

La complejidad biosocial de la alimentación humana

(The bio-social complexity of human nourishment)

Gracia Arnaiz, Mabel
Universitat Rovira i Virgili
Dept. d'Antropologia Social i Filosofia
Plaça Imperial Tàrraco, 1
43005 Tarragona

BIBLID [1137-439X (2000), 20; 35-55]

Comer es una necesidad primaria. Para sobrevivir el ser humano tiene que nutrirse. A pesar de esto, los alimentos no sólo se componen de nutrientes, sino también de significaciones, no cumplen únicamente una función fisiológica, sino social y no se digieren de forma exclusiva mediante procesos orgánicos internos, sino a través de representaciones que le vienen de fuera y que han estado generadas por el entorno cultural. Al introducirse un alimento en la boca, por muy sencilla que parezca la acción, el individuo pone en marcha procesos menos sencillos y de diferente orden. Unos son ecológicos, psicológicos, económicos o culturales. Todos ellos, estrechamente vinculados, constituyen los condicionantes del comportamiento alimentario humano.

Palabras Clave: Cultura alimentaria. Complejidad biosocial. Comestible. No comestible. Condicionantes socioeconómicos.

Jatea oinarri-oinarrizko premia dugu. Gizakiak jan egin behar du bizirik irauteko. Hori gorabehera, jakiak ez dira elikagaiz bakarrik osatzen, baizik eta esanahiz ere, ez dute funtzio fisiologiko soila betetzen baizik eta soziala ere bai eta ez dira soilki barne prozesu organikoz bideratzen, baizik eta kanpotik datozen eta ingurune kulturalak sorturiko irudietatik ere. Jaki bat ahoratzea, ekintza guztiz xumea dela ematen badu ere, prozesu ez hain xumeak eta maila desberdinekoak abiarazten ditu hori egiten duen pertsonak. Halako prozesuak ekologikoak, psikologikoak, ekonomikoak edo kulturalak izan daitezke. Guztiak, elkarr estuki loturik, gizakiaren elikadura-portaeraren baldintzak.

Giltz-Hitzak: Elikaduraren Kultura. Konplexutasun biosoziala Jatekoa. Ez jatekoa. Baldintza sozioekonomikoak.

Manger est une nécessité primaire. Pour survivre, l'être humain doit se nourrir. Malgré tout, les aliments ne sont pas composés de substances nutritives, mais également de significations, ils n'accomplissent pas seulement une fonction physiologique, mais aussi sociale et ne se digèrent pas exclusivement au moyen de processus organiques internes, mais également par des représentations qui viennent de l'extérieur et qui ont été créées par l'entourage culturel. En introduisant un aliment dans sa bouche, aussi simple que paraisse ce geste, l'individu met en marche des processus moins simples et d'ordre différent. Les uns sont écologiques, les autres psychologiques, économiques ou culturels. Chacun d'eux étroitement liés, constitue les conditions du comportement alimentaire humain.

Mots Clés: Culture alimentaire. Complexité bio-sociale. Comestible. Non comestible. Conditions socio-économiques.

Desde hace bastantes décadas, el estudio de la alimentación humana ha sido objeto de interés para diferentes investigadores. Ciencias como la nutrición, la medicina, la historia, la psicología, la economía, la biología o la antropología han marcado, a través de enfoques a menudo unidisciplinarios, las principales tendencias de la investigación sobre alimentación. Los diversos enfoques se pueden agrupar, no obstante, en dos formas diferentes de aproximarse al estudio de la alimentación. Las denominadas *ciencias exactas*, tales como la nutrición o la fisiología, han aplicado principios y metodologías a menudo de forma reduccionista invocando determinismos y funcionalidades biológicas, genéticas o fisiológicas a cada práctica alimentaria y asociando una función epistemológicamente sólida a cada rasgo cultural. Por su parte, *las ciencias humanas y sociales* han insistido en lo contrario, en el hecho de que la alimentación humana incluye una dimensión imaginaria, simbólica y social, ofreciendo también aproximaciones que han postulado explícita o implícitamente la autonomía de lo social con respecto a las influencias biológicas (Fischler 1995:14-18).

El diálogo entre los dos tipos de ciencias no ha sido frecuente y si algo han mostrado las investigaciones que se han ido haciendo desde finales del siglo pasado es la patente dificultad por establecer un código común entre los dos ámbitos de observación y análisis. La mayoría de quienes estudian la alimentación humana desde su complejidad social y biológica, apuntando el carácter multidimensional de este hecho, han insistido en que es necesario establecer un punto de encuentro, un espacio común donde los presupuestos teóricos y los recursos técnicos, en lugar de distanciarse, se aproximen y eviten, en la medida de lo posible, los numerosos fracasos de los programas de intervención nutricional y salud pública, así como las insuficiencias registradas en buena parte de los estudios sobre prácticas alimentarias.

Este punto de encuentro pasa, entre otras cosas, por explicitar el uso de conceptos básicos, como *alimentación o nutrición, alimento o nutriente*, a fin de saber a qué nos referimos exactamente cuando los empleamos. Así, proponemos el uso de las definiciones siguientes (Carrasco 1992, Cervera et al. 1994):

- *Alimentación*: acción y efecto de alimentar y alimentarse. Consiste en obtener del entorno una serie de productos, naturales o transformados, que conocemos con el nombre de *alimentos*. *La alimentación* incluye un proceso de selección de los alimentos, fruto de las disponibilidades y aprendizaje sociales e individuales en el que influyen factores socioeconómicos, ecológicos y psicológicos. Se trata de un proceso voluntario. El estudio científico de la alimentación abarca los aspectos comunitarios en los que tiene lugar.

- *Nutrición*: Empieza tras la ingesta del alimento, designando al conjunto de procesos derivados de la incorporación de sustancias que recibe del mundo exterior mediante *la alimentación* con el objetivo de obtener energía, construir y reparar las estructuras orgánicas y regular los procesos metabólicos. El proceso nutritivo, al contrario que el anterior, es en consecuencia involuntario e inconsciente. La nutrición es la ciencia que estudia la relación de los alimentos y la salud: las necesidades del organismo y el metabolismo de las sustancias alimenticias, tanto en las personas sanas como en las enfermas.

- *Alimento*: objeto que sirve para alimentar y nutrir a un ser vivo, escogido del medio y tratado a fin de que se pueda ingerir.

- *Nutriente*: sustancia útil para el metabolismo orgánico que se encuentra en los alimentos y se incorpora en el organismo por medio de la digestión (lípidos, proteínas, hidratos de carbono, etcétera).

Vistas estas definiciones, la primera pregunta que nos formulamos es la siguiente: ¿por qué el estudio de la alimentación humana atrae a tantas ciencias? Las causas de este múlti-

ple interés hay que buscarlas en diversos factores. El primero de ellos tiene que ver con la complejidad inherente al hecho alimentario. Comer es una necesidad primaria. Para sobrevivir el ser humano tiene que nutrirse. Sin embargo, los alimentos no sólo se componen de nutrientes, sino también de significaciones, no cumplen únicamente una función fisiológica, sino social y no se *digieren* de forma exclusiva mediante procesos orgánicos internos, sino a través de representaciones que le vienen de fuera y que han sido generadas por el entorno cultural. Del mismo modo, el ser humano no come todo lo que está a su alcance, ni su estómago es capaz de asimilar todo aquello que está disponible. Es, a la vez que omnívoro, selectivo: está obligado a comer alimentos de origen diferente pero, entre el abanico de posibilidades que se le presentan, acostumbra a elegir y a jerarquizar. A partir de las disponibilidades, clasifica lo que es comestible y no comestible, lo que es preferible o no preferible, lo que es recomendable o no recomendable y, por supuesto, lo que es asequible o no asequible. *Dime lo que comes y te diré quién eres* o *Eres lo que comes* son algunos de los proverbios que mejor sintetizan las dimensiones expresivas de la alimentación.

Si la primera faceta de la alimentación que debemos considerar se extiende de lo biológico a lo cultural, de la función nutritiva a la función simbólica, la segunda va de lo individual a lo colectivo, de lo psicológico a lo social. Al introducirse un alimento en la boca, por muy simple que parezca la acción, el individuo pone en marcha procesos menos sencillos y de diferente orden; unos son fisiológicos, sin duda, pero otros son ecológicos, psicológicos, económicos o culturales. Todos ellos, y estrechamente vinculados, constituyen los condicionantes del comportamiento alimentario humano.

Veámos a continuación cuáles son algunos de los elementos más característicos de este camino de ida y vuelta entre la biología y la cultura.

1. LOS CONDICIONANTES DE BASE BIOLÓGICA

Con independencia del valor que concedamos a la cultura como determinante del comportamiento alimentario humano, la verdad es que las consecuencias que se derivan de ingerir unos determinados alimentos, preparados de una u otra forma son, sobre todo, biológicas, puesto que proporcionan la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita para sobrevivir.

Tal como señalan Farb y Armelagos (1985: 25-27), el régimen de la mayoría de los mamíferos está limitado a una categoría de alimento –de origen vegetal o animal– y a menudo, incluso, a un número limitado de variedades dentro de esta categoría. Los bóvidos comen hierba, las hienas se nutren esencialmente de carroña y los koalas sólo de hojas de una variedad de eucalipto australiano. Los monos y los antropoides, los parientes cercanos más próximos a los humanos en la línea de los primates, reciben en los zoológicos una alimentación tanto vegetal como animal, aunque en su medio natural es extraño que adopten un régimen cárnico.

Los seres humanos se distinguen anatómicamente y fisiológicamente del resto de los animales por la gran variedad de alimentos que pueden incluir en su dieta. Su dentadura cuenta con los incisivos cortantes, como los roedores, los molares y premolares que trituran los alimentos, como los herbívoros, y los caninos puntiagudos de los carnívoros. El sistema digestivo humano comprende un intestino extensamente largo, capaz de digerir las legumbres y producir la pepsina que metaboliza las proteínas, poderosos jugos gástricos para transformar los almidones complejos en azúcares, al mismo tiempo que el jugo pancreático puede emulsionar las grasas. Ningún otro mamífero, con la excepción de las ratas que viven

en el medio humano, dispone de una aptitud tan grande para adaptarse a tan variables condiciones y, en consecuencia, no puede desarrollar un abanico de comportamientos alimentarios tan diversos.

La circunstancia de ser OMNÍVOROS hace que los seres humanos no dependan de tal o cual alimento particular y estén en mejores condiciones para nutrirse a pesar de las enfermedades de las plantas, de los estragos provocados por los insectos, de las sequías o de cualquier otra calamidad. Esta fantástica adaptabilidad permite a nuestra especie desplazarse rápidamente hacia un nuevo medio en el que los recursos alimentarios sean diferentes. De ahí la explicación de que podamos encontrar asentamientos humanos en una multitud de ecosistemas diferentes (desiertos, tundras, mares), disponiendo de una variedad enorme de dietas que nos llevan desde regímenes casi exclusivamente a base de proteínas de origen animal, como el de los esquimales, hasta dietas a base de productos vegetales, como las de los agricultores del sudeste asiático.

1.1. La paradoja del omnívoro

Ser omnívoro implica, pues, tener una mayor autonomía, libertad y adaptabilidad, dado que, a diferencia de los comientes especializados, tiene la facultad de poder subsistir gracias a una multitud de alimentos y de regímenes diferentes que le permiten ajustarse a los cambios de su entorno. Pero a esta libertad, nos dice Fischler (1995: 62-65), se asocian también la dependencia y una coacción: la de la variedad. ¿Qué significa esto? Biológicamente, el omnívoro no es capaz de obtener todos los nutrientes que necesita de una sola comida, como lo hace un comiente especializado. El koala, por ejemplo, tiene a su favor el poder extraer de una planta todos los elementos nutritivos para su subsistencia y, en su contra, el hecho que si esta especie desaparece es probable que él no sobreviva. El ser humano, sin embargo, necesita un mínimo de variedad.

De esta situación contradictoria surge *la paradoja del omnívoro*, muy bien argumentada por Rozin (1976) y sintetizada por Fischler (1995). Por un lado, por ser dependiente de la variedad, el omnívoro se encuentra impulsado a la diversificación, a la innovación, a la exploración y al cambio. Pero por otro lado, y de forma paralela, está obligado a ser prudente, a desconfiar de lo desconocido: todo alimento nuevo es, potencialmente, un peligro.

La paradoja del omnívoro se sitúa en la tensión que se establece entre estos dos polos:

- la neofobia (tendencia a la prudencia, temor a lo desconocido, resistencia a lo nuevo).
- la neofilia (tendencia a la exploración, necesidad de cambio, de variedad).

Cualquier ser humano, en tanto que omnívoro, está sometido a una especie de doble coacción entre lo familiar y lo desconocido, entre la monotonía y la alternancia, entre la seguridad y la variedad. Ahora bien, ¿cómo resuelve el omnívoro la tensión que genera esta doble coacción? ¿cómo supera la ansiedad fundamental que mantiene con sus alimentos? Los verdaderos omnívoros no son tan numerosos. El más cercano al ser humano es la rata. La rata se caracteriza igualmente por una sorprendente mezcla de prudencia e innovación. Según ciertos experimentos, el animal, puesto en presencia de varios alimentos nuevos tiende a comportarse como un experimentador científico inteligente, que habría aprendido que, en el método experimental, hay que hacer variar un solo parámetro a la vez. De hecho, la rata sólo se aventura a probar un único alimento a la vez, y en pequeñas cantidades.

La situación es más compleja para el ser humano. Según Fischler (1995), desarrollado el córtex cerebral, el lenguaje y la cultura contribuyen en gran medida a modificar el problema.

Para superar esta angustia o sacarle provecho, el ser humano dispone no sólo de programaciones o de mecanismos de regulación biológica, no sólo de la facultad de modelar sus elecciones en función de las de sus congéneres, sino también de competencias mentales perfeccionadas, que utiliza para poner en su sitio prácticas y representaciones culturalmente construidas.

La *cocina* de un grupo humano puede concebirse, pues, como *el cuerpo de prácticas, de representaciones, de reglas y de normas que reposan sobre clasificaciones, cuya función esencial es precisamente dar resolución a esta paradoja* mediante el aprendizaje social. La *cultura*, entendida como el modo de vida de un grupo humano que incluye su repertorio de prácticas, instrumentos, valores y símbolos, está en la base de este aprendizaje social. A través de la transmisión cultural, los seres humanos se proveen, generación tras generación, del conjunto de saberes y habilidades prácticas que le permiten identificar, en base a la experiencia de los antepasados, los alimentos comestibles, reduciendo al mínimo esta tensión mediante la adquisición de preferencias y aversiones fundadas en la experiencia que contribuyen a disminuir los riesgos ligados a la elección de los alimentos.

En efecto, del mismo modo que el lenguaje articulado, *la cocina* es universal en todas las culturas. La transformación de los alimentos crudos en platos cocinados es posiblemente el factor central en el proceso de aparición de la humanidad. Los seres humanos somos prácticamente las únicas criaturas del mundo que observamos reglas precisas sobre lo que comemos, sobre la manera de preparar los alimentos o sobre las personas con las cuales los consumimos.

1.2. Algunos determinantes básicos

Ahora bien, el sistema digestivo humano trata todos los alimentos de la misma manera, sea cual sea la cocina. Por más refinada que sea una comida consiste, para éste, en un conjunto de productos químicos que debe metabolizar; productos que, una vez combinados con oxígeno, están en disposición de dar el calor generador de energía. Se habla de este calor en términos de *calorías*, concepto sobre el que reina una cierta confusión. Una *caloría* (técnicamente, una *kilocaloría*) es la cantidad de energía necesaria para elevar un grado celsius la temperatura de un litro de agua (es decir, de un kilogramo de agua).

Los alimentos procuran un número variable de calorías a través de los diferentes nutrientes y elementos que se hallan en los productos que ingerimos (glúcidos, lípidos, proteínas, elementos químicos esenciales, agua y electrolitos, vitaminas y fibras). Las grasas, por ejemplo, proporcionan dos veces y cuarto más calorías que la misma cantidad de proteínas o de hidratos de carbono. Estas calorías son indispensables para sufragar las necesidades energéticas del cuerpo; sólo se vuelven indeseables a partir del momento en que se han suministrado demasiadas y, en lugar de ser quemadas, se transforman en grasa.

Por poner un ejemplo, en Catalunya, la distribución porcentual del consumo de energía y nutrientes apunta que, en 1992-1993, un 38,3% procede de las grasas, un 18,3% de las proteínas y un 42,1% de los hidratos de carbono. Siguiendo la tónica de los países industrializados, la aportación de proteínas, así como de dulces, se puede valorar como alto para toda la población. Por su parte, el consumo de energía puede considerarse adecuado para todos los grupos de edad, si exceptuamos a los jóvenes, entre quienes tiende a ser excesivo. El consumo de energía medio en Catalunya es de 2.050 kcalorías, 2.334 en hombres y 1.809 en mujeres, un consumo igual o ligeramente superior a las necesidades medias descritas por el Comité de Requerimientos de la FAO (1975). No hay que olvidar que una característica de

las sociedades urbanas es la sedentarización de la población y el consecuente descenso generalizado de los requerimientos energéticos. Con respecto a 1986, se observa, sin embargo, una disminución en el consumo de calorías más importante en el caso de las mujeres (2.032+972 kcal/día) (Gracia 1998).

No obstante, la gente come por razones que, de forma evidente, tienen poco que ver con el valor calórico real de los alimentos. A diferencia de otros animales, las personas no poseen mecanismos innatos que le permitan distinguir una comida rica en calorías de otra que tenga pocas. Sin embargo, están sujetos, como mínimo, a cuatro controles internos que regulan la absorción de las calorías hecha por el cuerpo, aquellos que mantienen también más o menos constante el peso de la mayoría de los adultos (Farb y Armelagos 1985):

- En *primer lugar*, el cerebro actúa en tanto que controlador de las reservas de grasas del cuerpo y del porcentaje del azúcar consumido en sangre. Las informaciones para este propósito se juntan en un pequeño órgano situado en la base del cráneo, el hipotálamo.

- En *segundo lugar*, el organismo controla el proceso de la toma de alimentos: el simple hecho mecánico de llenar el estómago y el intestino desencadena una señal que interrumpe dicha toma, incluso antes de que los elementos nutritivos hayan comenzado a pasar a la sangre.

- En *tercer lugar*, como todos los animales de sangre caliente, los seres humanos poseen un sistema de regulación interna que ajusta la temperatura de su organismo a ciertos límites muy estrechos en función del entorno. El hecho de comer aumenta la temperatura del cuerpo y la pérdida de apetito tan común cuando hace calor es un fenómeno biológicamente adaptativo, así como el deseo de comer más cuando hace frío.

- En *cuarto lugar*, el aprendizaje –que se inicia desde la infancia y continúa hasta la edad adulta- de aquello que es necesario buscar o evitar en nuestra alimentación acaba por convertirse en un aspecto de nuestra personalidad y no sin efecto sobre aquello que comemos y las cantidades que absorbemos.

Todos estos requisitos y llamadas biológicas de nuestro organismo están condicionando aspectos muy específicos de la conducta humana en relación con la ingesta de alimentos. Sin embargo, todos los alimentos que están al alcance de una población no son considerados comestibles: la primera observación que hacen los estudiosos de la alimentación humana es que, en cualquier lugar, los individuos eligen dentro de la variedad de recursos disponibles, atendiendo a criterios sociales y psicológicos.

1.3. Las experiencias sensoriales

Que un alimento sea aceptado como tal no depende solamente del hecho de que caiga o no en la categoría de aquellos que la sociedad considera como comestibles, sino también, en cierta medida, de las experiencias sensoriales que provoca: cuenta su aspecto, así como su olor, su gusto, su textura e incluso el ruido que puede hacer. El *color* tiene su importancia. Sólo hemos de colorear un bistec de verde chillón para que sea automáticamente rechazado. Los tecnólogos de la industria alimentaria añaden un colorante sintético anaranjado al zumo de naranja sintético, simplemente porque en las encuestas de mercado se evidencia que los consumidores no encuentran el verdadero gusto de la naranja si el líquido no presenta un color familiar. La *textura* y el *sonido* entran igualmente en la línea de argumentaciones para rechazar o aceptar un alimento: se espera que una manzana o unas patatas fritas crujan en la boca, del mismo modo que si hay grumos en la leche, se rechazará. En realidad, las propiedades sensoriales de los alimentos adquieren a menudo un papel más importante en la elección de nuestra alimentación que el valor nutritivo real.

La detección de diferentes *gustos*, a lo largo de la evolución de los mamíferos, ha jugado un rol esencial en la supervivencia de las especies. Así, la aptitud de la lengua para detectar *la amargura* ha debido de ser de una importancia central en la preservación de la especie a lo largo de la evolución humana, puesto que la mayor parte de las toxinas naturales tienen un gusto amargo. La preferencia por *lo dulce* es algo innato entre los mamíferos, incluido el ser humano, constituyendo un carácter adaptativo positivo, en la medida en que el azúcar es una vía de energía. Sólo ha adquirido una dimensión negativa –para los dientes, el sistema cardiovascular o para el conjunto del metabolismo de todos los diabéticos potenciales– después de que los seres humanos han estado en disposición de producir azúcar de caña y de remolacha en cantidades muy superiores a las que se podrían encontrar en estado natural. Si la hipótesis circulante de que las costumbres alimentarias de los primeros hombres fueron muy parecidas a las de los antropoides y monos modernos es cierta, se puede sostener que el gusto preferente de los humanos por los alimentos dulces, como las frutas, es una herencia de la evolución del *Homo Sapiens*. Esta herencia se refuerza en cada generación gracias al dulzor de la leche materna e incluso por la preferencia mostrada por los niños más pequeños hacia un biberón de agua azucarada antes que hacia un plato de comida salada (Farb y Armelagos 1985: 31-32).

En relación con este tipo de condicionantes de base biológica, son múltiples los ejemplos que sirven para ilustrar cómo influyen de forma directa en nuestras preferencias y aversiones alimentarias.

1.4. Un ejemplo: la lactosa

Uno de ellos tiene que ver con *la lactosa* (Harris 1989: 145-170). La *lactosa* o *azúcar de la leche* se encuentra únicamente en este alimento. La enzima encargada de metabolizar este azúcar a lo largo del ciclo de vida de los mamíferos, la lactasa, sólo actúa durante la lactancia y va declinando poco a poco hasta adquirir un nivel mínimo hacia el final de la misma. Entre los seres humanos, sobre todo entre algunos grupos étnicos, la actividad de la lactasa persiste en el período adulto. No obstante, se trata de una minoría de personas la que es capaz de absorber este azúcar complejo, ubicada sobre todo en Europa, por encima de los Alpes.

La tolerancia e intolerancia a la lactosa (que se traduce en desarreglos intestinales tales como vómitos y diarreas) no sólo está relacionada con el consumo frecuente de leche en la dieta, como se ha sostenido hasta hace poco, sino con factores genéticos hereditarios. Así, por ejemplo, entre los aborígenes americanos existe un 95% de intolerantes a la lactosa, todo lo contrario que los americanos blancos y los daneses, que sí la toleran, al igual que los finlandeses, húngaros, los tusi y los fulani nómadas. Todos estos últimos son descendientes de pueblos que vivieron en áreas lecheras y donde el pastoreo era su forma de subsistencia. Los árabes y los semitas muestran intolerancia en un 85%, aunque también provienen de una zona lechera. Sin embargo, estos pueblos consumen productos lácteos como yogur o quesos prensados, que contienen una baja concentración de lactosa.

La hipótesis de Simoons plantea que la tolerancia a la lactosa en el período adulto estaría determinada por presiones selectivas que habían estado operando a lo largo de un período de 10.000 años, desde la llamada revolución neolítica que convirtió una parte de la población del mundo en pastores y agricultores. Entre estos, la leche fue un recurso comestible abundante y regular, de forma que una mutación que favoreciera la tolerancia a la lactosa constituía una ventaja adaptativa. En esta misma línea, la intolerancia demostraría hasta qué punto un rasgo genético puede ser nocivo cuando se produce un cambio radical en el medio nutricional, como sucedió en la revolución neolítica (Kretchmer 1981, en Contreras 1993: 19).

La pregunta que nos podemos formular es la siguiente ¿tiene algo que ver la abominación que muestran la población china, japonesa, coreana o indochina por la leche y hacia ciertos derivados lácteos con esta cuestión? ¿es este repudio generalizado, colectivo, una consecuencia de su intolerancia biológica o un capricho de orden cultural? Aunque algunas reacciones fisiológicas adversas culturalmente codificadas como aversiones de alimentos pueden estar, al menos otro en parte, genéticamente basadas, el argumento fisiológico no nos explica, por ejemplo, por qué a ciertas poblaciones intolerantes a la lactosa, como a los chinos, tampoco les gustan los productos elaborados de la leche que deberían ser capaces de digerir.

Acabamos de ver que aceptar o no un alimento puede explicarse, en parte, por razones biológicas. En general, sin embargo, las razones que motivan a los seres humanos a comer o a abstenerse no pueden reducirse a cuestiones de tener el estómago vacío o lleno, o de cualquier otro mecanismo considerado como funcionalmente aislado –como la tasa de azúcar en sangre, la saturación o la falta de grasa en las células-, o la necesidad de energía expresada en calorías. Y lo que es más importante, incluso si una combinación de todos estos mecanismos induce a los humanos a buscar alimentos, sólo una parte muy precisa de su cerebro es la que le ordenará comer el alimento una vez que lo haya encontrado, porque éste se puede presentar como incomedible desde un punto de vista cultural.

En última instancia, el comportamiento alimentario de las personas depende de la interacción entre numerosos mecanismos fisiológicos con las variables existentes en el entorno. ¿Cómo explicar, si no que el ser humano, entre los omnívoros, es el único mamífero capaz de ingerir productos cuyo sabor resulta desagradable, como la pimienta, el café o el alcohol, todos ellos muy amargos e irritantes para las mucosas de nuestra lengua?

2. LOS CONDICIONANTES ECOLÓGICOS

Acabamos de decir que la definición omnívora del ser humano le permite subsistir gracias a la capacidad de digerir una multitud de alimentos y de establecer regímenes diferentes que le permiten adaptarse a los cambios del medio y de las fluctuaciones de las fuentes alimentarias y también que determinadas preferencias o aversiones alimentarias son el resultado de características biológicas. Otras son el resultado de características de orden cultural: ya sea de base ecológica, económico-política o ideológica.

Decíamos antes que la variedad de las sustancias que son consumidas como alimentos por los diferentes pueblos del mundo es extraordinaria. Clasificados según su tamaño, las especies valoradas como comestibles por unos u otros pueblos van desde las larvas, termitas, mariposas hasta los elefantes o las ballenas (Farb y Armelagos 1985). Ahora bien, debe quedar claro que para cada grupo cultural la lista de recursos considerados comestibles se recorta mucho, en tanto que:

- ninguna cultura considera comestibles todos los alimentos que tiene a su alcance.
- ni todos los alimentos que unos grupos consideran como comestibles, son considerados del mismo modo por otros grupos.

Si inventariásemos el número de culturas consumidoras de unos u otros animales, veríamos que un número considerable de alimentos incomedibles para algunas de ellas resultan de gran aprecio entre otras. En Francia no se suelen consumir insectos, ni ratones, ni perros, tampoco zorros, tejones o hurones, mientras que se regalan regularmente toda clase de comidas que provocan el rechazo en otras culturas: caracoles, carne de caballo, ranas, ostras

vivas, callos, cabeza de ternera, sesos de cordero, riñones, mollejas, manitas de cerdo, etcétera. Que los franceses puedan consumir conejo puede provocar repulsión a sus vecinos británicos; que se coman quesos de olor penetrante disgusta, a buen seguro, a millones de asiáticos, mientras que estos últimos se comen un fruto, el durian, que a nuestra nariz europea le recuerda al olor fecal. Por otro lado, las culturas consumidoras de insectos son muy numerosas. Hormigas se comen entre diversos grupos de población en Colombia, Tailandia, Suráfrica, los aborígenes australianos y numerosas tribus amerindias; del mismo modo, las abejas y las avispas son comestibles en China, Birmania, Malasia, Sri Lanka y en algunas áreas de Japón (Fischler 1995: 30-31).

Pues bien, de la misma manera que el proceso de *enculturación*, mediante el cual las personas adquirimos el conjunto de normas básicas para actuar socialmente, es una experiencia humana tanto consciente como inconsciente, las reglas culinarias, formando parte de los conocimientos y habilidades que se transmiten a partir del aprendizaje social, son interiorizadas por los individuos de manera en buena medida inconsciente. Por tal motivo, nos damos cuenta de que existen cuando alguien no las respeta: si no se utilizan los condimentos adecuados, si no se combinan los alimentos de la manera tradicional, si las técnicas de preparación no son las habituales, si los utensilios para servirlos y consumirlos no son los familiares, si la estructura de la sucesión de platos se altera, etcétera. La razón de ello está en que cada cocina dispone de una gramática específica. Imaginemos que en un restaurante se nos presenta la carta de las comidas del día con este contenido:

MENÚ RESTAURANT
<i>Desayuno (5 a 6 horas)</i>
Copa de cava
Helado de gambas
Lentejas con salsa de miel
<i>Comida (11h-12.30 horas)</i>
Café con gazpacho
Bocadillo de legumbres
Sopa de hamburguesa con patatas
<i>Cena (17-18 horas)</i>
Churros con guisantes
Cerveza

Para un individuo de nuestra cultura, esta carta no tiene pies ni cabeza. No se ajusta en ningún caso a nuestra gramática culinaria: ni en la composición de las comidas, horario, denominación, combinación o el tipo de los platos propuestos. ¿Se imaginan comiendo antes de las doce del mediodía, o cenando en pleno invierno cuando todavía no se ha puesto el sol? Las aberraciones de esta carta son de diverso orden. Seríamos incapaces de presentar unos churros, que normalmente servimos acompañados de algún elemento líquido caliente –chocolate o café, por ejemplo- salteados con guisantes, o de cocinar las legumbres con miel. Pocas personas estarían dispuestas a empezar el día con una copa de cava, entre otras cosas, porque no es una bebida que asociemos a los desayunos o al inicio de las comidas, salvo en los aperitivos. Tampoco encontraríamos a muchos dispuestos a tomarse un combinado de café con gazpacho, bebidas amarga/dulce y salada, respectivamente.

2.1. Disponibilidad y tecnología

Del mismo modo, aunque parece que la forma más fácil de seguir un régimen equilibrado en proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales consiste, según las indicaciones de los especialistas en nutrición, en comer tanto productos de origen animal como de origen vegetal, hay numerosas sociedades que presentan una dieta dominada por uno de ellos: regímenes cárnicos o regímenes vegetarianos. Estas realidades alimentarias dominadas por uno de los extremos distan mucho de presentar desequilibrios nutricionales, invitándonos a la reflexión, en el sentido de que las respuestas generales en términos de regímenes alimentarios dependen no sólo de que ciertos alimentos gusten más o menos, de que nuestro cuerpo exija nutrientes o de que presenten ventajas para nuestro organismo, sino también de una cuestión aún más obvia: *las disposiciones ambientales y las habilidades tecnológicas* de los grupos humanos.

Un ejemplo particularmente interesante y bien conocido es el de algunas tribus esquimales (Innuít) del Gran Norte canadiense o de Alaska (Farb y Armelagos 1985:44-46). Durante mucho tiempo se ha creído que se nutrían exclusivamente de carne; cuando la caza era exitosa, un adulto podía ingerir hasta cinco kilos de carne en una jornada. Se podría pensar que estos esquimales sufrían ciertas carencias alimentarias, sin embargo, todos los estudios que se han realizado revelan que entre ellos no existe ninguna enfermedad importante etiológicamente vinculable a carencias de este orden. Numerosos elementos entran en juego para explicar cómo estas poblaciones han conseguido un régimen equilibrado, a pesar de la ausencia casi total de plantas en el medio en que viven.

El primer elemento a tener en cuenta es que los innuít comen algunos vegetales. La mayor parte de las tribus esquimales de las zonas más meridionales recolectan plantas salvajes con finalidades alimentarias, aunque sea en cantidades muy pequeñas: esencialmente, raíces, bayas y granos cogidos de los matorrales de los sauces de la tundra, que añaden al contenido fermentado del estómago de los mamíferos herbívoros obtenidos mediante la caza, como el caribú. Este recurso vegetal se percibe como una simple golosina. De hecho, es cierto que sólo representa un volumen alimentario pequeño en relación a las grandes cantidades de carne que consumen los innuít; sin embargo, es muy rico en hidratos de carbono y en vitaminas sintetizadas por las bacterias durante el proceso de fermentación.

Otro elemento que contribuye al buen equilibrio alimentario de los esquimales viene del hecho de que consumen prácticamente todas las partes de los animales que matan, en particular todos sus órganos internos, lo que les procura prácticamente todas las vitaminas y los minerales que necesitan. Un estudio comparativo de un régimen innuít y de un régimen seguido por un norteamericano medio mostraba que los esquimales recibían diez veces más vitaminas A y D, y más hierro y otros minerales básicos. Se podría esperar constatar una cierta carencia de vitamina C, puesto que los innuít no consumen ni verduras ni cítricos que son la fuente principal; sin embargo, no se ha apuntado nunca la presencia del *escorbuto* (enfermedad causada por la falta de ácido ascórbico). La carne presenta ciertas cantidades pequeñas de vitamina C y ellos la comían cruda o cocinada muy ligeramente. También se encuentra esta vitamina en las hojas del sauce y de ciertas bayas de la tundra. Los esquimales las conservan durante el invierno en aceite de foca que, por su parte, es una excelente fuente de vitamina A.

En consecuencia, la adaptación alimentaria de los Innuít a las condiciones particulares del Gran Norte es obvia y no incluye misterios nutricionales: aquello que ellos comen y la forma en que lo consumen les hace gentes bien nutridas durante todo o casi todo el año. Solamente después de que su modo de vida se transformara bajo la presión de la civilización

norteamericana, los esquimales empezaron a consumir cada vez mayores cantidades de alimentos preparados o conservas, comprados en los almacenes generales, presentando enfermedades vinculables a la nutrición.

En oposición a los esquimales (o comedores de carne cruda) se encuentran aquellos que se nutren casi exclusivamente de plantas. Gran parte de las personas que son vegetarianas, lo son por necesidad, ya sea porque no tienen medios para comprar carne, ya sea porque viven en un entorno donde los animales salvajes o domésticos escasean. Otros se abstienen de comer carne por razones morales o religiosas. La mayor parte de la gente que es vegetariana por elección consumen también ciertos productos de origen animal, como la leche, la mantequilla, el queso o los huevos; los cuales, aun tomados en pequeñas cantidades, suponen una aportación nutritiva importante a un régimen básicamente vegetariano.

Sin embargo, ciertos grupos a menudo descritos como auténticos vegetarianos, no entrarían en esta categoría. Así, los Amharas de Etiopía observan alrededor de ciento cincuenta días o más de ayuno anual, en los que no comen ni carne de mamíferos, ni de pájaros, ni ningún producto lácteo. No obstante, el pescado no está prohibido durante este período y, a lo largo del resto del año, los Amharas comen suficientes alimentos de origen animal para que se pueda considerar que siguen una dieta equilibrada.

Todas las sociedades, sean del tipo que sean, establecen elecciones entre aquello disponible, entre los recursos que tienen a su alcance, la obtención de los cuales depende, en una parte importante, de su tecnología. Esto, que parece casi obvio en las sociedades postindustrializadas es más sorprendente entre los pueblos cazadores-recolectores. La pregunta que nos podemos hacer ahora es la siguiente, ¿también eligen los pueblos primitivos?, ¿no viven totalmente determinados por las condiciones del medio?

Contreras (1993: 25-35) cita varios ejemplos muy ilustrativos. Entre los bosquimanos del desierto de Kalahari, la abundancia de recursos se pone de manifiesto por la no explotación de todos los recursos del medio. La nuez de mongongo, que está en la base de su alimentación, se encuentra en cantidad prácticamente inagotable. Se consigue, además, a lo largo de todo el año, es fácil de recoger, agradable al gusto y altamente nutritiva. Comparada con el cacahuete, planta también muy rica en nutrientes, contiene muchas más proteínas, tres veces más calcio, dos veces más de potasio y casi la misma cantidad de hierro, sin contar dosis notables de vitaminas y minerales. Los bosquimanos practican una verdadera estrategia de explotación de sus recursos, lo que les permite elegir, entre todos los disponibles, aquellos que parecen ser los más deseables en función de sus preferencias gustativas, la distancia a que se encuentran, su abundancia, su seguridad, etcétera.

No siempre nos damos cuenta de cómo la disponibilidad de técnicas y utensilios culinarios puede influir en el consumo de alimentos. A principios de siglo, ciertas sociedades del Pacífico no tenían pucheros refractarios y utilizaban técnicas culinarias especiales. Por ejemplo, se usaban piedras candentes para hacer hervir el agua y se desarrolló el famoso horno polinesio. Estas carencias daban cuenta también del consumo de pescado crudo. Entre los grupos de marginados que viven en las chabolas, el coste de combustible tiene un efecto definitivo en la elección de los alimentos consumidos por la familia. Los platos y los utensilios de mesa también influyen en la calidad física de los alimentos. Así, en África, los alimentos principales deben tener cierta consistencia y temperatura de manera que se los pueda apelmazar en pelotas y mojarlas en la salsa que los acompaña (Gariné 1972).

Dentro de los aspectos ecológicos, *la topografía* (forma y dimensiones del terreno) puede llegar a ser determinante, en tanto que también impone limitaciones en el uso de determinados métodos de cocina y, en consecuencia, en ciertos alimentos. Por ejemplo, los cereales

y las leguminosas no son muy usuales en las regiones montañosas a causa del mayor tiempo que requiere su preparación, puesto que el agua tarda más en hervir en altura que al nivel de mar. El problema es mayor todavía si existe *escasez de combustible*. Precisamente esa circunstancia puede explicar determinadas costumbres relativas a las formas de preparar y cocinar los alimentos. Así, la tradición asiática de picar y sofreír los alimentos se desarrolló en regiones muy superpobladas y, a la vez, deforestadas, es decir, se encuentra relacionada con la escasez de materias combustibles.

Es el caso de los japoneses, por ejemplo. En efecto, antes de su reciente industrialización en Japón faltaban a la vez alimentos en abundancia y combustible para prepararlos, de tal manera que este pueblo adaptó su alimentación y su preparación a la pobreza de sus recursos. Las pequeñas cantidades de alimento que podían conseguir -particularmente, en el caso del pescado y de la carne- se cortaban en trozos finos y pequeños que se servían en minúsculas porciones, después de haber sido condimentados con especias diversas para variar el gusto. Este método economiza combustible, pues la finura de los pedazos permite cocerlos en muy poco tiempo a alta temperatura, lo que requiere menos energía que si se cuecen a fuego lento y en porciones enteras. Ello sin olvidar que determinados platos de pescado o de carne no exigen combustible alguno, puesto que se sirven crudos. Asimismo, el empleo de un único utensilio de cocina para preparar los diversos alimentos, una versión japonesa del *wok* chino (especie de sartén de fondo curvado con plancha de hierro delgada, que transmite el calor casi inmediatamente), contribuye también a la economía de combustible.

En definitiva, los japoneses consiguen ampliar el abanico de sus recursos alimenticios utilizando los mismos alimentos de modo variado y contrastado, presentándolos en platos que son dulces o amargos, calientes o fríos, crudos o cocidos, crujientes o untuosos, y todo ello presentado con numerosos refinamientos estéticos agradables a la vista que no hacen más que aumentar la impresión de diversidad.

Otro tipo de escasez determinada por el entorno que puede afectar a la elección de los alimentos y a las relaciones sociales que rodean la comida es la de *carácter estacional*. El racionamiento de los alimentos -la reducción de dos a una comida por día, por ejemplo- puede empezar inmediatamente después de la cosecha y de un período festivo y afecta el ritmo del consumo de granos, las relaciones de distribución de los alimentos y el estatus nutricional durante el ciclo anual. La flexibilidad con la que las obligaciones de hospitalidad se contraen a medida que decrece la oferta de alimentos ha sido documentada en diferentes estudios (Richards 1939 y Firth 1959, en Messer 1984), señalando que la cooperación social aumenta a medida que las disponibilidades de los recursos pasan de una situación desesperada a una situación más holgada.

Las explicaciones ante la diversidad de elecciones, como se puede comprobar, son de diferente orden. Unas veces están en función de las características organolépticas de los alimentos, otras de las disponibilidades del medio, otras de las capacidades tecnológicas de cada grupo, y otras de los factores que veremos a continuación.

3. LOS CONDICIONANTES ECONÓMICOS Y POLÍTICOS

3.1. Producción, distribución y consumo

Otros factores, tan o más importantes como los planteados hasta ahora, son los de origen económico y político que llevan a determinar en una sociedad, por ejemplo, qué alimentos se han de producir, distribuir o consumir, en qué cantidades, qué tipos de agentes intervienen en cada proceso o a qué grupos sociales llegan finalmente. No todo consiste, pues, en explotar los recursos que brinda el medio mediante una tecnología más o menos compleja.

Las diferencias entre las cocinas mundiales están estrechamente vinculadas a las diferencias que existen en las formas de abastecimiento, preparación y conservación de los alimentos, en las agriculturas locales (ausencia o presencia de viña u olivos, por ejemplo), en la organización de la producción (presencia de mayor o menor porcentaje de personas dedicadas al campo, pastoreo, industria), en las formas de distribución (centralizada o no), en los tipos de transacciones (don, intercambio, mercado), así como en el grado de industrialización, mecanización y transportes que dispone una sociedad dada.

La mayor parte de los sistemas alimentarios se encuentran hoy ligados a las exigencias que marcan los ciclos de la economía capitalista a gran escala: industrialización del sector agroalimentario, direccionalidad de las producciones, concentración de la producción en empresas multinacionales, intervenciones gubernamentales, ampliación de los medios de transporte o las redes de distribución. En este sentido, la globalización económica afecta a la homogeneización internacional de los consumos alimentarios. El impacto de la cocina industrial abarca, sin embargo, no sólo a los países industrializados, sino al resto del mundo, ya que afecta, primero, a los procesos productivos, algunos de los cuales tienen ahora como objetivo el suministro de ingredientes a gran escala, y más recientemente afectan al consumo mismo, ya que los productos de la cocina industrial y de la agricultura industrializada juegan un papel determinante en el abastecimiento alimentario en el Tercer Mundo.

La homogeneización del consumo alimentario no constituye, por otro lado, una realidad reciente. Contrariamente, la estandarización del consumo empieza a hacerse manifiesta desde el momento en que se puede hablar de una alimentación industrial. Esto nos remite, en gran parte, a las transformaciones habidas en el siglo pasado y al conjunto de factores que las hacen posible, en los que intervienen cuatro áreas básicas: conservación, mecanización, venta al detalle y al por mayor y transporte (Goody 1982). Así, el transporte y la mecanización fabril han contribuido, de forma notable, a que el lugar geográfico de producción de un alimento cada vez tenga menos que ver con el lugar de consumo.

Las demandas comerciales han hecho que históricamente los productores de ciertos alimentos no fueran los consumidores. El caviar ruso o el azúcar de caña, constituyen un ejemplo. En relación con esta última, durante muchos siglos, el consumo de azúcar de caña producido en las plantaciones del Caribe se realizaba básicamente en los países europeos y sólo entre las clases altas, como indica Mintz (1985). No fue hasta finales del siglo XVIII-XIX que empezó a introducirse en la dieta de los obreros, sustituyendo una parte importante de la ingestión de glúcidos complejos, como la miel, la cerveza y el pan hecho en casa.

La preferencia humana por lo dulce, comentada anteriormente, alentó la expansión de los intereses del sistema capitalista, en el sentido de que el gusto generalizado por el azúcar favorecía extraordinariamente los intereses de la Compañía de las Indias Occidentales, quien, valiéndose de los bajos costes proporcionados por el sistema esclavista y de las innovaciones tecnológicas, iba aumentando la producción, abarantando el precio final y, en consecuencia, sentando las bases para la popularización de su consumo entre el proletariado de las metrópolis. El azúcar, asociado a las bebidas estimulantes procedentes de las colonias –como el té, el café o el chocolate–, poseía todos los atributos para ser deseada por las clases obreras, habiéndose convertido por los ricos en un símbolo de estatus, en un lujo de la élite burguesa.

Como es de imaginar, las consecuencias de la expansión comercial del azúcar procedente del Caribe no fueron, precisamente, positivas, en cuanto que el azúcar o los productos azucarados (sacarosa) fueron sustituyendo el consumo de carbohidratos complejos (a base de cereales, miel y pan), empeorando la calidad nutricional de la dieta obrera. La populariza-

ción de esta sustancia se produjo a través del consumo de otros productos, como el té, cuya ingesta acostumbraba a señalar el tiempo de descanso durante la jornada laboral. Poco a poco, el té caliente, a ser posible servido con mucho azúcar, se introdujo en los hogares, llegando a sustituir una comida caliente, entre otras cosas, porque suponía, incluso, un ahorro de combustible. En efecto, el dinero que los obreros gastaban en combustible para cocinar representaba una buena parte de los ingresos de los proletarios, de forma que fue bien visto introducir el consumo de comidas preparadas, conservadas a menudo con azúcar.

3.2. Los modelos de consumo alimentario

Estrechamente relacionados con factores económicos y políticos están los modelos de consumo alimentario, claramente diferenciados entre los países industrializados y los que no lo están, y, a su vez, entre los grupos de población de mayor o menor poder adquisitivo. Vale la pena apuntar aquí algunos datos orientativos. En general, los países industrializados se caracterizan por un alto consumo de alimentos ricos en proteínas y grasas de origen animal y de azúcares simples y por una aportación escasa de hidratos de carbono y de azúcares complejos, así como de fibra alimentaria. Por su parte, los regímenes de los países en desarrollo se caracterizan por un elevado consumo de alimentos, sobre todo, de procedencia vegetal, ricos en azúcares complejos y fibras, de los cuales extraen los aportes proteícos básicos, y por su escasez en el consumo de productos de origen animal. Las enfermedades asociadas a ambos tipos de regímenes son, como indican Hercberg y Galán (1988), diferentes. En las denominadas *sociedades de la abundancia* se registran problemas de salud relacionables con la ingesta excesiva de grasa de origen animal y azúcares simples, así como por defecto del consumo de fibra, mientras que en los países pobres las enfermedades más frecuentes asociadas a la dieta provienen de las carencias tanto energético-proteícas como de minerales y vitaminas.

El aumento del consumo de carne se ha considerado, con frecuencia, un índice de *industrialización*, en tanto que se incrementa con el nivel de vida. Así, para el conjunto del Estado español, la partida de carne que en 1958 alcanzaba el 17.6% del gasto total en alimentación, asciende al 25.5% en 1995:

EVOLUCIÓN DEL CONSUMO EN ESPAÑA
(Hogares, en grs/hab/día)

	1965	1987	1995	Evol. '95/'65
Carnes y derivados	77	157	143	85.6

Fuente: M.A.P.A. 1996

La evolución registrada en el tipo de alimentos consumidos tiene que ver, en general, con el *nivel de ingresos*. Así, por ejemplo, el incremento del estándar de vida de la población de Catalunya se acelera a lo largo de los últimos treinta años, coincidiendo con una época de fuerte crecimiento económico (Gracia 1998). A medida que aumenta el nivel de ingresos, se incrementa el consumo de lípidos, en especial de los lípidos libres y de origen animal, mientras que disminuyen los de origen vegetal. Tanto en términos absolutos como en relación a las calorías que aportan a la dieta, el consumo de grasas es alto en todas las edades y sexos. El consumo de grasas y de grasas saturadas es superior en edades jóvenes, así como la carencia de vitaminas C, los carotenos o la vitamina D. Por el contrario, los glúcidos dismi-

nuyen, sobre todo los glúcidos complejos, aunque aumenta el consumo de sacarosa¹. Por su parte, los prótidos de origen animal, como en el caso español, también se incrementan con los ingresos. En líneas generales, se puede decir que nuestro país participa de una leyes tendenciales en relación al consumo alimentario semejantes a las registradas en otras economías de mercado. Según Malassis (1975: 75-76) estas leyes son básicamente cuatro:

- a) Cuando la renta del consumidor se eleva, el consumo energético expresado en calorías finales tiende hacia un límite, mientras que el consumo expresado en calorías iniciales continúa aumentando. Este crecimiento resulta, sobre todo, de la sustitución de calorías vegetales por las animales.
- b) Cuando la renta del consumidor se eleva, el gasto alimentario en precios reales aumenta en relación con el consumo per cápita y del precio real de la caloría alimentaria.
- c) El gasto alimentario disminuye en valor relativo en relación al conjunto de otros gastos de consumo (ley de Engel).
- d) La estructura del consumo nutricional alimentario (importancia relativa de los diferentes grupos de alimentos) y por categorías de productos (agrícolas y agroindustriales) se modifica.

Se puede afirmar, pues, que el aumento del nivel de vida y la disponibilidad de alimentos contribuye a la modificación del gasto alimentario, tanto en la proporción como en el contenido, y los alimentos consumidos han variado en cada generación hasta perfilarse en las tendencias actuales

En contraste, estas tendencias sólo se detectan entre las élites urbanas de los países más pobres, dado que a consecuencia de los efectos de la colonización, la mayoría de la población ha pasado de un déficit alimentario puntual o episódico, como podía suceder en la Europa del Antiguo Régimen, a un déficit alimentario crónico. La expansión del capitalismo, con la implantación de la economía monetaria, ha destruido las economías tradicionales, introduciendo métodos y productos nuevos para la exportación con consecuencias nefastas en los cultivos alimentarios autóctonos e importando alimentos caros sólo asequibles para muy pocos (Carrasco 1992).

Los condicionantes de carácter económico-político son, pues, también múltiples. Sólo hay que mirar la procedencia de los productos dispuestos en los lineales de los grandes supermercados para comprobar que, por ejemplo, la incorporación de España en la Unión Europea ha supuesto modificaciones sustanciales en la producción agroindustrial y en la importación de artículos procedentes de otros países. Es el gobierno, no ya estatal, sino europeo, quien marca las leyes del mercado alimentario, éste último cada vez más internacionalizado y determinado por lo que se produce y comercializa en otras partes del mundo. Los gobiernos imponen a sus agricultores, ganaderos e industriales qué se debe cultivar, criar o fabricar, en qué cantidades, qué alimentos son más o menos productivos y exportables y, por tanto, cuáles deben desestimarse y sustituirse por otros que sí lo sean. Un inventario que recogiera los productos ofrecidos en los establecimientos de alimentación durante los últimos cuarenta años pondría de manifiesto que en nuestro país han desaparecido ciertas variedades locales de animales y vegetales destinados anteriormente al consumo humano mientras

¹ En relación al consumo de glúcidos, los países industrializados lo sitúan por debajo del 50%, mientras que aumenta la ingesta de azúcares simples, procedentes, en su mayoría, del incremento registrado en el consumo de dulces industriales, galletas y bollería.

que, contrariamente, han llegado a nuestros mercados otras procedentes de cualquier parte del planeta (quesos, frutas tropicales, carnes, pescados).

También de orden político, y afectando a las elecciones alimentarias de la población, son las campañas promovidas por los departamentos de Salud Pública de las diferentes administraciones y gremios a través de las cuales se da soporte al consumo de alimentos específicos o a la modificación de hábitos adquiridos. Es el caso de potenciar la ingesta de pescado azul o de aceite de oliva y, contrariamente, desaconsejar el consumo de productos a granel vendidos en puestos ambulantes o a domicilio, una práctica comercial generalizada hace treinta años.

4. LOS CONDICIONANTES IDEOLÓGICOS

El comportamiento alimentario está condicionado, a su vez, por el conjunto de creencias y valores que circulan en cualquier cultura y grupo social, y que determinan aquellos alimentos que son objeto de *tabú* o no. El concepto de *tabú* usado por la antropología, recogido a su vez por el capitán Cook en sus diarios, comprende todo el conjunto de interdicciones referidas a ciertos alimentos, así como la evitación de ciertos parientes o personas en determinados estados naturales y también la prohibición del incesto. En todos los pueblos o culturas las elecciones alimentarias están condicionadas a menudo por un conjunto de creencias y prohibiciones de diverso tipo y alcance, como pueden ser las religiosas o las concepciones dietéticas. En general, este tipo de valores se refieren a lo que se considera que es bueno o malo para el cuerpo; para la salud, o para el alma (Contreras, 1993: 37)

La alimentación incluye, normalmente, una postura moral. La elección de los alimentos y el comportamiento del comensal están sometidos a normas médicas, religiosas, sociales y, en esa medida, sancionados por juicios. A lo largo del proceso de civilización, los criterios que han presidido a estos juicios se han ido transformando, a veces de forma muy sustancial. El estatus moral de algunos alimentos, sus significaciones y connotaciones expresan de forma clara el efecto de estas transformaciones. De este modo, ciertos alimentos, en función de sus atributos, disponen de una carga simbólica más fuerte que otros. La carne, por ejemplo, ha ocupado un lugar aparte en la alimentación humana, así como el azúcar que, desde su aparición en Occidente, se ha convertido tanto en ángel como en demonio, en función de una característica esencial: su vínculo con el placer (Fischler 1995: 265).

4.1 Las religiones

En nuestra cultura, marcada ideológicamente por el cristianismo, determinados comportamientos alimentarios se consideran pecaminosos o, al contrario, un medio para lograr la santidad (Contreras 1993: 37). Es el caso de la *gula* -comer y beber desordenadamente, en exceso- que, según la moral católica, constituye un pecado capital; o, en el extremo de la bondad, el *ayuno*- la restricción, sobre todo de ciertas sustancias, como la carne, el alcohol o incluso la sangre (menos mezclada con otros alimentos).

Las diferentes religiones existentes en el mundo dictan prescripciones alimentarias o dietéticas para millones de personas. Según Eckstein (1980) en una religión, sea cual sea, los alimentos pueden contribuir a tres finalidades principales mientras que imponen unas normas que afectan a la dieta del siguiente modo:

IMPERATIVOS RELIGIOSOS

- FINALIDADES PRINCIPALES

1. Comunicarse con Dios.
2. Demostrar fe mediante la aceptación de directrices.
3. Establecer disciplina y normas mediante el ayuno.

- NORMAS RELATIVAS A LA DIETA

1. Qué alimentos pueden ser/o no comidos.
2. Determinados días del año.
3. Determinadas horas del día.
4. Duración del ayuno.

A menudo, las creencias religiosas marcan prohibiciones y frecuentes ayunos. En la tabla n° 1 se muestran las religiones más importantes del mundo y los alimentos sobre los que inciden, prohibiéndolos o considerándolos comestibles. Por ejemplo, los musulmanes no pueden beber alcohol, ni comer carne, ni tampoco los israelitas.

Tabla n° 1. Prohibiciones y prescripciones alimentarias según las religiones del mundo

ALIMENTOS	BUDISTAS	CRISTIANOS	HINDÚES	ISLAM	JUDÍOS	SIKS
Huevos	algunos	sí	algunos	sí	sí	sí
Lácteos	sí	sí	cuajada no	cuajada no	cuajada no	sí
Gallina	no	algunos	algunos	halal ²	kosher ³	—
Cordero	no	no en	algunos	halal	kosher	—
Buey	no	durante	no	halal	kosher	no
Cerdo	no	Cuaresma	raro	no	no	raro
Pescado	algunos	sí	—	halal	—	algunos
Marisco	no	sí	algunos	halal	no	algunos
Grasas anim.	no	sí	algunos	halal	kosher	algunos
Alcohol	no	la mayoría	no	no	sí	sí
Té, café	sí	sí	sí	sí	sí	no
Legumbres, Verduras	sí	sí	sí	sí	sí	sí
Frutas	sí	sí	sí	sí	sí	sí
Ayuno	algunos	algunos	algunos	Ramadán	Yon Kippur	—

Fuente: Contreras (1993: 38)

Obsérvese que la religión cristiana no es de las más severas, si la comparamos con la hindú, la mahometana o la judía. No obstante, también registra este tipo de condicionantes sobre la dieta. Sobre todo en Cuaresma, período en el que se aconseja no comer carne de gallina, cordero, buey o cerdo. En épocas anteriores, cuando las prácticas católicas eran se-

² *Halal* hace referencia al sacrificio de los animales prescrito por las normas coránicas.

³ *Kosher* significa autorizado por la ley judía.

guidas por la gran mayoría de la población y la Iglesia tenía más poder, los ayunos eran mucho más frecuentes, no remitiéndose exclusivamente al período de Cuaresma. Estos ayunos no sólo consistían en sustituir la carne por el pescado, como hacen aquellos que practican una abstinencia parcial, sino de no comer nada –salvo agua o pan– durante el día o días de ayuno. Curiosamente, en épocas de penurias y de hambre, producidas por malas cosechas, guerras o catástrofes medioambientales, el número de ayunos dictados por la Iglesia aumentaba. Era una forma de calmar el hambre mediante la fe.

En estos momentos, los ayunos de la sociedad industrializada, son más estéticos que religiosos: evitar la comida para no engordar. De hecho, la estimación de la buena comida no debería ser considerada solamente en relación al código moral de la sociedad, como bien apunta Garine (1995), sino también en función de una apariencia física personal aceptable. Muchas sociedades tradicionales africanas valoran el sobrepeso como signo de prosperidad. La burguesía francesa del siglo XIX asociaba una buena barriga con la respetabilidad. Hoy en día, las mujeres que van a la moda siguen dietas frugales a efectos de conseguir una silueta que, en la mayoría de las sociedades tradicionales, se consideraría como un símbolo de esterilidad, e incluso podría dar lugar a acusaciones de brujería. La proliferación de los medios audiovisuales en nuestra sociedad ha incrementado sin duda la importancia de la estética física en la selección de los alimentos.

Si entendemos, pues, que la religión católica ha marcado en diferentes momentos los tabúes sobre determinados alimentos, como la carne o el alcohol, entenderemos también que, en otras culturas suceda lo mismo. La mayoría de los programas de educación en la India y el Lejano Oriente tienen que competir con ideologías de la fragilidad, pureza y menosprecio por las funciones biológicas. Muchas de estas ideologías, por ejemplo, no favorecen un bienestar nutricional científicamente satisfactorio al evitar voluntariamente alimentos, como la carne o los lácteos, que podrían contribuir al equilibrio dietético. En consecuencia, cualquier propuesta facultativa debería tener en cuenta el contenido de estas creencias, así como el lugar que ocupan en la cosmovisión de cada población, antes de llevar a cabo propuestas de intervención, por muy racionales y oportunas que éstas sean desde una perspectiva médica.

En una gran parte de las sociedades, la tradición, o una mitología oral o escrita, determina el lugar del ser humano en el universo, las relaciones que tiene con los reinos animal o vegetal y, generalmente, los alimentos fundamentales que corresponden a cada uno de los diferentes grupos de la sociedad. Así, los hindúes no consumen carne de vaca porque ésta es un animal sagrado (ocupa un lugar clave en la transmigración de las almas, es símbolo de la maternidad y se la venera como a una diosa), además de reportarles en vida un cómputo de beneficios materiales; los judíos, por su parte, preparan su comida siguiendo rigurosas normas en cuanto a qué comer, cuándo y cómo prepararlo. Entre ellos, el consumo de carne de cerdo está prohibido al proceder de un animal no comestible según la recta clasificación de las especies que aparece en los libros sagrados de los judíos (Deuteronomio o el Levítico). Véanse algunos ejemplos de esta clasificación citados por M. Douglas (1973:63):

3. No comerás cosas abominables. 4. Estos son los animales que puedes comer: el buey, la oveja, la cabra. 5. El venado, la gacela, el corzo, la cabra montés, el íbice, el antílope, y el carnero montaraz. 6. Pero entre los que hienden la pezuña y tienen en dos y que rumian, sí los podéis comer. 7. Sin embargo, entre aquellos que rumian o tienen la pezuña hendida, éstos no comeréis: el camello, la liebre y el damán, porque rumian pero tienen partida la pezuña, son para vosotros impuros. 8. Y el cerdo, porque tiene partida la pezuña pero no rumia, es para vosotros impuro. No comeréis su carne, ni tocaréis sus cadáveres. 9. De todos los que están en las aguas podéis comer éstos: cualesquiera que tienen aletas y escamas podréis

comer. 10. Y cualesquiera que no tiene aletas y escamas no deberéis comer, es para tí impuro. 11. Podréis comer todas las aves puras. 12. Pero éstas son las que no deberéis comer: el águila, el quebrantahuesos. 13. El halcón, el milano, en todas sus especies; 14. Toda clase de cuervos. 15. El avestruz, la lechuza, la gaviota, el gavilán, en todas sus especies. 16. El mochuelo y el búho, la gallina de aguas. 17. Y el pelicano, el buitre de carroña y el cormorán. 18. La cigüeña, la garza, en todas sus especies. 19. Y todos los insectos alados son para tí impuros; no deberán ser comidos. 20. Todos los seres puros alados puedes comer.

Deuteronomio XIV

En ambas religiones, la hindú y la judía, las sanciones alimentarias no sólo están refrendadas por los libros sagrados de unos y otros fieles, sino incluso, como en el caso hindú, por artículos específicos de la Constitución. En efecto, hay una parte de la Constitución federal india, denominada Principios rectores de la política estatal, en la que se establecen directrices para las leyes que deben promulgar los órganos legislativos estatales. El artículo 48 de dicha parte exige la prohibición del "sacrificio de vacas y terneros y otros animales de ordeño y tiro", entendiéndose por vaca tanto los machos como las hembras de la especie vacuna autóctona *Bos Indicus* (Harris 1989: 49-70). La India, no obstante, no es único ejemplo en el que el Estado asume y legitima tabúes o prescripciones alimentarias. En el caso azteca, por ejemplo, el Estado asumió un complejo anterior de sacrificios humanos y canibalismo y lo convirtió en el foco primordial de creencias y rituales eclesiásticos.

La pregunta que nos planteamos a continuación es la siguiente: ¿son siempre los imperativos religiosos/ideológicos los que explican las preferencias o los tabúes que recaen sobre determinados alimentos en cualquier cultura? ¿O dichos imperativos se establecen una vez que existen previamente otras causas de orden económico, nutricional o ecológico? Se ha dicho en relación con el tabú de la vaca sagrada, por ejemplo, que los hindúes prefieren mantener en vida este animal porque les proporcionan un sinfín de ventajas, tales como la fuerza de tracción para labrar los campos, la leche, el combustible o el estiércol, entre otros. Dar respuesta primando una visión material o simbólica sobre los tabúes alimentarios ha suscitado un interesante debate en el seno de la antropología que, en cualquier caso, revela el carácter geosocial de la alimentación humana.

4.2. Otros valores asociados: alimentación y sexualidad

Junto a las elecciones determinadas por la religión, también existen otra serie de creencias relativas al valor de determinados alimentos (Contreras 1993: 47). Por ejemplo, cabe hacer mención de las creencias que atribuyen a ciertos alimentos la capacidad de aumentar la potencia sexual, a veces hasta extremos portentosos. Una lista de tales alimentos afrodisíacos podría incluir cientos e incluso miles. Una muy sintética, procedente de diferentes sociedades y épocas, permite citar los siguientes: piñones, hígado, curry, sopa de nido de golondrina, chocolate, cacao (que los aztecas prohibían a sus esposas) huevos de varios pescados, ostras, angulas, caracoles, lenguas de oca, testículos de cisne, plátano, sesos de buey, manzana, cerezas, dátiles, melocotones, pistachos, espárragos, alcachofas, cebollas, patatas, tomates, etcétera. En la época isabelina, a las ciruelas se les atribuía una virtud afrodisíaca tan grande que se servían gratuitamente en los prostíbulos. Tal como indica este autor, el origen de estas creencias resulta difícil de establecer, aunque se podrían apuntar algunas sugerencias:

- En muchos casos, y en todos aquellos relativos a los órganos sexuales de animales o cuando las formas de un alimento recuerdan el sexo masculino o el femenino, la razón parece responder al dicho de que "de lo que se come se cría".

- Algunos alimentos, tales como el pimiento picante, el curry y otros condimentos, estimulan efectivamente el organismo, al menos la actividad cardíaca y las secreciones gástricas.
- La razón de la presunta eficacia de gran número de alimentos, puede referirse al hecho de que, simplemente, contribuyen a crear una sensación de bienestar, tanto físico como mental. En este sentido, casi todos los alimentos tendrían virtudes afrodisíacas, pues el solo hecho de comer acelera el pulso, aumenta la respiración sanguínea, eleva la temperatura corporal e, incluso a veces, provoca un poco de transpiración, unos cambios fisiológicos idénticos a los que normalmente acompañan al orgasmo.

El binomio sexo-alimento aparece estrechamente vinculado en todas las culturas, ya que representa dos formas entrelazadas de sensualidad. Según Goody (1982), la palabra utilizada para *comer* (*di o dzi* en la lengua de diversas sociedades del norte de Ghana) también se utiliza con frecuencia para el sexo, y cubre una gran parte del campo semántico de la palabra *disfrutar*. Dentro de la ideología hindú, la pureza de casta supone la evitación de contacto con personas, alimentos o bebidas fuera del ámbito del propio grupo. Cualquier hindú, observando su religión, evitará tanto los contactos sexuales como la comida con personas inferiores. La impureza y el daño espiritual vinculan estrechamente esta dualidad *sexo y alimento*, ya que como afirma Lévi-Strauss “copular y comer son dos formas de conjunción por complementariedad”. El mismo autor, señala en su obra *Mitológicas: lo crudo y lo cocido*, que el trabajo de cocinar se asimila al coito entre los esposos: posar leña en el fuego significa copular. Las piedras del fuego son las nalgas, la marmita es la vagina y el cucharón es el pene. Estas correspondencias entre actividad culinaria y sexual, también señaladas por Pujadas (1997), tienen una presencia destacada en algunas de las lenguas más próximas. Es muy significativo que el verbo francés *consumir* significa a la vez consumir (alimentos) y consumir (una relación sexual). A las mujeres, sujetos sexuales pasivos en las metáforas populares, “*se les passa per la pedra*” (en catalán) o bien “*sont passées à la casserole*” (en francés). La mujer como objeto de consumo “*est belle à croquer*”, o “*on en mangerait bien un petit peu*”. Esta relación metafórica entre consumidor y consumido queda más explícita en la frase: “*j’ai faim de toi, dit l’homme, tu es belle à croquer, je te croquerai*”, donde se vuelve al tema del canibalismo sublimado. De forma paralela, en la mayoría de lenguas, el órgano sexual es descrito con numerosas imágenes de animales comestibles tales como el conejo, la patata o la almeja.

En cualquier caso todos estos ejemplos sirven para ilustrar el alcance de los condicionantes de orden ideológico. Algunas de las preferencias o aversiones aquí citadas tienen un origen básicamente social, lo que no quita que existan otros factores de carácter psicológico e individual orientando las conductas de las personas en una dirección variable, según su naturaleza biológica, gustos y percepciones, experiencias personales, estados afectivos o de salud, edad o género.

Visto el conjunto complejo de factores que condicionan la alimentación humana, las preguntas que debemos responder a la hora de dar explicación al porqué de una práctica o una creencia alimentaria son también múltiples. Así, no es suficiente conocer qué come tal grupo social, sino en qué circunstancias se produce el consumo, con qué intención, por qué y cuáles son las principales consecuencias de orden social y biológico. En este ejercicio, los antropólogos hemos de tener en cuenta, ciertamente, los principales ingredientes de los menús, las cantidades incluidas y su combinación, así como las técnicas utilizadas en la elaboración de los platos, sin olvidar conocer cuándo, para un grupo social dado, es lícito comer cada alimento, en qué lugar y ocasión, con qué compañía y frecuencia. Solamente actuando así podremos llegar a entender y dar cuenta del porqué de las tendencias alimentarias contemporáneas.

BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

- CARRASCO, S., *Alimentació i cultura*, Bellaterra: Servicio de Publicaciones de la UAB, 1992.
- CERVERA, P. et al., *Alimentación y dietoterapia*, Barcelona: Interamericana-Mcgraw-Hill, 1994.
- CONTRERAS, J. *Antropología de la alimentación*, Madrid: Eudema, 1993.
- DOUGLAS, M. [1966]. *Pureza y peligro*, Madrid: Siglo XXI, 1973.
- ECKSTEIN, E.F., *Food, people and nutrition*, Wesport: AVI, 1980.
- FARB, P. y ARMELAGOS, G. [1980]. *Anthropologie des coutumes alimentaires*, París: Denöel, 1985.
- FISCHLER, C. [1990]. *El (H) Omnívoro*, Barcelona: Anagrama 1995.
- GARINE, I. [1972]. "Los aspectos socioculturales de la nutrición" en Contreras, J. *Alimentación y cultura*, Barcelona: Universitat de Barcelona, 1995.
- GOODY, J. [1982]. *Cocinas, cocina y clases*. Barcelona: Gedisa, 1995.
- GRACIA, M. (1998) *La transformación de la cultura alimentaria*, Madrid: Ministerio de Cultura, 1998.
- HARRIS, M. [1985]. *Bueno para comer*, Madrid: Alianza, 1989.
- LÉVI-STRAUSS, C. *Le cru et le cuit: Mythologiques I*, París: Plon, 1964.
- HERCERBG, S. y GALAN, P. (1988) "Modelos de consumo alimentario en el mundo y cobertura de las necesidades nutricionales" en Hercerbg, S. et al. (1988) *Nutrición y Salud Pública*, CEA, Madrid.
- MALASSIS, *L'économie agroalimentaire. Economie de la consommation et de la production agroalimentaire*, París: Cujás, 1975.
- MESSER, E: "Anthropological Perspectives on Diet", *Annual Review of Anthropology*, nº 13, 1984.
- MINTZ, S.W. *Sweetness and power: The of sugar in Modern History*, Nueva York: Wiking Penguin, 1985.
- PUJADAS, J.J. "La taula és tot un món, la taula és el món", Exposició *Seure a taula? Una història del menjar a la Mediterrània*, 1997. Museu d'Arqueologia de Catalunya.
- ROZIN, P. "The selection of food by rats, humans and others animals" en Roseblatt, J.S. et al: *Advances in the study of behaviour*, Londres: vol 6, Academic Press, 1976.
- ROZIN, P. "Perspectivas psicobiológicas sobre las preferencias y aversiones alimentarias" en Contreras, *Alimentación y cultura*, Barcelona: Universitat de Barcelona, 1995.