

Contenidos

Los alimentos también tienen significados (6)

1

Condicionamientos biológicos (17)

2

Ecología, tecnología, economía y cultura (25)

3

Las creencias religiosas y dietéticas (37)

4

Funciones socioculturales de la alimentación (51)

5

Comportamientos alimentarios y tradiciones culinarias (71)

6

Punto y seguido (87)

Bibliografía y referencias (91)

Los alimentos también tienen significados

En la actualidad existe un gran interés por los temas relativos a la nutrición, la dietética y la alimentación en general. Este interés se circunscribe, sobre todo, a dos campos considerablemente diferenciados entre sí: el de la nutrición y dietética, por una parte, y el de la tecnología de la producción de alimentos, por otra que, a su vez, contienen también dos preocupaciones esenciales de cualquier país: la salud y la economía. Dichos campos, por otra parte, pueden presentar algunas relaciones entre sí. En este sentido, puede afirmarse, como hace Fischler (1979, 207-208), que el Estado, por una parte, y la Ciencia, por otra (representada, en el caso que nos ocupa, por la medicina, pero también por la agronomía, la biotecnología y la economía, entre otras), tienden, cada vez más, a afirmar su competencia y su influencia sobre las conductas alimentarias. Es cierto, sin embargo, que las prescripciones médicas relativas a la dieta no constituyen una novedad: el *régimen*, precisamente, ha constituido una terapéutica fundamental, y desde tiempos muy antiguos se han mantenido relaciones muy estrechas entre estética culinaria y dietética, entre alimento y medicamento. Ahora bien, las prescripciones alimentarias de la medicina moderna son de orden profiláctico y no sólo terapéutico, como antaño. Se trata, además, de prescripciones de uso colectivo y no ya sólo individual. Asimismo, se transmiten a través de los medios de comunicación de masas y no únicamente a través de la consulta médica particular, así como por las políticas estatales de prevención y no solamente por las clínicas. Así pues, el Estado tiende, cada vez más, a imponer la aplicación de reglas alimentarias, ordenadas por los médicos y por los economistas. De este modo, podría decirse que ha comenzado la era de la prescripción alimentaria de masas mediante las «recetas médico-ministeriales».

Sin embargo, en nuestra opinión, el interés por la nutrición o por la alimentación en general, orientado exclusivamente por la preocupación dietética y economicista puede ignorar, y de hecho ignora, muchas de las vertientes que configuran un fenómeno tan complejo como es el de las pautas alimentarias de una sociedad. Ignorar esas concomitancias puede provocar la incomprensión, o una comprensión incorrecta, de determinadas conductas alimentarias, calificadas de irracionales, dietética y/o económicamente, por el solo hecho de no haber sabido captar su racionalidad. También esa misma ignorancia puede provocar el fracaso de determinadas actuaciones, en el campo de la salud pública o en el económico, y conducir a la inhibición de los organismos públicos en relación a los contenidos de la publicidad de los alimentos, hasta el punto de hacer inútil una política de prevención sanitaria cuyos objetivos, por ejemplo, estén en contradicción (algo perfectamente plausible) con determinados mensajes publicitarios.

En EE. UU., por ejemplo (Logue, 1986, p. 99), los niños ven un promedio de 22 000 anuncios televisivos por año, de los cuales el 50 por ciento son de alimentos, muchos de ellos de baja calidad nutritiva. Diversos experimentos han mostrado que los niños expuestos a esta publicidad prefieren comer o comprar estos productos. Por otra parte, esta tendencia no se contrarresta con una mayor información nutricional, ni aunque ésta también les sea suministrada a través de anuncios por televisión,

Algunas consideraciones y ejemplos, referidos indistintamente a la nutrición o a la economía, ayudarán a justificar las afirmaciones anteriores. Es muy probable, como señala Barthes (1961, 981), que las unidades relativas a la alimentación realmente significativas coincidan sólo muy raramente con los productos alimenticios que la economía y la dietética tienen por costumbre tratar.

En nuestra sociedad, el pan, por ejemplo —y sobre todo hoy día, cuando han empezado a proliferar establecimientos que se denominan «boutiques del pan»—, no constituye en absoluto, por sí solo, una unidad significativa, ni nutricional ni económicamente. En este sentido, resulta muy poco indicativo afirmar que los españoles consumen tantos kilogramos de pan por habitante y año. Es necesario descender hasta algunas de sus variedades (pan blanco, integral, de barra, panecillo, sin sal, etcétera) para saber qué es, exactamente, lo que se consume. Tanto el precio de cada una de estas variedades como su composición nutritiva pueden ser muy diferentes. Véase, por ejemplo, en el cuadro adjunto la comparación entre el pan blanco y el pan integral desde el punto de vista nutricional (cfr.: Farb y Armelagos, 1985, p. 265):

En miligramos por 100 gramos		
	Pan integral	Pan blanco enriquecido
VITAMINAS		
Tiamina (B ₁)	0.2	0.18
Riboflavina	0.1	—
Acido nicotínico	3.5	1.7
Piridoxina (B ₆)	0.5	0.15
Acido pantoténico	0.8	0.34
Acido fólico	0.026	0.014
Tocoferol	2.2	0.85
MINERALES		
Sodio	466	515
Potasio	261	106
Calcio	26	92
Magnesio	89	22.6
Manganeso	2.4	0.3
Hierro	2.8	1.8
Cobre	0.46	77
Fósforo	240	0.13
Azufre	81	81

En un sentido distinto, citemos otro ejemplo (cfr.: Farb y Armelagos, 1985). Imaginemos que un restaurante expresara su menú del día en los siguientes términos:

- 838.4 g de agua
- 97.0 g de proteínas
- 165.9 g de hidratos de carbono
- 96.6 g de grasas
- 307.8 mg de calcio
- 998.0 mg de hierro
- 2.6 g de sodio
- 2.6 g de potasio
- 2.5 g de fibras brutas
- 0.8 mg de tiamina

- 1.1 mg de riboflavina
- 22.7 mg de niacina
- 53.5 mg de vitamina C
- 4 042 U.I. (Unidades Internacionales) de vitamina A

Y, además, vitamina B₆ y B₁₂, ácido fólico, vitaminas D y E, magnesio, zinc y otros minerales. En total, algo menos de 2 000 kilocalorías por persona por el módico precio, servicio incluido, de 2 700 pesetas. No creemos que dicho restaurante tuviera demasiado éxito. En realidad, lo que se ha expresado en el citado menú es la descomposición que realizaría el aparato digestivo de unos alimentos que, para muchos norteamericanos, constituyen una «delicia» gastronómica: un cóctel de gambas seguido de un entrecot guarnecido con patatas hervidas a la crema amarga; todo ello acompañado con panecillos calientes, mantequilla y vino. Luego, una ensalada condimentada con una vinagreta a la francesa y, finalmente, una tarta de manzana y el café. Los mismos elementos nutritivos de esta cena, según la descomposición indicada, podrían obtenerse de una serie de productos adquiribles en cualquier supermercado o farmacia:

- 182 g de proteínas líquidas
- 28 g de sal
- 160 g de azúcar (aproximadamente)
- 80 g de grasas (algo menos)
- 1 l de agua mineral
- otros ingredientes.

El coste total de todos estos elementos apenas sobrepasaría las 100 pesetas. A pesar de lo barato que resultaría «nutrir» de este modo a una familia, tampoco creemos que a nadie se le ocurriera alimentar así a sus hijos.

En otras palabras, como señalan Farb y Armelagos (1985, p. 28). «el apetito cultural que manifestamos por una cena sabrosa y variada, preparada de un modo refinado, no tiene estrictamente nada que ver con los procesos digestivos —en la medida en que nuestros alimentos favoritos continúen procurándonos las calorías y los elementos nutritivos esenciales para nuestra subsistencia—. En efecto, la comida no es, y nunca lo ha sido, una mera actividad biológica; constituye algo más que una mera colección de nutrientes elegidos de acuerdo a una racionalidad estrictamente dietética o biológica. Asimismo, sus razones o sus implicaciones no son exclusivamente económicas. «Comer» es un fenómeno social y cultural, mientras que la «nu-

trición» es un asunto fisiológico y de la salud. Es obvio, sin embargo, que, en ocasiones, existen asociaciones importantes, pero también lo es que, en otras muchas, se trata de fenómenos completamente disociados.

Algunas observaciones pueden resultar significativas al respecto. Los niños y los jóvenes de las escuelas norteamericanas saben qué responder exactamente cuando se les pregunta acerca de los componentes nutritivos de una determinada dieta. Pueden recitar, por ejemplo, una lista de alimentos ricos en vitaminas y minerales. Sin embargo, este conocimiento «intelectual», que algunos profesionales de la dietética reclaman hoy día para los escolares españoles, no se refleja en su propio comportamiento alimentario. La situación entre los jóvenes de la «high school» no es muy diferente (Fieldhouse, 1986). Y, en efecto, la «junk-food» es un tipo de comida característica de los adolescentes norteamericanos que debe ser considerada dentro del contexto de una experiencia social que incluye música, ruido y compañía. En la medida en que, en las comidas estructuradas o regulares, estos elementos están ausentes, los «teenagers» encuentran que la «experiencia social» está negada. Las pautas alimentarias seguidas por estos jóvenes norteamericanos (basadas en el consumo de hamburguesas, pizzas, patatas fritas y bebidas edulcoradas) han llegado a alarmar a los nutricionistas. Según el nutricionista norteamericano Schuchat (1973), sólo cuando los «bares de ensaladas» lleguen a ser lugares «de moda» para reunirse, cabrá esperar cambios más o menos drásticos en los hábitos alimentarios de los adolescentes.

En definitiva, las «unidades alimentarias» que resultan significativas desde el punto de vista sociocultural, que son normalmente las que orientan el comportamiento y las decisiones de los consumidores, son mucho más sutiles que las unidades manejadas habitualmente por los economistas y por los estadísticos en general. Su significación depende de «recortes» que la producción ignora, aunque no la publicidad. El significado puede diferenciar un producto que parece «único», como hemos visto con el ejemplo del pan, puesto que dicho significado no se elabora atendiendo tanto a la producción como a la transformación y el consumo. Si exceptuamos algunos productos de lujo, más valorados por su escasez y su precio que por su aspecto (caviar, trufas, jamón de bellota, etcétera), 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. Consecuentemente, ignorar estas concomitancias culturales puede provocar el fracaso de los proyectos o intentos de intervenir sobre las pautas alimentarias de una determinada sociedad. En España, por ejemplo, el consumo del café constituye una muestra parcial, pero adecuada de lo que

queremos expresar. El café ya no se consume solamente como *estimulante*, gracias a la cafeína, sino también, paradójicamente, como un *relajante* que acompaña los momentos de sociabilidad y convivencia: las pausas en el trabajo, la recepción de las visitas, etcétera. Así parece atestiguarlo, por otra parte, la publicidad más reciente del café, que no pone el acento en sus propiedades estimulantes, sino en el sabor y en los aspectos conviviales.

Las consideraciones anteriores pueden ayudarnos a tomar conciencia de la extrema complejidad del hecho alimentario, lo que nos obliga a tener en cuenta cuestiones muy diversas de carácter biológico, ecológico, tecnológico, económico, social, político e ideológico. En buena medida, esa complejidad arranca de las particularidades de la especie humana en materia alimentaria. En primer lugar, como destaca Fischler (1990), el hombre es un ser omnívoro. Ello significa que tiene la libertad de elección, así como el condicionamiento de la variedad. Por esta razón, interesa preguntarse: ¿cómo se ejerce esta elección?, y ¿cómo se sufre este condicionamiento? ¿Por qué comemos lo que comemos y no otra cosa? ¿Por dónde pasa la línea divisoria entre lo comestible y lo no comestible? Por otra parte, señala Barrau (1983, p. 329) que todo lo que es consumible por los hombres no es consumido necesariamente. En ocasiones, la selección de alimentos que realiza una determinada sociedad de entre los diferentes recursos accesibles y comestibles se explica por razones técnicas y económicas; en otras, se considera una cuestión de gusto o sabor y, muy a menudo, se explica por las creencias relativas a la bondad o maldad atribuidas a tal o cual alimento. También puede explicarse por el estatus de los alimentos en el seno de los sistemas de organización y de funcionamiento de la naturaleza que las sociedades humanas han elaborado a lo largo de su historia. Y, en este punto, muchos de los pasos seguidos por la sociedad no siempre han sido guiados por la ciencia y la razón. En este sentido, no puede dejar de llamar la atención la irracionalidad que supone el hecho de que haya personas que puedan haber muerto de hambre por negarse a comer alimentos no desconocidos para ellas pero considerados comestibles por otras culturas. ¿Cuántos europeos completamente hambrientos aceptarían, por ejemplo, ingerir lo que los tuareg consideran un manjar: ojos de cordero? En cualquier caso, esta irracionalidad parece ser una característica esencialmente humana y nos remite a un nuevo aspecto que es necesario considerar en el caso de la alimentación. Se trata de la función que pueden desempeñar los alimentos en la identidad individual y grupal, a veces más importante que la función de supervivencia. Según Back (1977, pp. 31-33), incluso en nuestra moderna sociedad, en la que su-

puestamente sólo se reconoce una evaluación bioquímica de la nutrición, la comida proporciona importantes aspectos de identidad sociocultural. Comer es, esencialmente, en la práctica totalidad de las sociedades, una actividad social. Los alimentos concebidos especialmente para ser compartidos con otras personas, su preparación y presentación, el modo de servirlos etc., todo ello expresa la forma en que los individuos de diferentes sociedades proyectan sus identidades: la variedad de preferencias en cuanto a la preparación de la comida, así como las aversiones hacia determinados alimentos proporcionan una identidad no sólo en el sentido de expresar la pertenencia a un grupo, sino también en el de reclamar atención en diversas circunstancias sociales, pues la «demarcación» de uno mismo se establece más rápidamente y mejor mediante la expresión o exhibición de determinados contrastes entre uno mismo y los demás.

En el acto de la alimentación, el hombre biológico y el hombre social o cultural están estrechamente ligados y recíprocamente implicados. En efecto, en este acto pesa un conjunto de condicionamientos múltiples unidos mediante complejas interacciones: condicionamientos y regulaciones de carácter bioquímico, termodinámico, metabólico o psicológico; presiones de carácter ecológico; pautas socioculturales; preferencias y aversiones individuales o colectivas; sistemas de representaciones o códigos (prescripciones y prohibiciones, asociaciones y exclusiones); «gramáticas culinarias», etcétera. Todo ello influye en la elección, la preparación y el consumo de alimentos (Fischler, 1979, p. 1).

El hecho de comer, pues, está indisolublemente ligado tanto a la biología de la especie humana como a los procesos adaptativos empleados por los humanos en función de sus particulares condiciones de existencia, variables, por otra parte, en el espacio y en el tiempo. Conocer los modos de obtención de los alimentos y quién y cómo los prepara aporta una cantidad considerable de información sobre el funcionamiento de una sociedad. Asimismo, cuando descubrimos dónde, cuándo y en compañía de quién se consumen los alimentos estamos en condiciones de deducir, al menos parcialmente, el conjunto de las relaciones sociales que prevalecen dentro de esa sociedad; porque, en definitiva, los hábitos alimentarios constituyen una parte integrada de la totalidad cultural. Por esta misma razón, su estudio nos introduce en la investigación de la cultura en su sentido más amplio. Y este estudio exige, a su vez, tener en cuenta el conjunto de los sistemas culturales, compuestos por tres sectores interrelacionados: 1) el sector técnico-económico-ambiental, que se refiere al modo según el cual el sistema cultural se adapta a su hábitat y extrae, transforma y distribuye

el alimento y las demás formas de energía; 2) la estructura social, que permite describir cómo se mantienen relaciones armoniosas entre los individuos pertenecientes al grupo del cual obtienen su energía y que, asimismo, engendran la generación siguiente; y 3) la ideología, que nos proporciona el modo mediante el cual los miembros del grupo social considerado perciben el mundo, su adaptación técnico-ambiental y su estructura social (Farb y Armelagos, 1985, p. 10).

En lo esencial, la evolución del comportamiento humano se ha realizado mediante interacciones entre los comportamientos alimentarios y las instituciones culturales. En reciprocidad, dicho comportamiento influye en la anatomía, la fisiología e, incluso, en la evolución del organismo humano. Los comportamientos socioculturales son poderosos y complejos: las gramáticas culinarias, el establecimiento de categorías para los diferentes alimentos, los principios de exclusión y de asociación entre unos y otros, las prescripciones y las prohibiciones tradicionales y/o religiosas, los ritos de la mesa y de la cocina, etcétera, estructuran la alimentación cotidiana. Los diferentes usos, el orden, la composición, la hora y el número de las comidas diarias están codificados de un modo preciso. Un cierto número de indicadores gustativos afirma una identidad alimentaria y delimita muy vigorosamente la pertenencia culinaria a un territorio determinado. Así, por ejemplo, el uso específico de una grasa para cocinar marca unas fronteras culinarias concretas: aceite de oliva en el Mediodía mediterráneo, manteca de cerdo o mantequilla en el Oeste, etcétera. Las historias nacionales y las actitudes individuales relativas a la alimentación no pueden ser comprendidas en su totalidad si no se relacionan con las diferentes costumbres alimentarias y con las particularidades que les son propias.

Por otra parte, el acto de alimentarse, bien sea comida o bebida, trasciende la pura necesidad de nutrirse, pues está tan cargado de significados y de emociones que aparece ligado a circunstancias y acontecimientos que nada tienen que ver con la estricta necesidad de alimentarse. En definitiva, se trata de una conducta que se desarrolla más allá de su propio fin, que sustituye, resume o señala otras conductas. En este sentido, la alimentación constituye un signo de la actividad, del trabajo, del deporte, del esfuerzo, del ocio, de la fiesta, de cada circunstancia social (Barthes, 1961, p. 985). Cada situación tiene su propia expresión alimentaria. La importancia es tal que no sorprende en absoluto que el alimento sea uno de los elementos preponderantes de cohesión dentro de una sociedad. Si comemos no es sólo para alimentarnos, sino también, en una buena medida, debido a razones ceremoniales y sociales, como sucede en determinados ciclos festivos y en

las particularidades gastronómicas que los acompañan o, incluso, que los identifican.

Además, el hombre, a diferencia de las otras especies animales, carece de *señales* físicas precisas que indiquen cuándo se está saciado. En efecto, los indicativos que denotan «ya es suficiente» son muy débiles y fácilmente sumergidos por las presiones culturales (Douglass, 1979): «¿Un poquito más?» «¿Que no está bueno?» «¡Un día es un día!» «¡Tómate otra copa!... ¡No me la vas a despreciar!»... Es la cultura la que crea, entre los seres humanos, el sistema de comunicación que dictamina sobre lo comestible y lo no comestible, sobre lo tóxico o sobre la saciedad. Cada sociedad dispone de unas reglas, generalmente no escritas, al respecto, y ello atendiendo a diversos criterios: nutricionales, culturales o, simplemente, emocionales. Y así, por ejemplo, para comprender un tabú alimentario —el de la carne de cerdo entre los musulmanes o entre los judíos, o el de la carne de caballo y la de perro entre los norteamericanos— es necesario situarlo en el contexto global de la sociedad que aplica dicha prohibición. En ocasiones, los criterios sobre la conveniencia de determinados alimentos responde a bases racionales obvias. En otras, la racionalidad puede ser menos aparente y estar relacionada con un sistema coherente de creencias médicas o también ser resultado de un capricho histórico. Muchos de esos criterios pueden reflejar necesidades racionales o, por el contrario, puntos de vista más o menos etnocéntricos cuya existencia puede resultar muy difícil de explicar o justificar en la realidad.

Como se ha dicho, si comemos, y si comemos lo que comemos, en cantidad y en tipo de alimentos, ello se debe a razones ceremoniales y sociales. Una conclusión que se deriva de estas consideraciones se refiere a que un aumento de los ingresos o de las disponibilidades reales va acompañado de una mayor ostentación festiva y de una mayor convivencialidad. Ello se traduce en una incitación a consumir más y, a la vez —en nuestra sociedad, por ejemplo, y en otras muchas—, en una demanda creciente de grasas, en la medida en que los alimentos grasos están más valorados socialmente. Así pues, puede constatarse que las presiones culturales, en lugar de dar la señal de parar, más bien actúan a la inversa. Aunque en el hombre existen mecanismos para la regulación de la alimentación, una especie de «sabiduría del cuerpo», ¿cómo es posible, entonces, que el hombre coma cada vez más de lo necesario y más de lo que exigiría su salud? La explicación que surge espontáneamente se refiere a que las pautas culturales «han sumergido» la capacidad que tenía el hombre para equilibrar su alimentación del

biduría del cuerpo» habría sido engañada por la «locura de la cultura». Ahora bien, lo que este análisis parece indicar es que la evolución cultural en sí no es la que contribuye a perturbar los mecanismos reguladores, sino más bien la crisis de la cultura por la que atraviesan los países desarrollados y, fundamentalmente, la desestructuración de los sistemas normativos y los controles sociales que regían, tradicionalmente, las prácticas y representaciones alimentarias. Todo ello permitiría hablar de una crisis multidimensional del sistema alimentario, expresada en sus aspectos biológicos, ecológicos, psicológicos y sociológicos. Una crisis que, a su vez, se inscribiría en una crisis de civilización. Sin embargo, también es cierto que, en los últimos años y en relación con una determinada *imagen estética*, en las sociedades más industrializadas han proliferado numerosas corrientes adelgazantes que suponen la expresión de una nueva «conciencia alimentaria», sin que por ello su aparición implique la desaparición de la anterior (Fischler, 1979). La publicidad nos ofrece algunas pistas significativas al respecto: por una parte, los mensajes emitidos a propósito de numerosos productos «light»; por otra, los mensajes de los *azucareros* que nos indican que, «por una vez», lo que nos gusta y lo que nos conviene (energía fácilmente asimilable) coinciden en un producto: el azúcar. En cualquier caso, parecería como si, en la actualidad, entre la tecnología alimentaria y la publicidad se hubieran trastocado o destruido las referencias culturales de los alimentos, de tal modo que ya nada parecer ser lo que era.

Condicionamientos biológicos

Independientemente de la importancia que se conceda a la cultura como determinante de la conducta alimentaria, lo cierto es que las consecuencias derivadas de ingerir unos determinados alimentos son fundamentalmente biológicas, puesto que proporcionan la energía y los nutrientes que nuestro organismo, al igual que el de cualquier otro mamífero, necesita. Los seres humanos, sin embargo, se diferencian fisiológica y anatómicamente de otros animales, y gracias a ello pueden incluir en su régimen una gran variedad de alimentos. Su equipo dental, por ejemplo, incluye los incisivos cortantes de los roedores, los molares y premolares trituradores de los herbívoros, y los caninos puntiagudos de los carnívoros. Por otra parte, su sistema digestivo está compuesto por un intestino extremadamente largo, capaz de digerir las legumbres verdes; por jugos gástricos lo suficientemente poderosos como para transformar los almidones complejos en azúcar y producir la pepsina que metaboliza las proteínas, a la vez que su jugo pancreático puede emulsionar las grasas. Ningún otro mamífero, quizá con la excepción de las ratas y ratones, dispone de una capacidad tan grande para adaptarse a una gran variedad de condiciones; y, consecuentemente, tampoco ningún otro mamífero puede desarrollar un abanico tan amplio en el marco de su alimentación (Farb y Armelagos, 1985, p. 25).

En efecto, al convertirse en omnívoro, el primate ancestral del hombre pudo desde entonces hacer frente a una gama casi ilimitada de situaciones ecológicas. El hecho de ser omnívoro implicaba una latitud considerable al precio de un constreñimiento mínimo. En cualquier caso, el elemento constriñente deriva de la variedad: al ser omnívoro, el hombre no puede obtener todos los nutrientes que le son absolutamente necesarios para sobrevivir

(vitaminas, aminoácidos, proteínas, etcétera) si no es a partir de un amplísimo abanico de alimentos. Así, el modo más simple de seguir un régimen bien equilibrado en proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales consiste en consumir alimentos tanto de origen animal como vegetal. A pesar de ello, en algunas sociedades la dieta puede estar dominada por unos o por otros, es decir, un régimen más carnívoro o más vegetariano. Un ejemplo muy interesante y muy bien conocido de dieta carnívora es el de los inuit, o esquimales, que habitan en Alaska o en el Gran Norte canadiense. En ocasiones, los inuit pueden consumir en una jornada hasta cinco kilos de carne. A pesar de ello, como veremos en el capítulo siguiente, el resultado es equilibrado debido a las particularidades de este régimen carnívoro. En el extremo opuesto, se encuentran aquellos que se alimentan casi exclusivamente de vegetales. Algunas personas son vegetarianas por necesidad, porque carecen de medios para obtener carne. Otras pueden serlo por razones morales o religiosas. La mayoría que lo son son por elección consumen ciertos alimentos de origen animal (leche, mantequilla, huevos, queso, etc.) cuya aportación nutritiva es importante. En realidad, aunque en algunas sociedades sólo se consuman pequeñas cantidades de carne, no se ha encontrado ninguna población que sea enteramente vegetariana. Si alguna persona sigue un régimen enteramente vegetariano, sin huevos ni productos lácteos, estará carente de vitamina B₁₂, esencial para la prevención de ciertas formas de anemia.

La latitud es, precisamente, la que determina la elección, pues la amplitud permite una considerable capacidad de adaptación a las fluctuaciones de los recursos alimentarios. En realidad, la gama de requerimientos nutricionales es bastante estrecha, aunque los modos de satisfacer unos similares son muy variados. Una amplísima diversidad de patrones dietéticos, utilizando miles de alimentos diferentes, es capaz de proporcionar el mismo objetivo: la supervivencia. Ello es posible, fundamentalmente, porque el sistema digestivo humano trata a todos los alimentos de la misma manera, independientemente de cómo sean cocinados: Una serie de productos químicos que es necesario metabolizar y que, en definitiva, una vez combinados con el oxígeno estarán en disposición de ofrecer el calor generador de energía (Farb y Armelagos, 1985; Fieldhouse, 1986; Fischler, 1979).

Por tanto, y dada la importancia del sistema digestivo, el primer contacto significativo que tiene el organismo con el alimento se produce en la superficie absorbente del intestino durante la digestión y asimilación. Es razonable anticipar determinadas evidencias de procesos de selección en este nivel de la fisiología, relativas a presiones selectivas en el campo de las neu-

ronas, de las enzimas y de las hormonas. En este punto, existen algunos ejemplos muy significativos: los disacáridos lactasa y sucrasa, localizados en el borde capilar del epitelio intestinal. La lactasa es una enzima hidrolizante para el azúcar -lactosa- de la leche, y la sucrasa es el carbohidrato activo contra la sucrosa de la caña de azúcar (Kretchmer, 1981, p. 40).

La lactosa se encuentra únicamente en la leche, y la enzima lactasa que la metaboliza a lo largo del ciclo de vida de los mamíferos 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, sin embargo, en concreto en algunos grupos étnicos, la actividad de la lactasa en el intestino persiste en el periodo adulto. Así pues, la tolerancia e intolerancia a la lactosa no sólo estaría relacionada con el consumo frecuente de leche en la dieta, como se había sostenido hasta hace poco, sino con factores genético hereditarios. Así, por ejemplo, entre los aborígenes americanos existe un 95 por ciento 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. Son descendientes de pueblos que vivieron en áreas «lecheras». Otros tolerantes de la lactosa son los watusi. Entre estos grupos, los intolerantes oscilan entre el 2 y el 20 por ciento de sus grupos respectivos. Los árabes modernos y los semitas muestran intolerancia en un 85 por ciento, aunque también provienen de una zona tradicionalmente lechera. Estos pueblos consumen productos lácteos como yogur o quesos prensados, que contienen una baja concentración de lactosa. Fuera de la tradicional área lechera se encuentran los nigerianos costeros, los bantú, los thai, los inuit de Groenlandia y los indios pima, con porcentajes que oscilan entre el 88 y el 98 por ciento de intolerantes. Entre los grupos intermedios se encuentran los americanos negros, los hausa-fulani y los mexicano-americanos. En estas poblaciones, el porcentaje de intolerantes a la lactosa oscila entre el 55 y el 75 por ciento.

Según la hipótesis de Simoons (en Kretchmer, 1981, p. 44), la tolerancia a la lactosa en el periodo adulto estaría determinada por presiones selectivas que habrían estado operando a lo largo de un periodo de 10 000 años, desde la llamada revolución neolítica, que convirtió a una parte de la población en pastores y agricultores. Entre éstos, la leche fue un recurso comestible abundante y regular, de tal modo que una mutación que favoreciera la tolerancia de 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.

Por otra parte, la historia de la lactosa constituye un ejemplo fundamental para llamar la atención sobre la necesidad de comprender las individualidades nutricionales. En nuestra sociedad actual, bombardeada por los medios de comunicación de masas con frecuentes y constantes mensajes que insisten en que la leche es «salud embotellada» e incapaz de producir efectos nocivos, es razonable concebir a los intolerantes a la lactosa como seres «desviados». Sin embargo, los «desviados» serían los tolerantes, y no aquellos adultos que han perdido la enzima después de la lactancia, que, por otra parte, a escala mundial siguen constituyendo la mayoría. Así pues, teniendo en cuenta este dato, conviene reflexionar sobre lo inadecuadas que han podido resultar determinadas campañas de ayuda a pueblos hambrientos, pero intolerantes a la lactosa, que consistían, sobre todo, en leche en polvo, lo que producía vómitos y diarreas en los niños.

En contraste con la larga historia de la lactosa (unos diez o quince mil años), la sucrosa de la caña de azúcar es una sustancia relativamente nueva en la nutrición humana, y particularmente reciente en el caso de los inuit, que vivían prácticamente con una dieta desprovista de carbohidratos. Bajo estas circunstancias, los requerimientos metabólicos de glucosa eran derivados de aminoácidos glucocénicos, procedentes más de la biosíntesis que de los recursos integrantes de su dieta. Por otra parte, la diabetes era prácticamente desconocida en esta población, así como en las otras americanas aborígenes. La reciente incorporación de alimentos con sucrosa en la dieta de los inuit ha sido considerada como la posible causa de las diarreas persistentes y de las gastroenteritis que afectan con mucha frecuencia a los niños, sobre todo en el periodo posterior al destete. Estudios realizados sobre los inuit adultos indican que este grupo étnico presenta una alta frecuencia de intolerancia a la sucrosa, concretamente del 7 al 16 por ciento, un porcentaje muy alto si se le compara con el 0.2 por ciento de la población norteamericana. En la medida en que la sucrosa estuvo ausente de la dieta tradicional inuit durante siglos, su metabolización fue un factor desdéniable en la selección natural. En cambio, su reciente introducción en la dieta ha planteado un estrés ambiental en los hábitos alimentarios que, a su vez, ha creado un problema potencial de salud (Draper, 1983).

Es posible que otros comportamientos relativos a las preferencias alimentarias (Farb y Armelags, 1985, p. 215), que a veces nos parecen contrarios a la razón, tengan, asimismo, un fundamento biológico, como es el caso de la dificultad de algunas personas, sobre todo en Gran Bretaña y en la India, para digerir el trigo candeal como consecuencia de una cierta sensibilidad, que sería hereditaria, al gluten. Estas zonas constituyen, precisa-

mente, los límites exteriores, al Este y al Oeste, del cultivo del trigo en Eurasia. Resulta probable, entonces, que la falta de aptitud para digerir los cereales encuentre su explicación en una selección natural que podría haber actuado de un modo parecido al de la leche.

Otras características biológicas han jugado, también, un papel importante a lo largo de la evolución de la especie, contribuyendo a su supervivencia. Así, por ejemplo, la aptitud de la lengua para detectar la amargura ha tenido que ser decisiva, habida cuenta de que la mayoría de las toxinas naturales poseen un sabor amargo. El gusto específico por el sabor azucarado parece ser un rasgo de fuerte componente innato entre todos los mamíferos, seres humanos incluidos. Se trata de una característica adaptativa positiva, en la medida en que el azúcar constituye una fuente de energía, y se piensa que pudo ser seleccionado en un medio en el que los azúcares de absorción rápida eran relativamente escasos, de tal manera que los alimentos de sabor azucarado constituían una fuente ventajosa de calorías rápidamente movilizables. El sabor dulce es una «señal innata de calorías», y su umbral de saciedad está más alto que en otros alimentos, probablemente porque participa de un subsistema especializado de regulación puramente calórico (cuantitativo). Esta circunstancia estaría apoyada por el hecho de que, en numerosas culturas, los alimentos azucarados se consumen al final de las comidas: incluso una vez hartos, se dispone todavía de un agujero para el dulce. En cualquier caso, más o menos innato, el gusto por los alimentos azucarados se refuerza en cada generación gracias al dulzor de la leche materna e, incluso, por la preferencia de los niños de corta edad por un biberón de agua azucarada en lugar de agua común (Farb y Armelags, 1985; Fischler, 1979).

Resulta paradójica la evolución cultural que ha tenido lugar en relación a la demanda de azúcar por parte del organismo humano. A partir del siglo XVIII, se ha ido pasando progresivamente de la escasez de sustancias azucaradas y, consecuentemente, con una alta valoración social y con controles culturales estrictos sobre su consumo, a una situación de superabundancia. Después de 1900, su consumo mundial se ha decuplicado. En esa medida, se produce un desajuste, una ruptura, entre la apetencia del azúcar y las capacidades metabólicas, cada vez más sobresolicitadas. Ello contribuye, a la vista del escaso gasto energético del ciudadano sedentario —que conduce a un peso excesivo y a la obesidad— a ser en sí misma un factor de riesgo o de agravamiento en la etiología de las enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión, además de influir también en la extensión de la caries dental. Así pues, la demanda biológica del azúcar constituye ac-

tualmente una amenaza, al haberse desintegrado los controles socioculturales que antaño existían sobre su consumo (Fischler, 1979, p. 196).

Vamos a considerar una última particularidad que diferencia a los seres humanos del resto de los mamíferos omnívoros: la ingestión de productos cuyo sabor les resulta desagradable, al menos las tres o cuatro primeras veces que se prueban. En efecto, se da la circunstancia de que, entre los productos más solicitados del mundo, se encuentran la pimienta negra y gris, el pimiento picante o chile, el jengibre, el café y el alcohol, todos ellos extremadamente amargos e irritantes para las mucosas sensibles de la boca.

El consumo casi universalmente establecido de los pimientos picantes llama particularmente la atención, y servirá de único ejemplo para ilustrar la afirmación anterior. Se trata de un condimento muy empleado en todas las sociedades no industrializadas, aunque también lo es en las desarrolladas. Su fuerte gusto se debe a la presencia de una sustancia irritante: la *capsicina*. En cualquier caso, son varias las razones que explican una utilización tan generalizada. Los pimientos picantes superan a todas las demás plantas como fuente de vitamina A y, asimismo, contienen una buena dosis de vitaminas C y B. Basta ingerir una pequeña cantidad para contribuir de un modo importante al equilibrio del régimen alimentario de algunas sociedades tropicales y subtropicales, en las cuales los aportes vitamínicos procedentes de otras fuentes son muy marginales. Asimismo, los pimientos picantes tienen la ventaja de disminuir la temperatura corporal, en tanto que la capsicina, incluso en dosis mínimas, provoca la transpiración. De la misma forma, los pimientos picantes facilitan la digestión de los almidones, aumentan las secreciones gástricas y estimulan el apetito. Todo ello es muy importante en las regiones tropicales y subtropicales, en las que los alimentos de base son, las más de las veces, muy poco gustosos. Finalmente, parece probado que los pimientos picantes, así como otras especias, tienen el poder de limitar la multiplicación de las bacterias en el organismo, tales como salmonelas, estafilococos y otros microorganismos caracterizados por crear desórdenes intestinales.

En definitiva, los pimientos picantes —y consideraciones similares podrían hacerse de otros alimentos amargantes, como la cerveza— cumplen una función esencialmente adaptativa en determinados ambientes. Consecuentemente, la capacidad de los seres humanos para habituarse a determinados alimentos que, inicialmente, resultan desagradables se revela, también, esencialmente adaptativa.

Todas las consideraciones anteriores sobre el papel de las causas dietéticas en el proceso de la evolución, así como los ejemplos que las han

acompañado, muestran que la nutrición es un factor importante de la variabilidad humana. Como ha señalado Kretchmer (1981), la individualidad nutricional se refleja en una combinación única de atributos bioquímicos, tales como la actividad enzimática, los niveles hormonales, los tamaños de los «pools» metabólicos, el almacenamiento de reservas y las capacidades de las membranas. Estas actividades metabólicas son las que determinan las respuestas de los individuos a determinados nutrientes, así como los requerimientos de los mismos. El modo en que un individuo responde a las presiones de un medio determinado se basa en las mutaciones y en los procesos selectivos que han tenido lugar en los milenios anteriores.

En cualquier caso, conviene llamar la atención sobre el hecho de que no hay dos organismos humanos que tengan las mismas necesidades nutricionales. Dos individuos de la misma edad, sexo y estatura no tienen exactamente el mismo metabolismo. Su tolerancia de la capsicina, por ejemplo, o de otras muchísimas sustancias, puede ser muy diferente de unos a otros. Por esa razón, resulta muy difícil poder determinar las cantidades adecuadas de los diferentes elementos nutritivos que deben ingerirse regularmente. Por otra parte, debe tenerse en cuenta, además, que no todas las personas, o los diferentes pueblos o grupos sociales, consumen lo mismo de un determinado producto. Por ejemplo, los que pelan las patatas antes de hervirlas o para freírlas desaprovechan un 20 por ciento de sus elementos nutritivos, sobre todo vitamina C y proteínas.

Además, por otra parte, existen variaciones culturales y de desarrollo. Por ejemplo, algunos alimentos que han provocado enfermedades en algunas poblaciones pueden haber producido, en otras, cambios evolutivos. En definitiva, la evolución relativa a los requerimientos nutricionales se debe, en su origen, a cambios genéticos, cuyo reflejo en el fenotipo conduce a proteínas o enzimas con una alteración potencial del metabolismo que se proyectan, finalmente, en cambios relativos a los requerimientos nutricionales.

Ecología, tecnología, economía y cultura

Acabamos de ver cómo determinadas preferencias y aversiones alimentarias son el resultado de características biológicas particulares de los seres humanos, algunas de ellas, incluso, heredables genéticamente. Hemos visto, también, que la gama de requerimientos nutricionales es estrecha, pero son muy diversos los modos de satisfacerla. Dichos modos constituyen mecanismos adaptativos variados; los unos son biológicos y ya se ha hablado de ellos, mientras que otros son respuestas culturales, y de ellas vamos a tratar a continuación.

La variedad de sustancias que son consumidas como alimentos por los diferentes pueblos del mundo es extraordinaria. Clasificados según su tamaño, los animales apreciados gastronómicamente, por unos u otros pueblos, van desde la termita hasta la ballena. Sin embargo, para cada grupo cultural determinado, la lista de los recursos considerados comestibles se recorta considerablemente. Por ejemplo, la dieta tradicional entre los inuit estaba compuesta, básicamente, de carne y pescado; otros pueblos, por el contrario, ingieren fundamentalmente diferentes tipos de cereales. Sin embargo, algunos grupos étnicos, como las tribus indias de Norteamérica, comían más de un centenar de variedades de semillas, raíces y nueces, además de diferentes tipos de carne procedentes de los animales que cazaban. Por otra parte, el mijo, alimento básico entre diversos pueblos africanos, es rechazado por considerarse «una semilla para pájaros» en los países más ricos. Los que comen carne sólo comen algunos tipos, pero no otros. Los pueblos occidentales muestran repugnancia frente a la idea de comer insectos. La leche provoca preferencias y aversiones en unos y otros pueblos y, desde la antigüedad, su consumo ha sido considerado indistintamente

como signo de civilización y de barbarie. Bourdeau (1984, p. 18) lo explicaba así a finales del siglo pasado:

«Desconocida para los pueblos salvajes, la leche se convirtió en uno de los más preciosos recursos de los pueblos pastores, que transmitieron el gusto a la mayoría de las naciones agrícolas (...) En vastas regiones, como la China y otros países del Asia oriental, la leche es completamente inusitada. Lejos de apreciarla, estos pueblos manifiestan su aversión por lo que ellos llaman "sangre blanca". Los griegos de los tiempos heroicos tampoco consumían la leche habitualmente. Homero habla de ella como de un alimento propio de los pueblos bárbaros, calificados, en consecuencia, de "galactófagos" o de "hipomulgos". Herodoto remarca como un rasgo de las costumbres de los escitas (para los griegos, el pueblo "bárbaro" por antonomasia) que la leche constituía su subsistencia habitual.»

En otro sentido: Los chinos de la provincia de Hunan comen las gambas cuando todavía pernean, de la misma manera que norteamericanos y europeos no vacilan en degustar las ostras vivas. En cambio, también encontramos algunas poblaciones asiáticas que prefieren consumir determinados alimentos en un estado tan avanzado de putrefacción que el olor se extiende a varias decenas de metros alrededor de ellos. Según los lugares y las épocas, han sido considerados como platos deliciosos los fetos de roedores, las lenguas de alondras, los ojos de cordero, el desove de anguilas, el contenido del estómago de las ballenas y la traqueartaria del cerdo. Una de las exquisiteces escocesas —el "haggis"— constituye una mezcla abigarrada que provocaría náuseas en muchas personas. Consiste en cocer en el estómago de un cordero pulmones de vaca conjuntamente con sus intestinos, su páncreas, su hígado y su corazón, todo ello condimentado con cebollas, grasa de riñones de buey y gachas de avena.

En definitiva, ningún grupo humano o social clasifica como alimento todo el potencial de recursos comestibles que le son accesibles. Al mismo tiempo, este hecho no excluye, salvo situaciones de hambruna excepcional, que se lleven a cabo elecciones alimentarias de entre los recursos a su alcance. Lo dicho puede parecer obvio cuando se piensa en las modernas sociedades industrializadas y de la superabundancia, pero puede resultar más sorprendente si se piensa en las sociedades de cazadores-recolectores. Entre los bosquimanos del desierto de Kalahari, por ejemplo, la abundan-

cia 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 coger, agradable al gusto y altamente nutritiva. Comparada con el cacahuete, planta también muy rica en nutrientes, la nuez de mongongo contiene muchas más proteínas, tres veces más de calcio, dos veces más de potasio y casi la misma cantidad de hierro, sin contar dosis notables de vitaminas y minerales. Así, 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. Esta selección alimentaria, que se traduce en una cierta sub-utilización del medio, se da en mayor o en menor medida en todas las sociedades de cazadores-recolectores. Los pigmeos Mbuti, así como los tasmanios, desaprovechan un recurso tan importante como el pescado y no cazan ni pájaros ni chimpancés (Farb y Armelagos, 1985; Testart, 1977), mientras que en determinadas regiones del Brasil existen mercados de estos últimos.

Tales observaciones relativas a la subexplotación del medio por parte de muchas sociedades tribales ponen de manifiesto que, contrariamente a lo que se había pensado, dichas poblaciones no viven de un modo continuo en los límites de las posibilidades de un sistema, al borde del hambre o de la catástrofe. No se trata, pues, de sociedades hambrientas, ni es la escasez de alimentos lo que determina su nomadismo. Además, el modo de vida cazador-recolector exige poco trabajo —unas tres horas diarias en el caso de los bosquimanos—, y con él se aseguran una relativa abundancia. La cantidad de calorías absorbidas por día es satisfactoria en el caso de los aborígenes australianos o de los bosquimanos, para los cuales la producción calórica supera ligeramente el consumo, permitiendo así la posibilidad de un excedente. Por otra parte, en la medida en que la esperanza de vida sea un indicador de la dificultad de supervivencia, debe señalarse que el 10 por ciento de los bosquimanos kung tienen más de 60 años, y que la práctica del senicidio es del todo excepcional. En realidad, puede decirse, incluso, que los cazadores-recolectores (teniendo en cuenta que la recolección de plantas silvestres constituye, por regla general, del 70 al 80 por ciento de la dieta) están más protegidos contra el hambre que los agricultores. En efecto, a diferencia de éstos, que dependen para su subsistencia de plantas cultivadas, los recolectores están doblemente protegidos de toda amenaza de hambre debido a la diversidad de sus recursos y a la menor vulnerabilidad

SELECCIÓN

de las plantas silvestres a las adversidades naturales. Por citar sólo cifras relativas a regiones desérticas, cabe señalar que el número de especies vegetales explotadas es de 85 entre los kung, 52 entre los walbiri y 36 entre los pitjandara (Testart, 1977).

De una población tribal estimada en unos 30 millones de personas, en la India encontramos 250 especies animales que son rechazadas por uno u otro grupo tribal, pero no por todos. La mayoría de ellos, por ejemplo, se abstienen de comer tigre o cualquier especie de serpiente, la cobra en particular. Es evidente que se trata de animales extremadamente peligrosos y que sería insensato cazarlos sistemáticamente. También se observa una repugnancia generalizada a alimentarse de las hembras de las especies comestibles. Ello se atribuye a su veneración por el papel maternal. En cualquier caso, esta aversión contribuye a una «política económica» orientada a facilitar la reproducción de las especies consideradas comestibles. Muchas tribus rechazan, igualmente, comer un animal muerto por causa desconocida, lo que constituye una actitud inteligente, en tanto que el animal puede haber sido víctima de una infección susceptible de ser transmitida a los seres humanos. También se evita alimentarse de los animales que se nutren de detritus y excrementos, lo que constituye un primer paso para evitar el contacto con todo tipo de parásitos. Quizá ello explique también el que los miembros de una determinada tribu coman 21 especies de ratas diferentes, pero no toquen la rata doméstica.

Por otra parte, las particulares concepciones de los europeos sobre lo que consideraban alimentos y cómo éstos debían ser cultivados puede explicar el hecho de que, en sus empresas coloniales, las naciones europeas privilegiaran los cereales, únicas plantas alimenticias verdaderamente nobles a sus ojos. Hay que decir (Barrau, 1983) que estas sociedades, y la civilización de la que ellas participaban, le debían tanto a la domesticación neolítica del trigo y de la cebada en Asia Menor, que llegaron a pensar que no existía agricultura, alimentación ni civilización dignas de tales nombres sino eran aquellas que se basaban en los cereales. De ahí el interés que manifestaron por el arroz asiático y, más tarde, por el maíz americano. Pero, de ahí también, el desprecio que durante mucho tiempo mostraron por los feculantes exóticos, no interesándose más que por aquellos que, con más o menos fundamento, evocaban el *pan*, como el *árbol del pan*, o por otros que, de acuerdo con sus usos tradicionales, permitían, mediante la extracción de su fécula, la preparación de gachas o de galletas, como la mandioca americana. Cabe pensar, por ejemplo, en la resistencia europea a adoptar la patata procedente del Nuevo Mundo. En un primer momento, se la con-

sideró un producto adecuado para alimentar a los cerdos, a los prisioneros y a los campesinos pobres. Desde principios del siglo XVIII, acabaría imponiéndose, primero entre los campesinos y luego entre la población en general, dadas sus múltiples ventajas agrícolas: un campo de 0.40 hectáreas de patatas podía alimentar a una familia de 5 ó 6 personas durante todo un año, añadiéndole una vaca y un cerdo. La patata se acomoda a una gran variedad de suelos, su cultivo no exige más que una laya y una azada y madura en tres o cuatro meses, mientras que los cereales tradicionales necesitaban más de seis. Y, además, tiene un gran valor nutritivo.

A estos prejuicios alimentarios se añadían otras oposiciones concernientes a las características fisiológicas de las plantas alimentarias domésticas y su cultura. Los cereales, tan queridos de las sociedades y de las civilizaciones occidentales, son plantas anuales, que sólo viven y fructifican al año siguiente de su siembra. Se reproducen por semilla y se multiplican por granos. La mayor parte de los feculantes tropicales, en cambio, bien se trate de los tubérculos o de los frutos amiláceos particularmente, son vegetales perennes que pueden vivir durante varios años y, además, se multiplican por lo que se llama *vía vegetativa*, es decir, por retoños o mediante la plantación de esquejes. Por otra parte, sembrado al vuelo y cosechado en masa, el *campo* de cereales de las sociedades y civilizaciones surgidas de la revolución neolítica de Oriente Próximo tuvo por modelo inicial la pradera, en la que los recolectores prehistóricos recogían los granos salvajes para alimentarse. Por su parte, el *huerto* tradicional de los trópicos húmedos, con vegetales diversos plantados individualmente, tuvo como primer modelo la selva, que sigue siendo la forma vegetal dominante y en la que los recolectores iban de planta en planta para proporcionarse frutos, hojas o tubérculos. En cada uno de estos casos, finalmente, las relaciones de los hombres con las plantas es muy diferente, como lo es también la repercusión que tienen estas relaciones en las establecidas entre los hombres (Barrau, 1983). En este sentido, resulta pertinente preguntarse si las diferentes formas de tributo y de diezmo, tan desarrolladas en la Europa medieval basada en los cereales y que los europeos quisieron trasladar al Nuevo Continente, hubieran sido posibles de haber predominado un cultivo del tipo de los *huertos* tropicales. Así se comprende, también, el interés que los señores y los monasterios medievales tuvieron en extender el cultivo del trigo, en detrimento de los campesinos.

Lo expuesto hasta ahora puede dar una idea, por un lado, de la enorme variedad de recursos que pueden considerarse comestibles por la especie humana; por otro, de la diversidad existente entre unos y otros pueblos a

la hora de catalogar los recursos como comestibles o rechazables, habida cuenta de los diversos grados de *comestibilidad* o de aceptación y de rechazo que cada una de estas sociedades puede considerar. Vemos en el siguiente cuadro una muestra al respecto recogida por Fischler (1990, p. 28):

Clasificación (comestible/no comestible) según las culturas de determinadas especies animales		
	Comestible	No comestible
INSECTOS	América Latina, Asia, África, etc.	Europa Occidental, América del Norte, etc.
PERRO	Corea, China, Oceanía, etc.	Europa, América del Norte, etc.
CABALLO	Francia, Bélgica, Japón, etc.	Gran Bretaña, América del Norte, etc.
CONEJO	Francia, Italia, etc.	Gran Bretaña, América del Norte, etc.
CARACOLES	Francia, Italia, etc.	Gran Bretaña, América del Norte, etc.
RANA	Francia, Asia, etc.	Europa, América del Norte, etc.

EXPLICACIÓN: Estudios antropológicos relativamente recientes proporcionan ejemplos cada vez más numerosos de una hipotética *racionalidad* de las culturas, que podría reposar sobre procesos evolutivos de carácter selectivo: ciertas prácticas alimentarias o culinarias corresponderían a una funcionalidad más o menos inconsciente de orden fisiológico y/o ecológico. La antropología ecológica y el materialismo cultural (Harris, 1986; Harris y Ross, 1987; Piddocke, 1981; Rappaport, 1968; Ross, 1980) han pretendido explicar determinados aspectos de las prácticas alimentarias considerándolas como ajustes a las constricciones del ecosistema, mediante estrategias (conscientes) o procesos (inconscientes) de adaptación. La cultura es considerada como una especie de superestructura, estando constituida la infraestructura por la *maximización* de la relación costes-beneficios, económicos o ecológicos, que

implican las prácticas y las representaciones culturales. Al respecto, Harris afirma que «los antropólogos interesados por el problema de las preferencias culinarias no pueden pasar por alto las limitaciones infraestructurales que determinan los costos y beneficios de cada dieta concreta». Así, por ejemplo, la presencia de tabúes contra el sacrificio o el consumo de numerosas especies de animales selváticos comestibles ha ocultado durante mucho tiempo la importancia de las proteínas como factor limitador de los agricultores de roza. Muchos de estos tabúes son, en sí mismos, una prueba de la necesidad de prácticas de conservación, ya que afectan a especies que estuvieron o están en peligro de extinción. Por añadidura, los tabúes que pesan sobre especies como el perezoso, el tapir o el venado reflejan, tal vez, situaciones ambiguas de coste-beneficio, advirtiendo sabiamente a los cazadores contra la pérdida de tiempo que supone el perseguir a animales escondidos o a especímenes solitarios que huyen a zonas pantanosas o lugares apartados. Para los materialistas culturales, hay muchas razones para pensar que las principales variaciones en las estrategias alimentarias, tanto animales como humanas, se encuentran gobernadas por principios adaptativos análogos.

De acuerdo con los principios anteriores, podrían considerarse numerosos ejemplos de costumbres alimentarias, aparentemente extrañas o irracionales, pero que, en realidad, constituyen o constituyeron respuestas adaptativas a constreñimientos tecnoambientales diversos. Así, dado un conjunto de sustancias comestibles, los modos de cocinar reflejan, en primer lugar, la disponibilidad de recipientes, hornos, combustibles y utensilios de cocina. Dicho de otro modo, hay que tener en cuenta las características de cada alimento o tipo de alimento en particular (por ejemplo, si bien algunos pierden valor nutritivo al ser cocidos, muchos vegetales sólo resultan comestibles de esa forma) así como también los recipientes y los métodos utilizados para cocinar. En este punto conviene citar a Barrau (1983, p. 18) cuando se refiere a la «revolución tecnológica del fuego y la cocción» y señala que, quizá, se haya exagerado la importancia de la revolución neolítica o de la domesticación de las plantas y animales, olvidando una revolución más antigua, de orden culinario y que, por su ingeniosidad tecnológica, permite hacer comestibles productos que no lo eran necesariamente. Esta revolución, dice Barrau, empieza por el fuego y la invención de la cocción. Los métodos más primitivos de cocina incluían el asado y la cocción en agua calentada con piedras extraídas del fuego. Posteriormente, la invención de la cerámica contribuyó a aumentar las posibilidades de mezclar y calentar alimentos. La topografía también puede ser importante, en

RESPUESTAS
ACEPTATIVAS

tanto que puede imponer limitaciones en el uso de determinados métodos de cocina y, consecuentemente, 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 la altura que en el nivel del mar. El problema es mayor todavía si existe escasez de combustible. Precisamente esta circunstancia puede explicar determinadas costumbres relativas a la forma 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. Teniendo esto en cuenta, lo que a primera vista podría parecer una mala adaptación —el modo como los japoneses insisten en el aspecto estético de los alimentos—, en la medida en que la energía que se requiere para refinar la presentación sería mejor acumularla en el cuerpo bajo la forma de grasas o proteínas, constituye una adaptación positiva a las condiciones que han prevalecido en su medio durante mucho tiempo. En efecto, faltando a la vez alimentos en abundancia y combustible para prepararlos, los japoneses adaptaron 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 consiguieron 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. Está claro, pues, que la cocina japonesa constituyó una buena adaptación a las

lumbre del animal entero elimina la necesidad de cortar la carne cruda en trozos y de construir hornos o calderas de grandes dimensiones (en el caso de que se disponga de la suficiente madera).

De la misma forma, lo que la gente come y la forma de prepararlo tienen que ver con el tipo y la distribución de las tareas dentro del grupo doméstico. Determinados modos de vida y ocupaciones imponen sus propios requerimientos de platos, que pueden ser instantáneos, del horno a la mesa, lentamente cocinados o fácilmente transportables. En la India, por ejemplo, el estiércol de vaca es el combustible preferido para cocinar, porque proporciona una llama ligera y de larga duración que permite a la mujer campesina faenar en los campos mientras se va cocinando la comida.

Otras costumbres, igualmente extrañas a nuestros ojos, demuestran estar perfectamente justificadas en tanto que contribuyen a preservar o aumentar el valor nutritivo de los alimentos. Los inuit aportan uno de los muchos ejemplos al respecto. Aunque hierven una buena parte de sus alimentos en un recipiente colocado sobre sus lámparas de grasa, comen grandes cantidades de carne completamente cruda, incluyendo los órganos internos y los músculos. De este modo, la dieta inuit, a pesar de ser casi exclusivamente carnívora, contiene cada una de las vitaminas y sales minerales necesarias para la nutrición humana, además de abundantes proteínas que faltan en la dieta de otros muchos pueblos. Asimismo, al comer la carne cruda compensan la falta de alimentos vegetales y evitan el escorbuto. Por otra parte, los inuit gustan de la carne pasada y, a menudo, dejan que se descomponga parcialmente. Como es sabido, los procesos de putrefacción aumentan el valor nutritivo de ciertos alimentos, pues la bacteria que la provoca produce vitaminas como la B1.

Es cierto también que determinadas formas de preparar los alimentos pueden disminuir, en lugar de aumentar, su valor nutritivo. Así, por ejemplo, prolongar la ebullición de los vegetales lixivia sus vitaminas en el agua, lo que supone una pérdida importante de nutrientes. Añadir bicarbonato a las legumbres reduce también su valor nutritivo, así como pelar las patatas antes de hervirlas.

Asimismo, preferencias alimentarias que nos habían parecido del todo normales hasta hace muy poco, como la del pan blanco sobre el moreno, pueden responder a una mala adaptación que, a su vez, fue el precio a pagar por las dificultades de conservación del cereal. Si la harina no se molió, no podía conservarse durante mucho tiempo sin que las importantes gra-

constituían los alimentos base. Al retirarles los cuerpos grasos contenidos en los granos, resultaba posible su almacenamiento. En otros términos, la pérdida de un cierto número de elementos nutritivos fue el precio a pagar para evitar la pérdida de todos ellos. En cualquier caso, en el curso de los últimos siglos el consumo de pan blanco llegó a ser totalmente nefasto, pues hasta entonces las personas que tenían la posibilidad de ofrecerse ese alimento de lujo podían complementarlo, también, con un régimen variado y encontrar así en otros alimentos los elementos nutritivos necesarios que faltaban en el pan blanco. Sólo cuando los progresos de la tecnología hicieron posible su fabricación masiva, lo cual, a la vez, lo hizo más barato y desprovisto de lo mejor de sus elementos nutritivos, empezó a formar parte de los casos de deficiencias alimentarias.

Como puede verse, los alimentos o, más ampliamente, las pautas alimentarias nos proyectan sobre un nivel esencial de interacciones y de transformaciones dentro de la compleja red de relaciones recíprocas entre las sociedades humanas y sus ambientes naturales. Y como estas relaciones del hombre con la naturaleza son indisolubles de las que establecen los individuos entre sí, para lograr un mejor conocimiento y comprensión de su alimentación, de sus modos y de su historia, debe penetrarse en el núcleo mismo de la historia humana. Por esta misma razón, la alimentación debe ser puesta en relación con las actividades de producción y de reproducción, que ocupan un lugar central en la vida del hombre. Puesto que se halla ligada a los modos de producción de los bienes materiales, el análisis de la cocina, a su vez, debe relacionarse con la distribución de los poderes y de la autoridad en la esfera económica; es decir, a los sistemas de clases o de estratificación social y a sus ramificaciones políticas. Más concretamente, el estudio de los modos de aprovisionamiento y de transformación de la alimentación se circunscribe a cuatro grandes operaciones: cultivar, repartir, cocinar y comer, que representan, respectivamente, las fases de producción, distribución, preparación y consumo. A ellas debería añadirse una quinta fase, a menudo olvidada: la evacuación de los detritus (su operación es la de desembarazarse de ellos, y su lugar, el basurero). Es en la primera fase, la producción, en donde predominan los factores económicos de modo más claro, pues está ligada a aspectos del sector primario, a la organización del trabajo y a las técnicas de producción y de almacenamiento que desembocan en la distribución de lo que ha sido producido. La distribución es la fase más explícitamente política, puesto que en ella intervienen, por ejemplo, las demandas del pago de los arrendamientos, rentas en especie, tributos o impuestos, así como las disensiones

OPERACIONES ALIMENTARIAS

en el interior del grupo doméstico con relación a la conservación de los granos, a su venta en el mercado y, sobre todo, el consumo hasta la próxima cosecha. La tercera fase es la de la preparación de los alimentos, la de los campos y de los depósitos (graneros, silos, etc.) o la marcada por la cocina, en la que se practica el arte culinario. Este es el lugar donde, generalmente, trabajan las mujeres más que los hombres, los criados antes que los señores y en donde se manifiestan claramente los sistemas de división y estratificación del trabajo doméstico o patrimonial. La cuarta fase es la del consumo de los alimentos preparados, crudos o cocidos. En ella la identidad y la diferenciación del grupo se expresan por el hecho de comer conjunta o separadamente, así como también por lo que comen las diferentes colectividades. La mesa es el teatro de los festines y de las privaciones, de las prohibiciones y de las preferencias, de las comidas comunitarias y familiares, de las normas de etiqueta y de las costumbres del servicio (Barrau, 1983, p. 16; Goody, 1984, pp. 69-70).

Las creencias religiosas y dietéticas

En todos los pueblos o culturas las elecciones alimentarias están condicionadas muy a menudo, al menos aparentemente o en primera instancia, por todo un conjunto de creencias religiosas, prohibiciones de diverso tipo y alcance y concepciones dietéticas relativas a lo que es bueno y a lo que es malo para el cuerpo; para la salud, en definitiva. A veces, ocurre incluso que el término *salud* es utilizado indistintamente para referirse al cuerpo y al alma. De ahí que determinados comportamientos alimentarios sean estrictamente necesarios para alcanzar la santidad y que otros, por el contrario, denoten perversión o pecado. La gula, en definitiva, es un de los *pecados capitales* para la moral católica. El consumo de la sangre es una de las prohibiciones más extendidas, aunque no de manera universal, pues es un alimento fundamental en poblaciones centroafricanas de pastores nómadas. La sangre es un alimento muy rico que basta para satisfacer múltiples exigencias nutricionales, pero sobre el que pesan una serie de proscipciones que han motivado, casi, el abandono de su consumo. Ya en el *Génesis*, IX,4, por ejemplo, se dice: «Que nadie de vosotros coma sangre... puesto que el alma de toda bestia está en su sangre.» San Pablo renueva esta prohibición a los cristianos en los *Actos de los Apóstoles*, XXI, 25. Ello no quiere decir que algunas poblaciones católicas puedan consumir la sangre de cerdo, por ejemplo mezclada con otros alimentos, dando lugar a un producto muy apreciado y con numerosas variantes locales como son las morcillas.

Las diferentes religiones existentes en el mundo dictan prescripciones alimentarias o dietéticas para millones de personas. De acuerdo con Eckstein (1980), en una religión los alimentos pueden contribuir a tres finalidades: comunicarse con Dios, demostrar fe mediante la aceptación de las direc-

trices divinas concernientes a la dieta y desarrollar una disciplina mediante el ayuno. Las constricciones religiosas relativas a la dieta pueden incluir: 1) qué alimentos pueden ser comidos y cuáles no; 2) qué comer en determinados días del año; 3) horas del día en las que deben ser tomados los alimentos; y 4) cuándo y cuán largo debe ser el ayuno (Lowenberg et al., 1979).

Veamos a continuación un resumen de los alimentos permitidos o prohibidos según las prescripciones de algunas de las religiones más difundidas en el mundo:

ALIMENTOS	BUDISTAS	CRISTIANOS	HINDÚES	ISLAM	JUDÍOS	SIKS
Huevos	algunos	sí	algunos	sí	sí	sí
Leche, yogur, queso	sí	sí	cuajada no	cuajada no	cuajada no	sí
Gallina	no	algunos no los comen durante la Cuaresma	algunos	halal	kosher	-
Cordero	no		algunos	halal	kosher	-
Buey	no		no	halal	kosher	no
Cerdo	no		raro	no	no	raro
Pescado	algunos	sí	-	halal	-	alg.
Marisco	no	sí	algunos	halal	no	alg.
Grasas animales	no	sí	algunos	halal	kosher	alg.
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	Yom Kippur	

Como se puede apreciar, algunas de las religiones más estrictas en obligaciones alimentarias son la judía, la mahometana y la hindú. Precisamente,

las prohibiciones y las recomendaciones contenidas en los libros sagrados de los judíos han dado lugar a una rica y contrastada literatura acerca de las influencias de la religión sobre las prescripciones alimentarias y las posibles razones de las mismas. En el *Deuteronomio*, 14, se expresa cuáles son los animales comestibles y cuales los prohibidos para los judíos:

3. No comáis manjares que son inmundos.
4. Estos son los animales que podéis comer: el buey, la oveja, la cabra. 5. El ciervo, la gacela, el gamo, la cabra montés, el antílope, el búfalo y la gamuza. 6. Todo animal que tiene la uña hendida en dos partes y rumia lo podéis comer.
7. Mas no debéis comer los que rumian y no tienen la uña hendida, como el camello, la liebre, el conejo; a éstos los tendréis por inmundos, porque, aunque rumian, no tienen hendida la uña. 8. Asimismo, tendréis por inmundo el cerdo, porque, si bien tiene la uña hendida, no rumia. No comeréis la carne de estos animales, ni tocaréis sus cuerpos muertos.
9. De todos los animales que moran las aguas comeréis aquellos que tienen aletas y escamas; 10. Los que están sin aletas y escamas no los comáis, porque son inmundos.
11. Comed todas las aves limpias. 12. No comáis de las inmundas, a saber: el águila, el quebrantahuesos, el buitre; 13. El milano con toda suerte de halcones. 14. Y toda raza de cuervos. 15. Y el avestruz, la lechuza, la gaviota y las diferentes especies de gavilán; 16. El mergo, el cisne, el ibis, 17. El somormujo, el calamón y el búho, 18. La cigüeña y la garza real, con sus especies, como también la abubilla y el murciélago. 19. Todo bicho alado será inmundo y no lo comeréis.
20. Comed todo aquello que es limpio. 21. Pero de carne muerta no comáis nada; la darás al extranjero que se halla dentro de tus muros para que la coma, o se la venderás; por cuanto tú eres un pueblo consagrado al Señor, tu Dios. No cocerás el cabrito en la leche de su madre.

Las interpretaciones que se han dado en relación a las abominaciones expresadas en el *Deuteronomio*, así como en el *Levítico*, consisten en afirmar, según Mary Douglass (1973), que las reglas no tienen sentido alguno y que son arbitrarias, porque su intención es disciplinaria y no doctrinal; o también que dichas reglas son alegorías de las virtudes y de los vicios. Por

M. DOUGLASS

ejemplo: Moisés habría prohibido el consumo de los ratones porque son especialmente dañinos a causa de su destructividad; las comadreas son el símbolo del chisme malicioso, porque conciben por el oído y paren por la boca; los peces con aletas y escamas, admitidos por la ley Mosaica, simbolizan el dominio de sí mismo y la paciencia; los reptiles, también prohibidos, que culebrean y arrastran el vientre, representan a las personas que se consagran a sus deseos y pasiones; etcétera. Para Douglass, sin embargo, estas interpretaciones fracasan porque no son coherentes ni comprensivas, en tanto que, para cada animal, se hace preciso desarrollar una explicación diferente, y es incontable el número de explicaciones posibles.

Otra explicación tradicional al respecto ha sido el criterio según el cual lo que se prohíbe a los israelitas, se hace, únicamente, para protegerlos de la influencia extranjera. Maimónides, por ejemplo, sostuvo que la última prescripción que hemos recogido del *Deuteronomio*, la de no hervir el cabrito en la leche de su madre, se les prohibía porque éste era un acto cultural en la religión de los cananeos. Para Mary Douglass, en cambio, puesto que cada uno de los requerimientos del *Levítico* va precedido por el mandato de «ser santo», cada precepto debe ser explicado a partir de dicho mandato. Tiene que haber, dice, «una contradicción entre la santidad y la abominación que dé cabal sentido a todas y a cada una de las restricciones particulares». La santidad, para los israelitas, abarcaba ideas tales como «justicia», «bondad», «entereza», «cumplimiento», «discriminación», «orden»..., de tal manera que dicha santidad requiere que los individuos se conformen con la clase a la cual pertenecen y, asimismo, que no se confundan los géneros distintos de las cosas. Significa, también, mantener distintas las categorías de la creación y, por tanto, discriminación y orden. De acuerdo con todo ello, según Douglass, las reglas dietéticas israelitas y las leyes acerca de los alimentos puros e impuros desarrollan la metáfora de la santidad, que es unidad, integridad, perfección del individuo y de la especie.

En efecto, el principio subyacente relativo a la pureza de los animales consiste en integrarse plenamente con su especie. Son impuras aquellas especies que son miembros imperfectos de su género, o cuyo mismo género perturba el esquema general del mundo. Dice Douglass que:

«Para aprehender este esquema tenemos que remontarnos hasta el Génesis y la creación. Aquí se despliega una clasificación tripartita, dividida entre la tierra, las aguas y el firmamento. El resto de este esquema y concede a cada elemento su género...»

patas vuelan con sus alas. En el agua, peces escamosos nadan con sus aletas. Sobre la tierra, animales de cuatro patas brincan, saltan o caminan. Cualquier clase de animales que no está equipada con el género correcto de locomoción en su propio elemento es contraria a la santidad. El contacto con ella descalifica a una persona para acercarse al templo. Así, cualquier ser acuático que no tenga aletas ni escamas es impuro (...) Los seres de cuatro patas que vuelan son impuros. Cualquier animal que tenga dos patas y dos manos y que ande a cuatro patas como un cuadrúpedo es impuro (...) El último género de animales impuros es aquel que se arrastra, serpea o pulula sobre la tierra (...) Los seres que pululan no son aves, carne ni pez. Los caracoles y los gusanos habitan en el agua, pero no como peces; los reptiles andan por el suelo seco, pero no como cuadrúpedos; algunos insectos vuelan, aunque no como pájaros. No existe orden en ellos».

Concluye Douglass que, si su interpretación es correcta, las leyes dietéticas israelitas serían, entonces, semejantes a signos que, a cada instante, inspiraban la meditación acerca de la unidad, la pureza y la perfección en Dios. Gracias a las reglas sobre lo que hay que evitar se dotaba a la santidad de una expresión física en cada encuentro con el reino animal y con la comida. La observancia de las leyes dietéticas habría sido, así, parte significativa del gran acto litúrgico de reconocimiento y adoración que culminaba con el sacrificio en el templo.

Como hemos visto, el cerdo es, para los judíos, un animal impuro. Pero lo es también para los musulmanes. Respecto a esta prohibición de ingerir la carne de cerdo, expresada tanto en los libros sagrados de los israelitas como en el de los musulmanes, la Biblia y el Corán, Marvin Harris (1986) nos ofrece un tipo de explicación completamente diferente a la de Mary Douglass. Según Harris, el cerdo fue, probablemente, la primera especie domesticada que se volvió demasiado cara para servir como fuente de carne. A partir del *Viejo Testamento*, los israelitas recibieron el mandato de abstenerse de comer cerdo en los primeros tiempos de su historia. La cría de cerdos alcanzó costos que planteaban una amenaza para todo el sistema de subsistencia en las tierras cálidas y semiáridas del antiguo Oriente Medio. Cuando el cerdo fue domesticado, extensos bosques cubrían las accidentadas faldas de los macizos montañosos de Tauro y Zagros y de otras zonas altas del Oriente Medio. Pero, a principios del 7000 antes de nues-

tra Era, la difusión y la intensificación de las economías mixtas de labranza y pastoreo convirtieron en praderas millones de acres de los bosques de Oriente Medio. Al mismo tiempo, millones de acres de praderas se convirtieron en desiertos. Las zonas adecuadas para la cría de cerdos con forraje natural quedaron seriamente restringidas. Los pastores y agricultores que habitaban esas regiones en proceso de deforestación podrían sentirse impulsados a criar cerdos por los beneficios a corto plazo que proporcionaban, pero resultaría sumamente costoso y de difícil adaptación hacerla a gran escala. Así pues, según Harris, la prohibición registrada en el *Levítico*, y recogida más tarde en el *Corán*, tenía una finalidad: al calificar de impura incluso una inocua y pequeña cría de cerdos, se contribuía a erradicar la dañina tentación de criar una gran cantidad de cerdos. Prohibir la cría equivalía a estimular el cultivo de cereales, de árboles y de fuentes menos costosas de proteínas animales.

Según Harris, el tabú que recae sobre el consumo de la carne de cerdo se repite en la totalidad de la vasta zona de los pastores nómadas del Viejo Mundo: de África del Norte a Oriente Medio y Asia Central. Sin embargo, en China, el Sudeste Asiático, Indonesia y Melanesia el cerdo sigue siendo una fuente muy utilizada de proteínas y grasas dietéticas, al igual que en la Europa moderna y en el hemisferio occidental. Así pues, el hecho de que el cerdo fuera convertido en tabú en las grandes zonas de pastores del Viejo Mundo y en varios valles de los ríos que las circundan sugiere que los tabúes bíblicos deberían entenderse como una respuesta de adaptación variable para una extensa zona en relación con los repetidos cambios ecológicos, producidos por la intensificación y los agotamientos asociados al surgimiento de los Estados y de los imperios antiguos.

Las explicaciones de Harris hacen referencia a una relación costes-beneficios, en términos energéticos, de una determinada dieta y, en esta línea, considera determinadas prescripciones religiosas como una respuesta cultural adaptativa a unas condiciones ecológicas dadas. Unas condiciones en las que debería evitarse que, por expresarlo de un modo simple, el «pan para hoy» no significara «hambre para mañana». Este principio es el que permitiría entender, también, la larga y compleja explicación de Harris (1986) relativa a uno de los tabúes religiosos más difíciles de entender por los occidentales: la sacralización de la vaca en la India.

Harris y Douglass nos ofrecen dos versiones completamente diferentes, por no decir opuestas. Si para Douglass la religión explica la dieta y, a través de ella, esa misma religión, condicionaría la ecología, Harris mantiene que determinados actos y creencias religiosas constituirían respuestas a

condiciones ecológicas determinadas y, así, los tabúes sobre la ingestión de carne animal, contenidos en muchas religiones, así como la simultánea privilegización de la agricultura serían el resultado del aumento progresivo de los costes energéticos de la carne animal. Incluso, señala, surgieron doctrinas religiosas que se propusieron inculcar la convicción de que la ingestión de vegetales era más digna de los dioses que la de carne.

Siempre, y en todas partes, la alimentación ha sido percibida en relación con la salud y la enfermedad o, al menos, con ideas no necesariamente racionales sobre las razones y condiciones de esta salud y esta enfermedad (Barrau, 1983, p. 328). En este sentido, determinadas conductas alimentarias participan a menudo de rituales propiciatorios destinados a predisponer favorablemente las fuerzas sobrenaturales que —como muchos siguen pensando todavía— gobiernan la existencia. De todo ello se desprende la observancia de prescripciones dietéticas cuya finalidad es mantenerse en armonía con los elementos del cosmos y los poderes inmanentes que lo habitan. Se desprenden también determinadas prescripciones alimentarias, nociones de lo puro e impuro aplicadas a los alimentos, obligaciones en cuanto al modo de prepararlos, sobre todo respecto a los que se les atribuyen virtudes mágicas, y a los modos de consumirlos.

Una de las clasificaciones más extendidas, relativas a la relación entre alimentos y salud y enfermedad, es la que clasifica en dos grandes categorías: *fríos* y *calientes*. La teoría del equilibrio entre lo caliente y lo frío, basada en la teoría hipocrática de los humores, se difundió, probablemente, desde Grecia hacia otras culturas de Oriente y Occidente gracias a los mercaderes árabes y a los conquistadores españoles, lo que impregnó de estos principios la medicina popular de muchas culturas. Hoy día, muchas de las consideraciones relativas a la necesidad de mantener el equilibrio entre lo caliente y lo frío se encuentran fuertemente arraigadas en las culturas latinoamericanas, así como en la India y en la China. En la India, por ejemplo, la clasificación de los alimentos en fríos y calientes refleja esa concepción dualista pero compleja. En efecto, la leche, en su conjunto, es calificada como *caliente*. Ahora bien, algunos tipos son considerados *fríos*, *más caliente* o *menos caliente*. Así, la leche de búfalo corresponde al tipo *más caliente*, y acostumbra a tomarse 2 porciones de agua con 1 de leche; la de vaca es *caliente* (1 porción de agua con 1 de leche); la de cabra es *menos caliente* (se toma sin agua); la leche materna es *fría* y el yogur, *espeso*. Considerar un alimento como *caliente* o *frío* tiene sus repercusiones. Las leches calientes no se suministran a los niños, y sí la materna y el yogur. ¿A qué tipo de experiencia puede responder esta clasificación? Los diferentes

S/E = ALIMENTO
FRÍO / CALIENTE

M. HARRIS

tipos de leche presentan diferencias muy fuertes en cuanto a la cantidad de lactosa que contienen: alta en la leche de búfalo y de vaca, escasa en la de cabra, casi inexistente en el yogur, y del todo ausente en la leche materna. Teniendo en cuenta, como hemos visto en el capítulo 2, el alto porcentaje de intolerantes a la lactosa, la clasificación en leches *frías* y *calientes* podría deberse a un fenómeno experimental. Si a determinadas personas se les diera leche *calientes* (con alto contenido de lactosa), podría producirles vómitos, mientras que no los sufrirían quienes no la ingirieran. De esta forma, esta experiencia podría haberse recogido en la ideología y en sus sistemas de percepción y clasificación.

En realidad, mientras las teorías hipocráticas y galénicas fueron dominantes en la medicina, la terapéutica no iba mucho más allá de la dietética y de las sangrías. No es gratuito que una misma palabra —receta— haya sido utilizada para referirse indistintamente a un preparado culinario y a uno farmacológico. El refrán «Cebolla, limón y ajo, ¡médicos al carajo!» resulta ilustrativo acerca de la importancia concedida a determinadas plantas en relación con la salud. Por otra parte, hasta finales del siglo XVIII la farmacopea contenida en los tratados médicos científicos era poco más que un inventario de plantas con virtudes medicinales varias. Una relación no exhaustiva de plantas con valor curativo, contenida en un *Tratado astrológico-médico* (manuscrito 296 de la Universidad de Barcelona) permite citar el abrótnano, agenjo, ala, albahaca, angélica, artemisa, azafrán, azaró, acederas, berbasco, betónica, buglora o lengua de buey, cardo santo, coraledonia, comaderos, cominos, consuelda mayor, consuelda menor, corazoncillo o hierba de San Juan, culantro, eneldo, espárragos, farfava o uña de caballo, hierbabuena, hinojo, hisopo, ortigas, lengua cervina, llantén, madreselva, malva, manzanilla, matricaria, mejorana, mercurial, mostaza, orégano, parietaria, peonia, pimpinela, poleo, romero, ruda (otro refrán: «Casa con ruda en el balcón, no necesita al doctor»), salvia, tomillo, torongil y valeriana. Así pues, muchos de los ingredientes de la farmacopea tradicional fueron, en gran medida, las plantas y las especias que se utilizaban en la condimentación de los alimentos; en cualquier caso, sujetas, como no, a las fluctuaciones de la moda. A su vez, productos como la canela, el jengibre y otros lejanos o exóticos, costosos y raros, pero convertidos, mediante la expansión colonial europea, en súbitamente accesibles a voluntad, se vulgarizaron en agua-de-vida, pasaron a ser comple-

Durante la antigüedad, el azúcar constituyó una rareza exótica. Hasta finales de la Edad Media, su uso fue extremadamente restringido y se despatchaba «sólo en las farmacias», a un precio que se correspondía con las virtudes curativas, casi milagrosas, que la imaginación le atribuía. Su propio uso como medicamento desacreditaba al azúcar como alimento y, a su vez, era clasificado en la categoría de las drogas sospechosas. En el siglo XVII, el azúcar todavía constituía un género de lujo, utilizado para regalos refinados (como hoy los bombones). A partir del siglo XIX, sin embargo, los usos se generalizan y pasa a intervenir en numerosas preparaciones salubres, consideradas muy apropiadas para las necesidades de los enfermos, de los niños y de los ancianos. A la vez, su adición a las comidas lograba que numerosos platos fueran más nutritivos y sabrosos. Poco a poco, el azúcar fue adquiriendo en la cocina occidental el papel de condimento universal. Contribuyó, asimismo, a vulgarizar el uso del café, del té, del chocolate y de toda una serie de bebidas calientes o refrescantes de las que corregía su amargura y acidez manteniendo su perfume. También proporcionaba la posibilidad de endulzar los frutos muy agrios, de mejorar los vinos flojos y de preparar licores. Sus propiedades antisépticas se utilizaron para preparar conservas, confituras y frutas confitadas. En una palabra, el azúcar se convirtió, ya a finales del siglo XIX, en un ingrediente que se prestaba a las combinaciones más diversas y en las que el gusto, sinónimo de dulzor, se asociaba con el placer (Bourdeau, 1894, pp. 40-41). Paradójicamente, en los últimos años estamos asistiendo a una cierta caída de la valoración dietética del azúcar, como ya veremos más adelante.

Por otra parte, existe también otra serie de creencias relativas al valor de determinados alimentos y a la conveniencia de los mismos según el sexo, la edad o las particulares circunstancias por las que atraviesan las personas. Veamos algunos ejemplos (Farb y Armelagos, 1985).

No hay apenas ninguna sociedad cuyas costumbres no reconozcan la necesidad de que las mujeres embarazadas sigan un determinado régimen, expresando con ello la convicción de que las costumbres alimenticias de las mujeres encintas tendrán influencia sobre la salud del futuro bebé. Es bastante común la costumbre de decir a la mujer embarazada, desde el inicio de su preñez, que «debe comer por dos», y se espera, asimismo, que sus maridos satisfagan sus antojos.

Un estudio sobre los «antojos» de las mujeres embarazadas, llevado a cabo en la ciudad de Albany (EE UU), sirvió para mostrar que las creen-

ductos con derivados de leche y de alimentos azucarados pueden tener su origen en una necesidad de calorías suplementarias, así como de calcio, durante el periodo del embarazo. Cuando el régimen alimenticio seguido por la mujer encinta es deficitario en calcio, el feto busca el que necesita en los huesos y en los dientes de su madre. Este hecho puede explicar el dicho popular de que «un hijo cuesta un diente».

Una vez nacido el niño, la leche materna basta para satisfacer todas las necesidades nutricionales del recién nacido. Además, la leche materna proporciona al niño los anticuerpos presentes en la madre y que contribuyen a reforzar su sistema inmunológico. Por esta razón, el abandono masivo del amamantamiento materno por el biberón producido en muchos países en vías de desarrollo, así como también en los países más industrializados, ha sido uno de los cambios alimentarios de este siglo más difíciles de comprender. Dada la indiscutible superioridad de la leche materna, la única explicación plausible es que el biberón fuera tomado como sinónimo de estatus social más elevado. Muchas madres consideraron que el amamantamiento era una costumbre vulgar de los campesinos y que había que modernizarse adoptando el biberón.

El destete es siempre un momento crítico para el niño, y pueden ser recomendados o impuestos todo tipo de métodos para permitir franquear este periodo de transición. Un niño que acaba de ser destetado corre el peligro de sufrir una infección severa si consume alimentos en mal estado o preparados con agua contaminada. Después de los años difíciles que siguen al destete las precauciones son menores, en tanto que los niños ya están en condiciones de masticar una mayor variedad de alimentos.

Muchas son las sociedades que marcan el fin de la infancia con una u otra forma de rito de iniciación. Muchas de estas prácticas comprenden cambios en el régimen alimenticio y la supresión de ciertos tabúes que pesaban sobre ellos. En nuestra sociedad, por ejemplo, el consumo del café, del vino y de otras bebidas alcohólicas se autoriza a partir de determinadas edades, según los casos. Ello no excluye que el vino, mezclado con azúcar sobre una rebanada de pan, haya sido una merienda infantil extendida en algunos lugares de España (recuérdese el refrán catalán sobre la bondad del vino: «El vi fa sang», el vino hace sangre).

Con el inicio de la adolescencia aparece, en muchas culturas, una estrecha relación entre sexo y alimentación, tanta que en algunos casos participan de un mismo lenguaje: uno puede «estar satisfecho» o «pasar hambre», tanto en relación al alimento como a la práctica sexual. Una persona apetejada sexualmente está «para comérsela», y un «bocato di cardinale»

sirve para expresar la satisfacción tanto por un objeto sexual como alimenticio. Cuando un aborigen de Australia central pregunta *Utna ilkuka-baka?*, puede querer decir, indistintamente, «¿Ha comido?» o «¿Ha hecho el amor?». Estos mismos aborígenes dicen, para caracterizar a una muchacha, que no está «madura» o que «está cocida al punto» (para indicar que es núbil). En los Andes peruanos, los quechuas dicen de determinados matrimonios que son *chawachan*, es decir, «crudos» o «sin cocinar», cuando se han celebrado sin el cortejo o noviazgo previo.

Siguiendo con esta asociación entre alimentación y sexualidad, 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, afrodisiacos, podría incluir varios miles. Una muy breve, procedente de diferentes sociedades y épocas, permite citar los siguientes: piñones, hígado, curry, sopa de nido de golondrinas, chocolate, cacao (que los aztecas prohibían a sus esposas), huevos de varios pescados, ostras, angulas, caracoles, lenguas de oca, testículos de cisne, huevos de todo tipo de pájaros, sesos de buey, manzana, plátano, cerezas, dátiles, melocotones, pistachos, espárragos, alcachofas, cebollas, patatas, tomates, etc. En la época isabelina, a las ciruelas se les atribuía una virtud afrodisiaca tan grande que se servían gratuitamente en los prostíbulos. El origen de estas creencias resulta difícil de establecer. En muchos casos, y en todos aquéllos relativos a los órganos sexuales de animales o cuando las formas de un alimento recuerdan el sexo masculino o el femenino, la razón parecería 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 cardiaca y las secreciones gástricas. La razón de la presunta eficacia aparente 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 afrodisiacas, pues el solo hecho de comer acelera el pulso, aumenta la presión 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.

Ya con la vejez parece que el paladar pierde sensibilidad y que la necesidad de calorías es menor que en la juventud. En la última etapa de la vida, por otra parte, parece que el interés por los afrodisiacos desaparece y se centra más en un régimen que alargue la vida. En este sentido, tampoco son escasas las creencias relativas al elixir de la eterna juventud o las con-

LARANCIA

ADOLESCENCIA

SEXO

REFLEXION

sideraciones sobre diferentes tipos de régimen alimenticio que conserven la salud y aumenten la longevidad. Algunos pueblos presumen de tener gran cantidad de longevos y atribuyen el hecho al consumo de un determinado alimento. Tal es el caso, entre otros, de los habitantes de la región del Cáucaso de los que se dice que deben su longevidad a un producto lácteo parecido al yogur.

En las modernas sociedades industriales, llamadas también de consumo o de la abundancia, la preocupación dietética y la preocupación por la salud han adquirido unas formas muy particulares y, en cierta medida, opuestas a las concepciones dominantes en épocas anteriores. En las ciudades italianas de la Edad Media (Nahoum, 1979), engordar era un signo de riqueza y también de salud. «Popolo grasso» era el término que designaba a la aristocracia dirigente, mientras que «popolo magro» se refería a las clases populares. Es de suponer que la gordura era tanto más seductora en cuanto que la delgadez significaba hambre, enfermedad y, por tanto, pobreza. Esta sublimación de la obesidad es característica de todas las sociedades subalimentadas, en las que el alimento constituye una preocupación esencial para la mayoría de la población. Es cierto, también, que han existido visiones negativas de la gordura: el obeso, en algunas sociedades, o para algunos grupos sociales, podía representar al que comía más de lo que le correspondía. Una muestra de ello son algunas caricaturas del «patrón capitalista», dibujado siempre como gordo en exceso, engordado con la sangre y el sudor de las clases trabajadoras y apodado, precisamente por ello, «chupasangres».

Por el contrario, en las «sociedades de la abundancia», la repulsión que entraña la obesidad resulta tanto más chocante en cuanto que malnutrición y pobreza significa, en este caso, grasa sobrante. A título indicativo, puede decirse que, entre las mujeres neoyorquinas contemporáneas, el 91 por ciento de las pobres son obesas y/o normoponderales, mientras que el 95 por ciento de las ricas son delgadas y/o normoponderales (Nahoum, 1979, p. 29). Estas cifras nos indican ya que el modelo dietético dominante en estas sociedades, así como su correlación estética, se expresa con la palabra *línea*, al mismo tiempo que su expresión en términos de salud se corresponde con la palabra *forma*. En Estados Unidos, entre 1960 y 1980, el número de personas que practica deporte y algún que otro tipo de régimen habría pasado de 50 a 100 millones: «Tu aspecto exterior me dirá quién eres»...

En estas sociedades de la abundancia se padece una serie de problemas debidos a la sobrealimentación que las caracteriza y, como consecuencia de ello, las enfermedades o trastornos peligrosos han aparecido directa o

indirectamente ligados a un saldo excedentario del balance energético (se absorben más calorías de las que se queman) o a un desequilibrio cualitativo del régimen (exceso de grasas saturadas y de azúcares de absorción rápida). Debido a estos malos hábitos alimenticios, más del 70 por ciento de las defunciones anuales en Estados Unidos (Farb y Armelagos, 1985, p. 240), se deberían a enfermedades como la hipertensión, los ataques cardíacos, afecciones coronarias y enfermedades cardiovasculares, las diabetes de los adultos o colitis. Todo ello provocó, y sigue provocando, una preocupación por la salud y por la aptitud física que se proyecta en dos manifestaciones diferentes pero complementarias: el *régimen*, para cuidar la *línea*; y el *ejercicio*, para mantener la *forma*. Los ciudadanos de Estados Unidos, de Francia o de España son bombardeados constantemente con mensajes que les recomiendan estar delgados y en forma. Así, han ido proliferando centros de dietética especializados en aplicar, «bajo vigilancia médica», regímenes de adelgazamiento, gimnasios y comercios especializados en la venta de alimentos de régimen o productos dietéticos, que en Estados Unidos se llaman, incluso, «healthy foods» y «healthy stores».

Parecería, pues, que nos estuviéramos abocando, como dice Fischler (1990), a la abstinencia alimentaria, a la *dieta*. Parece como si, hoy día, debiera volverse a aprender a vivir con el hambre, domándola, engañándola. Se consumen masivamente drogas para quitar el apetito, sustitutos alimentarios, sin calorías—los productos «light» o *ligeros*, tan de moda—, destinados a eliminar el hambre sin alimentar, como recuerdo paradójico e irónico de las prácticas de los pueblos hambrientos que se atiboraban el estómago para imponer silencio al sufrimiento. He aquí un mensaje publicitario del año 1991, en España:

«XXX es una bebida natural a base de fibra líquida y con un agradable sabor a frutas que, simplemente, *reduce el apetito*. XXX es un complemento ideal para *comer menos*, sentirse satisfecho y evitar calorías innecesarias. Además, sus fibras naturales favorecen la función digestiva e intestinal. Tomado entre comidas, XXX resulta un efectivo tentempié. Si lo bebes unos treinta o cuarenta y cinco minutos antes de una comida, te ayudará a *controlar tu apetito* y a digerir mejor. Si te harta comer demasiado, prueba XXX, ya verás *cómo te llena*.» (Los subrayados son nuestros).

Fischler sugiere que la estética de la línea delgada y la dietética que le acompaña podría constituir una respuesta a la crisis del régimen alimentario

RESERVA FONDA? DIETÉTICA → LÍNEA Y FORMA.

provocada por la sobrealimentación y por los desequilibrios alimentarios. La preocupación por la *línea* y por la *forma* podría responder a un proceso de reequilibrio, un ajuste adaptativo, en respuesta a los trastornos provocados por la abundancia. La proliferación de dietas adelgazantes, así como algunos cambios de signo en la estética culinaria («ligereza», «natural», «nueva cocina», etcétera) remiten a la cuestión de los reequilibrios, de las regulaciones, de los ajustes culturales. De hecho, en los Estados Unidos, entre 1960 y 1980, el número de enfermedades cardiovasculares ha disminuido espectacularmente.

La difusión de este nuevo valor —la dietética— entre las masas parece haber producido un fenómeno nuevo muy importante: la *conciencia alimentaria* (Barthes, 1961). Ahora bien, la dietética moderna no está ligada, como antaño, a valores morales de ascesis, de sabiduría o de pureza. Si antaño el régimen era sacrificio para alcanzar la santidad o la salvación del alma, hoy parece constituir una inversión o, si acaso, el precio a pagar para conseguir el placer. Baudrillard (1974, p. 185) señala que, después de una era milenaria de puritanismo, se ha «redescubierto» el cuerpo, bajo el signo de la liberación física y sexual. Su omnipresencia, especialmente la del cuerpo femenino, en la publicidad, en la moda, en la cultura de masas —el culto higiénico, dietético, terapéutico, la obsesión de juventud, de elegancia, de virilidad, de feminidad, los cuidados, los regímenes, todos los sacrificios que se le ofrecen, el mito del placer que lo envuelve—, prueba que hoy es el cuerpo, y no el alma, quien se ha convertido en objeto de salvación. Si antes se nos decía que «sólo tenemos un alma para toda la vida y hay que salvarla», la propaganda de los medios de comunicación de masas de hoy día parece decirnos de modo reiterado: «sólo tenemos un cuerpo para toda la vida y es necesario salvarlo». En este proceso, podríamos decir, de secularización del cuerpo, la belleza y el erotismo son dos principios fundamentales y recurrentes al servicio de los cuales parece quedar subordinada la alimentación contemporánea en las sociedades industrializadas.

4

Funciones socioculturales de la alimentación

Si puede resultar relativamente sencillo responder a la pregunta ¿qué se come?, no lo es tanto responder a la de ¿por qué se come lo que se come? Otras preguntas relevantes para un estudio holístico de la alimentación que uno debiera formularse en este apartado son: ¿cómo se come lo que se come?, ¿dónde se come lo que se come?, ¿cuándo se come lo que se come? y, ¿con quién se come lo que se come? Y a las respuestas a cada una de estas preguntas habría que plantearles un nuevo porqué.

Como ya se ha señalado en la introducción, la comida no sólo se ingiere por razones nutricionales. En un estudio publicado en 1979, sus autores (Baas, Wakefield y Kolasa) presentaban la siguiente lista relativa a los diversos usos de los alimentos en la sociedad:

1. Satisfacer el hambre y nutrir al cuerpo.
2. Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios.
3. Demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales.
4. Proporcionar un foco para las actividades comunitarias.
5. Expresar amor y cariño.
6. Expresar individualidad.
7. Proclamar la distintividad de un grupo.
8. Demostrar la pertenencia a un grupo.
9. Hacer frente al estrés psicológico o emocional.
10. Significar estatus social.
11. Recompensas o castigos.
12. Reforzar la autoestima y ganar reconocimiento.

13. Ejercer poder político y económico.
14. Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades físicas.
15. Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades mentales.
16. Simbolizar experiencias emocionales.
17. Manifestar piedad o devoción.
18. Representar seguridad.
19. Expresar sentimientos morales.
20. Significar riqueza.

Como puede observarse, de los veinte usos considerados de esta lista, solamente uno es, precisamente, nutricional. Y es que los condicionamientos socioculturales relativos a la alimentación son poderosos y complejos. Los usos dados a cada alimento, sus combinaciones, el orden, la composición, el número y las horas de las diferentes comidas... todo ello está codificado de un modo preciso; y dicha codificación es el resultado de un proceso social y cultural cuyo significado y razón cabe buscarlos en la historia de cada sociedad o cultura. Al interesarnos por la alimentación no podemos limitarnos a proporcionar unas cifras o unas series estadísticas relativas sólo a lo que se consume, y muchos menos si éstas hacen abstracción de variables sociológicas y culturales fundamentales. En este sentido, puede decirse (Trémolières, 1975) que las encuestas sobre el consumo son caras e inútiles, porque acostumbran a partir de una hipótesis generalmente falsa. En la práctica totalidad de los países, las personas comen en familia, y la mayoría de las encuestas sobre alimentación se realizan sobre una persona por familia, independientemente del sexo, la edad, el trabajo, etcétera. Por otra parte, familia no es, ni mucho menos, un concepto unívoco, ni tampoco, necesariamente, una unidad de consumo. Así pues, hace falta una teoría para el consumo en general que pueda restituir los datos cuantitativos a una lógica de las significaciones:

«Lo que debe ponerse en tela de juicio no son los coeficientes, sino la ruptura epistemológica que hace pasar de una definición del consumo en términos de balance calórico, energético, en términos de gastos y de presupuestos familiares (definición tranquilizadora, que permite racionalizar el consumo como función derivada de la productividad y sacar fáciles conclusiones ideológicas de las cifras) a una defini-

les" signifique una cierta relación con el grupo, cierta relación con la cultura... En resumen: donde el consumo sólo adquiera su sentido en relación estructural con todos los demás comportamientos sociales.» (Baudrillard, 1974, p. 33).

Históricamente, la alimentación ha estado ligada al prestigio social y al estatus. Los modos de alimentarse constituyen un medio de afirmarlos frente a los demás y de adquirir prestigio. El deseo de una promoción social, manifestada fundamentalmente a través de la adopción de alimentos, de platos y de maneras de mesa inspirados en los de una categoría social considerada superior y a la que se pretende igualar o imitar ha constituido uno de los motores más poderosos de las transformaciones de la alimentación.

La discrepancia entre la nobleza y el campesinado de la Inglaterra medieval podría ejemplificarse mediante el contraste de sus consumos alimentarios. Mientras los pobres se sustentaban con pan, queso y otros alimentos simples, los nobles y los terratenientes podían sentarse a la mesa para ingerir ágapes consistentes en veinte o treinta platos diferentes, muchos de los cuales contenían carne de uno u otro tipo. Estos grandes festines tenían un propósito sociopolítico, en tanto que puede considerarse que simbolizaban el poder que los nobles ejercían sobre el pueblo llano, así como también sobre las provisiones alimentarias (Tannahill, 1973).

Un contraste similar, aunque más contemporáneo, lo extraemos de Martínez Alier (1968) cuando, por boca de los obreros de la campiña cordobesa, contraponen su alimentación con la de los «señoritos»:

«La alimentación actual de los obreros (el estudio fue realizado en la década de los sesenta) continúa siendo la tradicional, de épocas normales, como se ve en los presupuestos familiares que, de cuando en cuando, las organizaciones obreras han redactado para apoyar sus peticiones de alza de jornales. En ellos, los obreros explícitamente dicen que no quieren lujos, y para demostrarlo no incluyen ni el tabaco ni el vino. Incluyen, como alimentos, el pan, el aceite y los garbanzos y las habichuelas, y poca cosa más. En un presupuesto familiar redactado en 1919, se decía que por cada miembro de la familia obrera se necesi-

che (...). La importancia del pan hace que, en ocasiones, se cifre el jornal en kilos de pan (...), pero no sólo viven del pan. En realidad, el aceite es el producto cuyo precio por caloría es más barato, y esa es la razón de que se use tanto (...). Se consigue una dieta adecuada en calorías y proteínas, con coste mínimo, comiendo básicamente pan, aceite y garbanzos o habichuelas. El pan y el aceite proporcionan las calorías; el pan y las leguminosas, proteínas. Una dieta «típica» de un obrero de la campiña es la siguiente, que proporciona 82 gramos de proteínas y algo más de 4.600 calorías, suficiente para un hombre de envergadura mediterránea que trabaja:

Pan	700 g	6.30 ptas
Aceite	250 g	8.50 ptas
Tomates	500 g	2.50 ptas
Garbanzos	80 g	1.50 ptas
Patatas	250 g	1.00 ptas

(...) La dieta (...) es, de manera bastante ajustada, la que se podría observar como habitual en 1964 y 1965, tanto en los cortijos como en las casas de los obreros, que hoy como ayer preparan esos alimentos de las formas acostumbradas: «joyos» (pan con aceite), cocido de garbanzos (en ocasiones sustituido por potaje de habichuelas o un guiso de arroz), migas, gazpacho, mojadetes... Es costumbre comprar algo de salchichón o queso, o membrillo, que ayude a tragarse el pan; ésas son las «ayudas», y se gasta algo así como un duro al día por persona (...). Cuando los obreros contrastan su alimentación con la de «ellos» (los «señoritos») saben (...) muy bien de qué están hablando, y ese contraste, basado en la realidad, es uno que se hace con frecuencia (...): «*nosotros*» nos comemos los ricos cardillos y la deliciosa verdolaga, y «*ellos*» se comen el apestoso jamón y el asqueroso chorizo. La misma idea, en forma menos irónica, la expresaban hace muchos años los obreros de El Carpio: «Este es el jornal mínimo que debe ganar el obrero para cubrir las necesidades mínimas de su hogar, sin comidas de lujo, como carnes, jamón, vino...» y los del Luque: «... de chacina y carne, como quiera que el jornal no alcanza para ello, no conocemos el precio.» (Martínez Alíer, 1968, pp. 93-99).

Otro ejemplo, referente ahora a Galicia. En su irónico y socarrón *Catecismo de Labrego*, Fray Marcos da Portela (1889, pp. 9-10) contrasta la alimentación de los campesinos con la de los «caciques», y lo hace del siguiente modo:

«Pregunta: ¿Cómo (el campesino) saberá o que deixa de comer?
 Respuesta: Facendo recordo d'as larotas que se pasan na sua chouza; estabrecendo comparanzas entr'os manates de bandullo á xeito de bombo, mofretes infrados, rexos e ben mantidos que se pasean, y-entr'os labradores que andan pol-as carrilleiras e congostras como almas en pena, esvaidos, frascos, esfamiados, pensando n-o pan que non lles ven às mans e n-os cartiños que fuxen d'eles como d'a queima; botándolle olladas degorantes on aparadores d'os almacés onde se vende xamon, salchichós, polos asados, perdices, dulces, conservas, queixos e outros manxares apetecentes; pensando n-as veces que pol-o día adiante se ll'abre á un a boca e se llevay o estómago xa canso de noin dixerir mais que patacas cando as hay pra comelas en cachelos, e sin sal muchas veces pra seren gallegas enxebres, sin gracia, pois maldito si gracia teñen nin xiquera ll'a fan ó estómago.»

En numerosas sociedades tribales, por el contrario, la acumulación de comida para su posterior distribución entre los parientes, aliados o, incluso, entre el conjunto de la comunidad, constituye un comportamiento que debe acompañar necesariamente la estrategia de aquellos que aspiran a ser considerados «grandes hombres» o «jefes». En este sentido, una de las instituciones que más ha llamado la atención de los occidentales ha sido el *potlatch* (Piddocke, p. 1981), que practicaban en diversas ocasiones las tribus que habitaban la costa del noroeste del Pacífico: celebraciones de funerales, con motivo de acceder a su posición el sucesor de un difunto, por otros cambios de estatus, por la llegada de la pubertad, con motivo del matrimonio o de la inauguración de una nueva casa. Para poder llevar a cabo un *potlatch*, debían acumularse de antemano grandes cantidades de comida y de otros bienes. También se tallaban nuevas esculturas para representar los emblemas del que daba la fiesta, el cual ofrecía regalos a todos los presentes en forma de pieles de lataz, mantas, incluso canoas y, desde luego, alimentos. Para hacer posible esta acumulación, el anfitrión era ayudado por todos los demás miembros de su linaje que, según sus medios, aportaban comida, mantas, etcétera. Aunque la gloria que determinaba la munificencia era er

todas partes extraordinaria, la obligación de responder tenía una importancia excepcional, especialmente entre los indios kwakiuit. A finales del siglo XIX, la prodigalidad característica del *potlatch* podía manifestarse, incluso, destruyendo las propiedades, las canoas por ejemplo, o derramando sobre las hogueras grandes cantidades de aceite de pez de candela. De este modo, el anfitrión desafiaba a sus huéspedes y les inducía a que realizaran, si podían, fiestas mayores que la suya.

No siempre, sin embargo, el *potlatch* había tenido estas características. Antes de la penetración europea, era una fiesta en la que un *numaym* o linaje, representado por su jefe, efectuaba regalos a otros *numaym* con sus respectivos jefes. Cuanta más generosidad manifestaba el jefe anfitrión, tanto más prestigio cosechaba. Según Piddocke, el *potlatch* anterior a la penetración europea iniciada a finales del primer tercio del siglo pasado, tenía tres funciones, esencialmente: 1) la redistribución de alimentos y de riqueza entre diferentes *numaym*; 2) la revalidación de los cambios de estatus social; y 3) la conversión de la riqueza ofrecida por el anfitrión en prestigio para éste y en rango para su *numaym*, motivando, de esta forma la continuidad en el ciclo de intercambios. Desde esta perspectiva, el *potlatch* puede ser considerado como parte de un sistema socioeconómico mucho más amplio, que capacitaba al conjunto del sistema social, constituido por varias comunidades, para mantener un alto nivel de producción de alimentos y para regularizar su consumo, tanto en el seno de las comunidades como entre ellas.

En el mundo moderno la comida continúa siendo un medio muy importante para afirmar la propia posición social. El prestigio puede estar asignado a los alimentos mismos y/o a las circunstancias y modos como son servidos. Se pueden establecer sutilmente distinciones muy precisas a través de la conducta alimentaria o en las reglas sociales relativas a cómo servir los alimentos, cómo llevarse los a la boca, qué bebidas y qué alimentos son los adecuados para cada tipo de personas y para cada tipo de situaciones, etcétera. La proliferación en épocas anteriores, pero también ahora, de manuales de *urbanidad* o de *etiqueta* y *distinción* da cuenta de la complejidad de este asunto, muy bien historiografiado y analizado por Norbert Elias en su libro *El proceso de la civilización*.

Eckstein (1980) considera diferentes mecanismos con los cuales puede afirmarse el estatus mediante la comida: a) posibilidades para elegir pro-

las sociedades de consumo la posibilidad de «elegir» es muy estimada, y la imposibilidad de hacerlo es considerada, muchas veces, de un modo negativo. Este hecho puede permitir comprender algunos comportamientos «extravagantes» como, por ejemplo, los de personas que, viviendo en una situación de pobreza o de la asistencia social, algunas veces parecen comportarse irracionalmente al comprar algunos alimentos considerados de lujo. Quizá estos comportamientos, dice Fieldhouse (1986, pp. 78-79), constituyen mecanismos de escape de la realidad cotidiana de la pobreza y tengan el efecto de aumentar la autoestima creando la ilusión de la libertad de elección. Ejemplos diferentes, pero complementarios, podrían encontrarse en las frecuentes sensaciones de disgusto que se observan en relación a las comidas de hospitales, escuelas, ejército y de otras instituciones en las que no hay posibilidad de elegir los alimentos que ingieren.

Pero, del mismo modo que la naturaleza de los alimentos consumidos, de acuerdo con su grado de exotismo, rareza, elaboración precio, etcétera, constituye una expresión del estatus de los propios alimentos y, a través de ellos, de las personas que los consumen, asimismo, el estatus de los alimentos puede venir determinado porque son consumidos por personas de alta posición social. El modo y la rapidez con que la leche de biberón, a pesar de su considerablemente menor valor nutritivo, desplazó en muchos lugares a la leche materna, han sido explicados, al menos parcialmente, por consideraciones de estatus, en tanto que se consideraba que la práctica del amamantamiento era propia de las «clases bajas». Luego, esas «clases bajas» habrían adoptado el biberón porque, al utilizarlo las «clases altas», pensarían que era mejor. Curiosamente, a partir de los años sesenta, las clases acomodadas volvieron a la lactancia materna, reclamando para la leche de la madre todas las virtudes que antes le habían negado. Otros ejemplos significativos de alimentos que, a lo largo de la historia, han denotado un alto estatus social, aunque su valor nutritivo sea menor, porque han sido consumidos por las clases acomodadas, son o fueron el pan blanco y el azúcar refinado y blanco frente al pan y el azúcar morenos. El consumo de uno y otro producto fue considerado como un índice de bienestar y expresión del paso de lo necesario a lo superfluo.

En muchas ocasiones, las preferencias por los alimentos considerados de alto estatus pueden serlo con exclusión de las consideraciones de su valor nutritivo. En un artículo titulado *Comida tradición y prestigio*, De Garine (1976) analiza los alimentos de prestigio entre las tribus mousong, mo-

que, por el contrario, consumen productos organolépticamente mediocres y nutritivamente pobres con la finalidad de aparentar prosperidad económica. Estas constataciones le llevan a afirmar que la mayoría de las sociedades están capacitadas para resolver su subsistencia y disponen de los excedentes suficientes, pero que la mayor parte de la alimentación se desarrolla por razones de prestigio.

La comida constituye un medio universal para expresar sociabilidad y hospitalidad. La proximidad o estrechez de las relaciones sociales entre las personas puede expresarse mediante los tipos de alimentos y comidas que toman juntos, así como por la frecuencia de esas comidas. En todas las sociedades, dice Cohen (1977, p. 218).

«La distribución y el consumo de alimentos es una expresión de una variedad de las relaciones sociales; las de proximidad o distancia social, fraternidad y estatus religioso-ritual, supraordinación y relación políticas, lazos dentro y entre las familias, etc. La definición de los alimentos, su distribución y su consumo tienen siempre lugar con relación a individuos en cuanto poseedores de estatus y categorías dentro de agrupaciones institucionalizadas.»

La comensalía, en efecto, constituye una forma primaria de convivencia extrafamiliar, una forma de consagrar la vecindad:

«La mesa común con viandas excelentes o consideradas como las más exquisitas es la forma primaria de convivencia extrafamiliar. Al sentarse a la mesa aquellos que están sujetos a los mismos quehaceres y avatares a lo largo del año, ponen sobre el mantel la identidad de sus problemas. A esa comunión simbólica no pueden acercarse con odios o rencillas internas (...). La participación en la distribución de comida vecinal crea un lazo místico—incluso entre vivos y muertos—une, liga en estrecha interdependencia, obliga a corresponder, a comportarse como vecino. El yantar vecinal sella el principio de igualdad de los comensales, todos gozan de los mismos derechos y deberes; premia y mueve a la acción común, es un aliciente para el trabajo requerido. La comensalía de vecinos es sinónimo de fiesta, de música, canto y baile (...). La comensalidad consagra la vecindad» (Lisón, 1971, pp. 166-167).

En algunos pueblos del Pallars (Lleida) se celebraban comidas comunitarias, *calderadas* (carne de cerdo, habichuelas, morcilla blanca, longaniza y arroz), cuyos ingredientes eran recogidos entre la población. En estos ágapes comunitarios podía participar tanto la gente del pueblo como la procedente de otros lugares de la comarca. Los que un día eran invitados, al día siguiente eran anfitriones. El equilibrio gastronómico quedaba así asegurado, independientemente de que las poblaciones vecinas entre sí, al igual que los kwakiult con sus *potlatches*, rivalizaran en la calidad de los productos y en la medida de las tortillas con jamón (Fábregas, 1982, pp. 120-121). En Inglaterra, un nuevo vecino puede ser invitado a té con pastas (a café en Estados Unidos); los conocidos casuales esperan una reunión nocturna con queso y vino; a los asociados en los negocios se les ofrece un *buffet*; los amigos íntimos son invitados a sentarse en la propia mesa y compartir una comida completa, mientras que un *cóctel*, en el que se ofrecen alimentos sólidos, constituye un punto intermedio entre la intimidad de las cenas y la distancia de las «copas» (Douglass, 1972; Fieldhouse, 1986). En definitiva, la comida y la bebida, aunque sólo se trate de un café con galletas, constituyen un aspecto importante en la mayoría de las relaciones sociales, formales o informales.

El acto de compartir la comida con otras personas indica un cierto grado de compatibilidad y de aceptación. La comida se ofrece como un gesto de amistad, y cuanto más elaborada sea, tanto mayor es la intimidad que expresa o el grado de estima, o también de interés. Hasta cierto punto, puede pensarse que el ofrecimiento de compartir la comida propia supone brindar un bocado o mordisco de sí mismo. En este mismo sentido, si bien la calidad y elaboración de los alimentos ofrecidos pueden expresar el grado de intimidad en la amistad, también es cierto que aquella puede expresarse justo con lo contrario: sólo a las personas de mucha confianza, parientes cercanos a amigos íntimos, puede ofrecérselos «cualquier cosa». Este gesto puede apreciarse como una expresión de esa confianza, de sinceridad en las relaciones. Así pues, dada la intimidad que supone el acto de la comida, en muchas sociedades campesinas se considera como una norma de buena vecindad y de obligado cumplimiento no hacer visitas no anunciadas a la hora de las comidas y, caso de existir alguna necesidad, enviar a un niño de corta edad para dar el recado.

Es muy común, sobre todo en los hogares de los países europeos, disponer siempre de algún tipo de alimentos y de bebidas, generalmente vinos dulces, licores y pastas, para ofrecer a los visitantes ocasionales. Asimismo, rechazar alimentos cuando éstos son ofrecidos puede ser considerado

como un rechazo de la amistad. Aceptar una invitación para una reunión social y luego rechazar la comida es calificado como una conducta inaceptable en los Estados Unidos.

La comida y la bebida son un regalo de aceptación universal, en todas las culturas y en todas las clases sociales. Mediante el regalo de comida puede expresarse una enorme variedad de relaciones y de emociones: parentesco, compromiso, simpatía, gratitud. En la lengua catalana, existe un refrán que dice: «El que no es paga en *diners* es paga en *dinars*» (lo que no se paga en dinero se paga en comida). En la medida en que el dinero constituye un medio universal de cambio, este refrán atribuiría a la comida la posibilidad de esa misma función, la de un medio universal de cambio, de relaciones.

Entre los bosquimanos Kung (Marshall, 1961), cazadores recolectores de África del Sur, las partes de un gran animal que ha sido cazado se distribuyen por el campamento en varias fases. Inicialmente, se divide entre los cazadores participantes en la captura, y éstos, a su vez, lo dividen como sigue. La primera obligación de un hombre de este grupo es con los padres de su mujer. Debe darles lo mejor que tiene, en porciones tan generosas como le sea posible, sin olvidar por ello otras obligaciones primarias, como las que tiene con sus propios padres, con su esposa y con su prole (todos estos individuos cocinan la carne por separado). Se reserva una porción para sí mismo, de la que tendría que dar al conjunto de sus hermanos y a los de su esposa si éstos se hallaran en el campamento, así como a otros parientes y amigos que estuvieran presentes. Todo el que recibe carne, a su vez, en otra fase, debe repartirla entre sus padres, suegros, esposa o esposo, prole, hermanos y otros. La carne puede estar ya cocinada y las cantidades suelen ser pequeñas. Los visitantes, incluso aunque no sean parientes próximos, reciben carne de la gente a la cual visitan.

Entre los agricultores, la reciprocidad sigue unos caminos distintos a los de estos cazadores-recolectores, y está más circunscrita a las relaciones de parentesco. Los bamba (Richards, 1939), población de agricultores del África Central, dicen que «alimento» es aquello a lo que los parientes tienen derecho, y que «parientes» son aquellos que proporcionan alimento o toman su parte del alimento de uno. Si las cosechas de un individuo quedan destruidas por alguna calamidad imprevista, o si lo que ha plantado resulta insuficiente para sus necesidades, sus parientes, en su propio poblado, le ayudan con sacos de grano o le dan de comer. Pero si toda la comunidad ha sufrido la misma desgracia —por ejemplo, si una plaga de langostas ha arrasado los campos—, cada familia busca el socorro de aquellos parientes que viven en otra área en la que el alimento no sea tan escaso.

En realidad, todas las sociedades campesinas han institucionalizado una o varias formas de ayuda y, en buena medida, las han ritualizado hasta el punto de practicar la distribución de alimentos incluso cuando ésta no pretende solventar ninguna necesidad más o menos perentoria. En las sociedades campesinas de Europa, América o Asia, a lo largo de todo el año existe una serie de trabajos que, por su urgencia, por su importancia o por circunstancias particulares que pueden afectar a alguna casa, exigen la ayuda de los vecinos, que, normalmente, es devuelta en otra ocasión idéntica o parecida y en la misma forma. En todas las ocasiones, a la ayuda de los vecinos le sigue el ofrecimiento de una comida, más o menos abundante, según las características del trabajo recibido. Incluso puede también ir acompañada de música y de baile para los jóvenes. En Tapia de Casariego (Valdés, 1976), Asturias, en las comidas que ofrecía la casa que recibía la ayuda la comida «tenía que sobrar». Al día siguiente, pues se llevaba lo que había sobrado y se añadía a lo que preparaba la siguiente casería en recibir la ayuda. Por esa razón, dice Valdés, las caserías que más gasto hacían eran las que iniciaban el turno y las que lo cerraban, pues el último día la comida tenía que ser «más especial». En estas ocasiones, cada hogar ofrecía lo mejor, la comida «de fiesta», «lo que nunca se come, todo lo bueno». Las casas reservan una parte de su producción, la de más sustancia. La eliminan de su alimentación ordinaria y la apartan para la fiesta, para la ocasión comunitaria. La fiesta, la comida en común, supone un gasto público y, en esta misma medida, expresa los medios materiales de existencia de la misma sociedad, ya que transforma en comunitario, en social, una parte del consumo propio.

En las diferentes formas de comensalía vecinal, tal y como considera Bonnain (1981) a partir de un estudio realizado en una comunidad campesina del Pirineo francés, la comida es un «agradecimiento» y no un «pago», pues dicha comida no cierra, no concluye la relación entre la casa receptora de la ayuda y las ofertoras; antes al contrario, podríamos decir que la «alimentan» para que siga viva. En efecto, la comida común consagra y fortifica los lazos creados por el trabajo. De este modo, los aspectos de solidaridad, convivencialidad, amistad... remiten el uno al otro y se mantienen mutuamente. Como señala Lisón (1971), a la pregunta de ¿quién invita a quién?, habría que anteponer ¿quién ayuda a quién? Cuando una nueva familia se instala, los vecinos van a ayudarla y reciben el agradecimiento mediante una cena. Así, la nueva casa entra a formar parte del sistema de comidas y contraprestaciones. No hay cálculo al respecto, y esa misma gratitud se encuentra en las cenas y meriendas que se ofrecen. Pero los ali-

mentos ofrecidos responden, también, a un código: sólo se ofrece lo superfluo (café y galletas o pasteles caseros) o el lujo (aves, carnes guisadas, postres), pero nunca aquello que pudiera recordar la necesidad (una comida ordinaria), lo cotidiano o una transacción económica, intentando de este modo mantener y reproducir la ideología igualitarista de las relaciones de vecindad. Estas se rigen por cuatro principios, siempre presentes aunque nunca explícitamente formulados:

«En primer lugar, el mejor conocido, el de la alternancia sucesiva en los intercambios de bienes. Se desprende de las relaciones de ayuda mutua aunque no se deduzcan. Se recibe el primer fruto del huerto de la vecina, se "volverá a dar" (expresión que contiene la idea de que no se "devuelve", puesto que cada uno da a su vez el fruto último o se le ofrecerá aquél que el vecino no tenga; frutos de otoño, ensaladas en invierno, huevos en el momento en que las gallinas no ponen, un pavo si la vecina sólo tiene pavas (...)).

El segundo principio se refiere a la naturaleza y al valor del don. Se hacen circular los bienes que son cualitativamente importantes, pero cuyo valor en términos monetarios es más bien débil (...).

Corolario de este principio es de la igualdad de los bienes y de los servicios intercambiados (...).

Último principio, el de la oportunidad de recurrir al vecino. Tres parámetros entran en juego entonces: la proximidad, la permanencia de las relaciones entre familias (lo que ellas llaman la amistad) y la naturaleza del servicio.» (Bonnain, 1981, pp. 172-173).

Comentaremos muy brevemente un último aspecto: el rol social de la bebida. Hunt y Satterlee (1985) han estudiado los usos y las ocasiones sociales de la bebida en un pueblo inglés, y han observado detenidamente las relaciones de carácter vecinal y comunitario que se desarrollan alrededor del «pub» (abreviatura de «Public House»). El «pub», el bar, la taberna son lugares de reunión de profunda significación social, aunque con particularidades distintas según los países y las épocas de que se trate. Considerando las prácticas de diferentes culturas existe un consumo generalizado de sustancias que, en mayor o menor medida, son excitantes y pueden provocar alteraciones de la personalidad. De todas ellas, el consumo de alcohol es, sin duda alguna, la más extendida. Dentro de cada sociedad, la inges-

ción de bebidas alcohólicas tiene sus propias reglas y significaciones. Al margen del valor nutritivo que, en ocasiones, puede representar la bebida —como sería el altísimo consumo de cerveza por parte de los jívaros de uno de los afluentes del Amazonas—, queremos referirnos, fundamentalmente a su valor social. Un caso exagerado sería el de los cambas, indios del este de Bolivia (Farb y Armelajos, 1985, pp. 205-206), pues parece ser la población mundial que consume una mayor cantidad de alcohol etílico. Los cambas no atribuyen ninguna consecuencia nefasta al consumo de esta bebida, si bien dicen no amar el gusto y que la beben por el estado de embriaguez que les produce. Empiezan a iniciarse en la bebida a la edad de los doce años. Sus sesiones pueden prolongarse durante todo un fin de semana. Los cambas jamás beben en solitario y comparten un mismo vaso para todos. Ello puede permitir pensar que la motivación de la bebida es social, pues tampoco disponen de ningún otro medio para expresar lo que les es común. Estas fiestas proporcionan un pretexto para vivir una relación social intensa y, en buena medida, las borracheras se producen al no poder rechazar beber otro vaso sin arriesgarse a ser sospechoso de falta de sentido social.

No sólo los cambas constituyen un ejemplo de que el comportamiento del bebedor está determinado, en buena medida, por los patrones culturales propios. De hecho, por citar sólo algunos casos, los patrones de bebida de los judíos, italianos, daneses o irlandeses son profundamente diferentes. Las razones hay que buscarlas en la propia historia de estos pueblos y en lo que la bebida ha significado en cada uno de ellos. La relación de los irlandeses con el alcohol es antigua y se ha convertido en una parte integrante de sus comportamientos culturales. Como los primeros alcoholes o licores espirituosos fueron administrados para el tratamiento de diversos desórdenes físicos y mentales, su gusto, que la mayoría consideraba desagradable en un primer momento, acabó por ser aceptado. Las bebidas fuertes acabaron por ser sinónimo de hospitalidad, sin que casi nunca estuvieran asociadas con alimentos, como ocurre en otras sociedades europeas. Los numerosos periodos de ayuno que respetaban los irlandeses a lo largo del año afectaban sólo a los alimentos sólidos, y los que sentían hambre durante el ayuno estaban autorizados a beber. Asimismo, una larga historia de aprovisionamientos alimenticios inciertos, así como terribles hambrunas, contribuyeron a configurar las costumbres irlandesas en materia de bebida. Puede decirse que, como medida de protección, los irlandeses adoptaron un modo cultural caracterizado por una tendencia a comer irregularmente y a ayunar voluntariamente por sentimiento de vergüenza al no disponer de buenos alimentos para ser ofrecidos cuando hacía falta ser hospitalario. En estas cir-

cunstances, el alcohol procuraba, además de la satisfacción social y psicológica de tener algo que ofrecer, las calorías habitualmente proporcionadas por los alimentos en otras sociedades. Lejos de condenar el alcohol, la mayoría de los irlandeses le han atribuido durante mucho tiempo un valor terapéutico, persuadidos de que les protegía contra el frío húmedo de su país. Así, no sorprende que el abuso de las bebidas alcohólicas haya sido contemplado con una cierta tolerancia, y que la borrachera sólo fuera condenada cuando ponía en peligro los recursos de la familia.

La alimentación es un componente importante de las fiestas, de los ritos y de las ceremonias en general. La fiesta exige una alimentación determinada que, a su vez, puede «hacer la fiesta». La palabra *fiesta* se refiere a una ocasión especial, generalmente de carácter público, a pesar de que también puede hablarse de fiestas familiares, durante las cuales la comida se consume, tanto en calidad como en cantidad, de manera diferente que en los días ordinarios. Generalmente, los alimentos consumidos durante estos festejos son más «caros», en el sentido de menos frecuentes; son de alta calidad, comparativamente al menos, resultan más difíciles de preparar, requieren más tiempo y, generalmente, son más caros. En ocasiones, se trata de alimentos que, por sí mismos, simbolizan o denotan la festividad, y pueden hacerlo independientemente de las características anteriores: las castañas y las patatas dulces que se consumen para las festividades de Todos los Santos y del Día de Difuntos, los turrónes para la Navidad, las *tortillas* y otros platos propios del Jueves Lardero, determinados roscones y cocas del Día de San Juan, las *monas* de Pascua, etcétera.

Las fiestas acostumbran a celebrarse, no importa el tipo de sociedad, por muchas y variadas razones. Por ejemplo: celebración de un particular evento religioso (Navidad, Pascua, Ramadán, Yom Kippur); celebración de la cosecha o la siembra; ofrecimiento a los dioses con motivo de los solsticios de verano o de invierno; homenaje a los antepasados muertos: fiestas de entronización, de iniciación, patronales, de acción de gracias, etcétera. La lista podría ser interminable. Como se ve, existen fiestas seculares y fiestas religiosas, y las que forman parte de celebraciones más generales. A veces, tienen lugar en momentos vitales de los ciclos de vida del cosmos, de las sociedades o de los seres que forman parte de ellas; incluso las fiestas mismas pueden ser un reflejo de una determinada cosmovisión y/o de una determinada percepción de la propia historia. Cuestiones tales como el nacimiento, el matrimonio y la muerte, referentes a individuos, pueblos, a la misma naturaleza o a alguna de sus partes, son temas comunes y cíclicos susceptibles de ser festejados. Resumiendo, podrían considerarse cua-

tro grandes tipos: las ecofiestas, relativas a celebraciones de acontecimientos astronómicos o estacionales y que, frecuentemente, van asociadas con rituales ancestrales orientados a asegurar el control sobre la provisión de comida; teofiestas, que celebran acontecimientos religiosos y, muchas veces, están ligadas con las ecofiestas (por ejemplo, el ciclo de Navidad, que celebra el nacimiento de Jesucristo, así como el solsticio de invierno; o las fiestas de Carnaval, antesala de la Cuaresma y que se superpusieron a diversos ritos agrarios de fertilidad y celebración del equinoccio de primavera). Muchas tienen un origen agrario, o son agrarias o pastoriles, pero, según la expansión de las grandes religiones dominantes, han sido asociadas con acontecimientos diversos o con dioses determinados, por lo que han perdido, en buena medida, su carácter estacional. Al mismo tiempo, se instituyen nuevas fiestas, sin relación con las lógicas agrarias y con sus pautas calendáricas estacionales. Así, se celebran acontecimientos de la historia del propio país, localidad o nación con la intención de crear cohesión comunitaria e identidad nacional, local o regional. Estas serían las *seculares*. Una última categoría serían las fiestas rituales personales o familiares, dentro de las cuales podrían incluirse los nacimientos, bodas, aniversarios y otros ritos de transición propios de las diferentes sociedades. Todos estos acontecimientos festivos suponen un correlato gastronómico. Una posible explicación (Cohen, 1977, p. 218) a esta costumbre casi universal es que cada una de tales crisis de transición (nacimiento, matrimonio y muerte) indica una alteración significativa en las relaciones y reciprocidades socioeconómicas, y que éstas se señalan, simbólicamente, en exhibiciones, distribuciones, prestaciones, intercambios de prendas y consumo de alimentos.

La alimentación constituye, también, un sistema de comunicación (Barthes, 1961; Douglas, 1982), en la medida en que no es tan sólo una colección de productos susceptibles de estudios estadísticos o dietéticos, sino que constituye también un complejo sistema de signos, un cuerpo de imágenes, un protocolo de usos, de situaciones y de comportamientos propios. Según Barthes, los hechos alimentarios se encuentran en las técnicas, en los usos, en las representaciones publicitarias, en la economía y, también, en los valores, en los prejuicios y en las actitudes de una población determinada.

La necesidad de alimentos ha estado siempre fuertemente estructurada. Sustancias, técnicas, usos... entran en una estructura de diferencias significativas en la cual se basa el sistema de comunicación que constituye la alimentación. Y si ésta constituye un sistema, ¿cuáles pueden ser sus unidades significativas? Para averiguarlo, dice Barthes, es necesario proceder a un inventario de todos los «hechos alimentarios» de la sociedad (productos, téc-

nicas y usos) y someterlos, luego, a la prueba de la conmutación; es decir, observar si el paso de un hecho a otro produce una diferencia de significación. Por ejemplo, el paso del pan de barra al pan de miga -*bollo*- puede conllevar una diferencia de significado: vida cotidiana/recepción (resulta difícil imaginar un banquete de cualquier tipo con pan cortado a rebanadas en lugar de bollos individuales). Asimismo, hoy día el paso del pan blanco o normal al integral se corresponde con un cambio de significados sociales: paradójicamente, el que fue el pan de la guerra (de la guerra civil española) o pan negro, convertido hoy en integral, pasa a ser signo de refinamiento. Así pues, las diferentes variedades del pan constituyen unidades significantes.

Dado el significado simbólico de los alimentos, resulta fácil, pues, identificar a las personas según lo que comen, del mismo modo que ellas mismas se identifican o «se construyen» mediante la comida, tal y como lo han analizado Chiva (1979) y Fischler (1985). Mediante determinados usos y preferencias alimentarias, un individuo se identifica con un determinado grupo social, étnico o de edad. Ya se ha dicho, por ejemplo, que la «junk-food» es una forma de comer que puede identificar a los adolescentes frente a los adultos; de la misma manera que pueden diferenciarse, también, mediante una determinada forma de vestir o de hablar y por los lugares que frecuentan. Podría pensarse, pues, y cierta publicidad parecería atestiguarlo (*Comer joven es así*), que existe una forma joven de comer. Asimismo, por medio de un determinado comportamiento alimentario, un individuo puede expresar su voluntad de integración en un determinado grupo social. Packard (1959) cuenta un caso muy significativo que pone de manifiesto la diversidad de usos alimentarios entre diferentes grupos étnicos y clases sociales. Se trata de un muchacho nacido y crecido en el seno de una familia pobre de origen italiano. Como tal, se educó con el salchichón, la pizza, los espaguetis y el vino tinto. Después de completar su enseñanza secundaria, se trasladó a Minnesota y empezó a trabajar en campamentos de tala de árboles, donde, ansioso por ser aceptado, aprendió rápidamente a preferir la carne de vaca, las habichuelas y la cerveza frente a toda la comida italiana. Más tarde logró un trabajo eventual en una planta industrial de Detroit, y llegó a convertirse en un joven y prometedor ejecutivo. En este rol se cimentó a sí mismo cultivando los alimentos y las bebidas favoritas de los jóvenes ejecutivos: el bistec, el whisky y el pescado. Finalmente ganó la aceptación de la clase superior de la ciudad y también su admiración recordando su conocimiento de la comida italiana y ofreciéndoles, con la ayuda de un criado, auténticos productos italianos tales como salchichón, espaguetis, pizza y vino tinto.

Compartir unos hábitos o unas preferencias alimentarias proporciona un cierto sentido de pertenencia y de identidad; podría decirse que la comida alimenta, también, el corazón, la mente y el alma. En un artículo titulado «American culture and food habits», Jerome (1969) afirma que las personas comunican lo que son a través de sus comportamientos y preferencias alimentarias. En los Estados Unidos, dice Jerome, la alimentación es signo de unos temas culturales básicos o recurrentes que son, entre otros: el *individualismo*, expresado mediante las elecciones individuales entre los miles de alimentos que se ofrecen en los supermercados, aunque se trate de pequeñas variaciones sobre un mismo tema; *pluralismo*, a través de multitud de cocinas étnicas diversas y de establecimientos comerciales en los que adquirir esos productos (chinos, griegos, italianos, mexicanos), así como en las múltiples y diversas influencias étnicas recibidas por la «cocina americana»; *ocio*, puesto de manifiesto por el incremento en el uso de restaurantes para comer fuera de casa, así como por la popularidad de la conveniencia de la «fast food» o comida rápida y del «take away» o comida para llevar; y *juventud*, exhibida, particularmente, a través de los llamados «health foods».

Estas cuestiones, relativas a la alimentación como sistema de comunicación y como vehículo para expresar una determinada identidad, pueden observarse, en el caso de las sociedades de consumo, analizando la publicidad de la alimentación. Barthes (1961) considera que un recorrido por ella permite considerar tres grupos de temas:

- 1) La función rememorativa. La alimentación permite al individuo integrarse cada día dentro de un pasado nacional: las técnicas (preparación, cocción, fritura, asado, etcétera) poseen una especie de virtud histórica, vienen de lejos. La cuestión histórica, tan frecuente en la publicidad, moviliza dos tipos de valores diferentes; a) una tradición aristocrática (*dinastías* de fabricantes, por ejemplo); y b) la supervivencia *sabrosa* de una antigua sociedad rural (así, se mantiene el recuerdo del terruño, incluso en la vida moderna o azarosa de la ciudad: «hecho en casa», «como en casa», «como lo hacía la abuela», etcétera, todo ello complementado con imágenes más o menos rústicas o bucólicas de ambientes rurales, así como con la exhibición de técnicas manuales tradicionales o artesanales).
- 2) El conjunto de valores ambiguos, somáticos y psíquicos, reunidos alrededor del concepto de salud. La salud es vivida a través de la alimentación, bajo la forma de disposiciones que implican la aptitud del cuerpo para afrontar un determinado número de situaciones mundanas. Estas disposi-

PUBLICIDAD.

ciones parten del cuerpo, pero lo sobrepasan: a) la *energía* (el azúcar, alimento «obligado»: «el cerebro necesita azúcar»; la margarina, «base de los músculos sólidos»; el café, «disolvente de la fatiga, etcétera»); b) el *descanso* (el agua mineral, el jugo de fruta, las colas, otra vez el café, etcétera); c) la *animación*, la *marcha* («cubatas», bebidas alcohólicas, etcétera). Todas estas consideraciones permitirían poner de relieve, asimismo, la función psicológica de los alimentos.

3) Por otra parte, la alimentación se caracteriza por la polisemia, de tal manera que ésta, a su vez, determina una cierta «modernidad alimentaria». Antaño, la alimentación «señalaba» de una forma positiva, organizada, sólo las circunstancias festivas. Hoy día, por el contrario, todas las situaciones tienen «su» alimentación. El trabajo, por ejemplo, requiere una dieta energética ligera que se concibe como el signo mismo (y no sólo como el auxiliar) de una participación activa en la vida moderna. Así, el «snak» no sólo responde a una necesidad nueva, sino que dota a ésta de una cierta expresión teatral, convierte a quienes frecuentan los «snacks» en «hombres modernos», en «ejecutivos» con poder y control sobre la extrema rapidez de la vida contemporánea. El «snack» representa, también, una modificación particular, regida no por un afán de confraternizar, sino:

«por un afán de economizar. De economizar tiempo, es claro. Esta nueva categoría de comidas desarrolla su propio rito y su propia gestualidad (...). El «self-service» funde en una misma persona dos funciones diferentes: la de camarero y la de comensal (...). Economía de tiempo, economía de mano de obra. El «self» se decanta hacia la producción de comensales en cadena. Unos comensales que han de ponerse en fila, aprovisionarse del equipo necesario, y avanzar de forma disciplinada. Este hecho transforma profundamente los prolegómenos de la comida e introduce una nueva gestualidad (...). La consideración del restaurante «self» permite introducirse en un tema nuevo: la comida, que inscrita en el tiempo de ocio tiende a establecer unos lazos de relación; cuando tiene lugar dentro del tiempo de producción adopta unas formas que favorecen el aislamiento, e incluso la incomunicación y la insolidaridad.» (Fábregas, 1982, pp. 58-61).

de almuerzos, al contrario de lo que ocurre en el «snak» o en el «self-service», exigen el confort y las largas sobremesas, y permiten vislumbrar la subsistencia de la traza mítica del poder de conciliación que siempre ha tenido la comensalidad. Posiblemente por esta misma razón mantienen el valor gastronómico de las comidas (una necesidad tradicional), utilizándolo como un fermento de euforia para facilitar las transacciones comerciales. Como dice el refrán: «El que regala bien vende si el que recibe lo entiende».

Así, la alimentación no sólo sirve para indicarnos determinados temas o cuestiones, sino también para señalar situaciones, es decir, «un modo de vida». Alimentarse es una conducta que se desarrolla más allá de su propio fin, que sustituye, resume o denota otras conductas; y, en este sentido, constituye un signo. La actividad, el trabajo, el deporte, el esfuerzo, el estudio, la fiesta, el descanso, el ocio... Cada una de estas situaciones tienen su propia expresión alimentaria. Ofrecer una barbacoa, por ejemplo, es una invitación a algo más que a ingerir unos determinados alimentos cocinados de una determinada manera. Una barbacoa supone un ambiente concreto, de una cierta informalidad y camaradería; exige una forma de vestir, o no la exige.

La actualidad se caracteriza por una expansión extraordinaria del campo asociativo de la alimentación, que se incorpora a una lista cada vez más larga de situaciones particulares. Esta adaptación, en general, se hace en nombre de la «higiene» y de un «vivir mejor». Pero, en realidad, el alimento también se encarga de significar la situación en la que se usa. Tiene, a la vez, un valor nutritivo y un valor protocolario. Y, precisamente, este valor protocolario se desarrolla cada vez más en detrimento del valor nutritivo. Podría decirse que, en nuestra sociedad contemporánea, la alimentación tiende, sin cesar, a transformarse en *situación*, de tal modo que pierde en sustancia y gana en *función*. La sociedad actual está organizando el sistema signifiante de su alimentación alrededor de dos grandes polos. Por una parte, la actividad o actividades en general, y no ya el trabajo. Y, por otra, el ocio, y no ya la fiesta. Todo ello pone de manifiesto, si es necesario, hasta qué punto la alimentación es un sistema orgánico, incorporado orgánicamente a un tipo definido de sociedad: en este caso, la sociedad industrial y de consumo (Barthes, 1961).

Comportamientos alimentarios y tradiciones culinarias

Los seres humanos son, prácticamente, las únicas criaturas del mundo que observan reglas precisas sobre lo que comen, sobre la manera de preparar los alimentos y sobre las personas con las cuales los consumen. Las estructuras de estos comportamientos, que dan lugar a tradiciones específicas, vienen definidas por cuatro elementos: 1) el limitado número de alimentos seleccionados de entre los que ofrece el medio. Los criterios de selección son, por lo general, la facilidad de acceso y las cantidades que se pueden recoger en función de la energía que hace falta emplear para obtenerlas; 2) el modo característico de preparar estos alimentos (por ejemplo: cortados, asados, cocidos, fritos, hervidos, etc.); 3) el principio o los principios de condimentación tradicional del alimento base de cada sociedad; y 4) la adopción de un conjunto de reglas relativas a: el número de comidas diarias, el hecho de que los alimentos se consuman individualmente o en grupo, la separación de determinados alimentos para fines rituales y religiosos, y la observación de tabúes. Estos cuatro elementos dan lugar a lo que se llama una cocina (Farb y Armelagos, 1985, p. 216; Rozin y Rozin, 1981, p. 243).

Las cocinas, así consideradas, acostumbran a tener una dimensión étnica, nacional y/o regional. Una cocina nacional contiene, fundamentalmente, aquellos alimentos y modos de prepararlos que son considerados como normales, propios o típicos de un determinado país y que constituyen un signo de su identidad como grupo. Uno de los aspectos más distintivos de una determinada cocina es una combinación específica de aromas y sabores, lo que permite una fácil identificación de los platos como un producto característico de una cocina en particular. Así, la presencia de salsa de soja y de raíz de jengibre en una comida proporciona un claro ca-

ELEMENTOS QUE DEFINEN
UNA COCINA.

rácter chino; la combinación de especias conocidas de un modo general como *curries* identifican la comida hindú; la utilización de cebolla, pimienta y manteca de cerdo remite a la cocina húngara. Veamos a continuación, de forma esquemática, los principales principios aromáticos más representativos de las diferentes cocinas étnicas:

COCINA	PRINCIPIOS AROMÁTICOS
China	Salsa de soja, vino de arroz, raíz de jengibre.
Pekín	Salsa de soja, glutamato monosódico y/o ajo y/o sésamo.
Szechuan	Salsa de soja, agri/dulce-picante.
Cantón	Salsa de soja, frijol, habichuela-ajo.
Japón	Salsa de soja, sake, azúcar.
Corea	Salsa de soja, azúcar negro, sésamo, chile.
India	Curry
septentrional	Comino, jengibre, ajo + variaciones.
meridional	Raíz de mostaza, cacahuete, tamarindo, chile + variaciones.
Asia Central	Canela, fruta, nuez.
Oriente Medio	Limón, perejil.
África Oeste	Tomate, cacahuete, chile.
África Norte	Ajo, comino, menta.
Marruecos	Comino, canela, culantro, jengibre + cebolla y/o tomate y/o fruta.
Grecia	Aceite de oliva, limón, orégano.
Sur de Italia y de Francia	Aceite de oliva, ajo, perejil y/o anchoa.
Italia y Francia	Aceite de oliva, ajo, albahaca.
Provenza	Aceite de oliva, tomillo, romero, orégano, salvia.
España	Aceite de oliva, cebolla, pimienta, tomate.
Norte y Este de Europa	Crema amarga, eneldo o pimienta o pimienta.
Normandía	Manzana, sidra, calvados.
Norte de Italia	Vinaigre, ajo.

Teóricamente al menos, cuando alguien se refiere a la cocina francesa, a la cocina española, a la *alta* cocina o a la *nueva* cocina, a la cocina cantonesa o pekinesa, se tiene una idea inmediata de qué tipo de alimentos y platos se están describiendo. A veces, sin embargo, nuestras ideas acerca de las cocinas extranjeras pueden ir muy desencaminadas, formada como ocurre a menudo, a partir de libros de cocina, de relatos de viajes de interpretaciones de los platos clásicos por parte de los restaurantes locales. Estos tópicos pueden perpetuarse con cierta facilidad y, así, las cocinas nacionales son adjetivadas con estereotipos semejantes a los empleados para referirse al carácter de un pueblo en general, pretendiendo con ello destacar sus características dominantes. Así, por ejemplo, se dice que los alimentos italianos son «bastos»; los ingleses, «robustos»; y los japoneses, estéticamente presentados. Sin embargo, lo esencial para que pueda hablarse de una cocina nacional, según Back (1977, p. 32), es que, en la práctica, llegue a ser la comida «normal» de un grupo. No necesariamente ha de ser reconocida por sus practicantes como un modo de afirmar su individualidad. Al igual que ocurre con otras pautas socioculturales, la *cocina* es tomada como algo dado por los miembros de una comunidad, y sólo las desviaciones de la norma son percibidas como tales. El reconocimiento de una comida nacional y el interés puesto en ello corresponde, entonces, a un punto de vista más bien cosmopolita. Y ello ocurre cuando diferentes grupos sociales y/o étnicos entran en contacto los unos con los otros, como sucede en las áreas metropolitanas.

En realidad, lo que se llaman cocinas nacionales o *grandes cocinas* tienen un desarrollo relativamente reciente. La *gran cocina* es una creación de la burguesía, de los comerciantes. Los componentes regionales, evidentemente, juegan un papel importante. Este es el caso del uso del aceite de oliva en la cocina del sur de Francia, en lugar de la mantequilla, preferida en el norte. Pero las cocinas regionales francesas no se han afirmado, apenas, hasta el siglo XIX. No son, pues, muy antiguas. En la Edad Media, extensas regiones compartían una alimentación básica bastante semejante. La cocina provenzal del siglo XIV mostraba muy pocas diferencias entre lo popular y lo aristocrático. Asimismo, en esta época, las diferencias entre las cocinas inglesa y francesa no eran muy importantes. El desarrollo de las culturas alimentarias ha estado muy ligado al de los restaurantes que en Europa se desarrollaron relativamente tarde, sobre todo a fines de

La cocina china es una de las más estudiadas, y es que todo lo relativo al modo tradicional de alimentarse de los chinos ilustra claramente las grandes características de una cocina; concretamente, las influencias combinadas de: 1) un medio determinado (la disponibilidad de unos productos alimenticios); 2) la cultura (es decir, la tecnología puesta en funcionamiento para producir y preparar los alimentos, pero también el sistema social y económico); y 3) la ideología (conjunto de creencias ligadas a la alimentación y al lugar que ocupa ésta dentro de la sociedad). Pero, además, para que una cocina perdure debe ser adaptativa y procurar una alimentación adecuada. En este último aspecto, también la historia de la cocina china es característica, en tanto que siempre ha considerado que salud y alimentación marchan conjuntamente. La buena salud no es sólo ausencia de enfermedad, sino que comporta, asimismo, mantener la energía vital mediante un equilibrio armonioso entre los diferentes alimentos y las diferentes bebidas. En definitiva, un régimen adecuado debe satisfacer al paladar, ofrecer diversidad y usarse con moderación.

Por otra parte, existe una relación evidente entre la naturaleza de una cocina y el sistema de producir y de distribuir los alimentos. El nacimiento de la cocina china, con la dinastía Song (960-1279), resulta ilustrativo. Freeman (1979) considera tres condiciones necesarias. La primera es la posibilidad de procurarse una cierta cantidad de ingredientes, algunos de los cuales pueden ser importados, junto a la existencia de recetas de cocina variadas, pues una cocina no se constituye a partir de tradiciones culinarias de una sola y única región. En segundo lugar, se requiere una población suficientemente considerable de personas exigentes y curiosas para la comida. No sólo una clientela palaciega, como ya existía en China con anterioridad, sino una elite más amplia constituida, en este caso, por los funcionarios, cada vez más numerosos, y los comerciantes, que proporcionaban los productos procedentes de regiones diversas y alejadas, así como las enormes cantidades de cereales y de otros productos necesarios para alimentar a la ciudad más grande del mundo, cuyos vastísimos mercados llamaron la atención de Marco Polo. La tercera condición necesaria se refiere a las mentalidades y a la importancia otorgada al placer de consumir la comida. Una última circunstancia resultó, asimismo, del todo decisiva: la expansión de la agricultura y del comercio que tuvo lugar durante el periodo señalado. Durante esta época se modificaron los hábitos de consumo alimenticio, tanto de la masa popular como de la elite, de modo que el arroz, el té y el azúcar se convirtieron en productos de consumo corriente.

Del mismo modo, los chinos ya habían puesto a punto las técnicas culinarias que han sido las características de su cocina: el corte de los alimentos en trozos pequeños y su condimentación antes de ser cocinados, y la utilización de muy diferentes maneras de un alimento base. Las habas de soja constituyen el ejemplo típico de la diversidad con que un mismo recurso puede ser utilizado. Dichas habas, en primer lugar, son cocidas y reducidas a puré, y a continuación empieza a escurrirse la «leche». Esta leche se seca para formar una especie de cuajada, nutritiva y muy digestiva, que se encuentra en numerosos platos chinos. Ese mismo puré puede dejarse fermentar en un lugar seco y oscuro, después de lo cual es sumergido en salmuera durante varias semanas. El líquido resultante después de escurrirlo, da lugar a la salsa de soja; incluso el residuo es recuperado para hacer un queso espeso y de olor fuerte. Además del requesón, la salsa y el queso, la haba de soja proporciona un aceite para cocer y una harina muy rica en proteínas, sin olvidar que se la puede hacer germinar y obtener gérmenes de soja que se comen crudos. Por otra parte, en un país en el que la población estaba en aumento y en el que las sequías u otras calamidades naturales suponían hambrunas periódicas, llegaba un día en que todo alimento potencial era probado, incluidas las ratas (eufemísticamente llamadas «gamos domésticos»), las serpientes (denominadas «anguilas de los matorrales») y los saltamontes («gambas de los matorrales»).

Como se ve, las condiciones ecológicas, demográficas, tecnológicas, sociales, políticas, económicas e ideológicas configuraron la cocina china y su especificidad. De la misma manera, podría decirse que si la cocina americana es del todo diferente a la de China, se debe, a su vez, a la idiosincrasia de su propia historia: abundancia de alimentos, diversidad de culturas presentes en su formación, aceptación de otras tradiciones culinarias y primacía de ciertos alimentos, como la carne y el maíz (Farb y Armelagos, 1985, pp. 221-227). Del mismo modo, podría afirmarse que la comida española es un reflejo del comercio y de la conquista. Su fondo de cocina, el aceite de oliva, fue introducido en algún momento del primer milenio antes de Cristo desde el este del Mediterráneo. La producción de pescado seco y salado tuvo una gran expansión para satisfacer las demandas de Roma. Las invasiones de pueblos germánicos contribuyeron a un incremento notable de la cría de ovejas y de corderos para comer. Los árabes introdujeron el arroz, tanto para el consumo propio como para su exportación; y al parecer también introdujeron los dulces elaborados a base de almendras, tales como el mazapán y el turrón. Las propias conquistas españolas en el Nuevo Mundo proporcionaron muchos alimentos, pero muy particularmente dos

nuevos, que fueron incorporados rápida y absolutamente a su cocina: el tomate y el pimienta (Tannahill, 1973, p 287).

Los comportamientos y las tradiciones alimentarias, al igual que las culturas, no son algo estático e inmutable. La historia de la alimentación humana presenta la paradoja de perdurables conservadurismos y de profundas transformaciones. Cambios de los modos de vida, transformaciones de las condiciones sociales y económicas, innovaciones tecnológicas de muy variado signo y alcance... Todo ha contribuido, con el transcurrir del tiempo, y sigue contribuyendo todavía, a trastornar la gama de los alimentos y los modos de prepararlos. Baste pensar, por ejemplo, en el impacto económico y social que produjo la introducción de la patata en Europa. Y por lo que se refiere a las técnicas de cocina, ¿quién puede pretender, hoy día, en una zona urbana, practicar una cocina a fuego lento cuando hace apenas unos años era la forma habitual de cocinar? Pero ese modo de cocinar dependía de la naturaleza misma de la fuente de calor. El instrumento para cocinar era, simultáneamente, el de calefacción del hogar, y exigía una presencia permanente en el ámbito doméstico. Tan sólo esta circunstancia podría explicar la tendencia a abandonar las carnes guisadas, que exigían mucho tiempo para su cocción (aunque las ollas-exprés hayan venido a paliar este factor), de la misma manera que, poco a poco, se ha ido renunciando a las sopas, potajes y guisos caseros. Y todo ello se produjo de un modo casi simultáneo al surgimiento de los modernos supermercados e hipermercados, que ofrecen a sus clientes una amplísima gama de platos y guisos conservados, congelados, cocinados, precocinados, preparados, etcétera.

Citar estas importantes transformaciones más o menos recientes no debe, sin embargo, inducir a pensar que los cambios más importantes en los comportamientos y tradiciones alimentarias se han producido sólo —con ser muy importantes— como consecuencia de la revolución industrial y tecnológica. Así, por lo que se refiere a Europa, una época clave en relación con importantes metamorfosis en el campo de la alimentación se sitúa entre los siglos XIV y XVII. A lo largo de este período tienen lugar los viajes de Marco Polo al Lejano Oriente, así como la serie de expediciones geográficas y empresas coloniales iniciadas por los navegantes portugueses y que prosiguieron con los viajes a América que iniciara Cristóbal Colón en 1492. Asimismo, tuvo lugar la expansión de la cultura aristocrática italiana desde el Renacimiento. Los relatos del comerciante y viajero veneciano abrieron los ojos de los europeos no sólo a los recursos orientales, sino también a las costumbres asiáticas, particularmente las maneras como se alimentaban en

provenían las especias, que Europa recibía hasta entonces a través de las largas rutas del comercio, fue el motor de grandes expediciones de exploración y de conquista, protagonizadas por Occidente y que fueron el preludio de las grandes empresas coloniales europeas.

Los cambios en las cocinas locales pueden presentarse por evolución de las condiciones internas, pero también como consecuencia de la adopción de ingredientes y/o de técnicas provenientes del exterior. Si el dominio de la cocina es, en muchos aspectos, extremadamente conservador, generalmente porque cada cultura transmite a cada generación los alimentos que considera comestibles, ello no impide, sin embargo, que se produzcan cambios sorprendentes. La introducción de la patata en la alimentación de los irlandeses, la llegada del tomate a los Estados Unidos, «patria del ketchup», o del maíz y la mandioca a África son fenómenos relativamente recientes. Después del siglo XVI, las cocinas africanas y europeas fueron transformadas como consecuencia de la introducción de numerosas plantas importadas de América. Resulta difícil, por ejemplo, imaginar la cocina italiana sin las pastas (procedentes de China, pasando por Alemania, hacia el siglo XV) y sin la salsa de tomate, procedente éste, de América.

De las abundantes historias de la alimentación (algunas de ellas son: Barrau, 1983; Carson y Ritchie, 1986; Tannahill, 1973) pueden extraerse numerosos ejemplos de cambios importantes en relación con los alimentos, el modo de prepararlos, los usos, las técnicas, las normas de etiqueta en la mesa, etc., así como los relativos a las diferentes formas y circunstancias que determinaron su adopción. El traslado de la corte papal a Aviñón, en el siglo XIV, introdujo en la Provenza campesina la técnica del confitado de las frutas mediante el empleo del azúcar que, a su vez, refleja influencias orientales. Las frutas confitadas, al igual que el azúcar que interviene tan fundamentalmente en su elaboración, fueron clasificadas durante mucho tiempo por los europeos entre las especias cuyo comercio y uso se desarrolló considerablemente gracias a las Cruzadas en Tierra Santa. La llegada de Catalina de Médicis a Francia, en 1533, para casarse con el Delfín, supuso la llegada también, dentro de su cortejo, de cocineros y pasteleros que introdujeron en Francia nuevas formas de cocina, así como unos nuevos y más refinados usos de etiqueta. Más tarde, María de Médicis, que se casó con Enrique IV, prosiguió esta obra de aculturación culinaria, introduciendo en Francia, por ejemplo, la alcachofa y la brecolera.

El lenguaje de la alimentación constituye, muchas veces, un reflejo de la aculturación producida en los usos alimentarios. Los nombres ingleses de

«deer» (ciervo) se usan para referirse a los animales vivos; pero cuando éstos son cocinados y servidos en la mesa asumen los nombres franceses de «beef», «veal», «pork», «bacon», «mutton», «brawn» y «venison». Esta diferencia se atribuye, por una parte, al hecho de que, en tiempos de la Edad Media, las clases bajas eran las responsables de la crianza de los animales, mientras que la clase alta sólo se los comían. Por otra parte, la influencia de la conquista normanda supuso, en Inglaterra, la adopción de modos y costumbres franceses, sobre todo en las clases aristocráticas, y fundamentalmente, el uso de los nombres franceses en la mesa. En realidad, desde la Edad Media hasta el Renacimiento se produce una importante evolución de los modos convivenciales y de mesa. Esos cambios, a su vez, reflejan las transformaciones fundamentales que se producían en el conjunto de las relaciones humanas. Es a principios del siglo XVI cuando las maneras de mesa empiezan a evolucionar para convertirse en las que hoy conocemos.

El desarrollo del comercio colonial que siguió a las expediciones europeas hacia América, África y Asia reforzó la corriente de alimentos y de condimentos exóticos hacia el Viejo Mundo. Así, llegaron, entre otros productos, el maíz, la patata, el boniato, la habichuela, el tomate, el pimiento, el girasol, el pavo o el tupinambo, de tal modo que la alimentación cambió profundamente y continuó transformándose a medida que aumentaron los espacios conquistados y se aseguraron y mejoraron las comunicaciones entre las colonias y las metrópolis. Estas circunstancias pueden ser consideradas como la etapa inicial de un progresivo declive de los particularismos gustativos.

El siglo XVII conoció una revolución científica que constituiría un precedente del siglo siguiente de los humanistas y los racionalistas. El siglo XVIII dio lugar a progresos tecnológicos cuyas repercusiones en el campo de la alimentación fueron importantes, a pesar de la miseria que seguían padeciendo las clases desfavorecidas. Los fisiócratas veían entonces en la tierra, en su cultivo y su producción, la fuente potencial de una riqueza acrecentada, si no de toda la riqueza. En esta época, las condiciones de aprovisionamiento de los mercados urbanos fueron mejoradas, favoreciendo, por ejemplo, el consumo de carne fresca y provocando, al mismo tiempo, un declive relativo en cuanto al consumo de las especias. En 1747, un químico alemán, Andreas Marggraf, descubrió que la remolacha, *Beta vulgaris*, contenía azúcar; y, en 1786, un alumno suyo inició su cultivo y su mejora, rompiendo así el monopolio que hasta entonces había disfrutado la caña de azúcar, cuyo cultivo, por otra parte, ha sido una de las mayores causas de la práctica de la esclavitud colonial. Mintz (1985) ha puesto de relieve, precisamente, las fuer-

políticos y económicos que determinaban las cantidades de azúcar disponibles, la importancia creciente del sabor azucarado en la alimentación de los europeos y sus relaciones con la esclavitud, la contratación de mano de obra y la producción de productos de base en el Tercer Mundo.

Conquista, tecnología, comercio y diferenciación social podrían ser considerados como los cuatro factores básicos de los cambios alimentarios (Barrau, 1983, pp. 241-244). Un ejemplo pertinente al respecto es el del pavo, animal importado de América que se convirtió en un producto exótico fundamental en las mesas de las cortes europeas, así como en las cenas festivas de la burguesía. Sin embargo, desde el primer cuarto del siglo XIX, el pavo empieza a popularizarse. Cuando los campesinos franceses querían agasajarse en las largas noches de invierno se asaba un pavo. En Cataluña, el pavo -*gall d'indi*, gallo de Indias- fue hasta hace unas décadas el exquisito plato con el que las clases medias celebraban el ágape extraordinario de Navidad. Días anteriores a esa fecha, en una de las vías barcelonesas más importantes, la Rambla de Cataluña, tenía lugar una feria especializada en la venta de pavos y de gallos capones. El pavo, durante mucho tiempo alimento de fiesta, se ha desacralizado y se ha convertido en una carne relativamente barata, que se vende adornada, asada, en escalopa, y que va sustituyendo, por su mejor precio, a la ternera ¿Qué ha ocurrido? Por una parte, este ave ha sufrido transformaciones extraordinarias como consecuencia de manipulaciones genéticas, cuya primera realización espectacular fue el famoso pavo de Beltsville, «fabricado» por los genetistas del Ministerio de Agricultura de Estados Unidos, en la Universidad de Cornell. Por otra parte, la avicultura industrial se ampara en estos pavos de «raza artificial» para crear aves monstruosas que producen gran cantidad de carne, y conseguir así una producción en masa. Podría decirse (Gruhier, 1989) que los animales y los vegetales que hoy consumimos son auténticos «mutantes», y que la agricultura y la ganadería se alejan, cada vez más, de la naturaleza para acercarse, también cada vez más, al laboratorio y a la industria.

Conquista, comercio, tecnología, incremento demográfico, urbanización e imitación social, por su parte, pueden ser considerados los factores básicos de la producción en masa y de la progresiva tendencia de la alimentación contemporánea a la hiperhomogeneización, consistente en una reducción progresiva de las variedades vegetales y animales, tan estimulada por la industria agroalimentaria. Como señala Fischler (1979, p. 200):

«Los antiguos ecosistemas domésticos diversificados han dejado lugar a unos hiperespecializados o "hiperhomogeneiza-

FACTORES DEL CAMBIO ALIMENTARIO. —

FACTORES DE LA PRODUCCIÓN EN MASA. —

dos". Incluso, podríamos sostener, al extremo, que los ecosistemas domésticos en cuanto tales han desaparecido prácticamente; los paisajes agrícolas modernos están constituidos por vastos campos monotemáticos que son, en alguna medida, el resultado último del proceso de especialización iniciado en el Neolítico. Así pues, los terruños se inscriben, cada vez más, en el marco de vastos sistemas de producción agroalimentaria, de escala internacional, y no ya en el de subsistemas locales o regionales. Ello implica que la situación anterior, en el plano alimentario, se ha invertido completamente; ahora, lo esencial de la alimentación proviene, como antes las especias, del exterior, en el cuadro de un sistema de producción y de distribución mucho más amplio.»

Otro ejemplo ilustrativo de la combinación de los factores citados podríamos extraerlo del auge del bistec en la dieta de los Estados Unidos. Eric Ross (1980) ha puesto de manifiesto que la carne de vaca no siempre fue la preferida de los estadounidenses. El actual estatus honorífico del bistec habría sido el resultado de un largo proceso. A lo largo de la mayor parte del siglo XIX, se consumía más carne de cerdo que de vaca, y era el jamón y no el bistec el que gozaba del estatus de carne más apreciada, estatus éste que la carne de vaca no adquiriría hasta la invención del vagón de ferrocarril refrigerado, en la década de 1870. Este cambio culminó un largo proceso demográfico, tecnológico, económico y ambiental. La carne de cerdo prevaleció mientras la mayoría de la población permaneció dispersa, se dispuso de bosques extensos, la «Corn Belt o» zona maicera estuvo próxima a la costa y la carne de vaca tenía que salarse en vez de consumirse fresca. Cuando los ferrocarriles empezaron a cruzar las Grandes Llanuras, los grandes conserveros de Chicago tuvieron la posibilidad de abastecer los mercados de Boston y de Nueva York con carne de vaca refrigerada y barata, procedente del ganado criado a base de pastos. Esta carne adquirió, entonces, un estatus preferencial, porque era el foco principal de un nuevo método de agricultura intensiva capitalizada para la producción en masa de carne fresca. Y el hecho de que el capital invertido en ella excediera al invertido en la de cerdo no obedecía a que el ganado vacuno fuera símbolo de virilidad —como sugiere Sahlins (1980)—, sino a que los cerdos no podían comer la hierba gratuita que ofrecían los inmensos pastizales del Oeste americano. Así pues, el estatus honorífico alcanzado por el bistec se debe a que epitomiza el intento de producir en masa una carne tierna y masticable, ade-

más de fresca. Por lo demás, añade Ross, el hecho de que se privilegiase la ternura propia de la carne de vaca no fue por una preferencia arbitraria, sino debido a una decisión basada en la abundancia de dentaduras en mal estado entre los consumidores de las ciudades.

Otros factores influyeron también sobre los hábitos alimentarios, y están conectados con algunas de las características de la producción industrial de alimentos. Tannahill (1973) destaca que, después de la primera guerra mundial, se experimentó un incremento por parte de los parroquianos de demanda de productos de calidad uniforme y de precios estables. Esta demanda se hallaba estrechamente relacionada con la expansión de la manufactura, la distribución de productos «de marca» y la fuerte publicidad de determinadas marcas. Hasta el siglo XX, las imágenes de marca, así como las sisas o los fraudes, eran prerrogativa tanto de los tenderos como de los productores. Pero la economía de la producción de masa, particularmente en el campo de las conservas, condujo a más y más productores al negocio de los alimentos de marca. Los Estados Unidos, siempre con una preocupación muy grande por la higiene (quizá porque muchos de los primeros colonos pertenecían a Iglesias que creían que la limpieza era sinónimo de la santidad), adoptaron rápidamente, también, envases de marca elegantemente empaquetados para otros tipos de alimentos. Sin embargo, en Inglaterra, y en unas fechas tan recientes como los años cuarenta, los tenderos locales todavía mantenían conversaciones particulares con cada uno de sus clientes y traspalaban el azúcar para introducirla en recias bolsas de papel azul. Pero, en definitiva, la calidad uniforme y el precio estable recomendados por los productos de marca a los compradores, también condujeron a una estandarización de la casi totalidad de los productos alimenticios. Así, por ejemplo, la especie de tomates cultivada no lo fue por su sabor, sino por su peso uniforme, divisible, precisamente: 18 unidades por kilo u ocho unidades por libra.

Algunos progresos tecnológicos han sido muy decisivos de cara a procurar una progresiva homogeneización de las dietas alimentarias. La rapidez de los transportes modernos contribuye a ello en un doble sentido: espacial o geográfico, por una parte, en la medida en que alimentos o productos de ámbito local pueden transportarse rápidamente de cualquier lugar a cualquier otro, y estacional, por otra, dado que las diferencias climáticas de unos países a otros permiten, por ejemplo, consumir fresas durante todo el año, procedentes, según el momento, de Cataluña, Israel o California. También, la nueva tecnología doméstica (neveras, congeladores, etc.) ha disminuido la importancia de los ritmos estacionales, incluso en las áreas ru-

TERMINADA

rales. Actualmente, ya casi es un mito el que los propios campesinos produzcan la mayor parte de los alimentos que consumen. Apenas hay pautas distintivas entre ellos y el resto de la población. Los supermercados y los hipermercados también están presentes en las áreas rurales y han ido desplazando a los pequeños establecimientos de «comestibles», de tal modo que la tarea de la compra de alimentos ha adquirido hoy día el grado de responsabilidad que antes tenía la conservación.

Existe otro motor de los cambios alimentarios y culinarios: el esnobismo. Posiblemente la literatura llamada *gastronómica* ha contribuido, en una gran medida, a cultivar ese esnobismo y a «erosionar», como dice Barrau (1983), los patrimonios culinarios, imponiendo un modelo de cocina *distinguida* y consagrada por algunas guías gastronómicas y por las modernas *Escuelas de Restauración*. Todo ello contribuye, al menos parcialmente, a «desestabilizar» las cocinas regionales. En las zonas rurales de los países más industrializados y urbanizados, se asiste al abandono de alimentos tradicionales, sobre todo entre los jóvenes, porque quieren comer «como en la ciudad» y, así, diferenciarse de sus padres, a los que consideran excesivamente tradicionales o atrasados. Curiosamente, sin embargo, los habitantes de la ciudad, de vacaciones en el campo, buscan esos mismos alimentos de los que los jóvenes parecen avergonzarse.

Los niños también constituyen hoy, sin duda alguna, un importante mecanismo de cambios en la alimentación, en tanto que son unos receptores de un complejo código de regulaciones alimentarias que provienen de diversos agentes —la escuela y la televisión, por ejemplo, y por citar sólo dos de los más importantes—. Y, a través de los niños, esos cambios se introducen en sus familias respectivas. A los niños, además, se les permite un mayor grado de desviación a la hora de aceptar hábitos alimentarios nuevos o extraños. Ya que hemos citado dos agentes de cambio, citemos un ejemplo de cada uno. El desayuno que los niños toman en la escuela cada vez responde menos al bocadillo preparado en casa, sino a una enorme variedad de pastas y dulces que son anunciados en la televisión (los niños estadounidenses veían un promedio de 4.7 horas de televisión en 1971; 5.1 horas en 1980; y cerca de 6 en 1990) y que, en general, son comprados en el trayecto hacia la escuela. Por otra parte, determinadas prácticas que se generalizan cada vez más en las escuelas de las ciudades —en las que, por otra parte, más fácilmente pueden coincidir gentes procedentes de diversos lugares—, como son la restauración colectiva y las invitaciones, recíprocas, de unos niños a casa de sus compañeros, les ponen en relación con tradiciones y prácticas culinarias diferentes a las de su propia familia.

Las circunstancias que pueden provocar cambios en los hábitos alimentarios y/o conducir a la homogeneización de los mismos podrían continuarse, pero acabaremos este apartado citando la paradoja de que, precisamente, esta progresiva homogeneización de la que estamos hablando provoca, a su vez, una cierta «nostalgia» relativa a los modos de comer y a los platos que han ido desapareciendo, suscitando un interés por regresar a las fuentes de los «patrimonios culinarios». La «insipidez» de tantos alimentos ofrecidos por la industria agroalimentaria provoca el recuerdo de las «delicias» y las «variedades» de ayer. Hoy, se desarrolla una conciencia de la erosión que han sufrido los complejos alimentarios animales y vegetales. Algunos de estos elementos pretenden recuperarse y, para ello, se emprenden auténticas operaciones de *rescate* de variedades vegetales y de razas de animales locales o regionales, así como de productos locales artesanales. Estas operaciones pueden disponer, en ocasiones, de importantes ayudas económicas provenientes de diferentes organismos de la Administración. Asimismo, las dicotomías producto *natural* —producto *artificial* o producto *del país*— producto *de fuera* pueden ser utilizadas como estrategias de mercado, ya sea a pequeña o mediana escala, de la misma manera que puede explotarse la consideración de «small is beautiful» (lo pequeño es hermoso).

Un aspecto complementario de estas últimas consideraciones se refiere al interés de los productores por el logro de «denominaciones de origen», ya no sólo relativas a los grandes vinos, sino también a los quesos, embutidos, variedades de legumbres y vegetales, carnes, etcétera. Se trata de una respuesta comercial defensiva de los pequeños productores, que amparándose en la *tradición*, la *calidad* y lo *conocido*, lo *artesanal*, lo *casero*, o el *sabor*, pretenden concurrir en un mercado cada vez más monopolizado por las grandes marcas industriales. También es cierto que, constatadas estas nuevas tendencias, las empresas de la industria alimentaria pretenden explotar estos mismos atributos atribuyéndoselos a sus productos. Sirvan de ilustración algunas frases de algunos productos alimentarios industriales de la década de los 90:

«Así se hacen las especialidades X. Con los mejores ingredientes y siguiendo fielmente las *recetas tradicionales*. Sin añadir ni conservantes ni colorantes. Porque sólo así se consigue el *sabor de siempre*. Fabada Asturiana, Lentejas con chorizo, Cocido español, Alubias con chorizo y Garbanzos con callos. X *conservamos lo auténtico*» (los subrayados son nuestros).

PARADOJA.

ESTRATEGIA.

A pesar de lo que venimos considerando, en la actualidad siguen siendo muy fuertes todavía tradiciones culinarias específicas, distribuidas a lo largo y ancho de la geografía mundial. En efecto, los comportamientos alimentarios de las castas hindúes (Dumont, 1970), de los yanomamo de la selva amazónica de Venezuela (Lizot, 1978), de las tribus lodagaa y gouja del norte de Ghana (Goody, 1984) o de los campesinos quechuas del altiplano andino (Orlove, 1987) son muy diferentes entre sí y muy diferentes de los comportamientos de los europeos (Elton, 1978) o de los norteamericanos (Jerome, 1969 y 1975). Pero la dirección apuntada ya es la de que la alimentación, en general, se homogeneiza progresivamente, al menos en cuanto a la generalización del consumo de una serie de productos industrializados, así como en el empleo de unas determinadas herramientas y técnicas de conservación y de preparación de los alimentos. Este empleo viene determinado por un hecho capital como es el de la reincorporación casi generalizada, en las sociedades industrializadas, de la mujer al trabajo asalariado y fuera del hogar. Esta circunstancia ya no permite la presencia continuada de la mujer en la cocina y en el hogar. Hace ya bastantes años, Betty Friedan (1974, 283) señalaba que, incluso el ama de casa de clase media, tras una resistencia inicial, acabó aceptando el café concentrado y los alimentos congelados o ya preparados y enlatados, así como otros artículos destinados a «ahorrar tiempo». Necesitaba, sin embargo, de una «justificación», y ésta le fue facilitada mediante la publicidad con el mensaje de que, usando los alimentos preparados o congelados, ahorra el tiempo necesario para poder realizar otras tareas importantes como madre/esposa moderna. En efecto, cada vez más, tareas que se realizaban en la cocina van siendo transferidas a la «fábrica».

Pero no sólo los horarios de la mujer se han modificado. Antes, los ritmos de la jornada laboral estaban subordinados, en buena medida, a los rituales de la alimentación colectiva: aperitivo, almuerzo y cena en casa. Hoy, por el contrario, es la alimentación la que queda subordinada a los ritmos de las jornadas de trabajo de los diferentes componentes del grupo doméstico, así como de sus tiempos de ocio. Actualmente, con los «horarios intensivos» y los descansos cronometrados se generaliza desde la fábrica a la oficina «una especie de tailorismo alimentario» (Fischler, 1979, p. 203).

Las características de los comportamientos alimentarios derivados de la gran importancia de la agroindustria y de otros tipos de empresas multinacionales de la alimentación, así como de las estrategias de marketing de-

clusiva, por supuesto. Brewster y Jacobson (1978) publicaron hace ya 15 años un estudio sobre los cambios sufridos por la dieta de los estadounidenses. De acuerdo con ese estudio, y desde un punto de vista nutricional, los cambios más significativos en los últimos 65 años anteriores a su estudio habrían sido los siguientes:

a) Incremento en el consumo de alimentos grasos. En 1976, dichos alimentos proporcionaban el 42 por ciento de las calorías ingeridas, mientras que, en 1910, proporcionaban sólo el 32 por ciento.

b) Disminución del consumo de carbohidratos complejos, especialmente féculas: el 21 por ciento de las calorías ingeridas en 1976 por el 37 por ciento entre 1909 y 1913.

c) Incremento del consumo de productos azucarados. El azúcar refinado, jarabes y otros productos suponían el 18 por ciento de las calorías en 1976 por el 12 por ciento en 1910.

Varios fueron los factores que contribuyeron a provocar esos cambios en las pautas dietéticas de los estadounidenses:

a) Nuevas tecnologías: deshidratación, congelación, pasteurización, liofilización, aditivos químicos, etc., han hecho posible producir jugo de naranja congelado, sopas en polvo, imitación de huevos, etc., a precios asequibles para los consumidores.

b) El aumento de la riqueza, que hizo que la gente endulzara y engrasara su régimen, abandonando el pan y las patatas y sustituyéndolos por carne, pollo y dulces.

c) Programas gubernamentales: más de siete mil millones de dólares por año en productos alimenticios de subvención para desayunos y almuerzos escolares, así como otros programas dirigidos a familias de bajos ingresos.

d) El trabajo de los dos miembros de la pareja conyugal: cada vez en más y más familias, tanto el marido como la esposa tenían empleo fuera del hogar. En estos casos, se hacía menos posible preparar los huevos con bacon para el desayuno y más fácil servir un almuerzo elaborado a base de productos ya preparados.

e) El final del «baby boom»: los alimentos que eran más populares entre los niños que entre los adultos —productos infantiles, dulces y leche— empezaron a declinar o a mostrar incrementos muy lentos al aumentar la edad

f) Recomendaciones sanitarias: cerca de una de cada cuatro personas de las 1400 que respondieron a una encuesta del Departamento de Agricultura afirmaron, en 1976, que algún miembro de su familia cambiaba su dieta como consecuencia de un problema de salud (obesidad, hipertensión, etcétera). Otra cuarta parte de los encuestados respondían que algún miembro de su familia estaba adoptando nuevos alimentos y bebidas para prevenir esos mismos problemas de salud.

Por otra parte, los restaurantes «fast-food» o de comida rápida han tenido, también, una gran influencia en este cambio de las pautas alimentarias. Estos restaurantes se caracterizan por ofrecer una gama muy reducida de alimentos: hamburguesas, «ketchup», «french fries», patatas fritas (entre 1962 y 1976, el consumo de patatas en los Estados Unidos se debió casi completamente al consumo de patatas fritas en los restaurantes de «fast food»), pollo, filetes de pescado y helados, fundamentalmente. Si se tiene en cuenta que, en 1979, existían 140 000 restaurantes de este tipo en los Estados Unidos, se comprenderá fácilmente su influencia en las pautas alimentarias, hasta el punto de que, en algunos lugares, casi han llegado a suplantar a las tradicionales. Esta reducción en la variedad de los hábitos alimentarios ha proporcionado grandes beneficios a algunas compañías. La cadena más importante de este tipo de restaurantes, la Mc Donalds, incrementó considerablemente sus ventas entre 1964 y 1977, pasando de 129 millones de dólares a 3 378 millones. Por otra parte, en el año 1977 esta misma cadena gastó sólo en publicidad 120 millones dólares.

Este último dato nos remite a una cuestión ya anunciada: los nuevos hábitos alimentarios que se desarrollan en los países industrializados se basan más en estrategias de marketing que en las prácticas alimentarias tradicionales o en una racionalidad basada exclusivamente en criterios de carácter dietético o nutricional. La industria alimenticia gasta alrededor de 6 000 millones de dólares, o el 3 por ciento de la factura alimentaria, en publicidad o en otras formas de promoción comercial para estimular la compra de ciertos productos. Por otra parte, se gastan 26 000 millones de dólares, el 13 por ciento de la factura total de alimentos, en empaquetamiento, que la mayoría de las veces es otra forma de publicidad.

6

Punto y seguido

Hoy día, la dieta en los países industrializados puede disponer de una mayor variedad de alimentos a lo largo del año. El sistema de producción y de distribución a escala mundial ha permitido una extraordinaria ampliación del repertorio alimentario. Es cierto también que, para que esto haya sido posible, se ha tenido que recurrir (para permitir la conservación y el transporte) a un uso generalizado y creciente de aditivos (conservantes, colorantes, aromatizantes, etcétera). Estos aditivos contribuyen a una homogeneización progresiva de los alimentos, y suponen una ingestión sistemática y prolongada de sustancias cuyas consecuencias no son todavía bien conocidas. Siguiendo con el caso paradigmático de los Estados Unidos, los cambios en general que se han producido en su régimen alimentario ponen de manifiesto, en lugar de la abundancia y del bienestar, una cierta mala nutrición. Esos cambios, además, en combinación con otros factores propios del modo de vida en general, como por ejemplo el sedentarismo de la población actual, han contribuido a que muchos profesionales de las ciencias sociales y de las ciencias de la salud hablen de una auténtica epidemia de obesidad, diabetes, pérdida de dientes, enfermedades coronarias, etcétera. Estas enfermedades cuestan a los estadounidenses más de 10 000 millones de dólares anuales en gastos médicos directos y en pérdidas ocasionadas a la economía. Aimez (1979, p. 348) habla de que el abandono de los modos tradicionales de comer, el desprecio de las antiguas «gramáticas» culinarias, se saldán con un exceso de morbilidad y de mortalidad, y añade que:

«es flagrante que el hombre moderno no haya sabido, hasta el momento, adaptar su alimentación a los fines que persigue. Pero

este fracaso no es sólo biológico. Psicológicamente, vivimos una época de intenso desarrollo alimentario. Contrastando con una sexualidad pretendidamente liberada, los placeres de la mesa, a su vez, han heredado una culpabilidad masiva. Y esta culpabilidad, por el sesgo de un desplazamiento aparente de los tabúes y de las prohibiciones, mantiene y da lugar a toda una patología del comportamiento alimentario: bulimias, anorexias, alcoholismos, toxicomanías se multiplican de modo impresionante. Estas conductas aberrantes agravan y revelan la inadaptación biológica.»

Paradójicamente, esta tendencia progresiva a la homogeneización alimentaria de la que hemos estado hablando, consecuencia no sólo de las técnicas propias de la industria agroalimentaria cuyos productos se encuentran en los supermercados, sino, también, de la generalización de los comedores colectivos (en escuelas, fábricas, hospitales, empresas, cuarteles, universidades, etcétera) y del incremento rapidísimo de los restaurantes tipo «fast food», y parece compensarse, simbólicamente al menos, con la proliferación de una literatura gastronómica y culinaria igualmente extraordinaria. Parece como si hoy la degustación gastronómica se disfrutara más con la lectura que con la comida. Paradoja similar a la que ofrecen algunos hogares con estanterías repletas de especias diversas para cocinar y congeladores repletos de alimentos congelados y precocinados. En definitiva, en los países industrializados, y si tomamos como referencia un estudio de Claude y Christianne Grignon (1980) sobre Francia, el modelo alimentario dominante es el de la coexistencia de una alimentación pública de lujo y de una alimentación costosa pero simplificada; es decir, gastronomía en el restaurante (o en el fin de semana) y cocina-minuto en el hogar. En las clases populares o con menor capacidad adquisitiva, sin embargo, son más frecuentes las preparaciones más económicas en dinero y más costosas en tiempo de preparación.

En cualquier caso, esta homogeneización progresiva de la alimentación, y los intereses cada vez más consolidados de las empresas de la industria alimentaria, permiten preguntarse a algunos autores si se camina hacia una «alimentación mundial». No hay una respuesta al respecto. Son varias. Y algunos de sus contenidos los hemos ido considerando a lo largo de las páginas anteriores. Por supuesto que el interés por conseguir producir más alimentos y a menor coste continuará influyendo en el sentido de producir -y de consumir- productos cada vez más homogeneizados. Asimismo, las regulaciones,

cada vez más internacionalizadas, sobre las composiciones y procesos autorizados y no autorizados, por razones «higiénicas», pueden actuar en el mismo sentido. Pero es cierto, también, que los procesos de homogeneización cultural, y, por tanto, de una homogeneización alimentaria, acostumbran a encontrar «resistencias», movimientos de afirmación identitaria que, en el terreno alimentario, pueden concretarse en la recuperación de variedades y platos propios, locales y con sabores específicos. La alimentación, en el futuro, seguirá siendo esa totalidad compleja que ha sido siempre, como reflejo y parte que es de la totalidad de la cultura.

Bibliografía y referencias

(Todas las obras aquí citadas constituyen referencias dentro del texto)

Bibliografía básica

- ARNOTT, M. L. (ed.) (1975): *Gastronomy. The anthropology of food and food habits*, La Haya, Mouton.
- BARRAU, J. (1983): *Les hommes et leurs aliments. Esquisse d'une histoire écologique et ethnologique de l'alimentation humaine*, París, Temps Actuels.
- FARB, P.; y ARMELAGOS, G. (1985): *Anthropologie des coutumes alimentaires*, París, Denöel.
- FIELDHOUSE, Paul (1986): *Food, nutrition, customs and culture*, Londres, Crom Helm.
- FISCHLER, Claude (1990): *L'omnivore. Le gout, la cuisine et le corps*, Paris, Editions Odile Jacob.
- GOODY, Jack (1980): *Cuisines, cuisine et classes*, París, Centre George Pompidou.
- HARRIS, Marvin (1985): *Good to eat. Riddles of food and culture*, Londres, Allen and Unwin.
- HARRIS, M.; y ROSS, E. (eds.) (1987): *Food and evolution: toward an theory of human food habits*, Temple, Temple University Press.
- TANNAHILL, Ray (1973): *Food in history*, Nueva York, Stein Day.

Bibliografía general

- AYMEZ, Pierre (1975): «Psychopathologie de l'alimentation quotidienne», *Communications*, 31: 93-106.
- BAAS, M. A.; WAKEFIELD, L. M.: y KOLASA, K. M. (1979): *Community nutrition and individual food behaviour*, Minnesota, Burgess Publ.
- BACK, Kurt W. (1977): «Food, sex and theory», en FITZGERALD, T. K. (1977), pp. 24-34.
- BARTHES, Roland (1961): «Pour une psycho-sociologie de l'alimentation contemporaine», *Annales*, 16: 977-986.
- BAUDRILLARD, Jean (1974): *La sociedad de consumo*, Barcelona, Plaza y Janés.
- BONNAIN, Roland (1981): «Une économie de la sociabilité: entraide, échanges et relations de voisinage dans un village pyrénéen», en *Les baronnies des Pyrénées*, París, Editions de l'E.H.S.S., pp. 169-183.
- BORDEAU, L. (1984): *Histoire de l'alimentation*, París, Alcan.
- BREWSTER, L.; y JACOBSON, M. F. (1978): *The changing american diet*, Washington, Center for Science in the Public Interest.
- CARSON, I.; y RITCHIE, A. (1986): *Comida y civilización. De cómo los gustos alimenticios han modificado la historia*, Madrid, Alianza.
- CHANG, K. C. (ed.) (1977): *Food in Chinese culture. Anthropological and historical perspectives*, New Haven, Yale University Press.
- CHIVA, Matty (1979): «Comment la personne se construit en mangeant», *Communications*, 31: 107-118.
- COHEN, Yehudi (1977): «Patrones de consumo», en *Enciclopedia Internacional de las Ciencias Sociales*, Madrid, Aguilar.
- DOUGLASS, Mary (1972): «Deciphering a meal», *Daedalus*, 101: 61-82.
– (1973): *Pureza y peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*, Madrid, Siglo XXI.
– (1979): «Les structures du culinaire», *Communications*, 31: 145-170.
- DRAPER, H. H. (1983): «La dieta de los aborígenes esquimales bajo una perspectiva moderna», en BUXO, M^º.J. (ed.) (1983): *Cultura y ecología en las sociedades primitivas*, Barcelona, Mitre, pp. 111-124.
- DUMONT, Louis (1970): *Homo Hierarchicus. Ensayo sobre el sistema de castas*, Madrid, Aguilar.
- ECKSTEIN, E. F. (1980): *Food, people and nutrition*, Westport, AVI.
- ELIAS, Norbert (1973): *La civilisation des moeurs*, París, Calmann-Lévy.
- ELTON, G. A. H. (1978): «European diets in relation to standards of need», en YUDKIN, J. (ed.), pp. 25-45.

- FÀBREGAS, Xavier (1982): *De la cuina al menjador*, Barcelona, Edicions La Mangrana.
- FENTON, A.; y OWEN, T.M. (eds.) (1981): *Food in perspective. Proceedings of the Third International Conference on Ethnological Food Research*, Edimburgo, John Donald Publ.
- FISCHLER, Claude (1979): «Gastro-nomie et gastro-anomie: sagesse du corps et crise bioculturelle de l'alimentation moderne», *Communications*, 31: 189-210.
– (1985): «Alimentation, cuisine et identité: l'identification des aliments et l'identité du mangeur», *Recherches et travaux de l'Institut d'Ethnologie*, 6: 171-192.
- FITZGERALD, T. K. (ed.) (1977): *Nutrition and Anthropology action*, Amsterdam, Van Gorcum.
- FREEMAN, M. (1979): «Sung», en CHANG, K. C. (ed.), pp. 141-176.
- FRIEDAN, Betty (1974): *La mística de la femineidad*, Madrid, Júcar.
- GARINE, Igor de (1976): «Food, tradition and prestige», en WALCHER, D. N.; KRETCHMER, N.; y BARNETT, H.L. (eds.), pp. 150-173.
- GRIGNON, Claude et Christianne (1980): *Consomations alimentaires et styles de vie*, París, I.N.R.A.
- GRUHIER, Fabien (1989): «Quand les ingenieurs font la cuisine», *Autrement*, 108: 120-124.
- HALE, W. H. (1979): *Horizon cookbook and illustrated history of eating and drinking through the ages*, Nueva York, Doubleday.
- HUNT, G.; y SATTERLEE, S. (1985): «Cohesion or division: drinking in an English Village», en *Cultural studies on drinking and drinking problems*, (mec.), Helsinki.
- JEROME, Norge W. (1975): «On determining food patterns of urban dwellers in contemporary United States Society», en ARNOTT, M.L. (ed.): pp. 91-111.
- KRETCHMER, Norman (1981): «Food: A selective agent in evolution», en WALCHER, R. D. y KRETCHMER, N. (eds.), pp. 53-69.
- LISÓN, Carmelo (1971): *Antropología cultural de Galicia*, Madrid, Siglo XXI.
- LIZOT, Jacques (1978): «Economie primitive et subsistence. Essai sur le travail et l'alimentation chez les yanomani», *Livre*, 4: 69-113.
- LOGUE, A. W. (1986): *The Psychology of eating and drinking*, Nueva York, W. H., Freeman.
- MARCOS DA PORTELA, F. (1978): *Catecismo do labrego*, Vigo, Eds. Castrelos.
- MARSHALL, Lorna (1961): «Sharing, Talking and Giving: Relief of social tensions among Kung Bushmen», *África*, 31: 231-249.