

Cultura, cuerpo y salud: un análisis de las concepciones alimentarias en el contexto rural gallego

(Culture, body and health: an analysis of the nutritional concepts in the Galician rural context)

Fernández Vázquez, Silvia

Eusko Ikaskuntza. Miramar Jauregia. Miraconcha, 48.

20007 Donostia – San Sebastián

BIBLID [1137-439X (2008), 30; 161-176]

Recep.: 19.09.06

Acep.: 23.04.08

La alimentación constituye un fenómeno fundamental en la cultura actual. Las nociones vigentes de salud e imagen corporal ideal nos encaminan hacia un tipo de dieta que no acaba de aceptarse. El peso de las tradiciones alimentarias locales y la importancia de determinadas concepciones hasta el momento ignoradas pueden arrojar luz sobre los posibles motivos de este fracaso. El análisis antropológico puede permitir salvar estas dificultades.

Palabras Clave: Cultura. Consumo. Alimentación. Cuerpo. Salud. Identidad.

Elikadura funtsezko fenomeno da gaur egungo kulturaren. Indarrean diren osasun eta gorputz irudi idealaren nozioek bideratzen duten dieta mota hori ez dugu erabat onartzen. Tokiko elikadura tradizioen pisuak eta gaur arte ezezagunak ziren kontzepzio jakin batzuen garrantziak argi eman dezakete porrot horren kausen inguruan. Análisi antropológiakoak zailtasun horiek gainditzeko modua bidera dezake.

Giltza-Hitzak: Kultura. Kontsumoa. Elikadura. Gorputza. Osasuna. Nortasuna.

L'alimentation constitue un phénomène fondamental dans la culture actuelle. Les notions de santé et d'image corporelle idéale en vigueur nous acheminent vers un type de régime qui ne réussit pas à être accepté. Le poids des traditions alimentaires locales et l'importance de conceptions déterminées ignorées jusqu'à maintenant peuvent faire la lumière sur les éventuels motifs de cet échec. L'analyse anthropologique peut permettre de résoudre ces difficultés.

Mots Clé : Culture. Consommation. Alimentation. Corps. Santé. Identité.

Even though from a theoretical point of view human actors encode things with significance, from a methodological point of view it is the things-in-motion that illuminate their human and social context (Appadurai, 1986: 5).

1. INTRODUCCIÓN

En el marco de la sociedad global de la información asistimos a un paradójico conflicto entre los distintos tipos de conocimiento a los que los ciudadanos tienen acceso: el legado de la tradición, la voz de la experiencia, el descubrimiento del científico, el consejo del experto, las divulgaciones de los medios de comunicación... En la práctica cotidiana ese conocimiento es asumido en forma sincrética, constituyendo una nueva versión revisada y adaptada a los intereses particulares de quienes los adoptan y a su manera más global de entender la vida, el entorno, y la relación con los demás. Las conexiones entre la racionalidad popular y la racionalidad científica nos abren a un campo teórico de gran interés, siempre sin perder de vista a la cultura.

Este es el contexto en el que, desde una perspectiva antropológica, he enmarcado el tema que planteo: las concepciones locales sobre la alimentación en el contexto rural gallego. La investigación realizada tiene como objetivo primordial responder a una serie de preguntas generales acerca de la comida como elemento central en las relaciones sociales. La alimentación se enfoca desde una perspectiva simbólica, con un especial interés por las cuestiones que tienen que ver con la concepción del cuerpo y la salud. De ahí que se haga hincapié en las ideas y representaciones que se tejen en torno al hecho alimentario: qué significa comer bien, qué es comer sano, qué productos, cantidades y combinaciones son adecuadas o saludables y cuáles deben evitarse, cual es la norma y cómo se refleja o no en la práctica...

Para comprender estos y otros conceptos es necesario penetrar en la racionalidad propia del contexto, en la construcción simbólica del universo estudiado. Tal propósito requiere el contacto directo y prolongado con los protagonistas, por lo que el trabajo de campo antropológico se perfila como una herramienta metodológica fundamental para obtener resultados en la investigación social sobre el consumo, y en particular sobre las concepciones alimentarias.

La investigación realizada nos permite observar cómo se configura la alimentación desde la perspectiva de las propias normas y representaciones culturales, particularmente en lo que tiene que ver con la construcción de la imagen corporal y las nociones de salud. El contacto directo con esas gentes del contexto rural estudiado proporciona un ejemplo real de una manera particular de concebir y organizar el hecho alimentario en el mundo global en que nos movemos. Los resultados pueden ser de gran interés para comprender un fenómeno que tiene plena actualidad por sus efectos, variados, sobre la sociedad en general.

2. ASPECTOS METODOLÓGICOS Y CONTEXTUALIZACIÓN

Los resultados que voy a presentar en los sucesivos capítulos de esta breve exposición nacen del trabajo de campo que desde hace varios años vengo realizando en una comarca rural de la Galicia centro-occidental, de la que soy oriunda. El contraste con los modos de vida urbanos de los que he podido participar (y efectivamente participo) desde hace un par de años me ha permitido percatarme de ciertos aspectos que quizás por cercanía otrora pasaron desapercibidos en mis reflexiones. Mis trabajos en contacto directo con los vecinos de la región y las largas e intensas entrevistas (más o menos formalizadas) que he podido mantener con algunos de ellos me han aportado una visión de lo que a continuación expondré.

El centro de mi estudio es un municipio que se encuentra a caballo entre la costa y la montaña. Rodeado por las poblaciones de las rías centrales de la comunidad por un lado, y cercado por montañas de mediana altura de las sierras centrales de Galicia, el concello de Vilarmajor presenta unas particularidades en sus modos de vida y organización que lo diferencian de algunos aspectos que caracterizan a los lugares vecinos. Por su proximidad a la costa, Vilarmajor disfrutaba tradicionalmente de cierta dosis de pescado en su dieta, aunque su modo de alimentación dista mucho del propio de las comunidades pesqueras. Por otra parte, el predominio de las labores agropecuarias como sustento primario y actividad principal de la mayoría de los miembros de la familia hace que en ese caso tenga mayores afinidades con las comarcas de montaña, en las que, sin embargo, la lejanía de los centros de población de mayor importancia y el clima extremo restringía mucho más las posibilidades alimenticias.

En cualquier caso, las perspectivas de la comarca en general, independientemente de sus peculiaridades, han variado mucho en las últimas décadas, fundamentalmente debido a los avances en las vías de comunicación y la introducción paulatina de las nuevas tecnologías domésticas. Los medios de comunicación, además, han llevado hasta todos estos hogares un sistema de comidas que abre nuevas posibilidades frente a las pautas de alimentación tradicionales.

Vilarmajor: con unos 1.500 habitantes (en claro descenso desde hace décadas) y su población envejecida, sus posibilidades de supervivencia a la larga pasan por la proliferación de segundas residencias usadas sobretudo en fin de semana y vacaciones y por la llegada de retornados urbanos con recursos que optan por el medio rural para construir su vivienda habitual.

Las diferencias culturales entre esos dos grupos que me permito contraponer, entre los que están y los que vienen, son notables. Cada uno está acostumbrado a una forma de vida diferente, y probablemente, en cuestiones alimentarias, sostengan también valores divergentes. Los unos, en su mayoría ancianos o casi jubilados que han vivido durante toda su vida en el municipio, acostumbrados a la autosubsistencia, al consumo de productos locales y a la escasez, participan de un tipo de productos y combinaciones más tradicionales (caldos de verduras, cocidos a base de carnes y patatas...), y que a pesar de los cambios de

los nuevos tiempos no se han incorporado al carro de las nuevas tendencias alimentarias; los otros, urbanitas sino de nacimiento al menos sí de formación, se convierten en los abanderados de las nuevas formas de alimentación, demandantes de nuevos productos y nuevas variedades de platos con muchas más posibilidades.

Sin embargo, y teniendo siempre presente esta circunstancia esencial, una de tantas otras variables a tomar en cuenta en toda investigación, hay que decir que todos ellos están expuestos en mayor o menor medida a las informaciones acerca de qué se debe o no y las razones de la elección correcta en cuestión de alimentación. Por lo tanto, ambos estilos son susceptibles de ser analizados, si bien para mostrar una cierta perspectiva temporal he optado por reflejar aquí los modos de alimentación que caracterizan en general al grupo autóctono.

3. MARCO TEÓRICO. CONSUMO, ALIMENTACIÓN, CUERPO Y SALUD

3.1. Las teorías de consumo en Antropología

Desde hace algunos años determinadas ramas de la Antropología han conseguido revalorizar el estudio de las cosas como centro de la vida social y como elementos de comunicación¹. Con esto, se han puesto de moda, particularmente en algunos sectores académicos anglosajones, los estudios sobre el consumo (*consumer behaviour*) enfocados desde una perspectiva cultural, por la que las cosas son entendidas como símbolos que expresan en forma material los valores intangibles de la cultura. Los objetos son protagonistas de determinados flujos sociales en los que actúan como representaciones sensibles, dando cuenta de numerosos aspectos de la realidad cultural. El término consumo, en este sentido, no se refiere simplemente al acto corriente de compra, sino que implica un marco mucho más amplio y dinámico, que abarca procesos como la producción, la distribución, el intercambio y el consumo propiamente dicho. Así, la contextualización de los movimientos que siguen los objetos en un marco social determinado puede arrojar luz acerca de factores como los usos, los valores de compra, las transformaciones..., de modo que sirven como paradigma o como representación de múltiples aspectos de la cultura en la que se inscriben.

El fenómeno del consumo enfocado desde la perspectiva expuesta se enmarca dentro de la línea de la Economía Cultural. El principal objetivo de esta corriente es estudiar el movimiento de las cosas en la vida social, y de qué manera este sirve para ver cómo los seres humanos emplean su universo material para expresarse como grupo. Existe una relación recíproca entre el hombre y los objetos, una doble dirección en el significado que se les atribuye: por una parte, aquel que el hombre concede a las cosas; por otra, lo que éstas dicen acerca de

1. Intuición ya señalada por Lévi-Strauss, quien entendía que la cultura era comunicación, un lenguaje compuesto por elementos de significado. Descomponer la cultura en sus unidades básicas significativas y entender las reglas por las que se combinan constituye la esencia del método estructural.

él. Así, “es la vida humana, social y simbólica, la que hace “vivir” a las cosas” (Fernández de Rota, 2000: 8), que al mismo tiempo se transforman en elementos de autoafirmación del ser humano, expresan una forma particular de pensar, de sentir, de vivir, representan a la cultura misma.

La Economía Cultural parte de la idea de que “las prácticas humanas están inseparablemente relacionadas con y formadas por símbolos” (Bird-David, 1977: 2). Fernández de Rota subraya ese mismo convencimiento de que “bienes y servicios para ser adecuadamente comprendidos, deben de ser interpretados en su papel simbólico” (Fernández de Rota, 2000: 1). Este énfasis en los elementos del significado, junto a la primacía del papel jugado por la acción creativa y dinámica del hombre enlazan la Economía cultural con los postulados básicos de la Antropología simbólica.

En el ámbito del consumo ha sido central y continúa teniendo gran peso la obra de Arjun Appadurai. En su introducción al volumen que edita bajo el título de *The social life of things* el autor expresa la siguiente idea central: “economic exchange creates value” (Appadurai, 1986: 3). Son los procesos culturales, con la participación activa de los sujetos, lo que permite que ciertos juicios de valor sean atribuibles a los objetos materiales, que cobran así vida y significado. Podemos afirmar así que las mercancías tienen una vida social que se construye en función del intercambio: “Commodities, like persons, have social lives” (Appadurai, 1986: 3). Esta idea la desarrolla también Igor Kopytoff en la misma obra que Appadurai lidera. Con este posicionamiento inician toda una tradición que se opone a la tendencia habitual en occidente es considerar las cosas como un mundo inerte y mudo. La tradición filosófica occidental ha tenido habitualmente esa tendencia a oponer las categorías de personas y cosas y desvincularlas por completo.

Los objetos tienen una vida social cargada de significados que hablan de los procesos culturales que están tras ellos. Si bien son los actores quienes con sus acciones codifican y dan significado a las cosas, son las cosas-en-movimiento las que iluminan su contexto social y humano. Hay una relación mutua de interdependencia total en el plano significativo.

La relación entre cultura y consumo figura también como un elemento central en la obra de Grant McCracken. *Culture and consumption* analiza las propiedades simbólicas de los productos desde una óptica que entiende el consumo de forma positiva y optimista. Otros autores como Dan Miller comparten esa misma visión del consumo que no concuerda con las nociones generales predominantes. Miller supo reconocer la importancia de los objetos y su papel en el mundo social de unos elementos hasta hace poco considerados elementos mudos. Los artefactos que constituyen la cultura material son elementos dotados de una efectividad en un proceso de reproducción social. Son algo más que meros objetos que no importan. Es *why some things matter*.

Douglas e Isherwood en *The World of goods* creen también que debemos olvidar la idea de que el consumo es algo irracional y sin sentido: lo material es

bueno para pensar, como señalaba ya Lévi-Strauss. Los bienes que consumimos no son entendidos en la obra de Douglas e Isherwood como elementos que permiten la satisfacción de necesidades básicas, sino que contribuyen a crear y mantener relaciones sociales, tal y como lo había señalado ya Mauss. No hay que olvidar, como señalan Douglas e Isherwood, que “goods are neutral, their uses are social; they can be used as fences or bridges” (Douglas e Isherwood, 1996: xv).

Además, los bienes son entendidos como elementos “for making visible and establish the categories of culture” (Douglas e Isherwood, 1996: 38). En este sentido, y esa es la tesis fundamental de esta obra, el consumo se constituye en un código de comunicación social. Al consumir comunicamos cosas acerca de nuestra cultura y de nuestra propia identidad, al adquirir determinados bienes dejamos que estos hablen por nosotros mismos. Parece claro: “Consumption is visible” (Douglas e Isherwood, 1996: 29).

3.2. Estudios antropológicos sobre la alimentación

El consumo, particularmente de alimentos, forma parte de un debate esencial en la Antropología de las últimas décadas: la polémica entre materialistas culturales y los antropólogos culturalistas más interesados en las cuestiones de significado. La relación estrecha de los fenómenos alimentarios con naturaleza y cultura contribuye a reabrir el debate sobre la relación entre estos dos polos clásicos de la disciplina antropológica. Como señala Contreras, entre todas las actividades humanas, la elección de los alimentos es, sin lugar a dudas, la que transita de un modo más desconcertante sobre la línea divisoria entre naturaleza y cultura: “En el acto de la alimentación, el hombre biológico y el hombre social o cultural están estrechamente ligados y recíprocamente implicados” (Contreras, 1983: 12).

Los estudios antropológicos sobre la alimentación constituyen un ámbito clásico dentro de la disciplina. Muchos han sido los autores que han dedicado algún espacio en su obra a las costumbres alimentarias en las distintas sociedades. Sin embargo, los enfoques predominantes en la materia no responden a los intereses de las tendencias culturalistas más actuales. Destacaré una serie de hitos que me parecen interesantes en el panorama de estas investigaciones.

La mayoría de las aportaciones al tema de los alimentos desde la óptica antropológica están planteadas desde el punto de vista del materialismo, como la conocida obra de Marvin Harris *Bueno para comer*. En este capítulo Harris, principal representante del autodenominado materialismo cultural, expone sus ideas básicas acerca del tratamiento de los elementos culturales, supeditados a los condicionamientos ecológicos del contexto en que se desarrollan. Específicamente la obra trata de los factores de selección alimentaria, a los que el autor atribuye no un origen social o simbólico, ni siquiera mental, sino fundamentalmente ecológico, fisiológico y hasta económico. Su conclusión, en ese sentido, es que “las grandes diferencias entre las cocinas del mundo pueden hacerse remontar a limitaciones y oportunidades ecológicas que difieren según las regiones.” (Harris, 2004: 14-15), pero que en cualquier caso la rentabilidad, es decir,

la relación entre costes y beneficios está por encima de los condicionantes básicos nutricionales y ecológicos.

Los primeros precedentes de valor desde la óptica por la que me he posicionado para el estudio cultural de la alimentación están en la obra de Marshall Sahlins, *Cultura y razón práctica*, en la que este autor pretende sugerir que subyace una razón cultural a nuestros hábitos alimentarios. Sahlins señala que “la relación productiva de la sociedad norteamericana con su propio ambiente y con el mundo es organizada por valoraciones específicas sobre comestibilidad e incomedibilidad, que son cualitativas y no tiene justificación alguna por razones de ventaja biológica, ecológica o económica” (Sahlins, 1996: 170-171). Así, habla de una lógica de orden significativo, de pensamiento, que prima sobre los costos de producción u oportunidad o de racionalidad económica.

En España la figura más destacada en los estudios de Antropología de la Alimentación es Jesús Contreras. Para él, la elección de los alimentos es la actividad humana donde más se entremezclan cultura y naturaleza. Según Contreras, el acto de alimentarse encierra significados en ámbitos tan diversos como el biológico, económico, psicológico, social e incluso ideológico. Aun teniendo presente todo este abanico de factores subraya que más allá de los requerimientos fisiológicos, el acto de comer da cuenta de las diferencias culturales y define aspectos importantes de la identidad de cada persona.

La elección de los alimentos que se consumen no se hace, según Contreras, en términos de propiedades nutritivas, conforme a una racionalidad dietética biológica o económica. “Comer” es un fenómeno social y cultural, mientras que la “nutrición” es un asunto fisiológico y de la salud” (Contreras, 1983: 9-10). Por lo tanto la alimentación es sobretodo un fenómeno social y culturalmente configurado, y los alimentos que consumimos están cargados de significados culturalmente constituidos. “No existe ningún alimento cuyo significado se derive exclusivamente de sus características intrínsecas, sino que depende de las asociaciones culturales que la sociedad le atribuye” (Contreras, 1983: 10). Además, los alimentos desempeñan más que una función de supervivencia, forman parte de la construcción de nuestra identidad y expresión del status como elemento de prestigio. Contreras reconoce así la idea del sistema de alimentación como un sistema de comunicación, al estilo de Douglas.

El debate sigue abierto, porque si resulta sencillo enumerar lo que se come no lo es tanto explicar por qué se come lo que se come (Contreras, 1983: 51).

3.3. Cuerpo, salud y estética

A menudo disociamos en nuestras disertaciones teóricas el cuerpo como un elemento distinto del nosotros. Sin embargo nuestro cuerpo no es más que la presencia en la que nuestro yo se manifiesta, y como tal es la base de nuestra identidad y de nuestras relaciones sociales. En este sentido, el cuerpo es algo eminentemente social y cultural y no puede ser entendido al margen del contexto en que se mueve y se presenta. En terminus de Watson y Nettleton, “How we experience our bodies is invariable social” (p. 8).

Según señala Carmen Bañuelos se puede diferenciar dentro del esquema corporal lo que ella denomina “cuerpo-objeto” y “cuerpo-vivido”. En el primer caso habla de la representación aislada que nos hacemos de nuestro cuerpo como tal, mientras que el último se refiere al cuerpo como elemento de experiencia que sirve al contacto con el mundo y con los demás, es decir, se trata de nuestra corporalidad tal y como se presenta en nuestras relaciones humanas y en la socialización. En nuestra sociedad se da una alineación-separación del cuerpo. Somos cuerpo, tenemos cuerpo, pero también miramos el cuerpo como algo separado. El cuerpo aparece como el mediador entre el yo y el mundo.

Todas las prácticas sociales también lo son corporales. Con todo, el cuerpo es una construcción simbólica, no una realidad en sí misma. No es un dato indiscutible, sino el efecto de una construcción social y cultural. Las representaciones sociales asignan al cuerpo una posición determinada en el seno del simbolismo general de una sociedad. No por ello queremos ni podemos negar la biología al hablar de nuestro cuerpo, si bien esta está también mediana por las elaboraciones culturales.

El culto al cuerpo se ha convertido hoy en un fenómeno social de gran significación. La presentación del yo físico adquiere una especial relevancia en el estilo de vida actual. Diversos grupos sociales (médicos, psicólogos, sociólogos, modistos, publicistas, estilistas, esteticistas, periodistas...) centran su interés en la definición social del “cuerpo”. El objetivo es crear un ideal único y generalizable, determinado por un grupo de lo que Bañuelos denomina “diseñadores de cuerpos” (Bañuelos, 1994: 140) que señalan lo que a ese respecto se considera normal en nuestra sociedad. La expresión corporal se ha convertido en un lenguaje que incluso muestra el status y la posición social.

Todas las sociedades desarrollan unos ideales de belleza corporal a conseguir. La mujer delgada encarna en nuestra sociedad los ideales y las cualidades que se consideran signo de triunfo y modernidad. El estereotipo de la mujer actual es una persona delgada, con éxito profesional y personal, buena en su trabajo, buena ama de casa, buena esposa y buena madre, que tiene además con una vida social plena: “El cuerpo delgado es el camino hacia el triunfo personal, social y sexual” (Carrillo Durán, 2002: 98). Los medios de comunicación contribuyen a fomentar y difundir esos modelos estéticos y esos tipos ideales basados no ya en sus cualidades o en su personalidad como ocurría en otra época, sino exclusivamente en su apariencia física. El cuerpo físico es nuestra fundamental señal de identidad.

Con la evolución de los siglos la silueta femenina ha sufrido fuertes cambios. Desde la antigüedad la representación de la mujer que podemos ver en algunas manifestaciones artísticas se basaba en formas redondas relacionadas con la idea de la fecundidad. Un prototipo de esto es la prehistórica Venus de Willendorf. Aunque no necesariamente había de ser el reflejo de las mujeres de la época, sí constituía el ideal estético de feminidad del momento. También durante el Neolítico y las primeras civilizaciones del Medio oriente parece predominar ese

mismo criterio, aunque si juzgamos simplemente las figuras artísticas de seres humanos esquemáticos podrían llevarnos en una dirección equivocada.

Con la cultura grecorromana aparece la mujer con curvas pero de cuerpo firme aunque redondeado, de grandes caderas y pechos pequeños, y proporciones bien equilibradas. La redondez de vientre y cadera permanece como ideal en los siglos medievales. La llegada del Renacimiento supone cierta estilización de las figuras femeninas para pasar décadas después a un nuevo retorno hacia las redondeces, en esta ocasión hacia las figuras voluminosas, entradas en carnes y rechonchas de Rubens.

La Revolución francesa supone una recuperación de la imagen grecorromana, aunque añadiendo los criterios de firmeza y fuerza. Los cuerpos firmes frente a las carnes sueltas empiezan a imponerse a partir del siglo XVIII y sobre todo en el siglo XIX. Comienza a hacerse deporte para cuidar el cuerpo. Los cuerpos se vuelven erguidos y esbeltos, de anchas caderas, pechos firmes y estrechas cinturas de avispa creadas casi artificialmente por los corsés. Es la estética de la Inglaterra victoriana.

El siglo XX nos deja la continuidad y la acentuación de esos cánones de belleza firme y estilizada para el cuerpo femenino. Sin embargo no desaparecen las curvas y en los 50 el prototipo "Marylin" nos deja la idea de una mujer 90-60-90. Paralelamente al cuerpo del hombre se le aplica el estereotipo de hombre viril, sin grasa, musculado, robusto.

Las tendencias hacia una mayor delgadez de observan ya en los años 60. Empiezan los certámenes de belleza, las pasarelas de moda y los escenarios se llenan de cuerpos delgados, todavía en progreso en los 70. Llegamos así paralelamente a las ideas de la liberación de la mujer a lo que se denominó estética Twiggy, de extrema delgadez, que continúa acrecentándose hasta la actualidad. Los cuerpos femeninos bajan de peso y de volumen, suavizan sus formas, se eliminan las curvas. Es el prototipo de los que Carrillo Durán denomina "estética anoréxica" (Carrillo Durán, 2002: 193) término con el que se refiere a la imagen o estereotipo femenino que comparte ciertos rasgos con el de una imagen anoréxica como es la de extrema delgadez.

Hemos desembocado en la idea de una mujer liberada pero prisionera de su cuerpo. La propia corporalidad puede traducirse en liberación pero también en represión. El control del cuerpo es un aspecto fundamental, y la alimentación juega un papel esencial en todo ello.

La falta de control sobre la imagen corporal se encuentra en nuestra sociedad estigmatizada. Cualquier desviación de los estándares marcados y aceptados se considera conlleva casi la percepción de enfermedad en una cultura en que la Biblia de lo ideal en lo que se refiere a la estética y la salud está en las imágenes sin un gramo de grasa que los medios promocionan. La desviación de lo que se consideran cuerpos ideales o incluso normales se transforman en un medio de discriminación social, de rechazo y de construcción social de una figu-

ra marginal. La gordura, como la extrema delgadez de la anorexia, es una condición socialmente estigmatizada. La desviación se medicaliza. Y es que la enfermedad no existe al azar, sino fuertemente influida por factores socio-culturales.

Estas ideas acerca de la concepción del cuerpo y la enfermedad nos sitúan en el camino teórico que debemos seguir si deseamos actuar sobre la alimentación de un grupo humano. La alimentación, los patrones estéticos y las concepciones acerca de la salud forman parte del tejido sociocultural y no pueden ser entendidos al margen de él (Kenny y De Miguel, 1980: 18).

4. ALIMENTACIÓN, CUERPO Y SALUD: UN ANÁLISIS CULTURAL DE UNA LOCALIDAD GALLEGA

Parece evidente que la alimentación constituye en nuestra sociedad uno de los elementos de especial preocupación. Las informaciones que se refieren a los beneficios o riesgos de determinados productos alimenticios se extienden por doquier con el fin de aleccionar a una población que, a pesar de todo ello, continúa desarrollando unas pautas de alimentación que parecen contrarias al buen sentido común. Comemos lo que comemos a pesar de ser conscientes de las consecuencias, a menudo negativas, que los expertos atribuyen a nuestros alimentos más habituales. Manifestamos con nuestro comportamiento un aparente desprecio a las normas del buen hacer culinario que las elites formadas en determinados campos científicos han dictado por nosotros. Y a pesar de ello, no dejamos de ser conscientes de que los riesgos para nuestra salud sobretodo en relación al tipo de alimentación que seguimos están afectando muy seriamente a una parte notable de la población en el llamado mundo occidental desarrollado. Por todo ello, hay quien habla hasta de crisis y epidemia pública en relación a la alimentación que seguimos. En España particularmente, del cantábrico al atlántico y de ahí al mediterráneo, los problemas y trastornos derivados de las pautas alimenticias afectan cada vez, nos dicen, a más personas, y todo ello pese al énfasis y la publicidad beneficiosa que se realiza del que se considera uno de los sistemas alimentarios más beneficiosos del mundo: la dieta mediterránea. Resulta paradójico que siendo como somos en este país los artífices de un modelo culinario que se entiende tan rico en consecuencias positivas para la belleza y la salud de nuestros cuerpos, seamos al mismo tiempo incapaces de mantenerlo. Mi intención es buscar, detrás de esa aparente incoherencia, la lógica cultural que se refleja en una práctica cotidiana tan necesaria como significativa. Sin embargo, no voy a tratar aquí sobre el ámbito mediterráneo, sino que pretendo reflejar el modelo de alimentación que predomina en el otro vértice de nuestra península: Galicia.

4.1. La “dieta atlántica”

Hace unos días me encontré en una visita rutinaria a mi centro de salud un cartel publicitario de alguna consellería de la Xunta de Galicia cuyo lema invitaba a apuntarse a lo que denominaban “dieta atlántica”, un tipo de alimentación que apostaba por un desayuno fuerte, el consumo abundante de proteínas animales como las que se encuentran en la carne, la leche y los huevos, todo ello

aderezado con una dosis moderada de ejercicio físico. La expresión plasmada en ese cartel llamó mi atención por su notable analogía con el tan conocido de la dieta mediterránea al que paradójicamente pretende hacer oposición. El término además nos hace destacar que el criterio geográfico de la dieta quizás no sea una banalidad. Desarrollaré todo esto con más detenimiento.

En primer lugar, e investigando tras mi inicial sorpresa la expresión “dieta atlántica”, me he encontrado con que esta parece más extendida de lo que yo sospechaba. El término ha sido ya acuñado por diversos autores, aunque habitualmente en oposición a la por todos conocida dieta mediterránea y con unos límites todavía no demasiado precisos o bien definidos. La dieta atlántica se caracteriza, como más arriba apuntaba, por platos fuertes del tipo de las carnes rojas y proteínas como los huevos y los lácteos o las legumbres, frente al predominio de las frutas y hortalizas del mediterráneo, en donde las carnes blancas como el pollo o el conejo junto con el pescado juegan un papel relevante.

La dieta atlántica, categoría de la que la alimentación gallega parece ser un exponente fundamental, se ha caracterizado tradicionalmente por un consumo proteínico central en el conjunto, sobre todo basado en la ingesta de abundante carne, sobre todo el cerdo, acompañado de un complemento de proteínas también animales sustentado en lácteos y huevos, y todo ello aderezado con una buena dosis de carbohidratos representados por la patata, tubérculo que más allá de constituirse en una guarnición aparece aquí como plato principal. El pescado y el marisco son productos que a pesar de ser de origen autóctono no se



La carne es el centro de toda celebración importante. En la imagen observamos como los patrones de la casa muestran orgullosos la abundancia de carne que presentarán a sus comensales en la fiesta de la primera comunión de su hija mayor. Foto cedida por la familia Palay.

han consumido en cantidades significativas en gran parte de la región hasta época muy reciente.

El prestigio que tradicionalmente ha tenido la carne en la cultura gallega no ha conseguido ser contrarrestado por el bombardeo de informaciones en contra de la grasa y de las carnes rojas. Y es que ya lo subraya el dicho popular: del cerdo se aprovecha todo. Y esto en una economía tan limitada en recursos como lo era la gallega es un aspecto que no debe perderse de vista.

Sin embargo, debe considerarse que el cerdo, con todo su prestigio, no era un alimento de consumo diario. Por su escasa disponibilidad y por sus limitadas posibilidades de conservación la carne del animal se reservaba para las ocasiones más destacadas del ciclo anual, en este caso de matanza a matanza ahí por el mes de San Martín. El patrón festivo de la parroquia, con la importancia que la celebración eclesiástica tiene en esta cultura, es el escaparate de la abundancia cárnica que sin embargo no se manifiesta durante la mayor parte del año. La carne es el emblema de un estilo de alimentación, el símbolo de prestigio de la comensalía de una región, la bandera de calidad de un estilo de vida. Tanto es así que la alimentación en determinados sectores de la población gallega, sobre todo entre las generaciones de mayor edad, no se concibe sin el consumo de unas determinadas dosis de carne. Los platos sin carne son en la cultura gallega artículos descafeinados. Podemos afirmar sin temor a equivocarnos que la carne es considerada como el nutriente fundamental para una dieta sana, sobre todo en una generación que no conoció en su juventud la sobreabundancia de productos alimenticios a la que hoy en día estamos acostumbrados.

El cerdo era en la mesa durante cualquier festividad en Galicia lo que hoy el marisco en toda celebración: el plato más esperado. Su cantidad y su calidad representaban el poderío de la casa anfitriona. Sus miembros ofrecían con orgullo a sus convidados las inmensas fuentes de carne que habían preparado para la comida. Y es que a pesar de la carestía que dominaba la dieta de todo el ciclo anual, las celebraciones especiales eran ocasiones que bien merecían un desprendimiento tal. En Galicia, "más vale que sobre que que falte". Todavía hoy se prefiere que en cualquier comida familiar haya sobrante en abundancia de alimento que racionalizar el cálculo de cantidades para aproximarlos a las necesidades de los comensales. Quizás de esta concepción se derive lo que se ha venido en llamar "la vergüenza del gallego": la última porción de cada plato nunca se termina ni siquiera en el caso de que los comensales se queden con hambre.

Aunque hoy se considera que la carne de ternera tiene un prestigio socialmente superior, hace tan sólo unas décadas el cerdo era el único mamífero considerado en el consumo del rural tradicional gallego. La vaca, animal fundamental en la vida doméstica por sus funciones como animal de tiro, productor de leche, calefacción natural o abono para los campos, no se concebía como carne para el consumo, sino como compañero en las fatigas del campo. A la vaca se le proporcionaban cuidados especiales que en ocasiones superaban hasta los desvelos por seres humanos. La vaca era el sustento de la economía familiar y la base de la supervivencia en una Galicia no tan lejana en el tiempo.

Junto a la carne, la patata es el complemento fundamental. Todavía hoy en conjunto estos dos elementos constituyen el sustento básico de la dieta en Galicia. Aunque se han ido introduciendo otro tipo de carbohidratos como la pasta, que ha calado fuerte entre las nuevas generaciones, la patata sigue constituyendo el elemento fundamental. De hecho, entre las pocas tareas agrícolas no profesionalizadas que se encuentran se encuentra la siembra y recogida de patata. Lo más habitual es que casi cualquier familia que dispone de una huerta siembre este producto para el sustento de todo un año.

El pan es un alimento esencial en el sistema alimentario del rural gallego. Aunque hasta hace unas décadas cada casa horneaba su propio pan con las materias mismas que autoproducían, la aparición de hornos especializados en la venta del producto fue acabando poco a poco, y por evidentes razones prácticas, con la elaboración del pan casero. Desde la cosecha del cereal, pasando por la recogida y la molienda hasta su elaboración y cocción en los hornos de piedra de que disponían todas las viviendas, el proceso se hacía demasiado largo y complejo para poder seguir manteniéndolo.

Los huevos, los lácteos o las aves son otros de los productos que se pueden obtener todavía en el rural. Es habitual que cada casa disponga de gallinas que le proporcionan carne y huevos. Sin embargo, la producción de la leche, en otro tiempo un producto abundante y rentable, se ha concentrado en explotaciones agropecuarias de cierto tamaño y profesionalizadas por las restricciones comunitarias sobre la comercialización del producto y los cambios en los modos de vida que impiden la atención a la vaca que esta requiere para proporcionar un buen producto.

Algunos tipos de verduras de producción casera y las legumbres completan la dieta tradicional gallega. La fruta, sin embargo, apenas se consumía, y en todo caso si se producía era para sacarla en venta al mercado.

Los cambios en los modos de vida y la alimentación discurren parejos como he podido observar en el trabajo de campo.

Así, en una economía de subsistencia como la campesina, los hábitos de alimentación se adaptan necesariamente a las posibilidades de producción doméstica. La ausencia de dinero como forma de pago, es una nota esencial dentro de este marco económico, alejado de la dinámica del mercado. Los productos sobrantes (huevos, quesos...) se intercambiaban en las ferias por otros de primera necesidad, como el aceite o la sal.

Las mejoras técnicas y la incorporación al trabajo asalariado de la mano de obra del campo suponen, además de la introducción de nuevos productos que pueden comprarse con el salario disponible, el abandono de parte de la producción agrícola anterior. Y aunque permanece la venta a pequeña escala de productos caseros en los mercados de las capitales comarcales, se trata de una actividad residual que no es comparable al anterior trasiego de alimentos.

El barullo festivo de las antiguas tareas comunales del campo y la matanza se ha tornado en soledad y abandono de una población cada vez más envejecida. El abandono de las tierras hace al campesino depender de los productos que el mercado le ofrece y lo abre a una nueva variedad de productos que no siempre se muestra dispuesto a acoger.

La cultura de la alimentación local está muy influenciada por el peso de todas estas nociones tradicionales acerca de lo comestible. La cuestión de la carne como eje de la dieta, la abundancia como requisito del buen comer, y el peso de la patata como acompañamiento universal son elementos que no deben subestimarse.

Así, si entre las generaciones más jóvenes e innovadoras se han hecho un hueco múltiples productos antes desconocidos o inalcanzables, los principios de "buena alimentación" en los que se han socializado continúan siendo un freno a un cambio radical.

5. CONCLUSIÓN: LOS VALORES EN LA ALIMENTACIÓN

Si manejamos una idea de lo que es saludable estandarizada por los medios de comunicación podríamos afirmar, como algunos autores señalan al hablar de la dieta atlántica, que se trata de un tipo de alimentación inadecuado para la óptica actual de lo normativo en este ámbito. Podríamos, conforme a esto, afirmar que la dieta atlántica es peligrosa para la salud por su alto consumo de productos animales, conforme se entiende actualmente en algunos ámbitos. El paradigma de dieta ligera, limitada en sus cantidades y basada sobretudo en el consumo de frutas y verduras, de fibras y ausencia total de grasas como emblemas de salud y belleza corporal, difícilmente puede adaptarse a un sistema donde la carne goza de tal arraigo.

Por esta razón las afirmaciones referidas a las dudas acerca de lo adecuado de la dieta atlántica no deben ser realizadas a la ligera, sino que hay que adentrarse en el problema para ver realmente las dimensiones que este nos presenta antes de emitir juicios abstractos sobre sus bondades y maldades. Cualquier campaña de alimentación que ignore los aspectos culturales que están en el trasfondo de las decisiones alimentarias está condenada al fracaso. La aceptación de una pauta de conducta, en cualquiera de los ámbitos posibles, requiere una concordancia plena con los valores y convicciones más profundas de un grupo humano.

La campaña institucional que mencionaba al principio de este bloque no lanzaba en vano ese llamamiento a la dieta atlántica. Aun desconociendo los datos de su influencia real en la población, podemos decir que se trata de una buena maniobra publicitaria, porque no ha ignorado las peculiaridades fundamentales de la población a la que va dirigida. La dieta atlántica tal y como en el cartel la presenta la Xunta de Galicia se adecua a las creencias esenciales que sobre aspectos de nutrición posee un alto porcentaje de la población de la comunidad.

Por el contrario, los mensajes de aceptación de la dieta mediterránea provenientes de casi cualquier instancia con cierta credibilidad no parecen entrar con solidez en las vidas de los gallegos. Deberíamos quizás comenzar a preguntarnos por qué. Tal vez se trate de un tipo de alimentación mucho más frugal que la que las poblaciones del norte del país nos tienen acostumbradas.

Podemos decir, en cualquier caso, que conocemos las pautas necesarias para seguir una alimentación sana y equilibrada tal y como se entiende desde la óptica actual. No será la ignorancia, pues, lo que habitualmente nos impida practicar una dieta saludable. Sin embargo la realidad que todos conocemos es que a pesar de las advertencias de los médicos y demás expertos la población de nuestro país no deja de engrosar las fatales estadísticas de problemas derivados de una alimentación incorrecta desde el punto de vista de la norma. Hay algo que está fallando y desconocemos qué es. Será necesario, por lo tanto, ahondar más en el problema para poder desentrañar los factores que se esconden tras de esta aparente incoherencia entre el conocimiento y la práctica real para poder ver que aspectos son los que determinan que el consumo de alimentos se encamine en una u otra vía.

Ahí es donde creo que los antropólogos tenemos todavía mucho que decir: el análisis de las prácticas culturales a través del contacto directo con la realidad de sus representantes constituye una herramienta fundamental para llegar a comprender los valores más profundos en los que la cultura misma se asienta. Aquí ha quedado un modesto inicial intento, que espero continuar en lo sucesivo.

6. BIBLIOGRAFÍA

- APPADURAI, Arjun (1996): "Introduction. Commodities and the politics of value" en APPADURAI, Arjun (comp.): *The social life of things. Commodities in a cultural perspective*, Cambridge University Press, pp. 3-60.
- BAÑUELOS MADERA, Carmen (1994): "Los patrones estéticos en los albores del siglo XXI. Hacia una revisión de los estudios en torno a este tema" en BAÑUELOS MADERA, Carmen (coord.): *Revista Española de Investigaciones Sociológicas. Monográfico sobre Perspectivas en Sociología del Cuerpo*, CIS, nº 68, Octubre-Diciembre 2004, pp. 119-140.
- BIRD-DAVID, Nurit (1977): "Las economías: una perspectiva económico cultural", en *Revista Internacional de Ciencias Sociales*, nº 154, UNESCO.
- CARRILLO DURÁN, Victoria (2002): *Publicidad y Anorexia. Influencia de la publicidad y otros factores en los trastornos de la conducta alimentaria*, Madrid: Ed. Ciencias sociales.
- CONTRERAS, Jesús. (1993): *Antropología de la alimentación*. Madrid: Eudema.
- CONTRERAS, Jesús (1995): *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*, Universidad de Barcelona.
- COUNIHAN, Carole (1999): *The anthropology of food and body. Gender, meaning, power*. Londres: Routledge.

- DOUGLAS, M. y ISHERWOOD, B. (1996): *The world of goods: Towards an anthropology of consumption*. Londres: Routledge.
- FERNÁNDEZ DE ROTA, J.A. (1984): *Antropología de un viejo paisaje gallego*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- FERNÁNDEZ DE ROTA, J.A. e IRIMIA FERNÁNDEZ, M.P (1998): Los protagonistas de la economía básica: La vanguardia ganadera y la casa en el este de la provincia de La Coruña, Diputación de A Coruña.
- FERNÁNDEZ DE ROTA, José Antonio: "Interpretación antropológica y economía", en LISÓN TOLOSANA, Carmelo (ed.): *Antropología social sin fronteras*, 1-8.
- GOFFMAN, Erving (1993): *La presentación de la persona en la vida cotidiana*, Buenos Aires: Amorrortu.
- HARRIS, Marvin (2004): *Bueno para comer. Enigmas de alimentación y cultura*, Madrid: Alianza.
- KENNY, Michael y DE MIGUEL, Jesús M. (1980): *La antropología médica en España*, Barcelona: Anagrama.
- KOPYTOFF, Igor (1986): "The cultural biography of things. Commodization as process" en APPADURAI, Arjun (comp.): *The social life of things. Commodities in a cultural perspective*, Cambridge University Press, pp. 64-95.
- LISÓN TOLOSANA, C. (1990): *Antropología cultural de Galicia*. Madrid: Akal.
- MAUSS, Marcel (1991): "Ensayo sobre los dones. Motivo y forma del cambio en las sociedades primitivas" en *Sociología y antropología*, Madrid: Tecnos, pp. 153-263.
- MAUSS, Marcel (1991): "Técnicas y movimientos corporales", en MAUSS, Marcel: *Sociología y antropología*, Madrid: Tecnos, pp. 337-358.
- McCRACKEN, Grant: (1988): *Culture and consumption. New approaches to the symbolic character of consumer goods and activities*, Indiana University Press.
- MILLER, Daniel (1998): "Why some things matter?", en MILLER, Daniel (ed.): *Material cultures. Why some things matter*, University College of London Press, pp. 3-21.
- NETTLETON, Sarah y WATSON, Jonathan (eds.) (1998): *The body in everyday life*, Londres: Routledge.
- ORTNER, Sherry B. (1984): "Theory in Anthropology since the Sixties", en *Comparative Studies in society and history*, Cambridge University Press, Vol. 26, nº 1, pp. 126-166.
- SAHLINS, Marshall (1997): *Cultura y razón práctica. Contra el utilitarismo en la teoría antropológica*, Barcelona: Gedisa.
- SCHEPER-HUGHES, Nancy (1994): "Embodied knowledge. Thinking with the body in critical medical Anthropology" en BOROFKY, Robert (ed.): *Assessing cultural Anthropology*, U.S.A.:McGraw-Hill, pp. 229-242.