo a las fuentes consultadas, a Colombia llegan en la década de los años veinte, empresas extranjeras que fabricaban electrodomésticos como *Westinghouse* y *General Electric*; en 1926 llega la primera y al año siguiente lo hace la segunda. Con respecto a estas dos grandes casas norteamericanas, el arquitecto Miguel Espinet, refiere en su libro *El espacio culinario. De*

---

<sup>241</sup> Ibídem, p. 162 y 227.

<sup>242</sup> ESPINET Miguel, *El espacio culinario. De la taberna romana a la cocina profesional y doméstica del siglo XX*, 1ª edición, Barcelona, Tusquets, 1984. p. 86.

<sup>243</sup> RYBCZYNSKI W., *La Casa. Historia de una idea*, p. 223.

<sup>244</sup> PAYNE A., “Crecimiento y cambio social en Medellín 1900-1930”, p. 171.

*la taberna romana a la cocina profesional y doméstica del siglo XX*, que crearon en su país de origen, centros especiales de investigación, e igualmente secciones, en donde, por medio de unos cursillos, se enseñaba a cocinar a las amas de casa; publicaron folletos y libros y se emitieron programas de radio que recomendaban a la población a cambiar sus hábitos alimentarios. “Las plantillas de químicos, ingenieros, dietistas, diseñadores, habían impuesto finalmente su decisión gastronómica, en beneficio, según ellos, de una “racionalización” de los sistemas de alimentación”, apunta este arquitecto<sup>245</sup>. En el presente trabajo, esta misma situación para el contexto colombiano, no se pudo establecer. Se encontró, sí, que mediante artículos escritos para medios locales y nacionales, realizados por corresponsales establecidos en dicho país, transmitían muchas de las ideas innovadoras en el ámbito culinario de ese país, tales como decoración, electrodomésticos y recetas.

Los anuncios publicitarios de la época en la ciudad de Medellín –1950 a 1970–, dan cuenta de la proliferación de la oferta en cuanto a estos aparatos, principalmente las neveras y las lavadoras, que aunque seguían siendo costosos, la facilidad que permitía el comercio para el pago de estos productos a los potenciales compradores, posiblemente permitió la masificación de éstos. Algunas marcas comerciales de la época de las neveras fueron: *Centrales, Coolerator, Crosley, Easy, Frigidaire, Frost-Free, General Electric, Icasa, Philco, Servel, Westinghouse*, entre otras. De las lavadoras: *Centrales, General Electric, Laundromat, Norge, Whirlpool*, entre otras. Otros electrodomésticos anunciados pero en menor cantidad fueron, licuadoras, cocinas, planchas, tostadoras, brilladoras, batidoras; además de utensilios como ollas a presión y molinos o máquinas de moler.

La adquisición de los televisores por los habitantes de Medellín con llegada de la televisión, puede ilustrar las formas de compra de los electrodomésticos por parte de los consumidores. El periódico *El Colombiano* reseñó en una noticia el entusiasmo “sin precedentes” que despertó en los pobladores este acontecimiento en el año de 1954. Decía la noticia titulada “La televisión al alcance de todos hoy en Medellín” que, “los pocos aparatos que tenían las casas comerciales de la ciudad fueron vendidos rápidamente, y todas ellas se preparan a recibir grandes pedidos, para abastecer la notable demanda”. Este medio

---

<sup>245</sup> ESPINET Miguel, *El espacio culinario*, p. 126.

refiere que la gran mayoría de los almacenes vendieron estos aparatos mediante la modalidad de plazos para comodidad de los clientes<sup>246</sup>.

Las señoras de la casa veían en los aparatos eléctricos, una valiosa ayuda en sus quehaceres y hacían lo posible por adquirirlos, pues los percibían como un mejoramiento en los procesos culinarios realizados algunos con utensilios ancestrales como la *piedra de moler*. Al respecto, Sofía Ospina de Navarro, en su libro *La cartilla del hogar*, ilustra este sentimiento entre las amas de casa frente al empleo de los electrodomésticos:

Y si no hay licuadora? Pues a ahorrar el dinero necesario para comprarla, porque es este uno de los aparatos modernos de mayor utilidad para el ama de casa. Ni en la antigua piedra de moler, ni en el molino común puede conseguirse la trituración completa que se requiere para lograr mejor rendimiento en frutas y legumbres y evitar el lento uso del cedazo<sup>247</sup>.

Un anuncio publicitario en la década de 1950 de un almacén en Medellín, Almacenes Ángel, le dice al lector: “Lleve el confort a su casa... a base de artículos finos”. La imagen muestra una serie de aparatos eléctricos como una nevera, una estufa, una plancha, una licuadora, un calentador de agua, un televisor y un radio; los que de acuerdo al anunciante, simbolizaban el *confort* que como ya se dijo anteriormente, éste equivalía a la *eficiencia* y *comodidad* en las tareas domésticas.

---

<sup>246</sup> “La televisión al alcance de todos hoy en Medellín”, *El Colombiano*, Medellín, septiembre 25 de 1954, p. 4.

<sup>247</sup> OSPINA S., *La cartilla del hogar*, p. 7.



Figura 42. Anuncio de *Almacenes Angel*  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, junio 02 de 1959, p. 3.

Con el uso de los nuevos aparatos eléctricos, especialmente los que conciernen a la cocina, algunos cambios en las prácticas alimentarias de los hogares de la ciudad de Medellín de mediados del siglo XX, se estaban gestando. Señala la historiadora Luce Giard en su trabajo *Hacer de comer*, que a pesar de que los trabajos cotidianos de la cocina parecieran estar condenados del todo a la repetición, de tener una estructura arcaica y un saber ligado a códigos sociales muy antiguos, estas prácticas no parecieran ser susceptibles de evolucionar si no en puntos menores. Pero entre muchos de los cambios en los modos de vida que desde el siglo XIX se estaban presentando a nivel mundial, esta autora asevera que con la industrialización de los objetos y la mecanización de las labores, la sustitución de la fuerza muscular por la energía electromecánica también transformó directamente la vida cotidiana de quienes pueblan las cocinas. Continúa diciendo esta autora, que antes de la llegada de estos aparatos, algunas de estas actividades culinarias como picar una cebolla con un cuchillo o amasar la harina del pan, que requerían el movimiento de la mano, del brazo, y “a veces de todo el cuerpo que se balancea en una cadencia al ritmo de los esfuerzos

sucesivos exigidos por la tarea que va a ejecutar”<sup>248</sup>, el trabajo de las cocineras se reduce. Agrega Mabel Gracia al respecto que estos avances técnico-industriales en relación a los utensilios a utilizar, transforman incluso las formas del trabajo doméstico<sup>249</sup>, y las mujeres de la ciudad de Medellín de mitad del siglo XX, no fueron ajenas a estos procesos de cambio en sus tareas hogareñas.

Con las neveras o refrigeradoras por ejemplo, al tener estas máquinas varios compartimentos con distintas temperaturas que iban desde “congelación bajo cero”, “ligeramente sobre cero”, y “frío y humedad adecuados”, se podían conservar por un largo tiempo diversidad de comestibles, los cuales requerían distintas temperaturas para conservar su frescura natural tanto las carnes, las legumbres y las frutas, así como de manjares ya preparados; así lo anunciaba la publicidad de neveras *Coolerator*, en el periódico *El Colombiano* en el año de 1950<sup>250</sup>. Tener en el hogar una nevera era una verdadera economía, la que se reflejaba en el hecho de no desperdiciar los alimentos y porque al poder guardar una mayor cantidad de éstos se podía comprar en más cantidad; esto se traducía también en economía en el esfuerzo físico para las amas de casa porque les evitaba “idas y venidas al mercado”. Por ello, las señoras de la casa de la época pensaban que una cocina *moderna* debería tener una nevera, porque ésta “No sólo proporciona grandes facilidades para la preservación y confección de los alimentos sino que además da una gran economía, da bienestar y salud a toda la familia”, afirmaban por ejemplo, Isabel Restrepo y Emilia Olano en su libro *La cocina, la mesa y el servicio moderno*, publicado en 1950<sup>251</sup>.

Varios aspectos en las prácticas alimentarias se transformaron con la presencia de las neveras en los hogares. Primero, la adquisición de los víveres. Al tener una manera nueva de almacenar los alimentos y en gran cantidad de aquellos que se estropeaban rápidamente, ya se podían realizar compras más grandes en cantidad y por ende más espaciadas y evitarse de este modo, la compra diaria de éstos. Segundo, los métodos de conservación de

---

<sup>248</sup> GIARD L., “Hacer de comer”, p. 208.

<sup>249</sup> GRACIA M., *La transformación de la cultura alimentaria...*, p. 189.

<sup>250</sup> *El Colombiano*, Medellín, diciembre 11 de 1950, p. 7.

<sup>251</sup> RESTREPO Isabel, OLANO Emilia, *La cocina, la mesa y el servicio moderno*, Medellín, Bedout, 1950, p. 40.

algunos de ellos como las carnes, verduras, frutas, entre otras, cambiaron, se simplificaron o finalmente, desaparecieron; bastaba con guardarlos en la nevera en el espacio destinado para cada alimento con la temperatura adecuada para su conservación; con respecto al cambio, simplificación o desaparición de algunas prácticas, Luce Giard comenta en su texto *Hacer de comer* de una forma casi poética:

Si la acción llega a perder su utilidad, sea porque el término de la cadena operativa ya no parece digno de interés, sea porque un procedimiento menos costoso en tiempo, energía, destreza o en provisiones aparece, pierde asimismo sentido y necesidad. Pronto ya no subsistirá más que bajo una forma trunca, ilegible de alguna manera, antes de volverse el testigo desarticulado, insignificante, de una difunta cultura material y de un antiguo simbolismo, acción fragmentada, incompleta, deforme, que se hunde con lentitud en el océano oscuro de las prácticas olvidadas<sup>252</sup>.

En el primer capítulo de este trabajo se describieron algunos métodos de conservación que las señoras de los hogares de Medellín de la primera mitad del siglo XX practicaban, entre ellos estaba el *cocimiento*, *la salazón* y *desección*; y como se podrá recordar, eran procesos dispendiosos en los que se necesitaban varias horas en el proceso de conservación –picar, cocer, cernir, envasar, entre otros–, procedimientos que con la incorporación de la nevera al espacio culinario, y las múltiples ventajas con su uso, es fácil imaginar el entusiasmo de las cocineras por la simplificación de dichas labores, o la posible desaparición de algunas de estas prácticas, porque como lo decía Luce Giard en la anterior cita, algunas prácticas de conservación por ejemplo, pierden “sentido y necesidad”, lo que representaba un alivio en el desempeño doméstico de las amas de casa. Economía en esfuerzo físico fue lo que principalmente la nevera le trajo a las mujeres medellinenses.

Las licuadoras eran comercializadas como la *nueva cocinera moderna*, la que realizaba procesos ilimitados; ella –además de licuar–, también desempeñaba el oficio de moledora, picadora y mezcladora: “La incansable!”, decía un anuncio de licuadoras *UNIVERSAL* en 1969<sup>253</sup>. Las diversas formas de empleo con este electrodoméstico le ahorrarían tiempo y

---

<sup>252</sup> GIARD L., “Hacer de comer”, p. 209.

<sup>253</sup> *El Colombiano*, Medellín, octubre 12 de 1969, p. 16.

esfuerzo a las amas de casa, porque con ellas, se preparaba en *un minuto* lo que antes requería tiempo y fatiga. Ahora, sin molestias, fácilmente se preparaban a diario platos como: salsas, sopas, purés, sorbetes, mayonesas, refrescos de frutas, de acuerdo con la publicidad de las licuadoras *Osterizer*<sup>254</sup>.

Aunque no eran electrodomésticos, los molinos y las ollas a presión, fueron además una valiosa ayuda para las cocineras de aquella época. Por sus múltiples usos, el molino o máquina de moler fue el complemento ideal que necesitaba toda cocina *moderna*, este utensilio hacía como lo apunta la empresa *UNIVERSAL*, “todo el trabajo *aburridor* de la cocina: cortaba, rebanaba, molía, picaba y pulverizaba en instantes granos, carnes, legumbres y frutas”<sup>255</sup>. Así es como este utensilio le podría proporcionar *descanso, economía y éxito* en las cocinas donde se utilizara.

Por su parte las ollas a presión igualmente aportaron ahorro en tiempo, *economía efectiva*, le decían a las amas de casa los anuncios publicitarios de la época. Por ejemplo, el de las ollas de la empresa *UNIVERSAL*, le decía a las amas de casa que podían tener un 80% de economía en tiempo, “no olvide que su tiempo es de un valor inapreciable” y un 70% de economía en combustible, “una magnífica ganancia”. Esta reducción en los tiempos de cocción, se traducían en descanso para las señoras de la casa, porque se cocinaba en minutos los alimentos y por lo tanto se economizaba en energía o combustible, lo que a su vez se traducían en ahorro de dinero.

---

<sup>254</sup> *El Colombiano*, Medellín, diciembre 14 de 1954, p. 11.

<sup>255</sup> *El Colombiano*, Medellín, agosto 20 de 1962, p. 5.



**Economía  
EFECTIVA**

Con una olla a presión Marca **UNIVERSAL**

**80% de economía en tiempo**

No olvide que su tiempo es de un valor inapreciable!

**70% de economía en COMBUSTIBLE**

Una magnífica ganancia

**LANDERS, MORA & CIA. LTDA.**

Figura 43. Anuncio de la olla a presión *UNIVERSAL*  
Fuente: Revista *Cromos*, junio 20 de 1955, p. 9.

Para la época que ocupa este trabajo, una buena ama de casa, además de la alegría y comprensión, debía tener en cuenta “otros factores no menos importantes, que son la base para la buena marcha de un hogar: orden, buen sistema en el manejo de los dineros y de los artefactos de casa, pulcritud”, decía un artículo del periódico *El Colombiano* en 1950, llamado “Si será usted una buena ama de casa?”<sup>256</sup>. Para lograr esto, debía realizar múltiples labores, muchas diarias, otras semanales y algunas al menos una vez al mes.

Por medio de este escrito, se puede conocer muchas de las tareas que realizaban las amas de casa de la ciudad. Entre las actividades diarias que se refieren, estaban: preparar los desayunos, quitar el polvo de las habitaciones, lavar o encerar los pisos, sacudir los almohadones y alfombrillas, guardar la ropa y enseres que están fuera de su lugar, hacer las camas dando vuelta a los colchones y sacudiendo bien las almohadas, ordenar las

<sup>256</sup> “Si será usted una buena ama de casa?”, *El Colombiano*, Medellín, noviembre 17 de 1950, p.12.

habitaciones, limpiar y asear los cuartos de baño, comprar lo necesario para las comidas del día, preparar el almuerzo, lavar la vajilla y enseres de la cocina, preparar la comida de la noche. Por mencionar algunas de las tareas para hacer cada semana, estaban las de lavar, zurcir y planchar la ropa; una limpieza general de cada habitación, limpiar los anaqueles de la cocina y poner orden. Entre las actividades a realizar al menos una vez al mes serían las de lavar íntegramente los azulejos de los cuartos de baño y de la cocina, limpiar bien todos los rincones de la casa. Estos trabajos abrumaban hasta la mujer más laboriosa, así contara con asistentes. Esa era la situación de ellas, que según Luce Giard eran,

Mujeres condenadas sin término a los trabajos del hogar (...) mujeres apartadas de la vida pública (...) que hicieron a lo largo de generaciones las acciones elementales, siempre encadenadas, presionadas por la indefinida repetición de labores domésticas, en la sucesión de las comidas y los días, en la atención dada al cuerpo del prójimo<sup>257</sup>

Por su contribución en las múltiples tareas de la casa, los diversos electrodomésticos eran promocionados por el comercio de la ciudad de Medellín como otros *sirvientes* más para el hogar o incluso, como *los mejores amigos del ama de la casa moderna*, que con su eficiente trabajo y por los servicios *más modernos* que prestaba, ocuparían un puesto destacado en todo hogar. Quizás también se les llamaba a estos aparatos *sirvientes* porque éstos reemplazarían a las empleadas domésticas toda vez que harían relativamente los mismos procesos en los diferentes tareas de la cocina; por supuesto no reemplazaría totalmente el trabajo de dichas empleadas, pero podría ser una circunstancia en la que se evaluaría si se prescindía de ellas en una determinada coyuntura económica. Al respecto, el sociólogo estadounidense Richard Sennett refiere en su libro publicado en 1997, *Carne y piedra* –donde escribe sobre la historia de la ciudad en la civilización occidental–, que luego de la Gran Guerra, en Inglaterra, los electrodomésticos fueron reemplazando paulatinamente a los *sirvientes*<sup>258</sup>.

---

<sup>257</sup> Giard L., “Hacer de comer”, p. 156.

<sup>258</sup> SENNETT Richard, *Carne y piedra. El cuerpo y la ciudad en la civilización occidental*, Madrid, Alianza, 1997, p. 355.



Figura 44. Anuncio Almacén Westinghouse  
Fuente: Periódico El Colombiano, octubre 10 de 1951

¼ de Siglo  
AL SERVICIO DE LOS HOGARES  
ANTIOQUEÑOS  
ALMACÉN Westinghouse

Comodidad y placer para su casa a base de los utensilios y máquinas eléctricas Westinghouse consideradas entre las más famosas del mundo.

**REFRIGERADORAS** Frost-Free y otros modelos.

**LAVADORAS** y secadoras de ropa.

**COCINAS** eléctricas.

**ALUMBRADO** Bombillas y fluorescente

**SUS MEJORES SIRVIENTES  
ELECTRICOS  
DEL CIRCULO WESTINGHOUSE**

De esta manera, con los electrodomésticos las señoras de la casa que no contaban con ayudas de otras personas lograban mejores resultados en sus labores domésticas con menos esfuerzo. Así, la madre obtenía descanso y bienestar como lo dice el anuncio de los electrodomésticos *UNIVERSAL*, que muestra a la esposa y madre con una fatiga visible por las múltiples tareas del hogar; y por eso, algunos anuncios publicitarios de la época de estudio, apelan al bienestar del ama de casa, porque estos aparatos en su hogar, “la harían feliz”, y por ello, “son indispensables en todo hogar” según el anuncio del Almacén *Londoño Hermanos Ltda.* De acuerdo a la publicidad del momento, al usar estos electrodomésticos, se desechaban métodos anticuados y se entraba a la modernidad que se vivía con la época y con los cambios que se estaban viviendo: *¡viva con la época! ¡la*

*cocina de hoy!*, la época de la comodidad y la eficiencia. Comodidad que se traducía en el poco esfuerzo físico que implicaba el uso de estos aparatos.

mi mamá está muy cansada; por qué no le regalamos un producto **UNIVERSAL** y así le ayudamos

Cuánto descanso y bienestar pueden darle la Olla a Presión, la Plancha Automática, la Licuadora, la Tostadora y la Maquinita Cocinera **UNIVERSAL**. Cada regalo, un gran descanso para ELLA y una alegría para el Hogar.

EL MEJOR REGALO PARA EL DIA DE LA MADRE

Maquinita Cocinera

Tostadora

Licuadora

Plancha Automática

Olla a Presión

**UNIVERSAL**  
LANDERS MORA Y CIA. MEDELLIN-COLOMBIA  
INDISPENSABLE EN EL HOGAR MODERNO

Mi mamá está muy cansada: por qué no le regalamos un producto **UNIVERSAL** y así le ayudamos.

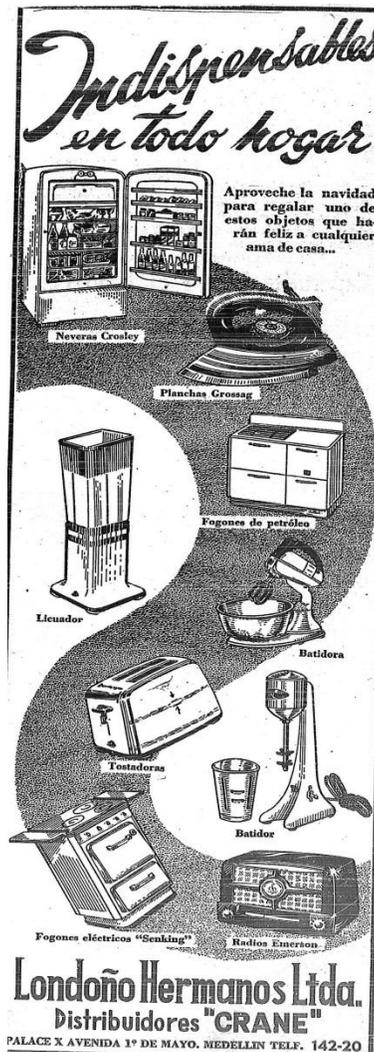
Cuánto descanso y bienestar pueden darle la Olla a Presión, la Plancha Automática, la Licuadora, la Tostadora y la Maquinita Cocinera **UNIVERSAL**. Cada regalo, un gran descanso para ELLA y una alegría para el Hogar.

### EL MEJOR REGALO PARA EL DIA DE LA MADRE

- Maquinita Cocinera
- Tostadora
- Licuadora
- Plancha Automática
- Olla a Presión

**UNIVERSAL**  
INDISPENSABLE EN EL HOGAR  
MODERNO

Figura 45. Anuncio de Electrodomésticos *Universal*  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, mayo 7 de 1968, p. 17.



### Indispensables en todo hogar

Aproveche la navidad para regalar uno de estos objetos que harán feliz a cualquier ama de casa...

Neveras Crosley

Planchas Grossag

Fogones de petróleo

Licuadora

Batidora

Tostadoras

Batidor

Fogones eléctricos "Senking"

Radios Emerson

**Londoño Hermanos Ltda.  
Distribuidores "CRANE"**

PALACE X AVENIDA 1° DE MAYO, MEDELLIN TELF.142-20

Figura 46. Anuncio de *Londoño Hermanos Ltda.*

Fuente: Periódico *El Colombiano*, diciembre 5 de 1951, p. 16.

La búsqueda de comodidad según el profesor de sociología Richard Sennett –quien escribe sobre las ciudades, trabajo y cultura–, tiene su origen en el siglo XIX, con el deseo de darle descanso a los cuerpos fatigados de los obreros de la industria, a raíz de las pésimas condiciones de estas personas que permanecían en sus tareas sin descanso, y era evidente que en esas circunstancias la productividad disminuía a medida que avanzaba el día. La

búsqueda de comodidad en dicho siglo tenía la intención de facilitar la recuperación de los excesos corporales que marcaba la sensación de fatiga, afirma este autor<sup>259</sup>.

Con la entrada de los electrodomésticos a los hogares, algunas de las prácticas y trabajos cotidianos de la cocina, definidas por la historiadora Luce Giard como *acción técnica*, estaban desapareciendo. Esta historiadora sostiene en su escrito *Hacer de comer* que,

La acción sólo dura en su función de utilidad, mantenida por las mil reactualizaciones de sus practicantes y gracias a su consenso. Una acción sólo se repite si todavía se considera eficaz, operativa, con un buen rendimiento o una necesidad justificada respecto a la pena que ocasiona. Su vida está ligada a la creencia que se le confiere: hay que considerarla necesaria, cómoda, operativa, benéfica; hay que creer en su éxito posible para todavía repetirla<sup>260</sup>

Esta situación se alcanza a observar en las prácticas alimentarias de los habitantes de la ciudad de Medellín de mediados del siglo XX. Con en el uso de la *pedra de moler*, por ejemplo, utensilio de legendaria tradición en la que se procesaban diversos alimentos, en ella, se encontró que las cocineras, autoras de los diversos recetarios de la primera mitad del siglo XX, amasaban distintas harinas, *desquebrajaban* o *cascaban* cereales, *aplastaban* o *machacaban* plátanos; en ella incluso las carnes se *majaban*, se *adelgazaban*, o se *aporreaban*. Con el paso del tiempo y con la llegada de aparatos eléctricos que ya hacían estas tareas por las amas de casa, este utensilio, paulatinamente iba desapareciendo de las cocinas de Medellín; comenzando por las de las clases altas, las que por su poder adquisitivo podían adquirir inicialmente estos artefactos eléctricos; así se evidenció en los recetarios publicados entre 1950 y 1970 que fueron consultados. De esta manera, el empleo de la *pedra de moler* perdió sentido y necesidad –en palabras de Luce Giard–, frente a los electrodomésticos que comenzaron a hacer parte de las cocinas de esta localidad, los que hacían que las labores culinarias se redujeran en tiempo y en esfuerzo para las mujeres.

---

<sup>259</sup> SENNETT R., *Carne y piedra*, p. 360.

<sup>260</sup> GIARD L., “Hacer de comer”, p. 209.

“Abandonada por la fuerza de la creencia, abandonada por la necesidad, la acción técnica se marchita y muere”, asevera esta misma autora en su escrito *Hacer de comer*<sup>261</sup>.

De la misma manera que la tecnología agroalimentaria modifica las características de los productos, y por ende el trabajo a aplicar para su transformación, los avances técnico-industriales en relación a los utensilios a utilizar, transforman el espacio culinario y también, las formas y los tiempos del trabajo doméstico, explica Mabel Gracia en su libro *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano*<sup>262</sup>. Es así como en una cocina *moderna* que posee estos aparatos eléctricos, nuevas palabras y acciones conviven con las cocineras, ya se *pulverizan* y se *licúan* distintos alimentos, en lugar de *machacarlos*, *aporrearlos* y *desquebrajarlos*. En este mismo sentido, Luce Giard señala que “Cuando cambia la naturaleza de los aprovisionamientos, las acciones de preparación culinaria hacen lo propio”<sup>263</sup>.

---

<sup>261</sup> *Ibíd.*, p. 209.

<sup>262</sup> GRACIA M., *La transformación de la cultura alimentaria*, p. 189.

<sup>263</sup> GIARD L., p. 210.

### 3.1.2 La cocina

*Hogar es el lugar donde se vive, el rincón que encierra a los seres queridos y los recuerdos familiares y el nombre se deriva sencillamente... del fuego de la cocina, pues antiguamente el corazón de la casa era el lugar donde se preparaban los alimentos<sup>264</sup>.*



Figura 47. Cocina, 1954

Fuente: Revista *Cromos*, mayo 31 de 1954, p.5.



Figura 48. Cocina, 1968

Fuente: Revista *Cromos*, septiembre 16 de 1968, p. 4.

El diseño de las cocinas de las imágenes anteriores, que corresponden a las décadas del 50 y 60 respectivamente, son para la época cocinas modernas cuya finalidad era proporcionar higiene y comodidad a las amas de casa; comodidad por su fácil limpieza y por su distribución. Estas premisas en el diseño de dichas cocinas obedecían a las ideas innovadoras de un grupo de mujeres estadounidenses interesadas por introducir la eficiencia y el *confort* en las tareas domésticas, y la culinaria fue una de ellas. El arquitecto Witold Rybczynski, en su obra *La casa. Historia de una idea*, hace mención de uno de los primeros libros de economía doméstica que databa del siglo XIX (1841) de la

<sup>264</sup> RESTREPO I., OLANO E., *La cocina, la mesa y el servicio moderno*, p.38.

estadounidense Catherine E. Beecher, llamado *Un Tratado sobre Economía Doméstica para el Uso de Damas Jóvenes en Casa y en la Escuela*. En este libro, explica Witold Rybczynski, la autora trataba diferentes asuntos sobre los espacios y funcionamientos de la casa. Con relación a la cocina, indicaba entre otras cosas dónde debían estar situados los elementos principales, como el fregadero y la cocina misma; también sugería una diversidad de innovaciones prácticas, tales como cajones para los paños, una superficie seguida de trabajo con sitios para guardar elementos por abajo y *vasares* por arriba<sup>265</sup>. Según la RAE un vasar es un poyo o anaquelera de ladrillo y yeso u otra materia que, sobresaliendo de la pared especialmente en las cocinas, despensas y otros lugares semejantes, sirve para poner vasos, platos.

El arquitecto Miguel Espinet, en su trabajo *El espacio culinario. De la taberna romana a la cocina profesional y doméstica del siglo XX*, donde investiga la cocina como espacio en evolución, también resalta el legado de Catherine Beecher, al apuntar que en su obra, había un auténtico sentimiento de cambio en las formas, en los procesos de elaboración y en la ergonomía. Dice además, que ella “abordó valientemente el estudio y el diseño de lo que podrían ser soluciones tanto globales como parciales a los problemas del espacio organizado culinario”<sup>266</sup>

A partir de 1900 estas “ingenieras domésticas” –así se denominaban ellas mismas–, comenzaron a publicar libros sobre economía doméstica en el que destacaban la importancia de la salud, la comodidad y el *confort* en la planificación de una casa. Un capítulo de estos libros estaba destinado a este tema. En él se hablaba del funcionamiento de la casa –más que del aspecto de ella–, se trataban temas sobre el espacio adecuado para los armarios, de las cocinas cómodas, entre otros. Estas novedades partían de la consideración de una “economía del trabajo” en las tareas domésticas desde un punto de vista práctico, esto es, el de las que desempeñaban las labores domésticas: las amas de casa<sup>267</sup>. Señala el arquitecto Miguel Espinet, que estas reformas en los espacios culinarios, los fue convirtiendo en los más sofisticados de la casa; esto, debido a la abolición del

---

<sup>265</sup> RYBCZYNSKI W., *La casa...*, p. 165.

<sup>266</sup> ESPINET M., *El espacio culinario...*, p.86.

<sup>267</sup> RYBCZYNSKI W., *La casa...*,

servicio doméstico en el contexto de norteamericano; entonces ahora, continúa diciendo el autor: “Le toca a la señora o a la hija mayor ejercer las labores culinarias del hogar, y éstas exigen, como siempre lo han hecho, calidad en su vida y en su morada”<sup>268</sup>. Con respecto a estas reformas del espacio culinario, dice Witold Rybczynski en su trabajo *La casa. Historia de una idea* que,

La idea de la casa eficiente que estaban formulando estas autoras surgió de un extraño maridaje entre los esfuerzos de las mujeres por racionalizar y organizar las tareas domésticas y las teorías que se habían elaborado para mejorar la producción industrial en las fábricas. (...) El que las superficies de trabajo estuvieran a una altura que eliminase la necesidad de agacharse, el que las herramientas y las máquinas estuvieran colocadas de modo que se redujera la fatiga, el que el trabajo estuviera organizado conforme a un plan claro, eran problemas reconociblemente domésticos<sup>269</sup>.

De acuerdo a lo anterior, en estas representaciones de la cocina de los años de 1954 y 1968, se puede observar que están dotadas de suficientes cajones y estantes de diversos tamaños – arriba y abajo–, para guardar ordenadamente objetos o productos (alimentos, utensilios) necesarios para la preparación de la comidas, así como artículos para la limpieza. Estos muebles “empotrados” que muestran las imágenes, como no se podían mover, simplificaban la limpieza. El armario empotrado fue una invención estadounidense que databa de principios del siglo XIX, manifiesta Witold Rybczynski. También se observa en la imagen de la cocina del año 1968, que los diversos utensilios y electrodomésticos están dispuestos de manera que la persona que esté en sus labores culinarias, pueda usarlos sin mayores desplazamientos.

Estos aspectos que se describen en dichas ilustraciones fueron pensados por aquellas mujeres estadounidenses de principios del siglo XX para la realización cómoda y eficiente de las tareas en el hogar por las señoras de casa. Elementos encontrados en la obra de esta precursora norteamericana, en lo que al espacio culinario se refiere. Ante los cuales Miguel Espinet declara que “Estamos ante un modelo pretecnificado de cocina moderna. (...)”

---

<sup>268</sup> ESPINET M., *El espacio culinario...*, p. 128.

<sup>269</sup> RYBCZYNSKI W., *La casa*, p. 172 y 173.

superficies niveladas, elementos continuos y espacios de almacenamiento cuidadosamente dimensionados”<sup>270</sup>. Por ello, “Toda persona que trabaje cómodamente en la superficie de la cocina, o que saque platos de un lavavajillas y los coloque en un vasar cómodamente dispuesto más arriba de la cabeza, o que limpie la casa en una hora y no en un día, tiene alguna deuda con las ingenieras domésticas”, declara en *La casa, historia de una idea* el arquitecto Witold Rybczynski<sup>271</sup>.

Estos planteamientos para la adecuación del espacio culinario tendientes a aligerar el desempeño de las señoras de casa, llegaron al contexto local; múltiples recomendaciones con respecto a las labores en la cocina, se publicaban frecuentemente en los medios de comunicación masiva que circulaban en la ciudad de Medellín de la época en cuestión; las cuales son fáciles de relacionar con las que fueron propuestas a principios del mismo siglo por dichas “ingenieras domésticas” estadounidenses. La revista *Cromos* por ejemplo, fue uno de estos medios; en un artículo de 1956, llamado “Cómo estirar las horas”, en el que daba ideas para aliviar el trabajo del hogar que según su encabezado “ha sido siempre una carga pesada para la mujer”. Entre otras cosas aconsejaba:

El principio básico para ahorrar tiempo en la cocina es agrupar en orden los sitios de trabajo, de tal manera que estén convenientemente arreglados, para evitar esas idas y venidas de un lado a otro. (...) ubique anaqueles a distancias y alturas convenientes, de tal manera que las cosas de uso diario y aquellas que se utilizan muy rara vez, tengan el sitio apropiado para usarlas con comodidad. (...) evite encorvarse innecesariamente o hacer movimientos inútiles, lo cual se puede conseguir con una disposición adecuada de los utensilios, vajilla, etc.<sup>272</sup>

De esta manera, medios impresos del país, en este caso el periódico *El Colombiano* y la revista *Cromos*, difundieron propuestas semejantes a las de estas “ingenieras domésticas” en los escritos que se publicaban en las secciones femeninas por corresponsales desde los

---

<sup>270</sup> ESPINET M., *El espacio culinario...*, p.88.

<sup>271</sup> RYBCZYNSKI W., *La Casa. Historia de una idea*, p. 176.

<sup>272</sup> JOSEPHS Ray, “Cómo estirar las horas”, *Cromos*, Bogotá, agosto 6 de 1956, p. 25.

Estados Unidos y que trataban sobre lo usos y costumbres en relación a la vida familiar y la vida social de este país. Lo más probable es que las ideas de estas mujeres ya estaban bastante apropiadas por la sociedad, porque en algunos de estos artículos la referencia constante era la Compañía *General Electric* como una de las que proponía dichas ideas sobre la decoración y diseño de las casas, por cierto semejantes a las de principios del siglo XX. Específicamente era el “Instituto de Consumo de la General Electric” el que daba estas indicaciones. Una nota publicada en la sección “Señora, Usted debe saberlo”, de la revista *Cromos*, da cuenta de ello, la que versa acerca de una visita a un ama de casa en la ciudad de Dallas, por parte de la autora Graciela Elizalde en su nota “Glamour en la cocina”, decía:

Son muy pocas las que tienen sirvientes, y por consiguiente tienen que cocinar y lavar los platos ellas mismas. Prácticamente todas las amas de casa cuentan con la ayuda de los más modernos accesorios de cocina –refrigeradoras y cocinas eléctricas- y la gran mayoría hace uso de la máquina automática para lavar platos. Pero casi tan importante como estos accesorios de cocina son los mostradores de trabajo y las alacenas para almacenar los utensilios de cocina, loza, ingredientes que no requieren refrigeración, etc. (...). Pregunté al ama de casa en qué modelos se había basado para lograr una disposición tan práctica y me sorprendió cuando me dijo que había escrito y recibido las instrucciones del Instituto de Consumo de la General Electric. Las especialistas en economía doméstica del Instituto tomaron las medidas de la cocina y trazaron un plan de acuerdo con las mismas<sup>273</sup>.

Este instituto asesoraba en lo anteriormente descrito y además daba consejos sobre limpieza, comidas de dicho país y utensilios de cocina y de mesa e igualmente se hablaba de las novedades en los electrodomésticos. De esta manera, estas secciones publicadas en los medios de comunicación del país pudieron haber influido en las decisiones de muchas lectoras en cuanto a la manera de diseñar sus cocinas, en la adquisición de muebles, en la compra de utensilios y electrodomésticos, así como de preparar algunas de las recetas que se publicaban en estos medios. Todas estas ideas provenían de los Estados Unidos.

---

<sup>273</sup> ELIZALDE Graciela, “Glamour en la cocina”, *Cromos*, Bogotá, abril 12 de 1952, p. 16.

### 3.1.3 La limpieza

Ante la inevitable y dispendiosa tarea del deber de la limpieza que debieron afrontar las mujeres de la casa, lo que les quedaba era asumir este trabajo con resignación y buena actitud de ese *aborrecido* trabajo cotidiano. En la cocina por ejemplo, la limpieza de ollas, sartenes, platos, pisos y paredes, implicaba una buena parte de su tiempo para poder cumplir con ese aspecto que se les pedía a las *buenas* amas de casa de mediados del siglo XX: *pulcritud para la buena marcha del hogar*. Para esta época, en el artículo llamado “Yo odio la limpieza”, publicado en el periódico *El Colombiano* en el año de 1966, se aconsejaba a quien debía desempeñar dicha tarea –que no era agradable –, que “el espíritu frente a la limpieza debe sentirse sosegado, jamás en estado de infortunio o de desesperación, porque estas fases son destructivas y nos predisponen contra el trabajo”<sup>274</sup>. Los libros de cocina, además de las recetas, incluían instrucciones para las señoras de la casa en cómo proceder de la mejor manera ante una labor, en este caso la limpieza. Por ejemplo, para lavar una olla o paila de bronce, Isabel Restrepo y Emilia Olano, autoras de *La cocina, la mesa y el servicio moderno*, recomendaban que,

Después de lavar el recipiente con agua caliente se vierte en él una cucharada de vinagre y otra de sal; se coloca sobre el fuego y cuando la mezcla esté caliente se frota el interior del recipiente con un trapo, cuidando que la sal y el vinagre toquen todos los puntos de las paredes. Luego se lava con agua caliente y después se toma un poco de ceniza de madera o arena y se frota bien, lavando enseguida con lejía de jabón caliente y enjuagando finalmente con agua limpia<sup>275</sup>.

Como se puede ver, esta limpieza implicaba varios procesos, materiales y sustancias; hasta la aplicación de calor se necesitó para llevar a cabo esta tarea. Pero para la comodidad de las señoras de la casa, en el mercado existían diversos productos como esponjillas, detergentes, desinfectantes, entre otros, los que les ayudaron a realizar estas labores de aseo en el hogar de manera *instantánea* y que dejaban la cocina y sus objetos *limpios... brillantes... nuevecitos*, según algunos anuncios publicitarios. La publicidad los llamaba un *buen amigo irremplazable* que llegaba al hogar para la limpieza cómoda y fácil –en un dos

---

<sup>274</sup> “Yo odio la limpieza”, *El Colombiano*, Medellín, octubre 10 de 1966, p. 17.

<sup>275</sup> RESTREPO I., OLANO E., *La cocina, la mesa y el servicio moderno*, p. 458.

por tres—, de tal manera que sacaba *volando* de la cocina a las amas de casa. Con estos productos se simplificaba la limpieza, porque con un solo producto que cumplía múltiples funciones como cortar la grasa, arrancar el tizne y pulir; no sólo trastos, cubiertos, sino también lavaplatos y gabinetes de cocina; se reducía el tiempo dedicado a la limpieza.



Figura 49. Anuncio de AJAX, superlimpiador en polvo  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, julio 7 de 1967, p. 16.

**AJAX la saca volando de la cocina**  
**AHORA LAVAR LOS TRASTOS ES COSA DE UN DOS POR TRES**

Si... Cada tarro de **SUPER LIMPIADOR AJAX** está cargado de potencia, de rapidez, de fuerza limpiadora, porque contiene Triclorín, ingrediente exclusivo que corta la grasa volando... arranca el tizne volando... y pule volando... dejándolo todo nuevito.

AJAX CON TRICLORÍN limpia tan bien y tan rápido que es el único limpiador que la saca volando de la cocina.

Mientras más difícil es sacar el sucio, más necesario es **AJAX** el nombre más poderoso en limpieza!

La vida de las amas de casa en una sociedad como la de Medellín de los años cincuenta y sesenta, en la que se le asignó el rol de soporte, la columna vertebral del hogar, era extenuante. En un artículo del periódico *El Colombiano* de 1963, llamado “La profesión de ama de casa atrae otras más importantes” se encontró que éstas eran para la sociedad “el centro espiritual de la familia, a cargo suyo corren múltiples tareas que son las que hacen cómoda y grata la vida de los demás”<sup>276</sup>. Estar pendiente de la alimentación, de las compras, del aseo, del bienestar del esposo e hijos, ocupaban todo su tiempo, “Todo eso y mucho más hacemos nosotras cada día!”, decía este escrito. Y si algunas de ellas laboraban, muchas veces significaba una carga lo suficientemente pesada que iba en detrimento de su

<sup>276</sup> “La profesión de ama de casa atrae otras más importantes”, *El Colombiano*, abril 21 de 1963, p. 18.

bienestar como bien lo representa el anuncio de electrodomésticos de la empresa *UNIVERSAL* expuesto en páginas anteriores (Figura 45), que muestra a una ama de casa agotada por las múltiples tareas que ha realizado en su hogar.

Con la llegada a los hogares de electrodomésticos, utensilios, productos de limpieza y con los nuevos diseños para las cocinas, que fueron elementos que posibilitaron el ahorro de tiempo y facilitaron las prácticas alimentarias en sus fases de preparación, elaboración y recogida y en este sentido, agilizaron y aliviaron el trabajo doméstico<sup>277</sup>. Entonces su papel de madre, esposa y ama de casa se simplificó, y algunos procesos a los que estaba acostumbrada a realizar con su fuerza física, con ayuda de los nuevos aparatos, se redujeron en tiempo y esfuerzo, lo que permitió a algunas de estas mujeres liberarse, definitivamente, de su aislamiento doméstico, afirma Witold Rybczynski en su texto *La Casa. Historia de una idea*<sup>278</sup>.

Esta liberación de la mujer no resulta siendo demasiado cierta, en tanto ella debe ingresar al mercado laboral y convertirse en proveedora de su hogar para ayudar en la economía de la casa. Estas damas que trascendieron el espacio privado de la vivienda y debieron vincularse a actividades profesionales fuera de allí, no supuso el cambio de roles, es decir, no sólo se desempeñaba laboralmente sino que debían cumplir también con el rol materno. No es difícil suponer que ellas se levantaban muy temprano a cocer los alimentos y al regresar al hogar debían servir la comida para la familia. “No obstante, el destino de estas mujeres estaba definido en función de la maternidad y cada proyecto de vida emprendido estaba determinado por los hijos, así cumplieran también con el rol de proveedoras”, declara Yolanda Puyana en el texto *Cambios en la división sexual de roles: las madres en el espacio público y los padres en el privado*<sup>279</sup>.

Esta situación que muchas de las amas de casa tuvieron que enfrentar, pone en evidencia los conceptos de producción y reproducción que la profesora de sociología María Jose Frau

---

<sup>277</sup> GRACIA M., *La transformación de la cultura alimentaria...*, p. 203.

<sup>278</sup> RYBCZYNSKI W, *La Casa. Historia de una idea*, p. 176.

<sup>279</sup> PUYANA Y., Y otros, “Cambios en la división sexual de roles...”, p. 357.

–cuyo trabajo académico está centrado en estudios de género–, plantea. En el texto *Mujer y trabajo. Entre la producción y reproducción* (1998), dice esta autora que,

Reproducción y producción son dos constantes universales, son indisociables y cada una es condición de la otra. El mantenimiento y perpetuación de una sociedad precisa de la reproducción biológica y de la reproducción de la fuerza de trabajo, de la producción de los bienes [...]. Una formación social es inviable si faltan algunos de estos elementos; los subsistemas de producción y reproducción social son una condición necesaria para la vida social en cualquier momento y lugar<sup>280</sup>.

En este sentido, en una sociedad industrializada en la división de roles, la producción (de bienes materiales) es asignada al hombre y la reproducción a la mujer y cuando ésta irrumpe en el espacio de lo público para vincularse al mundo laboral, añadiéndole si es madre, deberá desempeñar de forma simultánea las tareas domésticas y su actividad laboral remunerada. Esta situación, es denominada por la socióloga María Jose Frau, como la doble presencia y el carácter dual del trabajo femenino, “la mayor parte de las mujeres que traspasan la frontera hacia el trabajo asalariado, lo hacen llevando su fardo de trabajo doméstico sobre los hombros” afirma esta autora<sup>281</sup>. Esto porque a pesar de la incursión de la mujer en el mundo laboral, la división sexual del trabajo sigue intacta: el hombre en el rol productivo y proveedor de la familia y ella confinada en el papel doméstico desempeñando el papel de la reproducción así participe en la producción; además la rigidez de este sistema impide por cualquier causa que el hombre asuma el papel de ésta.

---

<sup>280</sup> FRAU María José, *Mujer y trabajo. Entre la producción y la reproducción*, Alicante, Universidad de Alicante Universidad de Alicante, 1998, p. 15.

<sup>281</sup> *Ibíd*em, p. 29.

## 3.2 APROVISIONAMIENTO DE ALIMENTOS EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN A MEDIADOS DEL SIGLO XX

### 3.2.1 Plazas de mercado

Los centros más importantes de abastecimiento de víveres para los hogares de la ciudad de Medellín de mediados del siglo XX seguían siendo dos: la Plaza de Flórez –inaugurada en 1891–, y la Plaza de Cisneros. Esta última fue puesta en funcionamiento desde 1894 en el barrio Guayaquil, un poderoso sector de expansión urbana hacia el sur del conjunto ya desarrollado; de esta manera, esta plaza quedó situada prácticamente en el centro geográfico del área urbana, declara Jose M. Bravo en su libro *Soñemos con el Medellín de antaño*, publicado en 1994<sup>282</sup>. Ella hacía parte de lo que se conocía como el Mercado de Guayaquil. Este mercado estaba constituido por las edificaciones de la Plaza de Cisneros y edificaciones de un comercio similar que se establecieron libremente en locales privados situados en las calles adyacentes.

El Mercado de Guayaquil ocupaba un área de poco más o menos 12 manzanas en pleno centro de la ciudad; allí se realizaba paralelamente comercio mayorista y el más importante comercio minorista de alimentos. Se dividía en cuatro subconjuntos: el primero eran los mayoristas independientes, dedicados al comercio de granos, panela, productos industriales y abarrotes en general; otro eran los comerciantes del Pasaje Sucre, también de propiedad privada, se dedicaban a la venta de panela, papa y granos; la Plaza de Cisneros –propiedad del Municipio de Medellín–, contaba con comercio detallista en productos agrícolas, así como comerciantes mayoristas de yuca, papa, tomate y hortalizas; el cuarto grupo eran los comerciantes del mercado al aire libre o informal que ocupaban las vías públicas contiguo a la Plaza de Cisneros; vendían plátano, tomate, naranja y otras frutas<sup>283</sup>.

Con sus 1.280 puestos fijos, 125 puestos accidentales permanentes y 180 puramente accidentales, ocasionales o transitorios, a la Plaza de Cisneros acudía la mayor parte de los

---

<sup>282</sup> BRAVO, J., *Soñemos con el Medellín de antaño*, p. 75.

<sup>283</sup> S. MESA, F. TOBÓN, W. MEJÍA, R. AUBAD, *El papel de la central de abastos en Medellín en la distribución de productos agrícolas básicos*, Medellín, Universidad de Antioquia, Centro de Investigaciones Económicas, 1983, p.42.

habitantes para aprovisionarse de comestibles, lo que la constituyó en el principal mercado de la ciudad y que fue descrito así a mediados del siglo XX por Juan Roca, autor de un artículo acerca de esta plaza en el periódico *El Colombiano* en febrero de 1962, llamada “Nacimiento, Pasión y Muerte de la Plaza de Mercado de Medellín”, este escritor relataba:

Recorrer y más recorrer. Aquello es muy vasto y muy hondo y muy animado. Gentes de todas las cataduras se relievan ante los ventorros. Hay monjas llenando sus cestos. Sacerdotes también (...). Más personas entran a mercar. Damas de copete. Señoritas de estupendo talante que van a la compra de flores que las hay de toda especie y odorancia<sup>284</sup>.

Los principales alimentos que los hogares de Medellín podían conseguir en la Plaza de Cisneros eran: frijol, maíz, papa, plátano, tomate, zanahoria, banano y naranja; procedentes de distintas regiones de Antioquia, y que se detallan en la siguiente tabla<sup>285</sup>. En ella se observa que la región de Oriente, con los municipios de Sonsón, Rionegro, La Unión y Santuario, es la zona que más productos aportaba al abastecimiento de víveres de la población. De esta región provenían principalmente cuatro productos: maíz, frijol, papa y zanahoria. La zona de Occidente del Departamento también abastecía a la ciudad con productos como el maíz y el frijol.

---

<sup>284</sup> ROCA Juan, “Nacimiento, Pasión y Muerte de la Plaza de Mercado de Medellín”, *El Colombiano*, Medellín, febrero 2 de 1962, p. 4-5 sección 2.

<sup>285</sup> Estos datos provienen de una encuesta realizada en el año de 1966 por una institución denominada ILMA, con el fin de determinar los márgenes de precios de determinados víveres. S. MESA, F. TOBÓN, W. MEJÍA, R. AUBAD, *El papel de la central de abastos en Medellín...*, p. 54 y 55.

PRODUCTO	PROCEDENCIA
Maíz amarillo	Liborina, Sopetrán, Sonsón
Fríjol	Rionegro (Cargamanto), Sonsón (Guasabra), Liborina (Liboreño)
Papa	La Unión, Rionegro
Yuca	Yolombó
Plátano	Venecia
Banano	Ebéjico, Turbo
Tomate	El Peñol
Zanahoria	Rionegro, Santuario
Naranja	Fredonia

Tabla 5. Origen de algunos alimentos en Antioquia

Fuente: S. MESA, F. TOBÓN, W. MEJÍA, R. AUBAD, *El papel de la central de abastos en Medellín en la distribución de productos agrícolas básicos*.

En la siguiente tabla, tomada del artículo de William Restrepo *Plazas de mercado en Medellín como centros de distribución*<sup>286</sup>, se relaciona la procedencia a nivel nacional y local de algunos alimentos que en Medellín se comercializaban; víveres que eran producidos en su mayoría en el departamento de Antioquia, producción que representa el 65.5% del total que se comercializaba en la ciudad. Le seguían en estos aportes, los departamentos de Córdoba con un 12% y el Valle con el 11.2%. Caldas, Bolívar, Cundinamarca, Atlántico, Magdalena y Tolima también aportaron a este abastecimiento con un porcentaje reducido, menos del 6% del total ingresado a esta localidad.

<sup>286</sup> RESTREPO William, "Plazas de mercado en Medellín como centros de distribución", en *Revista Universidad Eafit*, Vol. 2, número 2, 1966, p. 65.

<http://publicaciones.eafit.edu.co/index.php/revista-universidad-eafit/article/view/1627/1614>

LUGAR DE ORIGEN	PORCENTAJE (%)	PRODUCTO
Antioquia	65.5	a. Subregión Medellín: legumbres, frutas b. Andes y Fredonia: café, yuca y plátano c. Sonsón: maíz, papa, ganado, leche d. Yarumal-Valdivia: fríjol. Maíz, arroz e. Puerto Berrío: ganado, maíz, plátano f. San Jerónimo-Sopetrán-Santafé de Antioquia: cacao, frutas, panela, arroz, yuca
Córdoba	12	Ganado vacuno y porcino, arroz, maíz, pescado, aves huevos.
Valle	11.2	Ganado, panela, fríjol, manteca, arroz, maíz, tomates, aceite vegetal, cacao, pastas alimenticias, productos lácteos.
Caldas	5.1	Frutas, almidón, maizena, galletas, papa, cebolla, harina, café, plátano.
Bolívar	2.4	Ganado vacuno, porcino, productos lácteos, huevos, arroz, pescado, maíz.
Cundinamarca	1.7	Repollo, verduras, papa, manteca, legumbres, harina de trigo, sal, arroz, trigo, entre otros.
Atlántico	1.2	Maíz y otros cereales, harina de trigo
Magdalena	0.6	Ganado vacuno y porcino
Tolima	0.2	Arroz y fríjol
Otros departamentos	0.1	Especialmente arroz

Tabla 6. Procedencia de algunos alimentos comercializados en Medellín  
Fuente: *Plazas de mercado en Medellín como centros de distribución*

A continuación, se presentan los víveres que una familia de la época de estudio compraba semanalmente. Esta lista podría ser una muestra del mercado que haría la mayor parte de la población de la ciudad de Medellín. En este caso, esta familia estaba compuesta por el padre, obrero de 45 años; la madre de 28 años, lavaba y planchaba para ayudar a la economía familiar. Tenían tres hijos de 11, 8 y 4 años; dos hijas, una de 5 años y la otra de 7 meses. El presupuesto mensual para la alimentación de esta familia era de \$173,70 de \$221,90 que tenían como ingresos mensuales.

Como se puede notar, los alimentos que más consumía esta familia eran la panela y el maíz, con una compra semanal de 14 libras de cada uno de estos productos. Le seguían el plátano verde<sup>287</sup>; sumando los diversos tipos de carnes con 8 libras en total, serían los que continuaban. Luego seguiría la yuca con seis unidades, el arroz con tres libras semanales; la

<sup>287</sup> Aunque no se pudo precisar la unidad "reg.", si se pudo inferir que la compra era considerable porque el precio total de este ítem, era igual al de la panela o el maíz. Esto es, la compra del plátano costó 2,80 y el del maíz 3,43 y la panela 2,53.

papa y el fríjol con dos libras. La leche según esta tabla es un alimento habitual en esta familia con un litro diario; lo que hay que resaltar es que no era una compra sino que era un auxilio recibido, pero en el texto consultado no se especifica de qué entidad proviene esta ayuda. Se puede observar también que el consumo de frutas y verduras era nulo. Otra compra que se registra baja, es la de los huevos –8 a la semana–, se podría pensar que esto se debía a que en dicho hogar, se tenían gallinas<sup>288</sup>.

ALIMENTO	CANTIDAD
Carne de res	3 libras
Carne de cerdo	1 libra
Vísceras	½ libra
Pescado	½ libra
Embutidos	1 libra
Tocino	1 libra
Otras carnes	1 libra
Huevos	8 unidades
Mantequilla	½ libra
Maíz trillado	7 Kilos
Fríjoles	1 Kilo
Arroz	3 libras
Harina de trigo	½ libra
Azúcar	1 libra
Panela	14 libras
Chocolate	¼ libra
Café	½ libra
Pastas	¼ libra
Sal	1 libra
Almidón	½ libra
Manteca	1 libra
Papa	1 Kilo
Yuca	6 unidades
Plátano verde	88 reg.
Remolacha	1 unidad
Tomate	1 unidad
Leche (un litro diario)	7 litros
Vinagre	1 botella

Tabla 7. Mercado semanal de una familia obrera en 1951  
Fuente: Lía Restrepo, *El problema de la nutrición en el pueblo antioqueño*

<sup>288</sup> RESTREPO Lía, *El problema de la nutrición en el pueblo antioqueño*, Trabajo de tesis para optar al título de asistente social, en la Escuela de Servicio Social de Medellín, Medellín, 1953, p. 45.

### 3.2.2 Crecimiento demográfico y dificultades en la distribución de alimentos

Una compleja actividad se vivía en el sector en que se encontraba la Plaza de Cisneros. A la zona confluían diversos medios de transporte; allí quedaba la terminal del ferrocarril, la terminal de líneas inter-urbanas y la mayoría de las urbanas; por supuesto allí arribaban los vehículos con sus cargas de víveres, resaltando que no había zonas de cargue y descargue. Igualmente, en este lugar se concentraban numerosos establecimientos comerciales, almacenes populares, talleres, depósitos y la central de mayoreo y menudeo a la vez. Todo esto daba como resultado una complicada congestión vehicular y un peligro para los peatones, en palabras de Jose M. Bravo en su libro *Soñemos con el Medellín de antaño*<sup>289</sup>.

La coexistencia del mercado mayorista y minorista y un funcionamiento sin controles, produjo serias dificultades espaciales, funcionales, higiénicas, urbanísticas y de seguridad en la zona; situación que hizo que este mercado llegara a ser insuficiente y poco funcional para una población en crecimiento, afirman en el texto *El papel de la central de abastos en Medellín en la distribución de productos agrícolas básicos*, sus autores Saúl Mesa, Fernando Tobón, William Mejía y Rafael Aubad<sup>290</sup>. La inconformidad de los habitantes se hizo evidente en una nota del periódico *El Colombiano* de enero 1967, llamada “Plazas de Mercado”, al señalar que Medellín, siendo la capital industrial de Colombia, contara con una plaza “antigua, vetusta y antihigiénica” como la de Cisneros<sup>291</sup>. Aunque los problemas que aquejaban a esta plaza venían desde tiempo atrás, ya desde finales de la primera mitad del siglo XX se veía la necesidad de abrir otros centros de distribución de víveres.

En el *Estudio de Abasto y Distribución de Alimentos para Medellín*, realizado por Oscar Restrepo y Alfonso Upegui en el año de 1949, luego de un diagnóstico de la situación de la Plaza de Cisneros, estos autores llegaron a la conclusión de que era necesario dotar a esta capital de nuevos centros de distribución de comestibles, porque esta plaza presentaba inconvenientes tales como: el de ser antiestética y mal distribuida; era insuficiente para una población de 263.000 habitantes; carecía de elementales servicios sanitarios; no estaba

---

<sup>289</sup> BRAVO J., *Soñemos con el Medellín de antaño*, p. 76.

<sup>290</sup> S. MESA, F. TOBÓN, W. MEJÍA, R. AUBAD, *El papel de la central de abastos en Medellín...*, p. 44.

<sup>291</sup> “Plazas de mercado”, *El Colombiano*, Medellín, enero 26 de 1967, p. 6.

dentro de la “medida humana”, es decir, la distancia a los centros consumidores era demasiado grande; carecía de áreas para estacionamiento de vehículos automotores y estaba ubicada en la zona más congestionada de Medellín; además, este lugar favorecía “la acción de acaparadores y especuladores, quienes en un lugar único, tienen campo abonado para su labor, tan perjudicial para la colectividad”, afirmaban estos autores de dicho estudio<sup>292</sup>. Para entender esta situación de caos que se vivía en torno de la Plaza de Cisneros y sus alrededores –muestra de lo que ocurría también en la ciudad–, se debe conocer su crecimiento demográfico y sus aspectos de mediados del siglo XX.

Medellín era una ciudad de migrantes; según las historiadoras Sandra Ramírez y Karim León. El crecimiento demográfico de ésta, se produjo esencialmente por el arribo de vecinos de otros lugares mediante dos oleadas migratorias de campesinos del departamento y gentes de otras regiones. En el capítulo I del presente trabajo, se trata más extensamente este proceso de crecimiento de la población, que viene desde finales del siglo XIX. Pero se puede decir que la actividad comercial, el acceso a la educación, el nacimiento de la industria, desarrollo de vías de comunicación, hicieron que esta localidad atrajera una primera oleada de migrantes de la región y de otras ciudades. Fue en ese momento –comienzos del siglo XX–, que este núcleo urbano creció de una manera acelerada y pasó de “pueblo grande” a pequeña ciudad, y en el que experimentó transformaciones en sus estructuras físicas, sociales y económicas.

La segunda oleada se presentó entre 1940 y 1970, también realizada por migrantes que salieron de los municipios de Antioquia y de otras localidades; esta vez, las razones de esta migración fueron la violencia bipartidista que se había acrecentado en las zonas rurales desde el 9 de abril de 1948, e igualmente el desarrollo en torno de la industria, el acceso a la educación y los procesos de urbanización<sup>293</sup>. De acuerdo con Sandra Ramírez y Karim León en su texto *Del pueblo a la ciudad. Migración y cambio social en Medellín y el Valle de Aburrá, 1920-1970*, el crecimiento urbano de esta capital se dio paralelamente al

---

<sup>292</sup> RESTREPO O., UPEGUI A., *Estudio de Abasto y Distribución de Alimentos para Medellín*, p. 41.

<sup>293</sup> AVENDAÑO Claudia, “Desarrollo urbano de Medellín en el siglo XX”, en *Pensamiento Humanista*, número 4, 1998, p. 89.

RAMÍREZ S., LEÓN K., *Del pueblo a la ciudad...*, p. 38.

crecimiento de este sector productivo, y comenzó entonces hacia todos los puntos cardinales de la urbe como respuesta al desarrollo que venía experimentando Medellín desde la década de 1920<sup>294</sup>.

<b>Censo</b>	<b>Población total</b>	<b>población urbana</b>	<b>%población urbana</b>
1928	120.044	83.955	69,9
1938	168.266	143.952	85,6
1951	358.189	328.294	91,7
1964	772.887	717.865	92,9
1973	1.093.191	1.053.964	96,4

Tabla 8. Crecimiento demográfico de Medellín, 1928-1973  
Fuente: Sandra Ramírez, Karim León. *Del pueblo a la ciudad. Migración y cambio social en Medellín y el Valle de Aburrá, 1920-1970*, p. 35.

Como se puede observar en la Tabla 8, el periodo que interesa a este trabajo, el periodo comprendido entre 1951 a 1973, esto es, en 22 años la población creció tres veces. También se puede notar que desde principios del siglo XX hasta la década de 1970, es el área urbana de Medellín la que ha acogido más del 50% de los habitantes frente a el área rural, y para la época en cuestión –años 1951 y 1964 de la tabla–, el porcentaje de la población urbana constituía más del 90% del total de ésta. Las autoras Sandra Ramírez, Karim León y Claudia Avendaño<sup>295</sup>, coinciden en afirmar que los atractivos de la ciudad como el desarrollo de la industria y los procesos de urbanización, aceleraron las migraciones a un ritmo descontrolado y esto agudizó los problemas del desarrollo urbano, que de por sí ya eran caóticos. En el texto *Desarrollo urbano de Medellín en el siglo XX*, Claudia Avendaño refiere algunos factores que determinarían la confusa situación de esta capital:

<sup>294</sup> RAMÍREZ S., LEÓN K., *Del pueblo a la ciudad...*, p. 38.

<sup>295</sup> AVENDAÑO C., “Desarrollo urbano de Medellín en el siglo XX”, p. 89.

RAMÍREZ S., LEÓN K., *Del pueblo a la ciudad...*, p. 55.

Los cinturones de miseria fueron cada vez más amplios, la administración pública no tenía la capacidad para atender a la población con servicios públicos, salud y educación; la delincuencia común se convirtió en uno de los problemas más acuciantes de una ciudad que no contaba con la infraestructura adecuada para dar cabida a una población creciente, y donde el sector privado sólo parecía señalarle a las autoridades municipales los problemas, pero no parecía dispuesta a colaborar en la construcción de una urbe moderna, la cual se sumergía más y más en situaciones inmanejables por un crecimiento sin planeación<sup>296</sup>.

El crecimiento desordenado de la población se debió a intereses económicos privados que impidieron algunas decisiones tendientes por parte del gobierno a regular en forma integral el desarrollo urbano de ésta. En la década de 1940, los arquitectos y urbanistas Karl Brunner, Paul Wiener y José Luis Sert, trabajaron en la elaboración del Plan de Desarrollo Futuro de la ciudad (el plan que finalmente se aprobó fue realizado por Wiener y Sert, en 1950). Éste, proponía entre otras cosas proyectar una nueva ciudad, es decir, pretendía su reorganización y el control de su crecimiento y la zonificación del valle a través del concepto de área metropolitana<sup>297</sup>. Fabio Botero recalca que el impacto de este estudio sobre Medellín y su evolución posterior en el periodo 1950-1990 fue enorme<sup>298</sup>.

Para regular el abastecimiento de alimentos de la capital antioqueña, este plan incluía recomendaciones acerca de la necesidad de construir una Central Mayorista e igualmente mercados minoristas ubicados en diferentes lugares de la localidad. Los planes de terminar con este centro de abastecimiento despertaron sentimientos de nostalgia a ciertos habitantes. En una crónica de dos páginas en el periódico *El Colombiano* de febrero de 1962, llamada “Nacimiento, Pasión y Muerte de la Plaza de Mercado de Medellín”, se narra el diario acontecer en esta plaza; y a lo largo del texto, se leen expresiones como: por “exigencias de la modernidad y del confort ciudadano”, la Plaza de Mercado Cubierto de Guayaquil, centro de riqueza y de vinculación del campesino de todo el agro antioqueño y

---

<sup>296</sup> AVENDAÑO C., “Desarrollo urbano de Medellín en el siglo XX”, p. 89.

<sup>297</sup> *Ibíd.*, p. 87.

<sup>298</sup> BOTERO Fabio, “La planeación del desarrollo urbano de Medellín, 1955-1994”, en JORGE ORLANDO MELO (ED.), *Historia de Medellín*, Tomo II, Medellín, Suramericana de Seguros, 1996, p. 521.

despensa de la capital de Antioquia sufrirá un *desgarre*. La vieja ciudad es devorada por las exigencias de este segundo medio siglo voraz, estremecido y ruidoso. Pero a la vez que se expresa esa lucha entre lo antaño y lo presente, en esta misma crónica también se manifestaba que por razones de asepsia, de salubridad, de higiene, de ventilación, y de comodidad, dicha transformación era necesaria para una población catalogada como la primera urbe industrial de Colombia<sup>299</sup>.

Los planes de construcción solamente llegaron a concretarse años más tarde con la creación de las Empresas Varias de Medellín en el año de 1964, señalan Helena Duque y William Mejía en su trabajo *El mercado detallista de alimentos en barrios populares de Medellín: situación actual y alternativas de reorganización*<sup>300</sup>. Entidad que estaría a cargo de la Feria de Ganados, del Matadero, del aseo público, de las plazas de mercado al por menor, y del futuro proyecto de la Central Mayorista. Finalmente, este traslado de los vendedores de la Plaza de Cisneros a las de Belén, América, Castilla, Campo Valdés y Flórez; se inició apenas el 20 de octubre de 1969, se afirma esto, de acuerdo a una noticia publicada en el periódico *El Colombiano* a inicios de octubre de 1969: “El 20, desocupación de la Plaza de Cisneros”<sup>301</sup>. Manifiesta el ingeniero civil Fabio Botero en su artículo, *La planeación del desarrollo urbano de Medellín, 1955-1994*, que la desaparición del gran mercado minorista de Guayaquil y su dispersión en plazas satélites, fue una operación que fracasó casi en su totalidad; pero la conformación del Centro Mayorista Metropolitano en Itagüí, si fue un éxito total<sup>302</sup>.

### 3.2.3 Nuevas formas de distribución de alimentos, los supermercados

El proceso de industrialización afectó radicalmente los sistemas de producción y distribución de alimentos, señala el antropólogo Jack Goody. En el caso de la distribución, dice este autor que el centro de la economía industrial es la tienda, el negocio, el

---

<sup>299</sup> ROCA Juan, “Nacimiento, Pasión y Muerte de la Plaza de Mercado de Medellín”, *El Colombiano*, Medellín, febrero 2 de 1962, p. 4-5 sección 2.

<sup>300</sup> DUQUE Helena, MEJÍA William, *El mercado detallista de alimentos en barrios populares de Medellín: situación actual y alternativas de reorganización*, Medellín, Universidad de Antioquia Centro de investigaciones económicas, 1983, p. 109.

<sup>301</sup> “El 20, desocupación de la Plaza de Cisneros”, *El Colombiano*, octubre 8 de 1969, p. 10.

<sup>302</sup> BOTERO F., “La planeación del desarrollo urbano de Medellín, 1955-1994”, p. 527.

“SUPERmercado”, el “HIPERMERCADO”, porque son estos establecimientos los que distribuyen en su mayoría los productos de la industria alimenticia, a diferencia de los mercados tradicionales que en este tipo de sociedades, “sigue siendo un residuo ecológico dedicado a lo no envasado, lo no enlatado, lo crudo”<sup>303</sup>.



Figura 50. Plaza de mercado  
Fuente: Foto de Gabriel Carvajal, s.f. Biblioteca Pública Piloto

En una plaza de mercado tradicional, como lo ilustra la imagen anterior, se puede observar que los víveres que están a la venta se encuentran dispuestos de tal manera que los compradores pueden examinar directamente su calidad. Vendedor y comprador se hallan frente a frente para realizar el negocio. En este tipo de espacios, esta cercanía que hay entre el vendedor y los compradores y entre los alimentos y los compradores permitía una

---

<sup>303</sup> GOODY J., *Cocina, cuisine y clase...*, p. 245.

dinámica que a continuación la historiadora Luce Giard describe en su texto *Hacer de comer*:

Cada compra era la ocasión para la compradora de jugar con *astucia el astuto juego del vendedor*. La visita al mercado constituía el instante de un maravilloso ballet de gestos, guiños y mímicas: el índice extendido acariciaba la carne de la fruta para conocer su grado de madurez, el pulgar palpaba la firmeza de los rábanos, un vistazo circunspecto detectaba la presencia de manchas en las manzanas, se aspiraba largamente el perfume de los melones y el aroma de los quesos de cabra, se comentaba a media voz la relación calidad/precio<sup>304</sup>.

Los dos principales centros de distribución de comestibles con los que contaba Medellín, eran la Plaza de Cisneros y la Plaza de Flórez, siendo la primera, el principal centro de distribución de la ciudad desde finales del siglo XIX hasta el final de la década de 1960. La mayoría de estos productos que se vendían en estos espacios, eran de producción agrícola. Entre los alimentos que se comercializaban en dichas plazas estaban maíz, papa, plátanos, yuca, huevos, carnes (de cerdo, de res, pescado, aves de corral); lácteos como queso, quesito y leche. De frutas se puede mencionar el banano, coco, limón, naranjas, mango, mora, papaya. De las verduras y legumbres se vendía arveja, cebolla de huevo, coliflor, fríjol (de diferentes clases y calidades), lechuga, remolacha, repollo, entre otras. De grasas ofrecían manteca extranjera y nacional, mantequilla de primera y de segunda. Pocos fueron los víveres de procedencia industrial los que se vendían en las plazas, entre ellos estaban el arroz (nacional de primera, segunda y tercera clase), azúcar nacional, cacao (Caucano y Pajarito), café molido de primera y de segunda, chocolate en pasta, panela (de primera, segunda y tercera), pastas alimenticias y la sal de distinta clase que en esa época era: sal de Guaca, de mar y de Zipaquirá. Estos eran los productos que en su mayoría el *terruño* local proporcionaba en un buen porcentaje para la alimentación cotidiana y eran parte del *repertorio culinario*<sup>305</sup> –términos del sociólogo Claude Fischler–, con los que las cocineras de Medellín lo construían.

---

<sup>304</sup> GIARD L., "Hacer de comer", p. 211.

<sup>305</sup> FISCHLER C., *El (h)omnívoro...*, p. 186.

Con la producción y distribución industrial desde el siglo XIX, la forma de adquisición de víveres ha sufrido transformaciones. Los ingredientes por ejemplo, anteriormente se compraban a granel. Con la industrialización éstos han cambiado su presentación y ahora son, de acuerdo con el sociólogo francés Claude Fischler, “productos escogidos, clasificados, deshuesados, partidos, prepaquetados, condicionados bajo una forma anónima en que su sólo nombre genérico todavía da fe de su naturaleza de origen”<sup>306</sup>. Son artículos que vienen empacados en papel o cartón o envasados en frascos o latas. Estas nuevas técnicas de envasado, responden según Mabel Gracia, a controles legales que obligan a dar mayor información sobre la composición, el origen o la caducidad de los productos industriales, además de incrementar su seguridad con el fin de evitar la adulteración<sup>307</sup>.

Otra de las transformaciones con la industrialización, fue la distribución de los alimentos con el nacimiento de los supermercados o grandes superficies. Estos alterarían el consumo y los modos de vida en la localidad donde se establecieran; nuevas prácticas y nuevos ritmos de compra se irían a implantar en la sociedad. Con estos negocios, la adquisición cotidiana del sustento desaparecería en favor de una manera más espaciada en la obtención de éste, es decir, la planificación se haría a más largo plazo<sup>308</sup>. Esta disminución en la frecuencia de las compras se debe entender en el sentido de que los productos transformados por las industrias alimenticias, se caracterizan por su perdurabilidad y que se pueden conseguir en estos establecimientos, además porque estos mercados concentran todo tipo de artículos. De este modo, se puede realizar “una compra fuerte utilizando poco tiempo”<sup>309</sup>.

*Mercados La Candelaria*, por ejemplo, además de ofrecer alimentos no procesados, como frutas, verduras, tubérculos, cereales y carnes; también ofrecía una amplia variedad de productos industrialmente procesados, con los que según Claude Fischler permitían

---

<sup>306</sup> Ibídem, p. 211.

<sup>307</sup> GRACIA M., *La transformación de la cultura alimentaria...*, p.182.

<sup>308</sup> FISCHLER C., *El (h)omnívoro...*, p. 188.

<sup>309</sup> GRACIA M., *La transformación de la cultura alimentaria...*, p.164.

modificar el sabor corriente del *repertorio culinario*<sup>310</sup>. Entre ellos estaban: Pastas alimenticias *Noel* y *CORO*, mazamorra *La Comarca*, panes *Pullman*, salsa de Tomate *La Constancia*, vinagre *FRUCO*, néctar de frutas *California*, chili con carne y frijoles *Sthal Meyer*, harina para *Pancakes Aunt Jemina*, mayonesa *Mccormick*, pasta de hígado *Libbys*, sopa de tomate *Campbell*, cereales como *Corn Flakes* y *Rice Krispies*.

Esta distribución industrial ha producido un efecto radical según algunos autores. Para el antropólogo Jack Goody el alimento industrial tiende a reducir las diferencias dentro de y entre sistemas socioculturales. El alimento procesado es más o menos el mismo en Ealing que en Edimburgo, asevera este autor, al analizar el impacto a nivel mundial del fenómeno de la industrialización del alimento en su obra *Cocina, cuisine y clase*<sup>311</sup>. Claude Fischler, por su parte explica que los nuevos alimentos industriales tienden a estandarizarse, a homogenizarse y se consumen en todos los rincones del planeta; y dice que “en todas las estanterías de los supermercados del mundo figuran el ketchup Heinz y el Nescafé”<sup>312</sup>. Otro aspecto con esta nueva forma de distribución de comestibles, sería la solución al problema de adquirir víveres en eventuales momentos de escasez de un producto determinado. Al respecto, Jack Goody dice que,

Es difícil encontrar ahora una aldea sin su negocio, una ciudad sin almacenes, con todos los alimentos esenciales que pueden proveer. Si no hay carniceros en la aldea, hay carne enlatada en el negocio. Si no hay panadero, habrá pan y bizcochos envueltos. Si no hay verduleros, se encontrarán frutas y verduras desecadas y congeladas, y toda la panoplia de “artículos de primera necesidad” importados: té, café, especias, alrededor de los cuales se fue acumulando la venta de otros alimentos básicos<sup>313</sup>.

Con los supermercados todas las acciones y las costumbres de los compradores han debido transformarse para adaptarse a los nuevos usos comerciales, afirma la historiadora Luce Giard. Estas acciones y prácticas de los habitantes de la ciudad de Medellín se modificaron

---

<sup>310</sup> FISCHLER C., *El (h)omnívoro...*, p. 186.

<sup>311</sup> GOODY J., *Cocina, cuisine y clase...*, p. 245.

<sup>312</sup> FISCHLER C., *El (h)omnívoro...*, p. 186.

<sup>313</sup> GOODY J., *Cocina, cuisine y clase...*, p. 245.

con la original modalidad del autoservicio. Acerca de esta nueva manera de adquirirlos, en su trabajo *Hacer de comer*, Luce Giard declara:

En el pasado, había que aprender a mirar, a no dejarse distraer por la oleada de palabras del vendedor, valorar de un vistazo la calidad de una carne, percibir el aroma apenas demasiado fuerte de un queso, distinguir el color amarillo de una mantequilla vieja. Ahora hay que saber leer y tener confianza ya no en una habilidad personal y empírica, de estructura tradicional, adquirida mediante un prolongado aprendizaje, en la familiaridad de un antepasado, sino en el conocimiento científico de la colectividad, codificado en enunciados reglamentarios y transmitidos en el anonimato<sup>314</sup>.

Con los nuevos establecimientos y su novedosa forma de distribución de los comestibles, comienza a surgir un nuevo consumidor. Como se puede percibir en la imagen siguiente, la que muestra el supermercado de la *Proveduría Departamental* con esta modalidad de autoservicio, los habitantes de Medellín experimentaron estas experiencias. La imagen revela las recientes dinámicas: el comprador escogía en “soledad”, sin un intermediario con el cual intercambiar palabras acerca de algún producto que quisiera comprar; las mercancías estaban dispuestas de forma ordenada en estantes con sus respectivos carteles que le indicaban al cliente su lugar correspondiente. Por la forma en que estaban presentados los alimentos no había ninguna posibilidad de verificar la calidad de éstos, pues estaban sellados. En cuanto al pago de éstos, tampoco había la posibilidad de regatear por su precio, porque es el anonimato lo que caracterizaba esta nueva forma de comprar los alimentos.

---

<sup>314</sup> GIARD L., “Hacer de comer”, p. 215.



Figura 51. Anuncio del Autoservicio de la *Proveduría Departamental*  
 Fuente: Periódico *El Colombiano*, mayo 17 de 1968, p. 9.

Ante las múltiples dificultades que presentaba el principal centro de distribución de la ciudad de Medellín –la Plaza de Cisneros–, como inseguridad, falta de higiene, conglomeración, alejamiento de zonas residenciales; nuevas modalidades de abastecimiento surgieron en esta localidad como alternativa a las plazas de mercado que presentaban los inconvenientes antes descritos y que posiblemente desagradaban a algunos compradores. Para comodidad de los consumidores, estos negocios traían algunas novedades que facilitaban las compras: el supermercado y el auto-servicio, “Usted se sirve! Usted escoge! Y paga a la salida!”; así se promocionaba este innovador sistema en *Mercados La Candelaria* en 1954, año en que fue inaugurado y así se puede notar en la imagen del autoservicio de la *Proveduría Departamental*. Al estar ubicados en sitios como el Barrio La América o detrás de la Basílica Metropolitana –sitios centrales de la ciudad en aquella época–, este tipo de establecimiento se presentaba como otra opción de compra para los consumidores, porque de esta forma, se evitaban la ida hasta, por ejemplo, el sector de Guayaquil para adquirir sus víveres. Además le garantizaba, de acuerdo a sus anuncios publicitarios, al comprador precios bajos, horarios amplios y rapidez en la atención. Sus productos, decía, eran de calidad y de *la más absoluta higiene* y un amplio surtido en legumbres, carnes, rancho, frutas.

Otros negocios, en esta ocasión se promocionaban como supermercados, también ofrecían este sistema de auto-servicio. En la ciudad comenzó a funcionar la *Cooperativa de Consumo de Antioquia* desde 1964 con la primera sucursal en el sector de San Benito, más tarde, la segunda en 1967 en el Barrio Pedregal y la tercera en la Calle 44 con la 80. Se ofrecía al consumidor mayormente: granos, carnes, huevos, chocolates, galletería, enlatados, carnes frías, aceites, pescado. La *Cooperativa de Consumo AVIANCA* igualmente funcionó en Medellín para socios y los que no lo eran. La *Proveeduría Departamental* inauguró un “moderno autoservicio” diseñado para la comodidad y beneficio de todas las clases sociales de esta capital; fue el primero de un cadena prospectada por el Gobierno de Antioquia y la Proveeduría Departamental, dependencia de la Secretaría de Hacienda. El progresivo crecimiento de la ciudad y su acelerado desarrollo comercial fueron los motivos por los que las directivas de *Almacenes Ley* determinaran inaugurar uno de sus almacenes en el año de 1959. Fundado en 1922 en Manizales, que también ingresó a esta localidad con la modalidad del autoservicio, en el que el visitante podía escoger artículos “desde un botón o una aguja hasta cualquiera de las más valiosas mercancías allí expuestas, y pagar a la salida con un solo tiquete”<sup>315</sup>.

### **3.3 COMER EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN A MEDIADOS DEL SIGLO XX**

En Antioquia y por supuesto en su capital, las comidas que los habitantes acostumbran a consumir durante el día en su vida cotidiana, eran: antes del desayuno se tomaban los *tragos*, luego se consumía el desayuno, más tarde la *mediamañana*, a medio día el almuerzo, a media tarde el *algo*, y en la noche la comida y en algunas partes, *merienda* al acostarse.

#### **3.3.1 Desayunar**

En Medellín a mediados del siglo XX, el chocolate y la arepa de maíz no han dejado de consumirse, la gente se desayunaba generalmente con una taza de chocolate y una arepa

---

<sup>315</sup> “El Ley y la economía local”, *El Colombiano*, Medellín, octubre 1 de 1959, p. 18.

tela; era común adicionarle a este desayuno *parva*, queso y mantequilla. Cuando el presupuesto lo permitía, en ocasiones se comía huevo o una *presa* de carne, que en ocasiones se podía reemplazar por chorizo o fríjoles recalentados hechos para la comida de la noche anterior. Por otro lado, los de pocos recursos económicos, desayunaban con *aguadepanela* y la acompañaban con una arepa, como así lo indica María Luisa Rodríguez en su estudio *LÉXICO de la alimentación popular en algunas regiones de Colombia*, hecho el año de 1964<sup>316</sup>. Por su parte, en la investigación de Lía Restrepo correa: *El problema de la nutrición en el pueblo antioqueño*, del año 1953, describe lo que era esta primera ración del día en una familia en la que el padre era un obrero –el único que percibía un salario–, consistía en chocolate, arepa y mantequilla; al padre se le ofrecía carne (al menos un día a la semana), también comían pan (de cinco centavos) o galletas de soda. Este era el desayuno que consumían todos los días; el chocolate algunas veces lo reemplazaban con café<sup>317</sup>.

Para las familias de mayores recursos, la variedad en sus dietas era una de sus características. Por ejemplo, para el desayuno ellas tenían la posibilidad de escoger cómo combinar su desayuno: el jugo –con el que comenzaban–, podría ser de naranja, tomate o pamplemusa. Entre las bebidas calientes, podían elegir entre el té, café o cocoa; la mantequilla y la mermelada siempre estaban presentes en el desayuno. A estos alimentos se les podía acompañar con: palitos de queso, tostaditas de canela y un *croissant* o bien podían ser pastelitos de anchoa y pancitos ingleses. En el libro *Cocine y ría* (1962), se encuentran diversas minutas como sugerencias para el desayuno. El siguiente es uno de los tantos, que se sugería en este recetario:

---

<sup>316</sup> RODRÍGUEZ María Luisa, *LÉXICO de la alimentación popular en algunas regiones de Colombia*, Bogotá, Imprenta Patriótica del INSTITUTO CARO Y CUERVO, 1964, p. 49.

<sup>317</sup> RESTREPO L., *El problema de la nutrición en el pueblo antioqueño*, p. 46, 48.

Jugo de naranja  
Té, café o cocoa  
Empanadas orientales  
Pancitos americanos  
Galletas de sal  
Mermelada y  
mantequilla<sup>318</sup>



Figura 52. *Cocine y ría*, libro de Sofía Ospina de Navarro, Lola Ludeke, Leonor Santamaría, Rosa de Peroni, Concha Campá y Nelly Vélez

En el periodo que concierne a este trabajo, el establecimiento médico promocionaba constantemente la importancia de estar saludables y esto se conseguía con una dieta adecuada, “La alimentación es un factor decisivo en la conservación de la salud y en el bienestar personal”, afirmaba el Instituto Nacional de Nutrición en un artículo publicado en el periódico *El Colombiano* en 1960, llamado “La alimentación variada es factor decisivo para conservar la salud”<sup>319</sup>. Como primera comida del día, un *buen* desayuno para restaurar energías era indispensable para comenzar la jornada, se leía en escrito de este mismo periódico en el año de 1967, llamado “Para sentirse bien empiece el día con un desayuno adecuado”. Según este texto, de no ser así:

<sup>318</sup> S. OSPINA, L. SANTAMARÍA, R. VÉLEZ y otros, *Cocine y ría*, Medellín, Gamma, 1962, p. 184.

<sup>319</sup> “La alimentación variada es factor decisivo para conservar la salud”, *El Colombiano*, Medellín, mayo 3 de 1960, p. 19.

Las personas que no se desayunan o lo hacen mal, pueden empezar a sentir los efectos en diversas formas, todas sutiles. Un estudiante quizás no pueda concentrarse en las clases... un hombre de negocios puede irritarse a la más ligera provocación... la madre pierde la paciencia rápidamente con sus niños... un trabajador empieza a tener mayor propensión a los accidentes, porque sus reacciones son más lentas... al niño le faltan la coordinación muscular y la estabilidad nerviosa necesarias para practicar deportes<sup>320</sup>.

La Academia Antioqueña de Medicina y el Ministerio de Higiene fueron algunos de los organismos que para la época les correspondía el asunto dietético de la población, en este caso, los de la ciudad de Medellín. Estas dos instituciones coincidían en que las deficiencias principales en la alimentación que presentaban la mayoría de los habitantes de la capital antioqueña eran bajas en cantidad de proteínas de origen animal (carne, huevos, queso, leche) y de frutas. Esta situación se debía fundamentalmente a cuestiones económicas, malos hábitos alimenticios e higiénicos y, a la ignorancia sobre las normas elementales acerca de una alimentación correcta, según estas entidades<sup>321</sup>.

Preocupados por unos ciudadanos mal nutridos a causa de una alimentación incompleta y monótona; desde su perspectiva nutricionista los médicos aconsejaban variar la dieta sin tener que abandonar sus acostumbrados manjares, solamente había que adicionar otros para completar el equilibrio en el régimen diario, explicaban en un texto publicado en 1958 en la sección “Salud para los colombianos” perteneciente al Ministerio de Higiene, en el periódico *El Colombiano*, llamado “Los alimentos que debemos comer”,<sup>322</sup>. La recomendación en general de los especialistas en nutrición para la dieta de la población constaba de varios de éstos. En el *Estudio de Abasto y Distribución de Alimentos para Medellín*, realizado por Oscar Restrepo y Alfonso Upegui en el año de 1949, los autores referían los componentes de un menú adecuado para el desayuno, según los médicos de la época:

---

<sup>320</sup> “Para sentirse bien empiece el día con un desayuno adecuado”, *El Colombiano*, Medellín, mayo 8 de 1967, p. 17.

<sup>321</sup> RESTREPO O., UPEGUI A., *Estudio de Abasto y Distribución de Alimentos para Medellín*, p. 43 y 45.

<sup>322</sup> “Los alimentos que debemos comer”, *El Colombiano*, Medellín, mayo 26 de 1958, p. 16.

200 gr. de leche  
20 gr. de azúcar o panela  
100 gr. de pan  
50 gr. de arepa  
15 gr. de mantequilla  
2 huevos  
Café o leche o chocolate para la leche  
Fruta<sup>323</sup>

Otras variantes para el desayuno podrían ser: fruta o jugo de fruta, un plato de cereal con leche y azúcar, pan con mantequilla y un vaso de leche o café con leche. Los cereales eran una buena opción como desayuno. La avena era para ellos la ideal, por la proteína que contiene, la vitamina B1 y el hierro, además por su economía y su fácil preparación; simplemente se ponía a hervir el agua, luego se adicionaba la avena y estaba lista de dos a cinco minutos. Estas recomendaciones se encontraron en una nota llamada “Para sentirse bien empiece el día con un desayuno adecuado”, del periódico *El Colombiano* de mayo de 1967. En él, se mencionaba al Consejo de Nutrición de la Compañía *Kellogg's* como uno de los profesionales de la nutrición que aconsejaba el desayuno adecuado. Lo que se infiere de esto es que es una nota patrocinada, aunque al recomendar el cereal, no mencionaban esta marca comercial. Lo que si llama la atención es que la indicación de un “plato de cereal con leche y azúcar” en este escrito, es idéntica a la manera como se publicitaban los productos de esta multinacional<sup>324</sup>.

Para la época, se anunciaban productos industriales que promocionaban el consumo de diversos cereales, entre ellos, la avena, el maíz, el arroz. Jack Goody señala en su obra *Cocina, cuisine y clase*, que el cereal para el desayuno cambió sustancialmente los hábitos alimenticios en muchas partes del mundo, desplazando según él,

---

<sup>323</sup> RESTREPO O., UPEGUI A, *Estudio de Abasto y Distribución de Alimentos para Medellín*, p. 43.

<sup>324</sup> “Para sentirse bien empiece el día con un desayuno adecuado”, *El Colombiano*, Medellín, mayo 8 de 1967, p. 17.

otros comestibles para el desayuno, los cereales deben su éxito a la facilidad de su preparación, factor importante en hogares donde los miembros de la familia trabajan fuera de casa; pero su amplio consumo también se debió a las vigorosas campañas de venta, dirigidas más tarde sobre todo a los niños, al cambio por comidas más livianas, acordes con el cambio en la naturaleza del “trabajo”, y al aumento real de los ingresos, que hizo posible que la gente comprara alimentos “saludables” y los transformara en alimentos útiles<sup>325</sup>.

La publicidad de la avena señala que ningún otro cereal ofrece mayor nutrición. Este cereal, de la marca *Avena Quaker* explica que este alimento puede complementar el desayuno acostumbrado al decir que una taza de café con leche no es suficiente. Muestra cómo un niño al consumirlo, este sustento le proporciona la energía necesaria para mantenerse fuerte y vigoroso; por ello ilustra a este niño en diversas actividades recreativas, donde parece no cansarse y en el que por el contrario, está feliz. Así como alimenta al niño, proporcionándole energía y protección para las enfermedades; de igual forma lo haría con personas de cualquier edad. De esta manera, un desayuno con este producto comercial era un “verdadero desayuno”.

Otra marca de cereales, esta vez de la Compañía *Kellogg's*, los *Corn Flakes*<sup>326</sup>, también se promocionaban como una alternativa al desayuno, un desayuno *cargado* de energía y el más nutritivo que cualquier otro para comenzar el día, ideal para toda la familia; en esta ocasión el cereal es el maíz: “el maíz en su forma más deliciosa”, informaba este anuncio.

---

<sup>325</sup> GOODY J., *Cocina, cuisine y clase...*, p. 213.

<sup>326</sup> En 1959 llega a Colombia la Compañía W.K. Kellogg. Se instala inicialmente por medio de una subsidiaria localizada en Medellín y con la empresa *Noel*, más tarde, se independiza y en 1970 se traslada a Bogotá. A diferencia de otros países donde operaba ésta, en Colombia el consumo de cereales era inferior; por eso su operación en este país se hizo con el ánimo de modificar los hábitos de consumo de los colombianos en el desayuno que tradicionalmente se limitaban al café o chocolate con pan o arepa. Lo que sugiere la anterior [http://www.kelloggs.com.co/es\\_CO/quienes-somos-landing/nuestra-historia.html](http://www.kelloggs.com.co/es_CO/quienes-somos-landing/nuestra-historia.html)

# ¿CON QUE SE NUTRE UD. POR LAS MAÑANAS?



Una taza de café con leche no es suficiente. Mañana por la mañana, tómese un buen plato de la rica y cremosa AVENA QUAKER junto con su café con leche. Ud. se deleitará doblemente con este sabrosísimo desayuno y recibirá la adecuada NUTRICION de que carece ahora.



CON la Avena Quaker, REPLETA DE VITAMINAS, Ud. se sentirá una nueva persona y se levantará de la mesa completamente satisfecho después de haber saboreado un VERDADERO DESAYUNO—la clase de desayuno que necesita todos los días. La Avena Quaker es DELICIOSA y proporciona la *energía necesaria* para mantenerlo fuerte y vigoroso *toda la mañana*.

## LOS NIÑOS HAN HECHO FAMOSOS ESTOS NUTRITIVOS DESAYUNOS

En muchísimos hogares de todo el mundo, los bebés toman la Avena Quaker como primer alimento sólido. Las madres nutren a sus hijos con Avena Quaker durante la edad del crecimiento para proporcionarles la debida resistencia contra las enfermedades. Los desayunos de Avena Quaker podrán ayudarle a Ud. también de manera semejante.

La Avena Quaker se prepara en un instante: basta hervirla en agua caliente por 2½ minutos. Y este cereal de grano entero es rico en proteína, Vitamina B1 y otros elementos nutritivos que su organismo necesita en el desayuno. ¡Pruébela mañana!



Ningún otro cereal de grano entero ofrece mayor nutrición a tan bajo costo.

# AVENA QUAKER

LA AVENA QUAKER ES INDISPENSABLE PARA TODAS LAS EDADES

## ¿CON QUE SE NUTRE UD. POR LAS MAÑANAS?

Una taza de café con leche no es suficiente. Mañana por la mañana tómese un buen plato de la rica y cremosa AVENA QUAKER junto con su café con leche. Ud. se deleitará doblemente con este sabrosísimo desayuno y recibirá adecuada NUTRICION de que carece ahora.

Con la Avena Quaker, REPLETA DE VITAMINAS, Ud. se sentirá una nueva persona y se levantará de la mesa completamente satisfecho después de haber saboreado un VERDADERO DESAYUNO —la clase de desayuno que necesita todos los días. La Avena Quaker es DELICIOSA y proporciona la *energía necesaria* para mantenerlo fuerte y vigoroso *toda la mañana*.

## Los niños han hecho famosos estos nutritivos desayunos

En muchísimos hogares de todo el mundo, los bebés toman la Avena Quaker como primer alimento sólido. Las madres nutren a sus hijos con Avena Quaker durante la edad del crecimiento para proporcionarles la debida resistencia contra las enfermedades. Los desayunos de Avena Quaker podrán ayudarle a Ud. también de manera semejante.

La Avena Quaker se prepara en un instante: basta hervirla en agua caliente por 2 ½ minutos. Y este cereal de grano entero es rico en proteína, Vitamina B1 y otros elementos nutritivos que su organismo necesita en el desayuno. ¡Pruébela mañana!

AVENA QUAKER ningún otro cereal de grano entero ofrece mayor nutrición a tan bajo costo.

**LA AVENA QUAKER ES INDISPENSABLE PARA TODAS LAS EDADES**

Figura 53. Anuncio de Avena Quaker  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, febrero 12 de 1954, p.

**Caramba que desayuno!**  
**Comience el día con el más delicioso de todos los cereales**  
**CORN FLAKES de Kellogg's**  
**TOSTADITAS DE MAIZ**

Un desayuno cargado de energía! Para toda la familia: las doradas tostaditas de Corn Flakes. Puro grano tostado pleno de sabor y aroma. El desayuno más liviano y delicioso que usted puede tomar. Más nutritivo que cualquier otro desayuno... porque es un desayuno rebosante de energía solar. Especial para sus niños en la época del crecimiento. Perfecto para los adultos en el desayuno, en las comidas o entre comidas. A cualquier hora sirva el económico Corn Flakes de Kellogg's. El maíz en su forma más deliciosa. Se prepara instantáneamente. Vierta del paquete el plato. Agregue leche fría... azúcar a su gusto y el delicioso y tostado CORN FLAKES ya está listo.

**Kellogg's Para el desayuno más delicioso del mundo.**



Figura 54. Anuncio de *Corn Flakes* de Kellogg's  
 Fuente: Periódico *El Colombiano*, julio 25 de 1960, p. 17.

Como se puede ver, hay similitudes en los argumentos de los anteriores anuncios: energía para el que lo consume, es ideal para todas las personas –niños y adultos–, el desayuno más nutritivo, preparación rápida. De esta manera, sintetizaban el discurso médico con respecto a un desayuno nutritivo, condición para desempeñarse óptimamente en las tareas que correspondían, así como un buen estado de salud. Por su fácil y rápida elaboración, cualidades indispensables que un ama de casa requiere para su comodidad, ya sea porque debe ocuparse de sus múltiples tareas domésticas o porque además de atender su hogar esta también laboraba, estos productos seguramente entraron en el gusto y en las prácticas alimentarias de las familias medellinenses de mediados del siglo XX, a medida en que los afanes de los nuevos tiempos exigieron preparaciones instantáneas, además de ser alimentos nutritivos. De este modo, las señoras de la casa pudieron haber satisfecho dos de

sus preocupaciones: llevar su rol de madre y esposa con comodidad, y la salud de los integrantes de su familia.

### 3.3.2 Almorzar y cenar

El almuerzo que generalmente continuaron consumiendo los habitantes de Medellín de la segunda mitad del siglo XX fue el *sancocho*; preparado con la *ración*, es decir, la carne y el *revuelto*. La señora Zaida Restrepo de Restrepo, en su libro de recetas *Nuevo manual de cocina*, publicado en 1957, recomendaba que entre las carnes que se podían *echar* al sancocho, estaban: espaldilla, entrepecho, trestelas, tapas de costilla, copete; también se podía hacer con huesos de cerdo como: espinazo, pezuña y costilla. El *revuelto* con que se preparaba este manjar, era: repollo, yuca, plátanos, papa, mafafa y arracacha. A continuación se muestra la forma en que esta autora recomendaba la preparación de un “Sancocho antioqueño”:

Cuando se tenga preparado el caldo, se le agrega la carne partida en trocitos y frita en manteca con aliños molidos (ají dulce, tomate, cebolla, cilantro, cominos y pimienta). Cuando la carne esté ablandando, se le ponen plátanos verdes pelados y partidos; cuando estén cocidos, se le agregan papas y arracachas; después de que hiervan un poco, se agregan yucas peladas y partidas, todo se deja sazonar con sal al gusto. Si se desea ponerle hojas de repollo y trocitos de chócolo niño, estos se le ponen luego del plátano verde. Los plátanos maduros, se cocinan aparte, con cáscara en un poco de agua. Si el sancocho se va a preparar con los huesos de cerdo, éstos se fríen un poco<sup>327</sup>.

A esta vianda se le acompañaba con la *sobremesa*, que se constituía de una taza de mazamorra con leche y panela raspada o en tronquitos. Cuando no había leche se servía solamente el claro de la mazamorra; otros tipos de *sobremesa* eran la *aguadepanela* con leche o sin leche y la leche. Otro plato que se consumía en el almuerzo era las sopas que iban acompañadas del *seco*, de acuerdo con la investigación de María Luisa Rodríguez, *LÉXICO de la alimentación popular en algunas regiones de Colombia*. El *seco* se

---

<sup>327</sup> RESTREPO Zaida, *Nuevo manual de cocina, Medellín, Granamérica, 1957, p. 13.*

componía de arroz seco, carne, tajadas de plátano maduro y huevo, o simplemente de arroz y carne o de arroz y huevo. Ocasionalmente se servía en algunas casas ensalada de tomate y lechuga. Entre las clases de sopas que se preparaban estaban: la sopa de arroz con costilla de marrano, de avena, de papa con tortilla, de fideos, de huevo, de guineo con papa, de *petacones*, de yuca, de legumbres, de harina de trigo, de carne envuelta en huevo<sup>328</sup>.

Lía Restrepo Correa presenta en su trabajo *El problema de la nutrición en el pueblo antioqueño*, el *sancocho* que normalmente preparaba una familia obrera anteriormente mencionada. Era con plátano, yuca y con carne gorda o carne con hueso, o ambas; lo acompañaban con arepa y de *sobremesa*, mazamorra o claro, o *aguadepanela* con leche. En el caso de preferir otros días la sopa y el seco, éste tenía pescado o carne, arroz, tajadas de maduro; se tomaba claro o mazamorra, *aguadepanela* o leche, con la sopa se consumía también arepa<sup>329</sup>.

Para el final del día, lo que se consumían eran los tradicionales fríjoles preparados con plátano o cidra o coles, acompañados con alguna de estas carnes: chicharrón, carne o garra; se comía con arepa y de sobremesa mazamorra, unas veces con leche o sólo el claro; si no se podía, entonces la sobremesa era *aguadepanela*. La comida se terminaba casi siempre con tinto. Algunas familias comían a esta hora sopa y seco. Este último incluía arroz, carne y frisoles con chicharrón o garra; de sobremesa se servía leche, dulce y tinto o sólo tinto<sup>330</sup>.

Las comidas diarias de los habitantes de Medellín de la clase alta de la época de este estudio, a diferencia de la primera mitad del siglo XX, se caracterizaban por su sencillez. Quizás esta sea la razón para que ya no se encuentren recetas extranjeras en los recetarios que produjeron las damas de este sector de la sociedad después de 1950. Por ejemplo, platos del arte culinario y de la repostería francesa como *Hors D'oeuvre*, *Eclairs*, *Petit fours*, *Vol au vent*, que tanto abundaron en los libros de cocina anteriormente, prácticamente estos desaparecen en los textos culinarios recientes. Sólo en los libros como *La cocina, la mesa y el servicio moderno* (1950) de Isabel Restrepo y Emilia Olano, al igual

---

<sup>328</sup> RODRÍGUEZ M., *LÉXICO de la alimentación popular en algunas regiones de Colombia*, p. 50.

<sup>329</sup> RESTREPO L., *El problema de la nutrición en el pueblo antioqueño*, p. 46 y 48.

<sup>330</sup> RODRÍGUEZ M., *LÉXICO de la alimentación popular en algunas regiones de Colombia*, p. 59.

que en *Mis secretos de cocina* (1951), de Margarita Toro de Gaviria; algunos de éstos todavía aparecen. Aunque preparaciones como los *Soufflés* y *Waffles*, y la salsa *bechamel* no desaparecen de los libros de cocina en general. Por ejemplo, en *El nuevo manual de cocina* de Zaida Restrepo de Restrepo, uno de estos platos de origen francés, por ejemplo, el *Vol Au Vent*, aparece ya con el nombre de *volovanes*<sup>331</sup>.

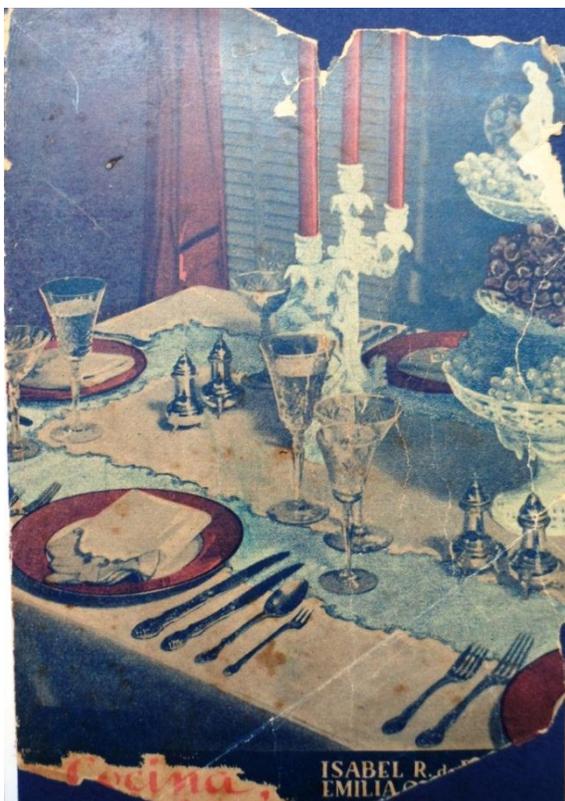


Figura 55. Portada del libro de Isabel Restrepo y Emilia Olano *La cocina, la mesa y el servicio moderno*

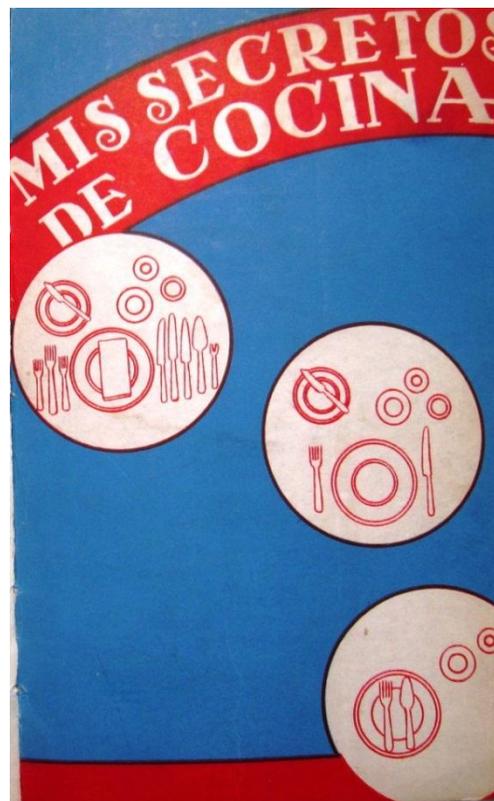


Figura 56. Portada del libro de Margarita Toro, *Mis secretos de cocina*

Se podría inferir que una de las razones para dicha elección en la simplicidad de los menús de la vida diaria fue la salud, pues los alimentos demasiado ricos o condimentados, tomados con frecuencia, son perjudiciales para la salud, decían las señoras Isabel Restrepo y Emilia Olano en su obra *La cocina, la mesa y el servicio moderno*<sup>332</sup>. Al respecto, Sofía Ospina de

<sup>331</sup> RESTREPO Z., *Nuevo manual de cocina*, p. 138.

<sup>332</sup> RESTREPO I., OLANO E., *La cocina, la mesa y el servicio moderno*, p. 12.

Navarro, afirmaba también en su obra *La cartilla del hogar*, publicada en 1957 que, “La sencillez en las comidas diarias es de rigor, no sólo para conservar una buena digestión, sino para evitar el hastío que producen los platos fuertes y complicados, cuando de ellos se abusa”<sup>333</sup>. Como ejemplo de estas comidas sencillas, en este recetario, la autora sugería para un almuerzo: crema de plátanos guineos, pescado al horno, puré amarillo de papas, coliflor en salsa de queso y arroz. Para la comida de la noche, proponía un bistec, papas menudas, torta de fríjoles, arroz y ensalada de lechuga<sup>334</sup>.

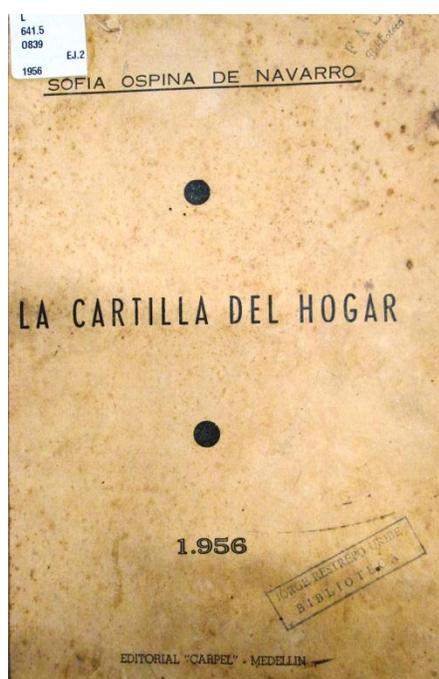


Figura 57. Portada del libro de Sofía Ospina de Navarro, *La cartilla del hogar*

Con las posibilidades que ofrecía la abundancia, servir platos balanceados era el consejo de estas autoras para las amas de casa. Isabel Restrepo y Emilia Olano, indicaban en su libro de recetas *La cocina, la mesa y el servicio moderno* que:

<sup>333</sup> OSPINA S., *La cartilla del hogar*, p. 22.

<sup>334</sup> *Ibíd.*, p. 19.

Una manera fácil para hacer un plan de alimentación bien balanceado es escoger para la comida diaria algunos de los alimentos principales, por ejemplo: leche y queso, frutas y vegetales, huevos, carne, aves y pescado, harinas, cereales, grasa y azúcar. Servir siempre una fruta o legumbre cruda y mantequilla o crema. Carne, pescado y queso, también en alguna forma diariamente, o a lo menos, tres o cuatro veces a la semana. Complementan una buena alimentación los cereales de grano entero, el pan, las frutas secas, papas y otros vegetales y frutas y una moderada cantidad de dulce<sup>335</sup>.

Hay por lo menos dos motivos para que las comidas tradicionales de la región antioqueña como los fríjoles y el *sancocho* dejaran de ser los platos principales de las comidas diarias, por parte de la mayoría de la población de la época de mediados del siglo XX. afirmaba la señora Sofía Ospina de Navarro en su libro de recetas *La cartilla del hogar*, que en muchas casas antioqueñas acompañaban las comidas con pan en lugar de la arepa; los fríjoles o *frisoles* como también se le llamaba, éstos comenzaron a consumirse sólo una vez a la semana. Decía esta autora que “Muchos extranjeros, al comerlos por curiosidad, los saborean con placer; mientras nosotros parece que empezamos a avergonzarnos de ellos”, al reprochar el abandono de estas viandas por parte de algunos habitantes de la ciudad<sup>336</sup>. Los platos tradicionales de la región que aparecen en los recetarios de las décadas de 1950 y 1960 y a los que sus autoras le adicionan el adjetivo de “antioqueño”, son: natilla, manjar blanco, buñuelos, frisoles, empanadas, tamales, sopa antioqueña de arroz, arroz seco antioqueño, puchero, carne molida antioqueña, chicharrones antioqueños, fritas antioqueñas, encurtido y sancocho.

Otra de las posibles razones que pudo ocasionar la reducción en el consumo de estos alimentos, se derivó de una situación planteada por la historiadora Claudia Avendaño. La autora afirma en su texto *Desarrollo urbano de Medellín en el siglo XX*, que el crecimiento de esta villa entre los años cuarenta y cincuenta estuvo acompañado de situaciones problemáticas, entre ellas fue que la zona central de la ciudad se convirtió en un sector de

---

<sup>335</sup> RESTREPO I., OLANO E., *La cocina, la mesa y el servicio moderno*, p.12.

<sup>336</sup> OSPINA S, *La cartilla del hogar*, p. 14.

difícil acceso haciendo que durante el día fuera congestionado. Además, las zonas de trabajo se transformaron en sectores ruidosos y desorganizados que obligaban a viajes masivos de los trabajadores, que con el consabido problema del transporte en un sistema vial inadecuado, se dificultaba la salida o el ingreso a dicho sector<sup>337</sup>. La costumbre de comer en la casa, que todavía se conservaba, obligaba el desplazamiento de los lugares de trabajo hacia la casa para consumir el almuerzo. Este traslado demandaba cierto tiempo y reducía el asignado para dicho consumo.

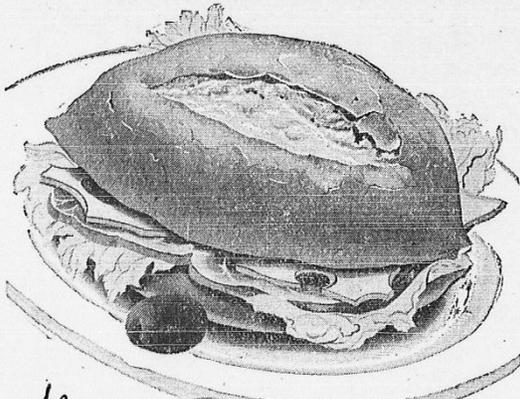
Por otro lado, estos alimentos eran percibidos por algunos, como pesados y difíciles de digerir, lo que los hacía inconvenientes consumirlos para el ritmo acelerado que traían las nuevas épocas. Como el tiempo para ingerir estas comidas era reducido, implicaba tomar el almuerzo a grandes velocidades. Estas circunstancias se evidenciaron en una nota del periódico *El Colombiano* del año 1966, llamada “10 minutos para almorzar”. Por dichas características endilgadas a estos manjares, en esta nota se decía que, “para una persona que almuerza de prisa y debe seguir trabajando inmediatamente, los fríjoles, la papa, la yuca y el plátano, que son la base de nuestros menús diarios, no son precisamente los alimentos indicados, pues con el estómago pesado, la cabeza se resiente y todo el cuerpo se torna perezoso y apático”<sup>338</sup>.

Por estas razones, era conveniente un almuerzo nutritivo y *ligero* e incluso en estas situaciones, se requería una preparación rápida. Un menú sugerido en la nota referida, podría ser un crema de champiñones, canapés de verduras, carne asada y finalmente, un refresco hecho con su bebida favorita y leche condensada, que le proporcionaba energías al instante. Las personas podían encontrar en el mercado la solución a su falta de tiempo con las sopas instantáneas, los enlatados, productos que en *minutos* estaban listos. Almorzar con un *sandwich* también era otra alternativa rápida de preparar y consumir para aquellas personas con poco tiempo para preparar sus comidas. En la promoción del consumo de pan, la industria aconsejaba al consumidor la confección fácil y rápida de un *sandwich* como parte del almuerzo, indicándole además cómo prepararlo. Esto se encontró en la publicidad de la empresa *Fleischmann*, que ofrecía al mercado la levadura para hacer el pan.

---

<sup>337</sup> AVENDAÑO C., “Desarrollo urbano de Medellín en el siglo XX”, p. 87.

<sup>338</sup> “10 minutos para almorzar”, *El Colombiano*, Medellín, julio 6 de 1966, p. 16.



Almuerce  
Con un  
**SÁNDWICH** ahorra...  
¡y nutre!

• El pan que hace su panadero posee valiosa energía alimenticia para toda la familia. ¡Y el consumo de pan puede ayudar a reducir los gastos de la mesa, si sirve Ud. para el almuerzo sándwiches que se hacen fácil y rápidamente! Con una sopa o ensalada, constituyen una comida completa.  
Entre dos rebanadas de pan tostado o un panecillo rebanado, la carne fría, aderezada con mostaza y, si se quiere,

con queso o lechuga... ¡qué rica sabe! Y hay otros fiambres o huevos cocidos que, con rebanadas de pan—si untadas con mantequilla o margarina, mejor—resultan no sólo exquisitos sino substanciosos.  
Frecuente Usted su panadería predilecta, donde *siempre* hay rico pan.



**MEJOR PAN CON LEVADURA FLEISCHMANN**  
CIA. FLEISCHMANN COLOMBIANA, INC. Un cuarto de siglo al servicio de la industria de panificación en Colombia.

### Almuerce con un SÁNDWICH ahorra... ¡y nutre!

El pan que hace su panadero posee valiosa energía alimenticia para toda la familia. ¡Y el consumo de pan puede ayudar a reducir los gastos de la mesa, si sirve Ud. para el almuerzo sándwiches que se hacen fácil y rápidamente! Con una sopa o ensalada, constituyen una comida completa.

Entre dos rebanadas de pan tostado o un panecillo rebanado, la carne fría, aderezada con mostaza y, si se quiere, con queso y lechuga... ¡qué rica sabe! Y hay otros fiambres o huevos cocidos que, con rebanadas de pan —si untadas con mantequilla o margarina, mejor— resultan no sólo exquisitos sino substanciosos. Frecuente Usted su panadería predilecta, donde *siempre* hay rico pan.

### ALIMENTESE MEJOR COMA MAS PAN

**MEJOR PAN CON LEVADURA FLEISCHMANN**  
CIA. FLEISCHMANN COLOMBIANA, INC. Un cuarto de siglo al servicio de la industria de panificación en Colombia

Figura 58. Anuncio de la empresa Fleischmann  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, junio 16 de 1954, p. 12.

Por otro lado Julián Estrada señala que por los años cincuenta, el consumo de este tipo de comida, como era el *sandwich*, así como la hamburguesa o salchichas, se dio por parte de ciertos sectores de la población —ejecutivos y políticos—, que no siempre iban a almorzar a sus hogares, ellos, en terminología de este autor, institucionalizaron “los almuerzos de negocios” en los clubes, ocasión para consumir estos platos de origen norteamericano. Señala este autor que “indudablemente, “sánduche de jamón y sánduche de queso amarillo derretido, acompañados de lechuga, tomate y papas a la francesa” constituyeron el “santo y seña” de la comida gringa de los años cincuenta y como tal irrumpieron en la ciudad”<sup>339</sup>. Más tarde este tipo de alimentos, se popularizaron al resto de la población.

<sup>339</sup> ESTRADA J., “Evolución y cambio en los hábitos alimentarios...”, p. 709.

### 3.3.3 Comer con invitados, comer fuera de casa. Vida social en Medellín

Festejar a una o varias personas que se iban de viaje o que llegaban de éste, las que culminan sus estudios, las que cumplen años o una causa benéfica, eran algunos de los motivos para realizar una comida, un almuerzo, un té o un *cocktail* por parte de las familias pudientes de la capital antioqueña del tiempo de este estudio. Estos festejos que se registraban frecuentemente en las páginas sociales de los medios impresos, se realizaban en las casas o en las residencias campestres, o bien en algunos de los clubes sociales que en la época existían en la ciudad como el *Club Unión*, el *Club Medellín*, el *Club Campestre*, *Los Profesionales*, entre otros. Celebraciones a las que asistía lo *más granado* de la sociedad medellinense. De acuerdo con esto, en el artículo “Vida social en Medellín” del periódico *El Colombiano* de abril de 1950, se recalca, a propósito de las múltiples fiestas o reuniones que distintas personas o instituciones realizaban durante la semana, que:

La vida social en Medellín, es una de las más movidas del país. Grandes recepciones en los clubes y elegantes fiestas en las residencias, tienen lugar durante todos los días de la semana (...). Dónde está la quietud de que tanto hablan los turistas que vienen a Medellín? Esa ya desapareció<sup>340</sup>.

Cuando la reunión era una comida o un almuerzo de etiqueta, en la que generalmente asistía un alto personaje del Estado o de la Iglesia, se preparaba una cantidad considerable de manjares especiales. “En todas las sociedades, la ingesta de alimento, el comer, tiene algunos aspectos colectivos, en especial en las festividades en que el consumo de *mayores* cantidades y a menudo de alimentos *especiales* se produce en una situación comunitaria”, asevera Jack Goody en su trabajo *Cocina, cuisine y clase*<sup>341</sup>. De esta forma, una muestra de múltiples sugerencias de menús para ofrecer en las diversas fiestas de la élite de la ciudad, era el siguiente que las señoras Isabel Restrepo y Emilia Olano incluyeron en la obra que publicaron en el 1950, *La cocina, la mesa y el servicio moderno*:

---

<sup>340</sup> “Vida social en Medellín”, *El Colombiano*, Medellín, abril 28 de 1950, p. 12.

<sup>341</sup> GOODY J., *Cocina, cuisine y clase...*, p. 265.

Sopa de alcachofa  
Filet de sol a la Marguery  
Pavo relleno  
Canasticas de jalea o manzana  
Legumbres variadas  
Aspic de hígado de ganso  
Helado Peach Melba o Bomba  
Canastas de caramelos con petit fours<sup>342</sup>

Los tés, que ocurrían con frecuencia, tenían un carácter amistoso y acogedor que no implicaba etiqueta alguna. En su gran mayoría eran reuniones entre amigas que se hacían para festejar a alguna de las asistentes; o bien, el plan era quedarse en las tardes en casa de una de ellas, jugaban al *bridge* o se entretenían cosiendo. Estos tés, tan frecuentes en las señoras de la alta sociedad, sería lo que en la Medellín de antaño fueron las visitas, en las que el chocolate era la bebida que acompañaba los manjares que se consumían; y el té para esa época era percibido como una bebida medicinal. Con el uso generalizado de los tés en las reuniones de las tarde, algunas personas expresaban la decadencia del chocolate y *entronización* del té con las nuevas costumbres sociales<sup>343</sup>.

En “cómo se sirve un té”, artículo que se publicó en el periódico *El Colombiano* en 1950, se daban instrucciones para este tipo de momentos. Según este escrito, había tres tipos de tés: *té a las cinco*, *té-comida* y *el té-bridge*. El té se servía en el comedor o el salón mismo en que se recibía a los invitados; en este último caso se servía en pequeñas mesitas auxiliares, las contenían la bandeja con el servicio del té, que era la tetera, lechera y samovar o cafetera de agua caliente; también la leche o la crema, el limón para el que lo prefería y el azúcar de terrón. De comer para acompañar esta bebida, se ofrecía *sandwiches*, *scones* (panecillos ingleses), *muffins*, tostadas de pan y por último masitas dulces y saladas, según se encontró en esta publicación<sup>344</sup>.

---

<sup>342</sup> RESTREPO I., OLANO E., *La cocina, la mesa y el servicio moderno*, p. 433.

<sup>343</sup> “Costumbres sociales”, *El Colombiano*, julio 28 de 1950, p. 14.

<sup>344</sup> “Cómo se sirve un té”, *El Colombiano*, noviembre 17 de 1950, p. 12.

Las ocasiones formales requieren alimentos formales, dice Jack Goody en su obra *Cocina, cuisine y clase*. Cuando estos tés eran más formales y con más integrantes, la comida que se ofrecía era más elaborada. Un menú que se podía servir en estas reuniones, se encontró en el recetario *Cocine y ría*, de las señoras Sofía Ospina de Navarro, Lola Ludeke, Leonor Santamaría, Rosa de Peroni, Concha Campá y Nelly Vélez. Ellas recomendaban que estos tés, podría ser de la siguiente manera: además de dicha bebida, tomates rellenos con pescado, ensalada de arvejas frías y espárragos, panecitos aliñados, bizcocho de esponja<sup>345</sup>.

Los clubes y restaurantes de la ciudad también ofrecían a sus socios y clientes funciones en las que se podía degustar distintas “especialidades” en cuanto a comidas, además de grupos musicales. El *Club Campestre* por ejemplo, anunciaba orquestas, *cocktail* bailables, comidas especiales y *Té-bridge* para las damas. En el *Hotel Nutibara* se realizaban *Teés* bailables los domingos y comida especialailable los sábados y los jueves. El menú que se ofrecía en estos espacios, estaba compuesto por platos de la cocina francesa, costumbre que tenían estos negocios, la de imitar los modelos parisienses tanto en la cocina, como en la decoración, como así lo afirma el historiador José Luis Romero, en su libro *Latinoamérica: las ciudades y las ideas*<sup>346</sup>. Lo anteriormente dicho, se puede contemplar en el siguiente aviso publicitario de este hotel:

---

<sup>345</sup> S. OSPINA, L. SANTAMARÍA, R. VÉLEZ y otros, *Cocine y ría*, p. 185.

<sup>346</sup> ROMERO, J., *Latinoamérica: las ciudades y las ideas*, p. 343.



Figura 59. Anuncio del *Hotel Nutibara*  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, marzo 18  
de 1954, p. 12.

El club era el espacio de los habitantes de la clase alta para su distracción o descanso entre un grupo de amigos para departir practicando un deporte, o con algún juego de salón, entre otras cosas. Tanto los restaurantes como los clubes eran los lugares convenidos donde los miembros del *círculo* sabían que podían encontrarse. Estudiando la sociedad latinoamericana, sus formas de vida, sus mentalidades y sus ideologías, en su obra *Latinoamérica: las ciudades y las ideas*, José Luis Romero explica la dinámica en estos espacios, en los que se reunían los contertulios para refugiarse en su círculo:

Allí se comentaban las novedades económicas y políticas del día, fuera de las murmuraciones sociales; allí se establecían contactos y se iniciaban conversaciones informales que no hubiesen estado bien en los despachos oficiales o en las oficinas financieras; allí se comía y se bebía entre amigos confiables (...) y allí se celebraban de vez en cuando las fiestas de más alto vuelo en las que se congregaba la alta sociedad de la ciudad<sup>347</sup>.

<sup>347</sup> ROMERO, J., *Latinoamérica: las ciudades y las ideas*, p. 342.

### 3.4 ALGUNOS CAMBIOS EN LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN ENTRE LOS AÑOS 1950 A 1970

Alimentación y cultura forman parte de una misma realidad social, los procesos de cambio que ocurren en una sociedad inciden también en las prácticas, los consumos y los valores alimentarios, modificándolos y adaptándolos al nuevo contexto social, sostiene la antropóloga española Mabel Gracia en su obra *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano (Barcelona, 1960-1990)*<sup>348</sup>. Teniendo en cuenta las circunstancias históricas, políticas y económicas, prácticamente todas las poblaciones del mundo han experimentado cambios en sus modelos dietéticos. Como lo afirman en su artículo *Dieta y deslocalización: cambios dietéticos desde 1750*, Gretel Pelto y Pertti Pelto, en los dos últimos siglos y medio, tres procesos principales han contribuido a ello, y son la clave para entender el cambio social y económico en las comunidades afectadas; estos procesos fueron: la propagación a nivel mundial de variedades de plantas y animales domesticados, la aparición de unas redes internacionales de distribución de alimentos cada vez más complejas y el crecimiento de las industrias procesadoras de comestibles y por último, la emigración de los centros rurales a los urbanos, y de un continente a otro<sup>349</sup>.

De acuerdo con Jack Goody, los hábitos culinarios –término utilizado por este autor– y su continuidad en toda sociedad preindustrial, se deben a los ingredientes de la cocina que están vinculados a la economía local y a la disponibilidad de los productos. Pero hay otros factores que contribuyen a esta persistencia en todo tipo de sociedad, como son los modales en la mesa, aprendidos por experiencia directa, los que tienen un carácter conservador y están marcados por la formalidad y la continuidad; por ello, su poder de permanencia es grande, asevera este autor<sup>350</sup>. Por otro lado, con lo que manifiesta este antropólogo: “el relativo conservadurismo de platos específicos podría ser un reflejo de su relativa falta de concatenación con el resto del sistema sociocultural”<sup>351</sup>, se podría explicar que el peso de

---

<sup>348</sup> GRACIA M., *La transformación de la cultura alimentaria...*, p. 28.

<sup>349</sup> PELTO Gretel, PELTO, Pertti, “Dieta y deslocalización: cambios dietéticos desde 1750” en Robert ROTBERG y Theodore Rabb (COMPS.) *EL HAMBRE EN LA HISTORIA: el impacto de los cambios en la producción de alimentos y los modelos de consumo sobre la sociedad*, Madrid, Siglo XXI, 1990, p. 341.

<sup>350</sup> GOODY, J., *Cocina, cuisine y clase...*, p.193.

<sup>351</sup> *Ibíd.*, p. 194.

la tradición, el arraigo a las costumbres que caracteriza a los habitantes de la región antioqueña, ha permitido la continuidad que presenta hasta el día de hoy, comidas tradicionales como los fríjoles y el *sancocho*, a pesar de los cambios en las prácticas alimentarias a raíz de la llegada a la ciudad de productos industriales y de nuevas tecnologías que facilitaron la preparación de los alimentos y que contribuyeron a aumentar la variedad de platos consumidos; persistencia –que según este investigador–, no se contradice con los cambios en otras viandas. Esta continuidad en los elementos o estructuras de un *sistema alimentario* igualmente se debe a que la cocina está ligada estrechamente a la identidad, individual y colectiva, como así lo afirma Claude Fischler<sup>352</sup>. Por su parte Jesús Contreras y Mabel Gracia, explican en su libro *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*, que la cocina se convierte en un medio para salvaguardar ciertos trazos identitarios, a pesar de que la estandarización modifica ampliamente los modelos alimentarios a causa de la industrialización y la tecnología<sup>353</sup>.

### **3.4.1 Alimentos industriales, reducción en los tiempos alimentarios**

El historiador Massimo Montanari, quien investiga a fondo las tradiciones culinarias, define la cocina como un conjunto de técnicas encaminadas a la preparación de víveres, técnicas que pueden comprender un número muy variable de operaciones de acuerdo a las sociedades, las épocas y los lugares. En su libro *La comida como cultura*, explica que las operaciones de la cocina en las sociedades tradicionales requerían tiempo y habilidad para preparar las comidas cotidianas, labores realizadas por las mujeres, que en palabras de este autor son las “protagonistas, desde siempre del trabajo de cocina y depositarias de las técnicas que lo definen”. Por su parte, en las sociedades industrializadas el conjunto de técnicas necesarias para la preparación de las comidas cotidianas son extremadamente más limitadas y ligeras, debido a que los procesos preliminares son realizados por la industria agroalimentaria<sup>354</sup>.

---

<sup>352</sup> FISCHLER C., *El (h)omnívoro...*, p. 149.

<sup>353</sup> CONTRERAS J., GRACIA M., *Alimentación y cultura...*, p. 216.

<sup>354</sup> MONTANARI M., *La comida como cultura*, p. 34.

Explica el antropólogo Jack Goody que la verdadera transformación de la comida cotidiana en Inglaterra, se produjo como resultado de las invenciones en el siglo XIX. Éstas comenzaron con la industrialización de la producción que fue acompañada por la industrialización de los alimentos, y que ocasionó finalmente una “completa revolución” de la *cuisine* industrial, la que se basaba esencialmente en dos procesos, la técnica del envasado o enlatado y la congelación artificial. La industrialización tuvo importantes efectos en el viraje a los víveres procesados y en las mutaciones en los patrones de consumo. Estos cambios en la alimentación comenzaron en la clase media y se extendieron al resto de la sociedad, gracias a la expansión de la economía y la ayuda de los medios de comunicación. Los avances en los métodos de conservación, la mecanización de procesos, la venta minorista y el desarrollo del transporte, son los factores que permitieron el surgimiento de esta *cuisine* industrial, la que igualmente impactó el resto del mundo, primero en la producción y más tarde, el consumo<sup>355</sup>.

Son numerosos los casos en los que las sociedades llamadas tradicionales, puestas en contacto con las sociedades industrializadas, adoptaron rápidamente ciertos artículos y determinados hábitos de consumo propios de dicha sociedad<sup>356</sup>. Ello porque una de las características principales de estos nuevos alimentos, según Mabel Gracia, es el servicio que incorporan en términos de ahorro de tiempo y tareas, agilizando y aligerando, en consecuencia, una parte de los trabajos domésticos<sup>357</sup>. En zonas rurales del África Occidental por ejemplo, esta *cuisine* industrial cambió gradualmente los hábitos alimenticios. En su libro, *Cocina cuisine y clase*, Jack Goody refiere estas transformaciones en Ghana, las que se dieron principalmente con la llegada de los productos enlatados, como sardinas, pasta de tomate y leche, y que comenzaron a ser fundamentales para importantes segmentos de la población, en especial la trabajadora<sup>358</sup>.

La aparición y el crecimiento de las redes comerciales de distribución de los alimentos que, vinculadas con el desarrollo de las tecnologías de las industrias procesadoras de

---

<sup>355</sup> GOODY J., *Cocina, cuisine y clase...*, p. 195.

<sup>356</sup> FISCHLER C., *El (h)omnívoro...*, p. 153.

<sup>357</sup> GRACIA M., *La transformación de la cultura alimentaria...*, p. 189.

<sup>358</sup> GOODY J., *Cocina, cuisine y clase...*, p. 230.

comestibles, afectó los modelos alimentarios de la gran mayoría de las comunidades, algunas de ellas remotas. Esto implicó, en términos de Gretel Pelto y Pertti Pelto, una *deslocalización* de la producción y distribución de víveres. En su trabajo *Dieta y deslocalización: cambios dietéticos desde 1750*, estos autores explican ésta como el proceso en el que,

Las variedades de alimentos, los métodos de producción y los modelos de consumo se difunden por todo el mundo a través de una red cada vez más intensa y creciente de interdependencia socioeconómica y política. Desde el punto de vista de los individuos y las familias de cualquier lugar del mundo, la deslocalización significa que una parte cada vez mayor de la dieta diaria viene de lugares distantes, generalmente a través de canales comerciales<sup>359</sup>.

Desde el punto de vista de los individuos y las familias, en la Medellín de la primera mitad del siglo XX, un ejemplo de esta *deslocalización* se dio en el sentido que las señoras de la clase alta utilizaban diversos ingredientes que en esta localidad no se producían. Si bien no mencionaban las marcas, para sus recetas utilizaban entre otros, frascos de alcaparras, de pepinillos; tarros de salmón, de espárragos, de *petit-pois*, de ostras; frutas enlatadas como albaricoques, melocotones. Productos que no eran de la región y, que si existían en el mercado, se debía a que eran importados por comerciantes de la ciudad. Un ingrediente frecuentemente mencionado por estas mujeres, era el *Extracto de carne de Liebig*, un alimento que se producía a gran escala por la industria cárnica *Liebig Extract of Meat Company*, quien construyó una fábrica en Uruguay en el siglo XIX y que exportaba dicho producto para el consumo de la creciente población urbana europea<sup>360</sup>. Igualmente, a mediados del siglo XX *Mercados La Candelaria* ofrecía a los compradores diversos productos industriales cuyas marcas comerciales indican que estos eran importados, algunos de ellos eran: chili con carne y frijoles *Sthal Meyer*, harina para *Pancakes Aunt Jemina*, mayonesa *Mccormick*, pasta de hígado *Libbys*, sopa de tomate *Campbell*, cereales como *Corn Flakes* y *Rice Krispies*. Otros artículos de procedencia extranjera que no

---

<sup>359</sup> PELTO G., PELTO, P., "Dieta y deslocalización: cambios dietéticos desde 1750", p. 339.

<sup>360</sup> GOODY J., *Cocina, cuisine y clase...*, p. 208.

registraban determinada marca, eran algunos enlatados como sardinas danesas y españolas, caviar y salchichón danés.

La presencia de alimentos industriales en los recetarios de la segunda mitad del siglo XX, no evidencia un cambio significativo en el empleo de estos artículos, al menos en las clases altas de la ciudad. De acuerdo a los textos consultados, las cocineras de estos hogares continuaron usando enlatados como lo hacían desde la primera mitad de dicho siglo. Se encontró como parte de los ingredientes nuevamente, *frascos* o *latas* de alcaparras, crema de leche, puntas de espárragos, salsa o extracto de tomate, camarones, ostras, alverjas, atún, entre otros. Hay que resaltar que en estos libros de cocina del siglo XX se menciona la utilización de harina de maíz desde el primer recetario publicado a principios de ese siglo, pero no queda claro si era procesada por las mismas cocineras de entonces. Y en los recetarios de la segunda mitad del siglo en cuestión no se menciona determinada marca, ni en ese producto ni en los demás anteriormente mencionados. Las novedades que se deben mencionar al respecto de los productos industriales, es el uso del *Jugo Maggi* en el recetario *La cartilla del hogar* en el año 1956; que según la empresa que lo producía, se podía utilizar en sopas, arroz, pasta, carnes, salsas y ensaladas, como lo expone la publicidad del anunciante. El empleo de los cubos de caldos procesados por la industria, sólo se observó en el recetario *Curso de culinaria y nutrición*, publicado en 1970, de la Caja de Compensación *Comfama*.

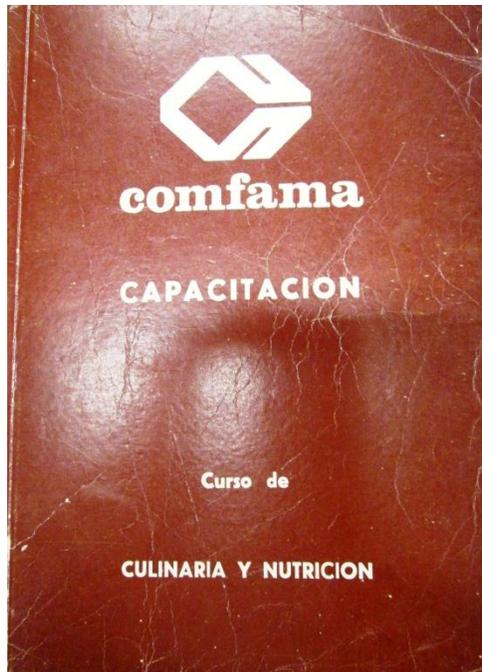


Figura 60. Portada del libro COMFAMA, curso de culinaria y nutrición

Las labores en el hogar que no cesan ni disminuyen y la escasez de servicio doméstico, obligó a que algunas amas de casa de la ciudad de Medellín que podían emplear varias mujeres, sólo quedaran con al menos una de ellas; por ende la intervención en las labores del hogar se hacía cada vez mayor para las dueñas de casa. A esta situación, hay que agregarle que la mujer cada día se vinculaba al mundo laboral. En un artículo de la Revista *Letras y Encajes*, del año 1953, llamado “La mujer ante el Estado Moderno”, se declaraba que muchas trabajaban en la industria, en la agricultura y en el comercio. “En Colombia son muchas las mujeres que trabajan hombro a hombro con el varón”<sup>361</sup>. Las razones para ello, se debían algunas veces para lograr una independencia económica o para la subsistencia de la familia, porque el salario insuficiente del hombre y en algunos casos su falta de responsabilidad, la llevaron a abandonar el cuidado de sus hijos durante todo el día para poder suministrarles el sustento, decía este escrito.

Ante estas situaciones, las amas de casa encontraron una manera de ahorrar tiempo en las preparaciones culinarias: los víveres procesados que la industria alimenticia distribuyó en el

---

<sup>361</sup> “La mujer ante el Estado Moderno”, *Letras y Encajes* No. 327, octubre de 1953, p. 3245.

mercado de la ciudad. Para su comodidad, ellas disponían de productos deshidratados como la harina de maíz, sopas y cremas en sobres, caldos y enlatados como frutas o verduras<sup>362</sup>. El principal beneficio que estas señoras adquirieron con estos artículos fue el ahorro de tiempo; con ellos, sostiene Jack Goody, “gran parte del trabajo doméstico ya se ha realizado antes de que el alimento entre siquiera en la cocina. Muchos están procesados parcial o totalmente, e incluso algunos se venden listos para comer”<sup>363</sup>. El sociólogo francés Claude Fischler, quien estudia los cambios en los hábitos alimentarios en sociedades industriales, llama a estos productos manufacturados por las empresas de este sector productivo, que necesitan cada vez menos trabajo de preparación doméstica en los hogares, “alimentos servicio”, los que con su uso, la parte consagrada a la alimentación disminuye<sup>364</sup>. Otro de los beneficios que ofrecieron los alimentos industriales, a las mujeres de esta localidad fue la disponibilidad de éstos en cualquier momento del año.

Esta reducción en los tiempos de la confección de las viandas, se puede advertir en el anuncio publicitario de los productos *FRUCO*, en el que se hace un paralelo de las dos formas de cocinar: la tradicional y la nueva o *moderna* con un producto industrial. Con la primera se ilustra el dispendioso trabajo para la preparación de una comida. Previamente se debe adquirir un producto agrícola, en este caso, los tomates que tradicionalmente se compraban en la plaza de mercado<sup>365</sup>. Luego en la cocina, se requerían trabajos preliminares antes de cocinarlos, como lavar y picar; y finalmente, la cocción, que generalmente necesitaba un tiempo considerable para que estuvieran listos para consumir. Por otro lado, éste muestra la otra manera fácil, rápida y cómoda de preparar el “mismo” plato, pero con un enlatado, con sólo tres pasos: comprar, abrir y cocinar.

---

<sup>362</sup> En el segundo capítulo de este trabajo, se pueden estudiar ampliamente los argumentos de la publicidad para posicionar estos artículos en la ciudad.

<sup>363</sup> GOODY J., *Cocina, cuisine y clase...*, p. 223.

<sup>364</sup> FISCHLER C., *El (h)omnívoro...*, p. 202.

<sup>365</sup> De las prácticas que se generan en la compra de las plazas de mercado, se habló en el numeral 3.2.2 del presente capítulo.

**ESCOJA SU FORMA DE SAZONAR CON TOMATE:**

**ASI:**

UNO... comprar. DOS... cargar  
TRES... lavar. CUATRO... picar  
CINCO... cocinar

**O ASI:**

UNO... comprar. DOS... abrir.  
TRES... cocinar

**USOS:** para preparar salsas o guisos para pastas, carnes, pescado, etc., condimentándola a su gusto, o para dar sabor y color de tomate a sopas, arroz, cocidos, etc.

Cada tarrito contiene la pulpa concentrada de 2 libras de succulentos tomates.

**PASTA DE TOMATE CONCENTRADA**

**FRUCO**

**Con mucho gusto!**

ESCOJA SU FORMA DE SAZONAR CON TOMATE:

**ASI:**

UNO ... comprar    DOS ... cargar    TRES ... lavar    CUATRO ... picar    CINCO ... cocinar

**O ASI:**

UNO ... comprar    DOS ... abrir    TRES ... cocinar

USOS: Para preparar salsas o guisos para pastas, carnes, pescado, etc., condimentándola a su gusto, o para dar sabor y color de tomate a sopas, arroz, cocidos, etc.

Cada tarrito contiene la pulpa concentrada de 2 libras de succulentos tomates.

PASTA DE TOMATE CONCENTRADA

**FRUCO**

con mucho gusto!

Figura 61. Anuncio de la Pasta de tomate concentrada **FRUCO**

Fuente: Revista *Cromos*, marzo 28 de 1966, p. 21.

Cada vez más, las mujeres de la ciudad de Medellín necesitaban tiempo para poder cumplir con sus obligaciones; la de esposa, madre y además, trabajadora. Ellas necesitaban disminuir los tiempos de sus deberes cotidianos. Y las empresas alimenticias pudieron cumplir con sus necesidades, como lo dice Claude Fischler, quien igualmente afirma en su obra *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*, que esta industria, al transformar los productos agrícolas, no sustituye solamente a los oficios de producción tradicionales, sino también, al usuario final, es decir, al ama de casa que anteriormente se ocupaba de los trabajos preliminares que se necesitaban en la preparación de los alimentos<sup>366</sup>. Pero con este

<sup>366</sup> FISCHLER C., *El (h)omnívoro...*, p. 187.

tipo de manufactura algunos de los procesos culinarios se desplazan cada vez más de la cocina a la fábrica, como se pudo observar en el anuncio publicitario anterior de la empresa *FRUCO*, en donde el proceso de pelar y picar no se realizó en la cocina.

#### **3.4.1.1 Transmisión de la cocina. La comida en los recetarios y los medios de comunicación**

Entre las condiciones de una buena ama de casa, cocinar era una de las fundamentales. La mujer que no fuera diestra en el *arte y ciencia* de la cocina, contaba con una valiosa ayuda: los libros de cocina o recetarios que a mediados del siglo XX, diversas damas de la ciudad de Medellín publicaron con el fin –según ellas–, de ser una buena ayuda para las poco entendidas en estos oficios porque, como lo explicaban las señoras Isabel Restrepo y Emilia Olano en su libro *La cocina, la mesa y el servicio moderno*:

Servir alimentos que deleiten y al mismo tiempo sean nutritivos y adecuados para cada miembro de la familia, es algo que requiere no sólo habilidad e imaginación en su preparación y presentación, sino también algunos conocimientos. (...) A nuestras familias y a nuestros invitados les gustará en extremo encontrar en nuestra mesa alimentos sanos, bien preparados y bien presentados; por esto debemos esforzarnos en aprender un arte y una ciencia tan propios y tan indispensables para la mujer.<sup>367</sup>

Además de enseñar a cocinar, estos textos resolvían la pregunta cotidiana de qué hacer para el desayuno, el almuerzo o la comida. Por ello, incluían diversos menús de acuerdo con el medio y los elementos disponibles para que las cocineras no se desgastaran en pensar y escoger el repertorio adecuado para las distintas ocasiones, tanto para las comidas cotidianas como para las elegantes o para las fiestas tradicionales como la época de Navidad, que ellas realizaban para su familia o invitados. En ellos, las señoras de la casa encontraban recetas con las cuales podía ofrecer un menú completo, desde las sopas hasta para deleitar a sus comensales con un postre; también contenían estos recetarios *cocktails* para preparar. El libro *Nuevo manual de cocina*, por ejemplo, contenía como lo declara su

---

<sup>367</sup> RESTREPO I., OLANO E., *La cocina, la mesa y el servicio moderno*, p. 10.

autora Zaida Restrepo de Restrepo, recetas seleccionadas que iban desde la alimentación diaria antioqueña, hasta exquisitos platos para elegantes reuniones sociales. En el libro de cocina de la señora Sofía Ospina de Navarro *La cartilla del hogar* de 1956, se puede encontrar una receta para preparar una *sopa de arroz* o una *sopa de patacones* como una de *pescado a la francesa* o *pescado con almendras*. Igualmente, estos libros proponían los utensilios apropiados para usar en la mesa, el orden en que se debían disponer, las bebidas correspondientes; así como la manera de comportarse en ella.

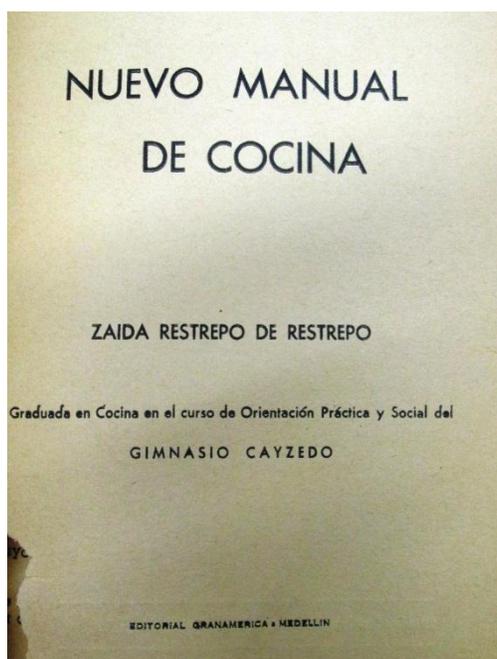


Figura 62. Libro de Zaida Restrepo de Restrepo, *Nuevo manual de cocina*

A pesar de la incursión masiva de productos industriales en la ciudad de Medellín a mediados del siglo XX, los que reducían los tiempos en la preparación de las comidas; en los recetarios de este tiempo aún incluían –aunque en menos cantidad–, recetas de elaboración compleja que los alimentos procesados podrían reemplazar. La señora Zaida Restrepo de Restrepo en su obra *Nuevo manual de cocina*, enseña cómo preparar queso, cómo extraer el color del azafrán o del *achiote*; así como también explica cómo hacer distintos tipos de arepa: blanca, de maíz *pelado*, de chócolo o de maíz *sancochado*.

Las autoras de estos libros fueron damas que pertenecían a la clase alta de la sociedad medellinense y quisieron con estos textos –según ellas–, dar a conocer sus conocimientos en el arte culinario a otras personas. De esta manera, no sólo las mujeres de su misma clase tuvieron acceso a esos “secretos” como los define Jack Goody, sino que estas prácticas alimentarias se difundieron hacia otros sectores de la sociedad, la clase media inicialmente, que con sus nuevos ingresos monetarios, quiso imitar las costumbres de las clases altas con el ánimo de ascender. Decía este autor en su obra *Cocina, cuisine y clase* –donde uno de los análisis incluye los roles que cumple la mujer en los asuntos culinarios–, que “el libro de cocina, como otras formas escritas, abrió caminos para la movilidad social, ya que fue posible aprender las costumbres (los menús y modales de mesa) de los grupos de estatus más elevado estudiando los libros de cocina, administración del hogar o “etiqueta””<sup>368</sup>.

Estas obras, además de enseñar culinaria y modales de mesa, instruían al lector sobre la importancia de una alimentación balanceada, que de acuerdo con Isabel Restrepo y Emilia Olano, estaba compuesta de legumbres frescas, frutas, cereales, leche, huevos y carne; que combinados formaban tejidos fuertes y sanos. Algunos de estos libros destinaban capítulos para abordar temas relacionados con nutrición. En *La cocina, la mesa y el servicio moderno* del año 1950 de estas autoras, se explicaba el valor de los alimentos; se exponía el cuadro de vitaminas, calorías y minerales que contenían; se enseñaba la función de éstos y los grupos en que se dividían de acuerdo a sus funciones: los alimentos reparadores o constructores, los energéticos, los reguladores. Asimismo, trataban temas relacionados con problemas nutritivos.

Estos aspectos, explicaban estas damas, se debían tener en cuenta a la hora de preparar un menú para la familia, la que en últimas era la beneficiada. Esto evidenciaba la relevancia de la cocina, un oficio relegado a la categoría de *plebeyo* que no despertaba interés positivo, ni satisfacción trascendente, según las autoras del libro *Cocine y ría* (1962): Sofía Ospina de Navarro, Leonor Santamaría, Lola Ludeke de Toro, Rosa de Peroni, Concha Campá y Nelly Vélez. Para cambiar esta concepción despectiva hacia la cocina; ellas pensaban que,

---

<sup>368</sup> GOODY J., *Cocina, cuisine y clase...*, p. 249.

Debe desarrollarse en las mujeres un sentimiento personal, íntimo, de que la labor que realizan es el oficio mediante el cual se asegura el correcto funcionamiento de la célula básica de la sociedad; que entre sus oficios descolla en primerísima línea la cocina; que de su éxito depende la salud de los menores y la satisfacción de los adultos<sup>369</sup>.

Otras formas de transmisión de la cocina de la clase alta fueron los medios masivos de comunicación. En el periódico *El Colombiano*, en las secciones femeninas o en las páginas sociales, entre los diversos escritos de consejos para el cuidado del cabello, el maquillaje, las tendencias de la moda, se encontraba la receta de cocina. Igualmente, la revista *Cromos* tenía una sección destinada a presentar algunas de ellas, que a lo largo de las décadas de 1950 y 1960 tuvo distintos nombre entre ellos estaban, *La buena mesa*, *La buena cocina*, *La cocina de cromos* y *Doña Sofía aconseja*; esta última a cargo de la reconocida Sofía Ospina de Navarro, donde con sus consejos sobre preparaciones culinarias, el manejo de alguna técnica o sugerencias de una dieta balanceada, ayudaba a las lectoras a “salir de aprietos” en cuestiones culinarias; en esta sección decía la señora Sofía Ospina:

Entre los muchos deberes matrimoniales con que la mujer se encuentra enfrentada de buenas a primeras, ocupa lugar prominente la dirección de la comida. El compañero que ella ha recibido al pie del altar, entre sonrisas y miradas de amor, puede convertirse, pasados los primeros meses de idilio, en un verdadero tormento, si no se ha preparado debidamente para el oficio de jefe de la cocina<sup>370</sup>.

---

<sup>369</sup> S. OSPINA, L. SANTAMARÍA, R. VÉLEZ y otros, *Cocine y ría*, p. 57.

<sup>370</sup> “Doña Sofía Aconseja”, *Cromos*, Bogotá, junio 28 de 1965, p. 64.



Figura 63. Sofia Ospina de Navarro  
Fuente: Cromos, Bogotá, septiembre 06 de 1965

**LA MODA** ★ PARA LAS DAMAS

**Una mesa bien arreglada para una cena informal**

**Recetas de Cocina**

**Su Cabello**

**La caja del maquillaje**

**is deportes**

**bre sus cortesias**

**Para la dama**

**Una mesa bien arreglada para una cena informal**

**Recetas de Cocina**

**Su Cabello**

**La caja del maquillaje**

**is deportes**

**bre sus cortesias**

**La Cocina de Cromos**

**Pierna de Cordero Asada**

**Chuleta de Cordero**

**Ingredientes:**

**Preparación:**

**Chuleta con el Sándwich, vino, porcelana, panes y sal. Los los chuletas de la carne se en el grill del horno hasta que duren. Apuro frotar con mayonesa y agregar el may y el resto de sándwich. Cuando listo, agregar mayonesa y queso cheddar, dejar al horno por más de 7 minutos, servir en un plato con la chuleta y respondan con la salsa.**

Figura 64. Recetas de cocina en el periódico *El Colombiano*

Figura 65. Recetas de cocina en la Revista *Cromos*

De otro lado, fábricas de electrodomésticos y utensilios de esta localidad como *HACEB* e *IMUSA*, publicaron sus respectivos recetarios cuya preparación implicaba el empleo de un utensilio como el “horno mágico” en el caso de *IMUSA* o un horno eléctrico o a gas en el caso de *HACEB*. Con el *Horno Mágico IMUSA*, las amas de casa ahorraban energía eléctrica y ganaban tiempo al cocinar con este utensilio si seguían las instrucciones que estaban en el recetario. Algunas de las recetas que podían preparar las cocineras podían ser torta de arroz con salchichas, esponjado de queso, torta caucana, budín de pescado o chuletas a la inglesa<sup>371</sup>.

Para la producción del recetario *Sugerencias culinarias HACEB*, esta empresa acudió a un grupo de damas expertas en cocina, como: Leonor Santamaría, Rosa de Peroni, Lola Ludeke, Carmenza de Zuleta y María Elena de Vélez. Ellas, mediante una selección de fórmulas culinarias, podrían ayudarle a las cocineras obtener un mejor rendimiento de la *estufa HACEB con horno*, en “los momentos normales o especiales de las mesas”<sup>372</sup>. Aunque muchas de las recetas no requerían el uso de un horno, éste sí tenía instrucciones para el manejo de estos aparatos, ya fuesen eléctricos o a gas. En el caso del horno eléctrico el manejo simplificaba el horneado de los alimentos en contraste con los hornos de leña que las cocineras de antaño usaban, un ejemplo: una luz automática indicaba que el horno había alcanzado la temperatura indicada en el botón de control.

Estas formas de cocinar contrastan con las de las cocineras de la primera mitad del siglo XX. En aquella época, era el tanteo el que le indicaba las temperaturas adecuadas para cada plato que se cocinaba. Una de las maneras en que estas mujeres comprobaban la temperatura del horno era la que Elisa Hernández explicaba en su recetario: “se destapa y se le introduce un pedazo de papel: si este se quema, está muy caliente, y entonces se vuelve a tapar; si al contrario, apenas se dora, se pueden meter latas con los bizcochos calados”<sup>373</sup>. En este tiempo, términos como “horno caliente”, “horno bien caliente”, “horno templado”, “horno suave”, “horno moderado” eran los términos para decidir el momento de preparar un plato; lenguaje que fue desapareciendo con los grados que indicara el nuevo

---

<sup>371</sup> JARAMILLO, Ana, *Horno mágico “IMUSA”*, Recetario, 1956.

<sup>372</sup> INDUSTRIAS HACEB, *sugerencias culinarias HACEB*.

<sup>373</sup> HERNÁNDEZ E., *Manual práctico de cocina...*, p. XV.

horno eléctrico o a gas. De estas modificaciones en tiempos, decisiones, lenguajes, originadas por la presencia en el espacio culinario de estos aparatos, Luce Giard opina que,

La irrupción de estos aparatos en las cocinas ha modificado los procedimientos de preparación, cocción y conservación; ha tenido además un efecto directo en la lengua de las recetas. Introdujo la cuantificación, la unificación de medidas (peso, capacidad), la precisión de las duraciones y de las temperaturas de cocción. De ahí un cierto empobrecimiento del vocabulario y la desaparición de muchos pequeños procedimientos (cómo saber el grado de calor del horno, cómo evitar que salga mal la mayonesa) (...) cuyo secreto desaparecerá con la memoria de la vieja generación<sup>374</sup>.

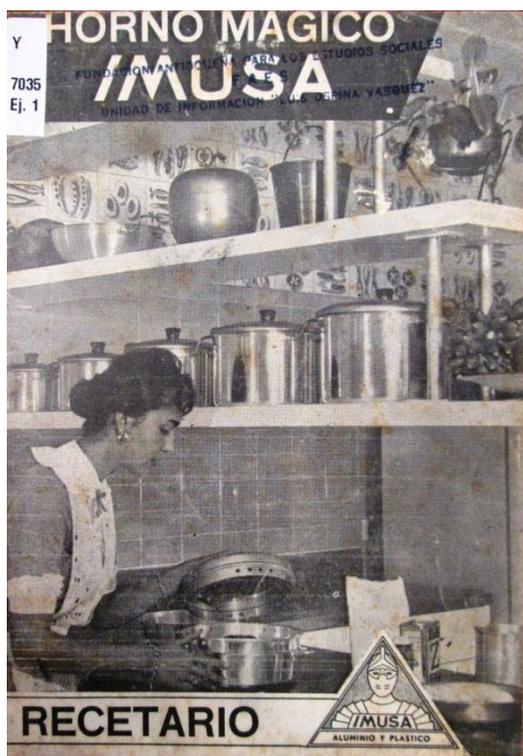


Figura 66. Portada de *Horno mágico* IMUSA, recetario de Industrias IMUSA

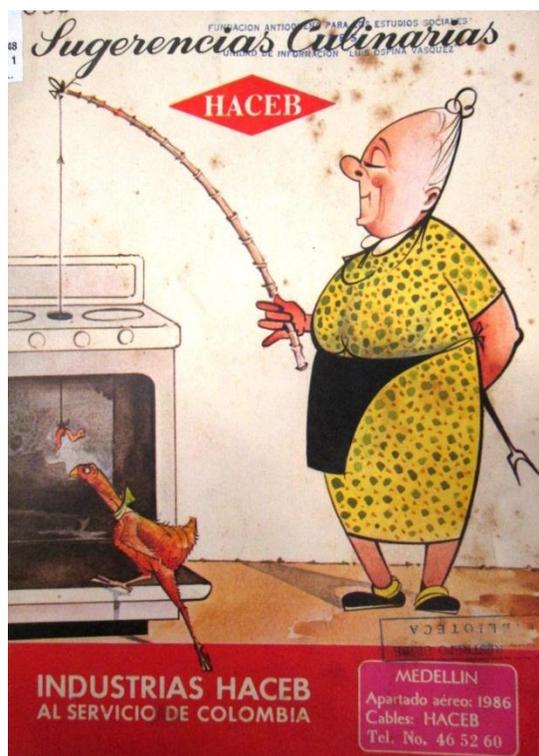


Figura 67. Portada de *Sugerencias culinarias*, recetario de Industrias HACEB

<sup>374</sup> GIARD L., "hacer de comer", p. 227.

Para mediados del siglo XX las amas de casa de Medellín, al recurrir a los libros de cocina de la época o a los medios masivos de la ciudad, podían encontrar múltiples recetas para preparar en su hogar y para cualquier ocasión. Además, con los utensilios y electrodomésticos las preparaciones se simplificaron y los tiempos de cocción se redujeron, esta reducción en tiempo implicó ahorro de energía eléctrica y por tanto, se ahorraba en dinero, “Ya cocinar no es un oficio difícil y desagradable con estufas de gas y eléctricas y métodos de cocción fáciles y sencillos. (...) trabajar en nuestra casa es fácil, ameno e interesante”, se decía en el artículo “La profesión de ama de casa atrae otras más importantes” publicado en *El Colombiano* en 1963<sup>375</sup>.

Esta facilidad y comodidad en el cocinar, se puede observar en las portadas de los recetarios que publicaron las industrias antes mencionadas. Por un lado está el recetario de *HACEB*, que con una portada tan elocuente, demuestra cómo de fácil y con el esfuerzo mínimo se puede cocinar, al mostrar cómo una cocinera con una simple caña de pescar y con una carnada, conduce un pollo hasta el horno para su posterior horneado. De otro lado, está el libro de recetas de *IMUSA*, el que muestra una cocina impecable con los utensilios dispuestos en orden, lo que se infiere que con el uso de ese horno mágico que manipula esa cocinera, se ahorraba tiempo, el que destinaba a otros deberes domésticos, como el aseo y orden de su cocina.

### **3.4.2 Tendencias del consumo alimentario en Medellín**

Hay que recordar cuáles fueron esos alimentos de la primera mitad del siglo XX que la élite de la ciudad utilizó en las preparaciones culinarias en su orden de mayor uso: mantequilla, huevos, pimienta, cebolla, azúcar, manteca, leche, pan, perejil, harina de trigo, tomate, limón, quesos y vinagre. Para la época que ocupa este estudio –décadas de 1950 y 1960–, se siguieron consumiendo prácticamente los mismos productos, unos disminuyeron y otros aumentaron en su utilización, en contraste con la época anterior; variaciones que no

---

<sup>375</sup> “La profesión de ama de casa atrae otras más importantes”, *El Colombiano*, Medellín, abril 21 de 1963, p. 18.

implicaban algún cambio sustancial. Para estas dos décadas de la segunda mitad del siglo XX, su orden de empleo fue: mantequilla, azúcar, leche, huevos, pimienta, cebolla, limón, tomate, aceite, harina de trigo, manteca, quesos, pan, perejil.

Se debe resaltar que las recetas de los libros de culinaria que se publicaron a partir de 1956, sí pudieron haber sido aplicadas por otros sectores de la sociedad; porque como decían las autoras, eran elaboraciones sencillas con productos al alcance de todos; incluso, una de ellas afirmaba que una parte de su obra estaba compuesta por las comidas diarias antioqueñas. Igualmente, una de las fuentes consultadas es un libro de recetas de 1970 de la *Caja de Compensación Comfama*, institución cuyas labores están dirigidas a la población trabajadora de la ciudad. Entonces se puede afirmar que al igual que la élite, una parte considerable de los hogares de Medellín, consumió estos ingredientes.

La mantequilla, que para las cocineras era la base de la buena comida, siguió ocupando el primer lugar como ingrediente en las preparaciones de las viandas en los 20 años que ocupa este trabajo; además, se debe mencionar que la margarina comenzó a ser utilizada en los hogares y su uso asciende gradualmente a lo largo del tiempo, aunque con una baja proporción. Los cambios que llaman la atención son el del aceite y la manteca. Esta última, que para la primera mitad del siglo pasado era el medio más empleado para freír y sofreír algunos alimentos, así como de ingrediente en muchas de las recetas que se cocinaban; ya en 1962 su utilización decrece hasta llegar en 1970 a presentar un mínimo de su utilización en los hogares de Medellín. En el recetario *Cocine y ría* de 1962, este alimento alcanzó a estar en poco menos del 10% en las recetas y en el libro de cocina *Curso de culinaria y nutrición Comfama* de 1970, sólo un 1% tuvo este ingrediente en el total de las preparaciones.

Este abandono de la manteca, podría ser explicado por el temor y el disgusto por la grasa que la sociedad moderna ha venido experimentando desde el siglo XIX según el sociólogo francés Claude Fischler, quien entre sus líneas de investigación están: las conductas alimentarias, la dieta, la obesidad y la imagen corporal. Ese ascenso de la *lipofobia* como él la denomina, se debió a “tres frentes distintas”: la medicina; la moda y la apariencia

corporal; la cocina y la alimentación cotidiana. En el pasado la gordura era vista como signo de salud, prosperidad, respetabilidad apacible y por el contrario, la delgadez se consideraba signo de enfermedad; ya en las sociedades contemporáneas esta percepción se ha invertido. Ahora, se desea un “cuerpo *absolutamente* desembarazado de toda huella de adiposidad: sólo el músculo es noble. Y esta aspiración se inscribe en un contexto general de depreciación creciente de la grasa”<sup>376</sup>. Ahora, hay que resaltar que las representaciones de la grasa y la gordura en todas las épocas tienen una relativa ambivalencia de acuerdo a juicios morales y apreciaciones socialmente diferenciales de acuerdo con este autor.

Dice Claude Fischler que el rechazo a la obesidad puede traducirse por un repudio a los obsesos y que no es muy difícil encontrar casos de discriminación tales como que estas personas son despedidas de su trabajo, o les es difícil acceder a un empleo o a un cupo en la universidad, por ejemplo. Este tipo de representaciones y juicios morales con respecto a la gordura, se vivían igualmente en la Medellín de mediados del siglo XX, esto se puede deducir a partir de algunos anuncios publicitarios de los años 50 y 60. En uno de ellos se promociona una bebida dietética, que con su consumo se podría evitar la obesidad según el anuncio; es a su vez, una ilustración del señalamiento al que ya eran sometidos los cuerpos robustos por esa época; allí la mujer que es obesa, de acuerdo con la imagen, es objeto de burla por su contextura frente a otra que para los cánones del momento tenía el peso y la apariencia adecuada.

---

<sup>376</sup> FISCHLER C., *El (h)omnívoro...*, p. 304.



Figura 68. Anuncio de *Refrescos dietéticos TWIST*  
Fuente: Periódico *El Colombiano*, mayo 16 de 1966, p. 21.

En la ciudad de Medellín, el discurso médico afirmaba que todo exceso de grasa en los individuos debía ser considerado como un aviso de que la población necesitaba vigilar sus costumbres alimenticias y tomar medidas adecuadas para restablecer el peso normal. La obesidad, decían los médicos en los medios impresos, como se encontró en el artículo “Combatamos la obesidad”, publicado en el periódico *El Colombiano* en 1951, era un defecto serio que podía predisponer a los organismos de las personas a una serie de enfermedades tales como la diabetes, las enfermedades degenerativas del corazón, afecciones del hígado y riñones, entre otras. Divulgaban igualmente campañas por el mantenimiento del peso normal. En este caso, aconsejaban la consulta con el médico, quien era el indicado para prescribir la dieta y el ejercicio necesario para vencer la obesidad<sup>377</sup>.

---

<sup>377</sup> “Combatamos la obesidad”, *El Colombiano*, Medellín, octubre 22 de 1951, p. 9.



Figura 69. Anuncio de leche dietética *El Antojito*  
 Fuente: Periódico *El Colombiano*, agosto 01 de 1954, p. 11.

### Conserve la línea

Ya puede incluir la leche en su alimentación sin temor al aumento de peso. Pasteurizadora El Antojito dará al consumo leche con un mínimo de grasa, con todas sus proteínas y enriquecida con vitaminas. Esta leche, se venderá en frasco diferente, pero llevará la retapa y el respaldo de El Antojito, en calidad, higiene y pureza.

Desde esta semana pida,  
 LECHE DIETÉTICA

En el año de 1954 de acuerdo a las fuentes consultadas, ya existía la preocupación por un cuerpo esbelto, por ello, en el comercio de la ciudad se vendían productos dietéticos, la leche era uno de estos. “Ya puede incluir la leche en su alimentación sin temor al aumento de peso”, decía el anuncio anterior de la empresa lechera *EL ANTOJO*. Como se puede notar, en esta publicidad está la palabra *temor* o más bien el odio que se tenía a la grasa u obesidad de la que habla Claude Fischler en su libro *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Llama la atención en las imágenes antes expuestas que son anuncios publicitarios; a la persona obesa –en estos casos son dos damas–, se les presentaba dando la espalda al receptor del mensaje, esto podría ser la representación de la *lipofobia* y por ello, ¿no se le desea ver la cara a lo que representa la grasa o la obesidad? De acuerdo a esto, dice este investigador que esta *lipofobia* y odio a la grasa, “se ejercen de manera mucho más manifiesta, profunda y apremiante aún sobre el cuerpo de la mujer que sobre el del

hombre”<sup>378</sup>. Claramente esto se puede observar en estas dos imágenes en las que los modelos de la obesidad de este aviso publicitario son mujeres.

Este miedo a la grasa de la sociedad contemporánea incluso se extendió hacia otra grasa, el colesterol, el cual fue objeto de una verdadera *diabolización* en términos de Claude Fischler por parte del discurso médico, “la execración moderna de lo graso no se atiene ya a los tejidos que acolchan los cuerpos: se extiende cada vez más a los lípidos que circulan en nuestro organismo y aún a los cuerpos grasos que bullen en nuestras sartenes y en nuestras ollas”, sostiene este autor<sup>379</sup>. Este miedo se ve reflejado en la siguiente cita que proviene de un artículo de la revista *Cromos* del año 1960, y que su título traduce dicho temor: “No se aterrorice ante el espectro del colesterol”; a la vez, en dicho documento se afirmaba que el enemigo de las arterias no es la mantequilla, es el temor, porque el colesterol es una sustancia indispensable para el organismo en proporciones adecuadas. Este miedo de las personas esta sustancia la describen en este artículo, así:

Se les ve a veces en los restaurantes, en casa de los amigos; parecen dotados del sentido del humor y nada, en su apariencia, justifica una excesiva inquietud. Les ofrecen huevos, por ejemplo, o hígado. Entonces fijan la mirada, se tornan pensativos y desaparece su sonrisa; murmuran una palabra amenazadora “...Colesterol...” No son unos huevos, o el hígado lo que les acaban de ofrecer, es un plato de amenaza abstracta, un plato de colesterol<sup>380</sup>.

La utilización del aceite en los años 50 y 60 es caracterizada por su fluctuación. En el Gráfico No. 2, se pueden examinar estas preferencias y tendencias en cuanto al uso del aceite y la manteca en Medellín. Comenzando la segunda mitad del siglo XX, en 1950 el aceite tenía un consumo bajo –sólo un 4%–, y para el año de 1970 el aceite se utilizaba ya en el 33% de las preparaciones que elaboraban las cocineras. Como se ve en este gráfico, de 1950 a 1957, el consumo del aceite era bajo frente al de la manteca; pero a partir de 1962 el empleo de éste comienza a aumentar y a su vez, el uso de la manteca, baja.

---

<sup>378</sup> FISCHLER C., *El (h)omnívoro...*, p. 341.

<sup>379</sup> *Ibíd.*, p. 304.

<sup>380</sup> “No se aterrorice ante el espectro del colesterol”, *Cromos*, julio 18 de 1960.

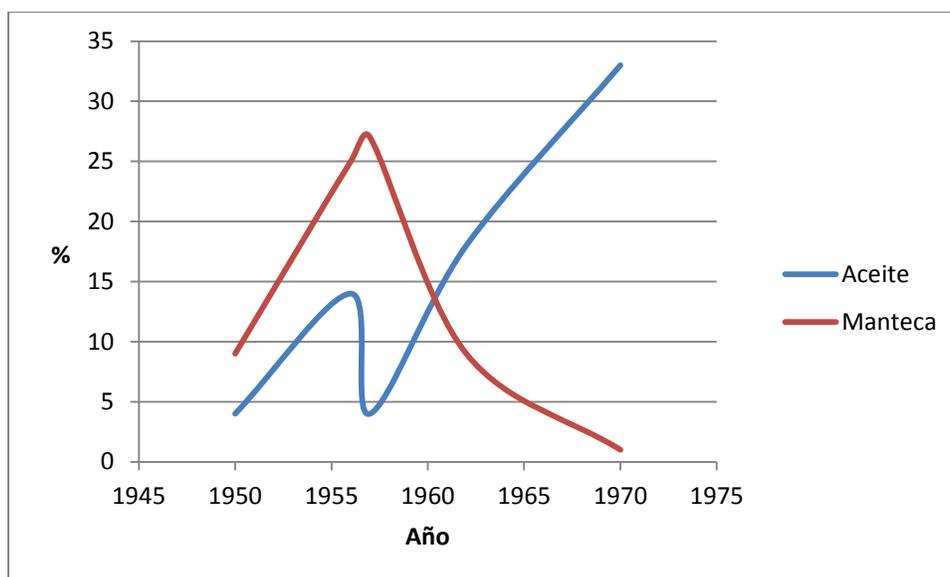


Gráfico 2. Tendencias en el consumo del aceite y la manteca 1950-1970

Como ya se dijo, el temor a la obesidad y al colesterol, fueron las razones para que se presentara el cambio en el uso del aceite y de la manteca. Por ello, los dietistas de la época insistían en la reducción de las grasas de origen animal, con preferencia a los aceites vegetales. Recomendaban los aceites, llamados “no saturados”, como el aceite de maíz, de girasol, de soya, porque este tipo de producto ayudaba a reducir los índices del colesterol y la obesidad<sup>381</sup>. Por lo tanto, la publicidad de estos productos como la que se muestra enseguida, específicamente el Aceite *MAZOLA*, y cuya empresa basó su argumento en ese discurso de los dietistas para convencer a las cocineras de lo beneficioso y saludable de estos comestibles.

<sup>381</sup> “No se aterrorice ante el espectro del colesterol”, *Cromos*, julio 18 de 1960.



Figura 70. Anuncio de aceite MAZOLA  
Fuente: Revista *Cromos*, junio 10 de 1963, p.55.

### La salud empieza en la mesa

Comida saludable con MAZOLA

El Aceite 100% puro de maíz de mayor venta en el mundo.

MAZOLA es un aceite suave, de sabor agradable, muy alimenticio y fácilmente digerible. Sin colorantes ni aditivos químicos.

MAZOLA tiene un índice muy bajo en ácidos grasos saturados; por eso, MAZOLA convierte cada plato en un manjar exquisito y saludable de fácil digestión.

La moderna ciencia de la nutrición ha demostrado que el aceite puro de maíz es altamente benéfico para la salud. Incluso para estómagos delicados, el aceite puro de maíz es el más indicado para las dietas.

De gran rendimiento, MAZOLA es el aceite ideal para freír, hornear, asar y ensaladas. Si se desea una familia saludable, MAZOLA es imprescindible en la cocina.

La medicina moderna, recomienda especialmente el aceite puro de maíz para reducir el colesterol en personas obesas y prevenir su elevación en personas delgadas y de peso normal.

Las personas enfermas del aparato digestivo, reciben gran beneficio de la utilización en la preparación de sus dietas del aceite puro de maíz.

FABRICADO POR MAIZENA S.A. CALI-COLOMBIA

A lo largo de los años de 1950 a 1970, diversas innovaciones que venían desde el siglo XIX y desde otros países del mundo como Inglaterra y Estados Unidos, llegaron a la ciudad de Medellín. Aunque algunos de ellos ya lo habían hecho desde la segunda década de la primera mitad del siglo XX. Estas novedades de otros tiempos y de otros lugares, produjeron transformaciones en las labores domésticas y en lo que respecta al presente trabajo, las tareas de la cocina; las que incluyen comprar los alimentos, almacenarlos, prepararlos, cocinarlos, servirlos y la posterior limpieza de utensilios, y demás objetos involucrados en estos trabajos. De este modo se evidencian las influencias que las prácticas alimentarias que la capital antioqueña recibió principalmente, las norteamericanas; de acuerdo a esto, Jack Goody asevera que es en el ámbito doméstico donde vemos más claramente el impacto de los patrones culturales de las naciones industrializadas sobre los estilos de vida locales<sup>382</sup>.

<sup>382</sup> GOODY J., *Cocina, cuisine y clase*, p. 230.

De esta manera, para las mujeres que desempeñaban su rol de esposas y madres, estas actividades domésticas que por lo numerosas, resultaban agotadoras; para su bienestar, a su hogar entraron electrodomésticos, utensilios, productos de limpieza y alimentos procesados; invenciones del siglo XIX a raíz de la industrialización de la producción, y cuya misión era la de aliviar el esfuerzo físico en el desarrollo de cada tarea. Entonces con estas innovaciones tecnológicas, la comodidad, la eficiencia y el *confort* entraron a los hogares de Medellín.

## CONCLUSIONES

Acontecimientos que se dieron a nivel global desde el siglo XIX como el éxodo rural, la expansión de las ciudades, los procesos de industrialización, el cambio de una economía de subsistencia a una economía de mercado, el desarrollo en los transportes, el mejoramiento del nivel de vida, nuevas estructuras familiares y la incorporación de la mujer al mercado laboral, fueron entre otros, factores determinantes en las transformaciones de los usos y costumbres de las sociedades, entre ellos, el alimentario. El indagar cuáles fueron los cambios en las pautas de las prácticas alimentarias de la ciudad de Medellín en los años de 1950 a 1970, ha permitido conocer y explicar en este trabajo que nuevos alimentos y nuevos artefactos eléctricos culinarios cambiaron determinados hábitos que las cocineras venían practicando por generaciones. Algunas prácticas se simplificaron o desaparecieron, surgieron nuevas formas de adquirir los comestibles, de conservarlos, de almacenarlos y cocinarlos, así como también cambió de alguna manera la estructura y composición de la dieta.

Durante la primera mitad del siglo XX la mayoría de los habitantes de esta localidad comían cotidianamente al desayuno, chocolate como la bebida principal, acompañada con la tradicional arepa y con quesito. En ocasiones se consumía la *parva*, ésta se comía preferiblemente durante las “visitas”, cuando se recibía a los amigos o familiares. En el almuerzo se consumía el *sancocho* o el *sudado* y en la comida, los fríjoles. Tanto en el almuerzo como en la comida la mazamorra con un pedazo de panela, era la “sobremesa” predilecta para culminar dichos platos; la arepa era la acompañante permanente en estas tres comidas diarias. Este repertorio culinario era constituido en su mayoría por productos de la región o de otras zonas del país. El maíz, el fríjol y la carne de cerdo fueron básicos para los antioqueños con los que preparaban sus comidas; este consumo arraigado de dichos alimentos, sobre todo el maíz llegó a identificarlos frente a los demás pobladores del país como “maiceros”. También hacían parte de la dieta antioqueña vegetales como yuca, plátano, papa, arracacha, mafafa, auyama, entre otros. La ingesta de frutas era más bien poca, así como las verduras. Sólo hasta dos décadas después de comenzar el siglo XX, se comenzaron a incluir en ésta, las ensaladas, las que estaban constituidas por habichuelas,

alverjas, zanahoria, remolacha y pepinos. Incluso otros víveres como el jengibre, té, nuez moscada, clavos, romero, canela, empiezan a ser utilizados.

La alimentación de la clase privilegiada a diferencia de las demás, se distinguió por la variedad de sus ingredientes, por su estructura y por los modales en la mesa. Para afirmar su estatus, su alimentación era costosa, variada y de gran elaboración. Algunos ingredientes como aceitunas, alcaparras, jamón, laurel, nuez moscada, orégano, perejil, pimienta, tomillo, así como distintas salsas, principalmente, la *bechamel*, ya eran utilizados por los hogares de clase alta desde principios del siglo XX, alimentos que eran importados por comerciantes de la localidad. Estos productos seguramente se difundieron al resto de la población por medio de los diversos recetarios que varias señoras de este sector de la sociedad publicaron a lo largo del siglo pasado. La primera mujer que publicó uno de estos textos, fue Elisa Hernández con su obra *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo* en 1907, el cual alcanzó su séptima edición en 1914 hasta donde se pudo conocer en esta investigación.

Gracias a estos libros se pudieron averiguar técnicas de preparación y conservación que las cocineras de estos hogares de la élite practicaron. Procesos que exigían largas horas e incluso días. También se pudo establecer que el asado fue una de las técnicas de cocción más utilizada en la elaboración de las comidas, a diferencia de la gran parte de los habitantes que utilizaron el hervido para preparar sus cocidos. La tecnología utilizada de la población en general para las cocciones fue el fogón o el horno de leña. Sólo a partir de la tercera década del siglo en cuestión, determinados hogares como los de la élite, que tenían la posibilidad de adquirir estos aparatos, comenzaron a utilizar las cocinas eléctricas.

Alimentos como el chocolate, leche, café, gelatinas, galletas, mayonesa, mantequilla, avena, además de las gaseosas, ya eran procesados por este sector productivo desde principios del siglo XX –incluso desde el XIX, con la cerveza–; fueron industrias locales, nacionales o multinacionales, estas últimas, que al ver la buena acogida de sus manufacturas decidieron abrir plantas de producción en el país. Es el caso de *NESTLÉ*,

cuyos productos comenzaron a ingresar al país a través de Panamá en la década de 1920 y en 1944 llega al país.

Para promocionar sus nuevas mercancías la industria alimenticia recurrió a la publicidad. La mayoría de ésta estaba dirigida a la mujer, la consumidora proveedora: la que decide qué se compra, la que prepara y sirve la comida. Los argumentos en los anuncios publicitarios para convencerla fueron diversos. En este trabajo se desarrollaron cuatro: el de la salud, el de la comodidad o servicio, el de la tradición y el del sabor.

Para los médicos de la época que ocupa este estudio, las personas estaban mal nutridas; la dieta era baja en proteínas y alta en carbohidratos. Para ellos, los alimentos influían en la salud y las funciones del individuo y para el correcto desarrollo y funcionamiento del organismo, un régimen alimenticio equilibrado que incluyera hidratos de carbono, proteínas, grasas y vitaminas era indispensable para conservar la salud y el bienestar. Por ello, a la comida monótona y mal equilibrada de la población, había que adicionarle otros alimentos que completaran los nutrientes faltantes. La publicidad alimentaria recogió este discurso y asoció a sus productos como avena, leche, chocolate y pan, múltiples beneficios y ventajas al consumirlos tales como nutrición, energía, resistencia, fuerza, salud, agilidad, vigor, robustez, esbeltez, huesos fuertes, dientes sanos, carnes y músculos sólidos, entre otros.

La argumentación de la publicidad alimentaria centrada en la comodidad, facilidad, rapidez, ahorro de tiempo, se utilizó ante las nuevas situaciones de la sociedad medellinense tales como el ingreso de la mujer al mundo laboral, reducción de la estructura familiar, disminución del servicio doméstico, entre otras. Factores que determinaron que algunas mujeres debieran afrontar solas cada día las labores culinarias, y los alimentos procesados les proporcionarían a las amas de casa ahorro en tiempo y en esfuerzo. De este modo, productos como la harina de maíz, las sopas y cremas en sobre, los caldos y los enlatados se ofrecieron como la alternativa para esas señoras agobiadas con sus deberes domésticos y extradomésticos. A su vez, los mensajes asociaron la modernización con el uso de sus manufacturas. Ser moderno era abandonar métodos anticuados, trabajos fastidiosos y

cansadores, es decir, entrar a la modernidad implicaba despojarse de las tradiciones de los ancestros. Lo paradójico de la situación fue que a la vez que se querían simplificar tareas familiares antiguas, también se quería tener el sabor y la sazón casera característicos de dichas preparaciones. En relación al tema de la tradición, la publicidad trató de seducir al consumidor con la posibilidad de disfrutar platos tradicionales como los frijoles, la mazamorra y la arepa, con su auténtico sabor, y de manera fácil y rápida. En cuanto al tema del sabor, la publicidad se centró en proposición de una receta, en el que se debía utilizar el producto anunciado, y con éste se realizaba el sabor para sorprender a los comensales.

A mediados del siglo XX los medellinenses continuaron consumiendo en el desayuno el chocolate, la arepa y el quesito y ya era común adicionarle la “parva” y la mantequilla. Para el almuerzo y la comida, el *sancocho* y los fríjoles se seguían sirviendo. Aunque permanecía su consumo, paulatinamente dejaron de ser las comidas principales y entraron a formar parte del repertorio culinario cotidiano otros platos como las sopas y el *seco*. Éste último se componía de arroz, carne, tajadas de plátano maduro y huevo o simplemente arroz y carne o arroz y huevo; las ensaladas ocasionalmente se consumían. Una de las razones para este desplazamiento fueron los afanes de la vida moderna, los que impedían la preparación diaria de estas comidas percibidas como “pesadas” para un organismo que no podía *reposar* por las exigencias laborales, situación que reclamaba elaboraciones ligeras y nutritivas, además de elaborarlas con facilidad y rapidez y la industria con sus comestibles procesados, ayudó con este reclamo.

La incorporación al ámbito doméstico de electrodomésticos fue uno de los factores que también incidió en las transformaciones de las prácticas alimentarias –con ellos–, la comodidad y el *confort* se instalaron en los hogares en el sentido de que con su uso las amas de casa encontraron ahorro en esfuerzo y tiempo en sus tareas del hogar. Con la nevera por ejemplo, los víveres se conservaban por mayor tiempo, de tal manera que ya no había que realizar largas tareas de conservación y más bien, éstas se simplificaron, cambiaron o, simplemente desaparecieron con el tiempo. Asimismo implicó la modificación en los ritmos de las compras, es decir, éstas se espaciaron por la posibilidad de almacenar mayor cantidad de alimentos. Las licuadoras y las ollas a presión igualmente

les ahorraron tiempo y esfuerzos a estas mujeres de aquel tiempo. Con las cocinas eléctricas que disponían de varios fogones permitió la cocción simultánea, lo que también le ahorraba tiempo. El espacio culinario comenzó a cambiar desde inicios del siglo XIX. Igualmente, en aras de la comodidad de las cocineras se implementaron armarios empotrados con múltiples cajones para almacenar diversos elementos y productos que serían utilizados en las actividades culinarias.

Al abordar las compras es necesario hablar de las nuevas formas de aprovisionamiento de comestibles que comenzaron a aparecer en el contexto local, los supermercados, que con la venta de productos procesados y empacados por la industria trastornaron las formas de comprar, ya no había un intermediario presente que convenciera al comprador, sólo la lectura de la etiqueta o la publicidad previamente conocida, podría persuadir al consumidor. Esa era la dinámica que este tipo de establecimiento les ofrecía a las amas de casa de la ciudad.

Finalmente, se puede afirmar que la industria alimentaria con sus “alimentos-servicio”, los nuevos aparatos eléctricos, los muebles empotrados, que hicieron presencia en los hogares de Medellín, transformaron las costumbres alimenticias al modificar el espacio culinario así como las formas y los tiempos del trabajo doméstico.

Con la realización de este trabajo, quedaron planteados algunos temas que no fue posible abordar por diversas razones, asuntos que se desprenden de la evidente relación de las prácticas alimentarias con este sector productivo y que serían motivo de otras investigaciones. Algunos de estos son: la homogenización de los gustos y prácticas alimentarias y el choque con las tradiciones locales a raíz de la masificación de la producción y distribución industrial de alimentos. El análisis más profundo de la publicidad alimentaria como factor de cambio en dichas prácticas que involucren técnicas como entrevistas y encuestas a un grupo determinado, porque como afirma Mabel Gracia: los anuncios publicitarios por si solos no reflejan ni todos los consumos, ni todas las prácticas o valores, y con estas dos técnicas es posible contrastar lo examinado en ellos. A lo largo del texto quedaron planteados otros temas que ameritan una investigación y análisis más

profundos. Entre estos temas se podría mencionar la influencia de la cocina francesa en las prácticas alimentarias de la primera mitad del siglo XX, así como también sería interesante trabajar el papel de las mujeres, autoras de estos libros en cuanto al posicionamiento de nuevos platos, ingredientes y prácticas alimentarias entre las demás habitantes.

## FUENTES Y BIBLIOGRAFÍA

### ARCHIVOS

- Biblioteca Central Universidad de Antioquia: Colección Antioquia, Colección Patrimonio documental.
- Biblioteca Luis Echavarría Villegas Universidad EAFIT: Sala Patrimonio Documental.
- Biblioteca Pública Piloto: Sala Antioquia.

### FUENTES PRIMARIAS

#### Libros de cocina:

ÁNGEL Eugenia, *La cocina moderna colombiana*, Medellín, Tipografía Industrial, 1926.

BOTERO Blasina, *De la cocina a la mesa*, Medellín, Buffalo, 1941.

COMFAMA, *Curso de culinaria y nutrición*, 1970.

ECHAVARRÍA Alicia, *Libro de la cocinera (Método que enseña a cocinar)*, Medellín, Tip. Industrial, 1938.

HERNÁNDEZ Elisa, *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*, Medellín, Tipografía del comercio, 1908.

HERNÁNDEZ Elisa, *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*, Tomo primero sal, 7ª edición, Editores Félix de Bedout e Hijos, Medellín 1914.

INDUSTRIAS HACEB, *sugerencias culinarias HACEB*.

JARAMILLO, Ana, Horno mágico “IMUSA”, Recetario, 1956.

LLANO Lola, *El Plato Criollo*, 3ª edición, Bedout, Medellín, 1949.

OSPINA Sofía, *La buena mesa*, 2ª. ed., Bogotá, Cromos, 1933.

-----, *La cartilla del hogar*, Medellín, Carpel, 1956.

RESTREPO Isabel, OLANO Emilia, *La cocina, la mesa y el servicio moderno*, Medellín, Bedout, 1950.

RESTREPO Zaida, *Nuevo manual de cocina*, Medellín, Granamérica, 1957.

S. OSPINA, L. SANTAMARÍA, R. VÉLEZ y otros, *Cocine y ría*, Medellín, Gamma, 1962.

TORO Margarita, *Mis secretos de cocina*, 3ª ed., Medellín, Bedout, 1951.

VÉLEZ Maraya, *1113 Recetas inéditas de tomates*, 1ª ed., Medellín, Tip. Icolven, 1960.

----- *Cocina europea y americana*, 2ª ed., Paris, Cabaut y Cia., 1930.

----- *Colección de recetas de cocina*, Medellín, La familia cristiana, 1915.

### **Textos de la época:**

BEJARANO Jorge, *Alimentación y nutrición en Colombia*, Bogotá, Editorial Cromos, 1941.

OCHOA Lisandro, *Cosas de la vieja Villa de la Candelaria*, Medellín, Salesiana, 1948.

RESTREPO Alonso, *Del fondo de mi totuma (Apuntes sobre alimentación antioqueña)*, Reproducción de "BOLETÍN CLÍNICO", Medellín, Tip. Industrial, 1942.

RESTREPO Lía, *El problema de la nutrición en el pueblo antioqueño*, Trabajo de tesis para optar al título de asistente social, en la Escuela de Servicio Social de Medellín, Medellín, 1953.

RESTREPO Oscar, UPEGUI Alfonso, *Estudio de Abasto y Distribución de Alimentos para Medellín*, Medellín, Bedout, 1949.

RODRÍGUEZ María Luisa, *LÉXICO de la alimentación popular en algunas regiones de Colombia*, Bogotá, Imprenta Patriótica del INSTITUTO CARO Y CUERVO, 1964.

UPEGUI Alberto, CASAS Jairo, *Monografía de Medellín*, Medellín Hemisferio, 1959.

### **Periódicos y revistas:**

Periódico El Colombiano 1950-1970

Revista Cromos 1950-1970

Letras y encajes 1950-1956

## BIBLIOGRAFÍA

AGUILAR Sandra, “La mesa está servida: comida y vida cotidiana en el México de mediados del siglo XX”, en *Revista de Historia IBEROAMERICANA*, Vol. 2, número 2, 2009, pp. 52-85.

ÁLVAREZ Víctor, “Poblamiento y población en el valle de Aburrá y Medellín, 1541-1951”, en JORGE ORLANDO MELO (ED.), *Historia de Medellín*, Tomo II, Medellín, Suramericana de Seguros, 1996, pp. 57-84.

APPADURAI Arjun. “How to Make a National Cuisine: Cookbooks in Contemporary India”, en *Comparative Studies in Society and History*, Vol. 30, número 1, 1988, pp. 3-24. Publicado por: Cambridge University. URL: <http://www.jstor.org/stable/179020>

ARBOLEDA Laura, *Las dulzuras de la vida privada. Aspectos de la vida familiar de la clase alta en Medellín, 1920-1950*, Tesis de grado Historia, Universidad de Antioquia, Medellín, 2012.

AVENDAÑO Claudia, “Desarrollo urbano en Medellín, 1900-1940”, en Jorge Orlando MELO (ED.), *Historia de Medellín*, Tomo II, Medellín, Suramericana de Seguros, 1996, pp.343-351.

-----, “Desarrollo urbano de Medellín en el siglo XX” en *Pensamiento Humanista*, número 4, 1998, pp. 81-92.

BAUER Arnold, *Somos lo que compramos Historia de la cultura material en América Latina*, 1ª ed., México, Taurus, 2002.

BOTERO Fabio, “La planeación del desarrollo urbano de Medellín, 1955-1994”, en JORGE ORLANDO MELO (ED.), *Historia de Medellín*, Tomo II, Medellín, Suramericana de Seguros, 1996, pp. 521-529.

-----, “Vida cotidiana y cultural en Medellín, 1930-1950”, en Jorge Orlando MELO (ED.), *Historia de Medellín*, Tomo II, Medellín, Suramericana de Seguros, 1996, pp. 541-550.

BOTERO Fernando, “El espejismo de la modernidad en Medellín: 1890-1950”, en *Lecturas de Economía*, número 39, Julio-diciembre 1993, p. 13-57.

-----, *Medellín 1890-1950. Historia urbana y juego de intereses*, 1ª ed., Medellín, Editorial Universidad de Antioquia, 1996.

BOURDIEU Pierre, *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*, 1ª ed., México, Taurus, 2012.

BRAVO, José M., *Soñemos con el Medellín de antaño*, Concejo de Medellín comisión para la cultura, 1ª. ed., Medellín, 1994.

BURKE Peter, *¿Qué es la historia cultural?*, Barcelona, Paidós, 2006.

CAMACHO Juana, GUARÍN Alejandro, AUSDAL Shawn, en *Revista de Estudios Sociales* (Presentación), número 29, abril 2008, pp. 11-14.

CAPATTI Alberto, MONTANARI Massimo. *La cocina italiana. Historia de una cultura*, 1ª ed., Barcelona, 2006.

CÁRDENAS Hernán, *Historia de la publicidad en Medellín*, en Jorge Orlando MELO (ED.), *Historia de Medellín*, Tomo II, Medellín, Suramericana de Seguros, 1996, pp. 693-700.

CONTRERAS Jesús, GRACIA Mabel, *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*, 1ª ed., Barcelona, Ariel, 2005.

DÍAZ José Antonio, “Lenguaje y reclamos de salud en la publicidad de los alimentos”, en *Análisi: Quaderns de comunicació i cultura*, número 30, 2003, pp. 217-224.

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=899303>

DUQUE Helena, MEJÍA William, *El mercado detallista de alimentos en barrios populares de Medellín: situación actual y alternativas de reorganización*, Medellín, Universidad de Antioquia Centro de investigaciones económicas, 1983.

ELIAS Norbert, *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. 3ª edición, México, Fondo de Cultura Económica, 2009.

ESPINAL Cruz Elena, “El proceso de modernización y las transformaciones en la concepción de higiene y la salud. Medellín, 1950-1970”, en Eduardo DOMÍNGUEZ (DIRECTOR), *Todos somos historia*, Medellín, Tomo 2 vida del diario acontecer, Medellín, Canal Universitario de Antioquia, 2010, pp.165-182.

ESPINET Miguel, *El espacio culinario. De la taberna romana a la cocina profesional y doméstica del siglo XX*, 1ª edición, Barcelona, Tusquets, 1984.

ESTRADA Julián, *Antropología del universo culinario, validez y fuerza de un elemento cotidiano en la conformación de una identidad socio-cultural*, Trabajo de grado antropología, Universidad de Antioquia, Medellín, 1982.

-----, “Geografía dulce de Colombia”, en *Boletín cultural y Bibliográfico*, vol. 24, número 11, 1987, pp. 46-59.

[http://publicaciones.banrepcultural.org/index.php/boletin\\_cultural/article/view/2998/3083](http://publicaciones.banrepcultural.org/index.php/boletin_cultural/article/view/2998/3083)

-----, *Épocas de parva*, Medellín, Universidad EAFIT, 2009.

-----, “De la arepa en callana a la salsa bechamel” (prólogo), en *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*, Colección Bicentenario de Antioquia, Medellín, UNAULA, 2013, pp. 11-18.

-----, “Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín durante el siglo XX”, en Jorge Orlando MELO (ED.), *Historia de Medellín*, Tomo II, Medellín, Suramericana de Seguros, 1996, pp. 701-712.

FISCHLER Claude, *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*, Barcelona, Anagrama, 1995.

FLANDRIN Jean Louis, MONTANARI Massimo, *Historia de la alimentación*, 1ª ed., Gijón, Trea, 2004.

FRAU María José, *Mujer y trabajo. Entre la producción y la reproducción*, Alicante, Universidad de Alicante Universidad de Alicante, 1998.

GARCÉS, Ángela, “Ser hombre/ser mujer vidas separadas en Medellín, 1900-1940”, en *Revista Universidad de Medellín*. Número 74, octubre 2002, pp. 142-166.

GIARD Luce, “Hacer de comer”, en Michel DE CERTEAU, *La invención de lo cotidiano 2. Habitar, cocinar*, México, Universidad Iberoamericana, 1999, pp. 151-265.

GOODY Jack, *Cocina, cuisine y clase. Estudio de sociología comparada*, 1ª ed., Barcelona, Gedisa, 1995.

GRACIA Mabel, *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano (Barcelona, 1960-1990)*, Madrid, Ministerio de Educación y Cultura, 1997.

HERNÁNDEZ Isabel, “Las “peticiones” y los “halagos” como estrategias de persuasión emocional”, en *Español Actual*, número 86, Ju-Dic. 2006, pp.105-115.

JURADO Juan Carlos, “Problemas y tendencias contemporáneas de la vida familiar y urbana en Medellín”, en *Revista Universidad de Medellín*, número 74, agosto-diciembre 2002, p. 7-28.

LÓPEZ Pilar, “Connotación y denotación en los mensajes publicitarios de “artículos de lujo””, en *Español Actual*, número 86, jul-dic 2006, p. 117-137.

MONTANARI Massimo, *La comida como cultura*, Ediciones Trea, Gijón, 2004.

ORTÍZ Rafael, *Estampas de Medellín antiguo*, Medellín, Fábrica de Licores y Alcoholes de Antioquia, 1983.

PAYNE Alexandre, “Crecimiento y cambio social en Medellín 1900-1930”, en *Estudios Sociales*, Vol. 1, número 01, septiembre de 1986, pp. 111-194.

PELTO Gretel, PELTO, Pertti, “Dieta y deslocalización: cambios dietéticos desde 1750” en Robert ROTBERG y Theodore Rabb (COMPS.) *EL HAMBRE EN LA HISTORIA: el*

*impacto de los cambios en la producción de alimentos y los modelos de consumo sobre la sociedad*, Madrid, Siglo XXI, 1990, pp. 339-363.

PÉREZ María de los Ángeles. “Los recetarios de mujeres y para mujeres. Sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna”, en *Cuadernos de Historia Moderna*, número 19, 1997, 121-154.

PILCHER Jeffrey, *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana*, 1ª ed., México, Ediciones de la Reina Roja, 2001.

POVEDA, Gabriel, “La industria en Medellín, 1890-1945” en Jorge Orlando MELO (ED.), *Historia de Medellín*, Tomo II, Medellín, Suramericana de Seguros, 1996, pp. 307-325.

PUYANA Yolanda. Y otros, “Cambios en la división sexual de roles: las madres en el espacio público y los padres en el privado”, en *TRANS, Revista de la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá*, número 01, 2001, pp. 346-373.

RAMÍREZ Sandra, “Cuando Antioquia se volvió Medellín, 1905-1950. Los perfiles de la inmigración pueblerina hacia Medellín”, en *Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura*, Vol. 38, número 2, Jul.-dic. 2011, pp. 217-253.

RAMÍREZ Sandra, LEÓN Karim, *Del pueblo a la ciudad. Migración y cambio social en Medellín y el Valle de Aburrá, 1920-1970*, 1ª ed., Universidad de Antioquia, Alcaldía de Medellín, Medellín, 2013.

REMEDI Fernando, *Dime qué comes y cómo lo comes y te diré quién eres*, 1ª ed., Córdoba, Centro de Estudios Históricos “Prof. Carlos S. A. Segreti”, 2006.

RESTREPO William, “Plazas de mercado en Medellín como centros de distribución”, en *Revista Universidad Eafit*, Vol. 2, número 2, 1966, pp. 57-70.

RAVENTÓS José María (Director), *Cien Años de publicidad antioqueña*, Panamericana formas e impresos, Bogotá, 2012.

REYES Catalina. “Al traspasar los muros de la casa: aspectos de la vida femenina en Medellín, 1900-1930”, en *Boletín Cultural y Bibliográfico*, Vol. 31, número 37, 1994, pp. 60-87.

[http://publicaciones.banrepcultural.org/index.php/boletin\\_cultural/article/view/1971/2027](http://publicaciones.banrepcultural.org/index.php/boletin_cultural/article/view/1971/2027)

-----, *Aspectos de la vida social y cotidiana de Medellín 1890-1930*, 1ª ed. Bogotá, Colcultura, 1996.

ROBLEDO Natalia, “Higiene y panela: cambios en el discurso y las políticas del Estado colombiano en el marco de las transformaciones neoliberales”, en *Maguaré*, número 24, 2010, pp. 197-231.

ROBLES Sara, “Los argumentos de la publicidad”, en *Español Actual*, número 87, ene-jun 2007, pp. 77-110.

ROMERO, José Luis, *Latinoamérica: las ciudades y las ideas*, 1ª. Ed., Medellín, Universidad de Antioquia, 1999.

ROBLEDO Natalia, “Higiene y paneta: cambios en el discurso y las políticas del Estado colombiano en el marco de las transformaciones neoliberales”, en *Maguaré*, número 24, 2010, pp. 197-231.

RYBCZYNSKI Witold, *La Casa. Historia de una idea*, Madrid, Nerea, 1986.

SANÍN Juan Diego, “De puertas para adentro. Recuerdos de la vida doméstica durante el siglo XX en Medellín”, en Eduardo Domínguez (Director académico), *Todos somos historia*, Tomo 2 vida del diario acontecer, Medellín, Canal Universitario de Antioquia, 2010, pp. 199-215.

SENNETT Richard, *Carne y piedra. El cuerpo y la ciudad en la civilización occidental*, Madrid, Alianza, 1997.

S. MESA, F. TOBÓN, W. MEJÍA, R. AUBAD, *El papel de la central de abastos en Medellín en la distribución de productos agrícolas básicos*, Medellín, Universidad de Antioquia, Centro de Investigaciones Económicas, 1983.

TRAVERSA Oscar, *Cuerpos de papel. Figuraciones del cuerpo en la prensa 1918-1940*, 1ª ed., Barcelona, Gedisa, 1997.

TORO Luis Carlos. “Discursos de la modernidad en América Latina, una mirada crítica a los ideales de progreso y bienestar entre 1875 y 1914”, en *Revista Universidad de Medellín*, Vol 43, número 86, Julio-Diciembre de 2008, pp. 67-83.