

Miriam Bertran ■ Pedro Arroyo

editores



La relación entre la nutrición y la antropología es un asunto que si bien está presente desde hace tiempo en el quehacer cotidiano de ambas disciplinas, no acaba de consolidarse en México. Para contribuir a profundizar este diálogo, la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, y el Fondo Nestlé para la Nutrición de la Fundación Mexicana para la Salud organizaron un seminario internacional que convocó a expertos de varios países y a investigadores nacionales. La presente obra contiene las versiones revisadas de las ponencias que ahí se presentaron. Tres de ellas nos ofrecen perspectivas desde España, Estados Unidos y Brasil. Otras, exploran aspectos de la alimentación en contextos interculturales de México o bien abordan temas relacionados con la alimentación en el ámbito urbano y cuestiones aplicativas en las que el enfoque antropológico enriquece las intervenciones.

Todos los trabajos presentados en el seminario *Antropología y nutrición: diálogos hacia una propuesta metodológica*, que aquí ponemos a consideración del lector, tienen la intención de coadyuvar al entendimiento del fenómeno alimentario con el fin de mejorar la alimentación y el bienestar de la población. Creemos que la interacción de la antropología y la nutrición, a través de estudios con rigor metodológico, puede favorecer el logro de este objetivo. Tal es el espíritu de esta obra.

# Antropología y nutrición

# Antropología y nutrición



FUNDACIÓN MEXICANA PARA LA SALUD  
Fondo Nestlé para la Nutrición



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA  
Unidad Xochimilco



Casa abierta al tiempo

FUNDACIÓN MEXICANA PARA LA SALUD  
Fondo Nestlé para la Nutrición



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA  
Unidad Xochimilco



Casa abierta al tiempo

ISBN: 968-5661-47-2



9 789685 661478



# Antropología y nutrición



Miriam Bertran ■ Pedro Arroyo

editores

# Antropología y nutrición



FUNDACIÓN MEXICANA PARA LA SALUD  
Fondo Nestlé para la Nutrición



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA  
Unidad Xochimilco



Casa abierta al tiempo

Primera edición, 2006

D.R. © Fundación Mexicana para la Salud, A.C.  
Periférico Sur 4809, Col. El Arenal, Tepepan, Tlalpan, 14610 México, D.F.  
<http://www.funsalud.org.mx>

ISBN: 968-5661-47-2

Impreso y hecho en México  
*Made and printed in Mexico*

Las opiniones expresadas en este libro son responsabilidad exclusiva de sus autores  
y no reflejan necesariamente la posición de la Fundación Mexicana para la Salud.

# Contenido

Introducción.....	9
Estudios sobre antropología y nutrición en México <i>Pedro Arroyo</i> .....	13
Globalización y dieta: significados, cultura y consecuencias en la nutrición <i>Ellen Messer</i> .....	27
Del dicho al hecho: las diferencias entre las normas y las prácticas alimentarias. <i>Jesús Contreras, Mabel Gracia Arnaiz</i> .....	75
Apuntes acerca de la cultura alimentaria en Brasil <i>Maria Eunice Maciel</i> .....	117
Percepciones y prácticas alimentarias de un grupo de mujeres en el México rural <i>Sara Elena Pérez Gil</i> .....	137
Lengua culinaria de dos comunidades mayas rurales de Yucatán <i>Jeanette Pardío, Pedro Arroyo, Rose Lema</i> .....	157
La aplicación de la antropología de la alimentación en contextos interculturales <i>Luis Alberto Vargas</i> .....	177

Organización familiar y social y diversidad de la dieta: un estudio etnográfico en el estado de Aguascalientes <i>Mercedes García Cardona, Jeanette Pardío, Pedro Arroyo, Salvador Arana</i> .....	195
Significados socioculturales de la alimentación en la ciudad de México <i>Miriam Bertran</i> .....	221
Desigualdad social, alimentación y obesidad en México <i>Luis Ortiz Hernández, Guadalupe Delgado, Ana Hernández</i> .....	237
Contribución a la comprensión de la alimentación infantil <i>Pilar Torre, Monserrat Salas</i> .....	257
Autores .....	277

# Introducción

En noviembre de 2004 llevamos a cabo en la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), Unidad Xochimilco, el seminario *Antropología y nutrición: diálogos hacia una propuesta metodológica*. La idea surgió de nuestro interés por las posibilidades de relación entre la nutrición y la antropología social, asunto que hace tiempo está presente en el quehacer cotidiano de ambas disciplinas, pero que no acaba de consolidarse en México. Así, con la participación de la UAM-Xochimilco, en el marco de la Cátedra Dr. Leopoldo Río de la Loza, y el apoyo financiero del Fondo Nestlé para la Nutrición, de la Fundación Mexicana para la Salud, nos dimos a la tarea de reunir a una serie de especialistas nacionales y extranjeros con el objetivo de organizar un foro para presentar y discutir nuestros trabajos. En esta obra se reúnen los resultados de este seminario.

La alimentación es un fenómeno complejo determinado por una serie de factores sociales, culturales y económicos, que está presente en la vida cotidiana de todos los individuos en tanto es una necesidad vital. Sin embargo, aun cuando es un imperativo para la reproducción biológica, la satisfacción del hambre se hace de maneras muy diversas según la situación geográfica, las normas y valores asociados a los alimentos, la ocasión, el sexo, la edad, así como la accesibilidad y disponibilidad de alimentos, entre otros factores. Al mismo tiempo, pese a que se trata de una manifestación cultural como cualquier otra actividad humana, posee una particularidad: lo que comemos tiene repercusiones en nuestro organismo. A partir de esta premisa, la idea del seminario fue impulsar la interacción de la nutriología y la antropología social para un mejor entendimiento del fenómeno alimentario contemporáneo.

Para contribuir a lograr nuestros objetivos invitamos a tres reconocidos antropólogos de la alimentación: Ellen Messer, de Estados Unidos de América; María Eunice Maciel, de Brasil, y Jesús Contreras, de España. Le

propusimos a cada uno de ellos que presentara una conferencia magistral y comentara los trabajos que estamos haciendo en México, de manera que el seminario fuera un espacio para la retroalimentación. El público que asistió a esta reunión contribuyó con su interés y sus comentarios a cubrir el objetivo trazado. Al respecto, debemos reconocer que la presencia y la participación de profesionales de ambas disciplinas superaron nuestras expectativas y nos permitieron comprobar que la interacción de la antropología y la nutrición está más viva que nunca. Esperamos haber contribuido a avanzar en este campo.

Los textos que presentamos en este libro son la versión revisada de las ponencias expuestas en el seminario, enriquecidas a partir de los comentarios de los participantes. En el primer capítulo, Pedro Arroyo, coordinador del Fondo Nestlé para la Nutrición de la Fundación Mexicana para la Salud, presenta una breve reseña de los estudios sobre nutrición en México y su relación con la antropología social, y expone los retos que enfrenta la interacción de ambas disciplinas en el panorama epidemiológico actual. Al respecto, señala que analizar los aspectos sociales y culturales de la alimentación puede ayudar a hacer más eficientes los programas para mejorar los hábitos de la población, con lo que se contribuye a la prevención de las enfermedades crónicas.

Los siguientes tres capítulos contienen las conferencias magistrales de los ponentes extranjeros. El primero es una amplia reflexión de Ellen Messer sobre la mejor forma de abordar el impacto de la globalización en la dieta. Su documento resultará de gran utilidad para todos los interesados en este tema de indudable actualidad porque hace un repaso sobre las modalidades de estudio de este fenómeno y propone una serie de aspectos que se deberían considerar en los futuros estudios, como la seguridad alimentaria a escala global, el desarrollo de formas novedosas de producción y distribución de alimentos, y la manera como los cambios alimentarios consiguientes influyen en el estado nutricional de la población. La autora considera que los estudios de antropología de la alimentación deberían ser una prioridad nacional por las implicaciones que pueden tener en las políticas de alimentación, salud y bienestar. Su contribución tiene especial relevancia por el conocimiento que tiene Ellen Messer sobre la realidad mexicana, pues en varias ocasiones ha realizado trabajo de campo en el país.

Enseguida, Jesús Contreras y Mabel Gracia, de la Universidad de Barcelona, presentan los resultados de un amplio estudio acerca de la conducta alimentaria en España. Se trata de una investigación sobre lo que piensan las personas con respecto a la alimentación y lo que realmente hacen en función de sus propias circunstancias. Es interesante analizar las expresiones de la población entrevistada, que manifiesta claramente el conocimiento de las normas alimentarias difundidas por los servicios de salud y, a la vez, las razones por las cuales no las puede llevar a cabo. Contreras señala que en la población española se observa un *décalage* o desplazamiento de fases, es decir, que no hay correspondencia entre lo que la gente piensa que debe comer y lo que realmente come.

A su vez, María Eunice Maciel muestra en su capítulo un panorama de la alimentación en Brasil a partir de su consideración como un elemento de identidad de los brasileños, tanto en la realidad como en los estereotipos. Así la autora hace un paralelismo entre la gastronomía y el mito fundador de las tres razas –indígena, portuguesa y negra– para explicar el papel de la comida en la sociedad brasileña como elemento perpetuador del mito. El texto de Maciel es muy interesante para quienes estudiamos la alimentación en México, ya que evidencia una situación alimentaria similar a la nuestra: estratificación, hambre, desnutrición y obesidad, cambios alimentarios rápidos, que al igual que en nuestro país generan al mismo tiempo diversificación y homogeneidad en las formas de comer.

Posteriormente se incluyen los trabajos presentados por los investigadores nacionales. Aunque en ellos se observa una diversidad de temas y enfoques, todos van en una misma dirección: tratar de explicar la alimentación actual a través de metodologías distintas a las empleadas clásicamente en los estudios nutrimentales. Así, Sara Elena Pérez Gil presenta las percepciones que tiene sobre la alimentación un grupo de mujeres de zonas rurales de México. Jeanette Pardío y sus colaboradores hacen una exploración acerca del cambio alimentario en Yucatán a través del análisis semiológico de las recetas de cocina. Luis Alberto Vargas expone los resultados y experiencias de la aplicación de la antropología de la alimentación en contextos interculturales, concretamente en la operación de servicios de salud para zonas indígenas, una de cuyas partes importantes es la comida dentro de los hospitales. Por su parte, Mercedes García y su grupo de colaboradores

dan a conocer los resultados de una investigación etnográfica sobre la alimentación en grupos domésticos rurales y urbanos de Aguascalientes; el objetivo del trabajo fue conocer el grado de eficiencia de las familias en la resolución de sus necesidades nutricias según el momento del ciclo de desarrollo en el que se encontraban.

Los artículos de Miriam Bertran y del equipo encabezado por Luis Ortiz están dedicados al análisis de la alimentación en la ciudad de México. En el caso de Bertran, se trata de una exploración sobre los significados y valores atribuidos a los alimentos que guían la selección de la comida en tres sectores sociales; Ortiz, por su parte, analiza las desigualdades sociales en la ciudad que impiden a los estratos más bajos adoptar hábitos alimentarios y de actividad física saludables. Por último, Pilar Torre y Monserrat Salas nos proponen una metodología para el estudio de la alimentación infantil, en particular la lactancia materna, a partir de considerarla un fenómeno sociocultural complejo enmarcado en relaciones de género y significados culturales.

Todos los trabajos presentados en el seminario *Antropología y nutrición: diálogos hacia una propuesta metodológica*, que aquí ponemos a consideración del lector, tienen la intención de contribuir al entendimiento del fenómeno alimentario con el fin último de mejorar la alimentación y el bienestar de la población. Creemos que la interacción de la antropología y la nutrición, a través de estudios con rigor metodológico, puede ayudar a este objetivo. Tal fue el espíritu de este seminario y es, también, el que nos lleva hoy a presentar este libro.

Miriam Bertran ■ Pedro Arroyo

# Estudios sobre antropología y nutrición en México

## Introducción

La nutrición y la alimentación de la población de México han sido temas de estudio desde los años treinta del siglo xx. Hasta donde tenemos noticia, la primera publicación sobre una encuesta de nutrición en una comunidad rural fue la realizada en Pisté, Yucatán, por la Institución Carnegie de Washington, en los años 1932, 1934 y 1935 (Benedict y Steggerda 1936). Estos estudios pioneros reflejan la curiosidad de arqueólogos e investigadores estadounidenses acerca de las condiciones de vida de comunidades indígenas muy pobres de México, y documentan también el reducido valor nutritivo de la dieta de estas poblaciones.

El inicio del estudio de la alimentación como fenómeno cultural se puede ubicar en la década de los cuarenta, cuando Gamio (1987) introdujo el término *dieta indígena*. Esta categoría ha tenido una influencia decisiva en el desarrollo de las ideas sobre alimentación en México. Por una parte, tal influencia ha sido positiva, al atribuirle un papel en la construcción de una identidad nacional, pero también tiene un aspecto negativo, al connotar escasez, poca diversidad y deficiencias nutricias. En su libro sobre cambio alimentario e identidad de los indígenas mexicanos, Bertran (2005) refiere una serie de trabajos sobre la alimentación en comunidades campesinas indígenas publicados en *América Indígena*. Esta línea de investigaciones antropológicas, poco conocida por los nutriólogos y olvidada en nuestros días, merece ser revisada a la luz de conceptos y conocimientos actuales.

En el medio siglo transcurrido desde entonces, los enfoques, el interés y la profundidad de los estudios culturales sobre la alimentación en México han variado de acuerdo con la visión dominante, modulada fuertemente por las prioridades políticas de las diferentes administraciones gubernamentales. La necesidad de entender las raíces de la conducta alimentaria de las poblaciones para inducir cambios en ellas, consistentes con el conocimiento científico de los riesgos para la salud, hace necesario volver la mirada a las ciencias sociales, en especial a la antropología. En este trabajo nos proponemos hacer un breve recorrido por los estudios de nutrición realizados en México en los últimos 50 años, en especial aquéllos enfocados en los aspectos sociales y culturales del fenómeno alimentario, para así ubicar en el contexto nacional los trabajos que conforman este libro.

### **Los pasos iniciales**

La primera institución dedicada formalmente al estudio de la nutrición fue el Instituto de Nutriología, fundado en 1944 por el doctor Francisco de Paula Miranda como una dependencia de la Secretaría de Salubridad y Asistencia. Su objetivo fue estudiar la alimentación y la nutrición de la población de México (Arroyo 1994). El Instituto se dio a la tarea de levantar el inventario de los alimentos mexicanos junto con la descripción detallada de sus propiedades químicas y de su valor nutrimental. En este proyecto participaron investigadores como René Cravioto, Guillermo Massieu y Jesús Guzmán, entre otros. El Instituto realizó además una encuesta sobre nutrición en una comunidad otomí del Valle del Mezquital en el estado de Hidalgo, en colaboración con la División de Salud Internacional de la Fundación Rockefeller y con la Secretaría de Salubridad y Asistencia (Anderson *et al.* 1946).

El Instituto de Nutriología siguió con sus programas hasta 1958, año en el que fue fusionado con el Hospital de Enfermedades de la Nutrición para crear el Instituto Nacional de Nutrición. El Hospital, fundado en 1946, tuvo como objetivos la atención médica de adultos, la enseñanza y la investigación, como su nombre lo indica, de enfermedades relacionadas con la nutrición (Zubirán 1998a). En su organización se privilegió el interés por las patologías de la nutrición del individuo adulto, derivadas de trastornos de diversas funciones, como las gastroenterológicas, hematológicas y endocrinológicas.

Sin embargo, si se revisan los documentos fundacionales redactados por el maestro Salvador Zubirán, se encuentra el interés explícito por los problemas de nutrición de la población, enraizados en su problemática económica y social. El actual Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán sigue siendo congruente con la visión inicial de su fundador. Sus aportaciones en la investigación de problemas clínicos, incluida la desnutrición del sujeto adulto, han sido notables.

La muerte del doctor Francisco de Paula Miranda y el cierre del Instituto de Nutriología determinaron que el concepto y la función de la nutrición en la salud pública pasaran al Hospital de Enfermedades de la Nutrición, que se transformó en un instituto nacional (Zubirán 1998b). Esta fusión fue exitosa y fructífera debido por lo menos a dos factores: el primero fue el talento del doctor Zubirán, quien pudo aquilatar la importancia de la nutrición de la población en general, y no sólo la infantil, para su propio desarrollo y el del país, así como el valor político y estratégico de este campo como motor del fortalecimiento de la institución.

El segundo factor fue la vinculación de este proyecto con la corriente que dio lugar a varios de los institutos nacionales de nutrición en América. Esta política surgió de las experiencias vividas durante la segunda Guerra Mundial, que obligaron a los países combatientes a establecer programas de racionamiento de alimentos y que influyeron para que se estudiaran los hábitos de alimentación de las poblaciones. A todo esto se sumó la necesidad de asegurar la capacidad óptima de los combatientes mediante una nutrición adecuada. En tiempos de paz, estas iniciativas se volvieron hacia la población civil y fue el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá el que tuvo el mayor desarrollo y un papel protagónico, bajo la dirección de su fundador, el doctor Nevin Scrimshaw.

Siguiendo este modelo, en el naciente Instituto de México se implementó un programa de formación de investigadores en nutrición en salud pública, quienes fueron reclutados entre los médicos en formación del propio instituto. En este proyecto participaron instituciones del Sistema de Naciones Unidas, como la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, así como la propia Secretaría de Salubridad y Asistencia de la época.

Los investigadores ya formados, encabezados por el doctor Adolfo Chávez, iniciaron el estudio del estado de nutrición de la población mexicana (Arroyo 1994, "La entrevista: Dr. Salvador Zubirán" 1981). Entre 1957 y 1969, el Instituto Nacional de Nutrición llevó a cabo 35 encuestas nutricionales, la mayor parte de ellas en zonas rurales, y en menor número en barrios de la ciudad de México habitados por obreros, que se detallan en un libro elaborado por el doctor Adolfo Chávez (1965). A esta publicación siguió otra con los resultados de las encuestas realizadas de 1963 a 1974 (Pérez-Hidalgo *et al.* 1976). La metodología aplicada consistió en el estudio de una muestra de familias residentes en comunidades de menos de 2 500 habitantes, a cuyos miembros se les aplicaba una encuesta de registro de alimentos consumidos durante tres días, con énfasis en la alimentación del niño preescolar, a quien se medía, pesaba y revisaba clínicamente. El peso y la estatura eran comparados con estándares para la edad y el sexo.

Estas investigaciones epidemiológicas incorporaron una visión interdisciplinaria. Es probable que en Yucatán haya sido el sitio donde los estudios de campo del Instituto alcanzaron mayor solidez. En ese estado del sureste se estableció una unidad rural de estudios sobre deficiencia de niacina, desnutrición proteínica, diabetes y anemia por deficiencia de hierro (Chávez y Pimentel 1963, Chávez *et al.* 1963). Al equipo de nutriólogos se incorporó el antropólogo Guillermo Bonfil, quien relacionó la pobreza de la dieta con la desigualdad social de las comunidades rurales (Bonfil 1962).

Esta concepción economicista tuvo una fuerte influencia en el pensamiento antropológico aplicado al estudio de la alimentación y la nutrición, y fue sustento para el diseño de las estrategias que se aplicaron durante los años sesenta y setenta en la búsqueda de soluciones a los problemas de la población rural (Chávez y Zubirán 1965). Esta influencia se observa en una publicación que sistematiza los resultados de las encuestas realizadas por el Instituto Nacional de Nutrición durante 15 años, donde Ramírez Hernández, Arroyo y Chávez (Ramírez *et al.* 1971) aplicaron las categorías de *dieta indígena* y *dieta mestiza* para explicar las diferencias de niveles de consumo de nutrimentos encontradas en la población estudiada. La dieta indígena fue calificada como monótona debido a que de 60 a 80% de su energía provenía del maíz y sólo pequeñas cantidades tenían como fuente al frijol y otras leguminosas. Más que de monotonía, término que sugiere

aburrimiento, de lo que se hablaba era de la escasa diversidad de la alimentación rural. Ahí se afirmó:

En el medio rural, seguramente por sus características de más aislamiento, menores recursos económicos y mayor persistencia de la cultura tradicional, tanto en sus hábitos de cultivo, como almacenamiento, procesamiento y consumo de alimentos, se encuentra con más constancia la dieta indígena. En el medio urbano, por el contrario, hay una mayor tendencia a la occidentalización y por lo tanto a la diversificación dietética (Ramírez *et al.* 1971: 683).

Si bien el texto no especifica qué se entiende por *cultura tradicional*, queda claro que se trata de algo negativo, cuando menos en lo que se refiere a la alimentación. Según esta concepción, en la medida en que la población rural se “urbaniza” y se hace más “mestiza”, su dieta mejora, ya que se diversifica e incorpora cantidades crecientes de carne, leche, huevos, verduras y frutas.

En consonancia con estas ideas, Ramírez Hernández y sus colaboradores (Ramírez *et al.* 1971) propusieron una política nacional de nutrición que privilegiaba la planeación estatal central, dejaba el eje de acción en la política económica de producción y distribución de alimentos, y otorgaba mayor prioridad a los problemas de la población rural. Otra estrategia de lucha contra la desnutrición infantil rural que se sugirió fue la difusión masiva de información para “preparar los alimentos, distribuir el presupuesto familiar en forma eficiente y desterrar prejuicios y hábitos nocivos”. En esa época se pensaba que los problemas de alimentación y nutrición de la población urbana no eran tan importantes, puesto que consumía una alimentación más equilibrada y habida cuenta de que en las ciudades estaba asegurada una mayor disponibilidad de alimentos.

Un programa de investigaciones en nutrición que tuvo una gran influencia en México fue el que se abocó al estudio del niño desnutrido, puesto en marcha por el doctor Federico Gómez en el Hospital Infantil de México, institución fundada en 1944. Este programa fue el primero en establecer una línea de investigaciones de largo plazo con enfoque multi e interdisciplinario, coherente con la visión mundial dominante sobre la nutrición y sus relaciones con la salud. En este punto de vista, el problema de salud más importante

era la desnutrición energético-proteínica en la infancia, prevalente entre los pobladores de las comunidades rurales, condicionada por el sinergismo de las infecciones gastrointestinales y expresada en sus efectos negativos sobre el crecimiento y el desarrollo del individuo. Se trataba de un problema endémico determinado por las condiciones de vida de las poblaciones rurales (Cravioto 1958). La preocupación explícita en muchas de las publicaciones e implícita en varios de los temas de investigación era la probabilidad de que los sobrevivientes de la desnutrición no llegaran a expresar todo su potencial humano en la vida adulta.

Las contribuciones científicas del grupo de investigadores del Hospital Infantil fueron notables y alcanzaron resonancia internacional. En esta breve reseña conviene detenerse en dos aspectos: si bien su línea inicial fue la investigación clínica, pronto surgieron proyectos para analizar los factores económicos, sociales y culturales de la desnutrición; entre ellos, el programa de estudios rurales de Tlaltizapán, estado de Morelos, que permitió ampliar el marco de referencia de las investigaciones clínicas y proponer interrogantes, como el papel de la organización económica de la familia rural, el de los roles femeninos relacionados con el cuidado de los hijos y la adquisición, por parte de éstos, de adecuados hábitos de alimentación. Otro aspecto que despertó el interés de este grupo de investigación fue la propuesta de traducir los resultados de las investigaciones en programas de acción para organizar los esfuerzos del Estado en la erradicación de la desnutrición, en la rehabilitación y, eventualmente, en su prevención. Varias de las publicaciones dejaron constancia de estas iniciativas, en las cuales se percibe claridad en la aplicación de conceptos de las ciencias sociales y administrativas.

Los estudios de la época relacionaron este problema con las crisis de alimentación del niño durante el destete temprano y la ablactación tardía. Desde el ángulo social, las líneas de investigación analizaron la relación de la desnutrición con la pobreza rural. Con respecto al comportamiento, el interés se centró en el estudio de los patrones de maternaje, en especial la alimentación al seno y el destete. Estos estudios fundamentaron programas que promovieron, entre otros aspectos, el desarrollo de las comunidades rurales y el subsidio de alimentos (Ramos-Galván y Cravioto 1958). Se fomentaron intervenciones para promover la lactancia materna, así como una ablactación y un destete más eficientes (Barquera *et al.* 2001). Sin embargo, los

estudios publicados no profundizaron lo suficiente en el conocimiento de los factores culturales que determinan los patrones de alimentación infantil de las familias rurales.

De la revisión somera de los estudios sobre alimentación y nutrición hechos hasta fines de la década de los setenta se desprende que las concepciones sobre los procesos biológicos y los factores económicos fueron las temáticas dominantes, con algunas excepciones; entre ellas, los estudios sobre hábitos de alimentación infantil y los efectos del ambiente familiar sobre la incidencia de desnutrición en el niño (Cravioto *et al.* 1967, Sanjur *et al.* 1970).

### **Antropología y alimentación desde los años ochenta**

En su tesis de maestría, Miriam Bertran (2001) hace una revisión de las corrientes antropológicas que están en la raíz de las concepciones de la época, entre las que destaca la idea de Gamio sobre la naturaleza *indígena* de la dieta de comunidades rurales pequeñas, que atribuía su debilidad al consumo casi exclusivo de maíz y chile y, en menor medida, de frijol (Gamio 1987). Siguiendo a Bertran en su revisión de la literatura mexicana sobre antropología, en los años ochenta del siglo pasado destacaron las contribuciones de Gonzalo Aguirre Beltrán, quien propuso el concepto de *aculturación* y la defensa de las culturas autóctonas asentadas en las llamadas zonas de refugio, revalorando la cultura indígena, incluida la alimentaria, sin llegar a precisar claramente su significado. Ya desde esa época y a partir de una posición nacionalista, Aguirre Beltrán expresó su preocupación por los efectos de la cultura estadounidense en la alimentación de los mexicanos y sus posibles repercusiones negativas.

En años posteriores encontramos contribuciones más o menos aisladas de autores como Adler y Lomnitz, Bascuñan, Valle, Nolasco, Bueno, Vargas y Casillas, Garine y Peltó (Bertran 2001) en relación con diferentes aspectos sociales y culturales de la alimentación. De esta breve revisión podemos concluir que los estudios culturales acerca de la alimentación en México han sido menos numerosos en comparación con las investigaciones sobre la epidemiología descriptiva y los factores socioeconómicos determinantes de los patrones de alimentación.

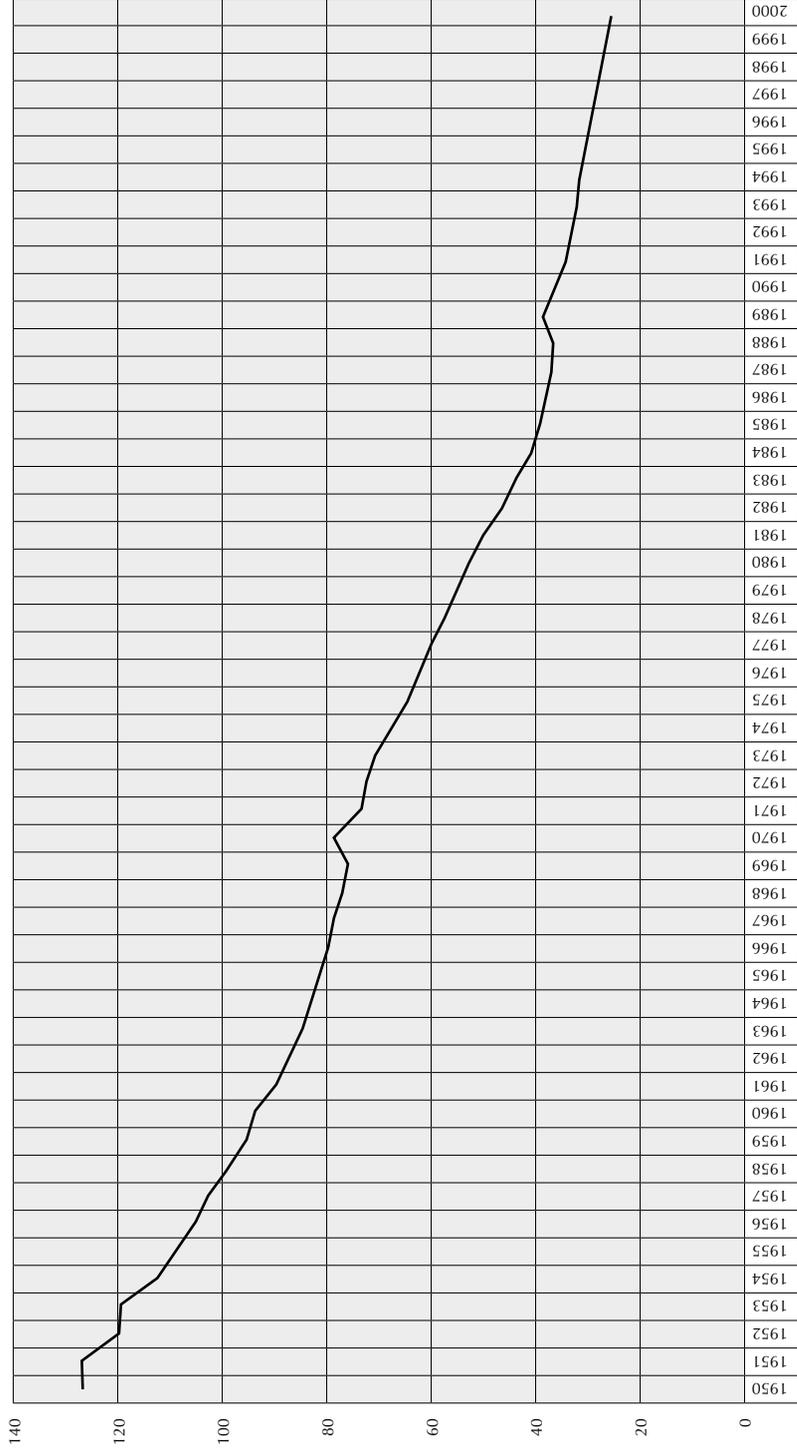
## **Panorama epidemiológico de la nutrición en México**

Para ubicar mejor los retos y prioridades de investigación de la antropología de la alimentación en el México actual resulta útil hacer una descripción somera del panorama epidemiológico nacional. En la última generación de mexicanos ha disminuido la morbimortalidad por enfermedades infecciosas gastrointestinales y respiratorias de la población, en especial de la infantil, en tanto que la mortalidad por enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición se ha incrementado, al grado que estas patologías configuran una verdadera epidemia. La gráfica 1 muestra la tendencia decreciente de la mortalidad infantil en nuestro país en un periodo de 50 años, de 1950 a 2000. El descenso observado coincide con la disminución de la desnutrición energético-proteínica que, asociada a las infecciones, causaba la mayoría de estos decesos.

En el otro extremo de la mortalidad se encuentran la diabetes mellitus y la enfermedad isquémica del corazón, que fueron las dos primeras causas de fallecimientos de la población adulta en el periodo 2000-2003. Estos padecimientos, junto con las dislipidemias y la hipertensión, son las principales comorbilidades de la obesidad, enfermedad de la nutrición que ha alcanzado proporciones epidémicas en México (Conapo 2003 y 2004). Así, de ser un país predominantemente rural, con tasas elevadas de desnutrición, México pasó a ser uno con problemas de salud derivados de excesos en la alimentación. Esto no significa que la desnutrición, como problema epidemiológico, haya desaparecido, ya que persiste en zonas geográficas circunscritas con poblaciones en pobreza extrema (Rivera Dommarco *et al.* 2001).

La explicación más citada de este cambio apela a las llamadas transiciones epidemiológica y nutricional que ocurren en la mayoría de los países en desarrollo, incluido México (Frenk *et al.* 1991, José y Borgaro 1989). Dicho de manera sintética, la transición epidemiológica es el cambio observado en la estructura de la población por la disminución de la mortalidad infantil, que resulta en el aumento de la esperanza de vida al nacimiento, aunado a un progresivo incremento de la proporción de adultos y de viejos. En este segmento de la población tienen una incidencia elevada las enfermedades crónicas y degenerativas, como el cáncer. Aunados a estos cambios demográficos, han ocurrido otros dos fenómenos: la redistribución espacial de

**Gráfica 1. Mortalidad infantil en México, 1950-2000. Defunciones por mil nacidos vivos**



FUENTE: Estimaciones del Consejo Nacional de Población.

la población en grandes y medianas urbes y la reducción progresiva de las comunidades rurales pequeñas (Conapo 2004).

Estos fenómenos epidemiológicos y demográficos se hacen más complejos por efecto de las corrientes migratorias hacia y desde Estados Unidos. La transición nutricional ha sido entendida como el cambio de la alimentación inducido por la mayor disponibilidad de alimentos diversos, de bajo costo y de alta densidad energética (Popkin 1993). Si bien la supuesta linealidad de estas transiciones es cuestionable, éstas son aceptadas desde una perspectiva macroeconómica, a pesar de que no se ofrecen razones para explicar por qué la población experimenta los cambios en su composición y adopta nuevos patrones de consumo. Para entender mejor estos cambios de comportamiento es necesario estudiarlos desde perspectivas que incorporen otras categorías sociales y culturales de análisis.

### **Antropología y alimentación en el México actual**

La alimentación de las poblaciones indígenas de México sigue siendo un tema de interés. En una monografía sobre este tema publicada por Bertran en 2005, la autora amplía sus reflexiones al respecto, revisa y cuestiona las concepciones convencionales acerca de la alimentación de los indígenas, y sugiere que no hay tal “monotonía” de la alimentación de estos grupos cuando la disponibilidad de alimentos es amplia (Bertran 2005).

Por otra parte, la influencia de la cultura mexicana en Estados Unidos, efecto de los flujos migratorios, ha impulsado programas de investigación en universidades de ese país, y los estudios culturales sobre alimentación no son la excepción. Un ejemplo de ellos es el libro de Jeffrey Pilcher, *¡Que vivan los tamales!* (2001), que reseña la historia de la alimentación en México y hace propuestas sobre problemas como la función de la alimentación en la construcción de la identidad nacional y el papel de la mujer en ella. El libro contiene una bibliografía extensa sobre estos temas, que en parte está formada por tesis de grado realizadas en universidades estadounidenses, que no se han publicado en libros o revistas de mayor circulación. La mirada de investigadores de nuestro vecino del norte, genuinamente interesados en la cultura alimentaria mexicana y en su dinamismo, ha generado un acervo del que no tenemos mucha noticia.

Los estudios nos indican que las poblaciones en el mundo han aumentado su consumo de ciertos alimentos de alta densidad energética así como la cantidad total de energía, pero no nos dicen por qué. Las explicaciones habituales apelan a fenómenos macroeconómicos, como el abaratamiento de los aceites vegetales y su elevada disponibilidad, pero no nos detallan qué nuevos atributos de estos productos los hacen tan apetecibles para la población ni a qué se debe el incremento en su consumo. Otras explicaciones apuntan a influencias del entorno urbano, como la amplia oferta de alimentos procesados, el papel de los medios de comunicación masivos o los cambios en la estructura laboral que han acelerado la incorporación de la mujer a actividades remuneradas y han afectado la organización familiar para la adquisición y procesamiento de alimentos (Popkin 1993). Sin embargo, poco sabemos sobre las motivaciones culturales de diferentes estratos de la población para incorporar nuevos alimentos y formas diferentes de prepararlos y consumirlos.

Al respecto, Mintz (2003) propone un marco teórico útil para organizar las investigaciones sobre los efectos de estos grandes cambios sociales en las percepciones y significados que asigna la población a los alimentos y que, en última instancia, son los que pueden explicar los cambios de comportamiento. Este autor agrupa los cambios macroeconómicos y macrosociales mencionados en una categoría que denomina *significados externos*. Estos grandes cambios –residencia, migración, concentración de la población y urbanización, variaciones del poder adquisitivo, exposición a medios de comunicación, disponibilidad de aceites baratos, entre otros– hace que los individuos:

[fijen], en última instancia, los límites exteriores para determinar horarios de labor, lugares de trabajo, horarios de las comidas, poder adquisitivo, cuidado de los hijos, espacios de ocio y la organización del tiempo en relación con el gasto de la energía humana. Sin embargo, como consecuencia de estos cambios, individuos, familias y grupos sociales tienen que incorporar rápidamente a su práctica diaria o semanal comportamientos recién adquiridos, volviendo así familiar lo extraño, impartiendo un significado adicional al mundo material, empleando y creando significación en los niveles más humildes (Mintz 2003: 44).

Estos significados están en la raíz del comportamiento humano y le dan sentido a los cambios adoptados, o explican las resistencias al cambio cultural. Sin una exploración detallada de los significados culturales asignados a los alimentos, no podemos explicarnos los cambios culturales ni proponer medidas de orientación que busquen modificar conductas de riesgo. El fundamento de las intervenciones educativas en salud pública es la racionalidad científica: creemos que con la explicación de que tal o cual conducta es riesgosa para la salud basta para que la población la abandone y adopte una más saludable. Sin embargo, la realidad nos demuestra constantemente la ingenuidad que subyace en esta estrategia, con el fracaso de programas que buscan modificar el estilo de vida.

Es lógico preguntarse hasta qué punto las estrategias de comunicación masiva de las grandes cadenas comerciales y de las industrias de alimentos son exitosas para promover productos de valor nutricional cuestionable. La llamada *investigación de mercados* es una versión empírica y simplista de la investigación social básica, pero en cierta medida es capaz de identificar y capitalizar los nuevos significados culturales y las aspiraciones de la población. Al segmentar a los consumidores potenciales, las empresas reconocen las diferencias regionales de urbanización, capacidad económica, sexo y edad que están en la base de los diferentes significados que la población asigna a los productos que promueven.

Algunas de estas experiencias pueden ser extrapoladas para diseñar y aplicar investigaciones científicas que fundamenten intervenciones preventivas eficaces. Es en este contexto que las ciencias sociales en general, y la antropología en particular, tienen un papel decisivo. En este sentido, estudios como el que propone Mary Douglas (2002) para identificar las estructuras culturales que subyacen en los hábitos alimentarios de las familias y sus cambios a la luz de las tendencias recientes de disponibilidad de alimentos y su abaratamiento, pueden ayudar a superar la explicación meramente cientifista a la que apelan la mayoría de los programas de educación alimentaria.

## Referencias

Anderson RK, et al. (1946) "Study of nutritional status and food habits of Otomi communities from the Valle del Mezquital of Mexico", *Am J Publ Health* núm. 36, pp. 883-903.

- Arroyo, P. (1994) "Semblanza del Dr. Francisco de Paula Miranda", *Cuadernos de Nutrición*, núm. 17, pp. 7-15.
- Barquera, S., Rivera-Dommarco, J. y A. Gasca-García (2001) "Políticas y programas de alimentación y nutrición en México", *Salud Pública Mex*, núm. 43, pp. 464-77.
- Benedict, F.G. y M. Steggerda (1936) "The food of the present day Maya Indians of Yucatán", *Contributions to American Archeology*, núm. 18, 157-88.
- Bertran, M. (2001) *Hábitos alimentarios de los mixtecos en la ciudad de México: un estudio de antropología de la alimentación*. México, Universidad Iberoamericana.
- (2005) *Cambio alimentario e identidad de los indígenas mexicanos*. México, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Bonfil, G. (1962) *Diagnóstico sobre el hambre en Sudzal, Yucatán. Un ensayo de antropología aplicada*. México, Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- Chávez, A. (1965) *Encuestas nutricionales en México*. México, División de Nutrición/Instituto Nacional de Nutrición.
- , Balam, G. y S. Zubirán (1963) "Estudio epidemiológico de la diabetes en tres comunidades rurales de la zona henequenera de Yucatán", *Rev Inv Clin Mex*, núm. 15, p. 333.
- y R.A. Pimentel (1963) "Epidemiología de la pelagra en una comunidad rural", *Bol Of San Pan*, núm. 55, p. 398.
- y S. Zubirán (1965) "Política y programa para el mejoramiento de la nutrición en México", *Salud Pública Mex*, núm. 5, pp. 427-36.
- Conapo (2003) *La situación demográfica de México 2003*. México, Consejo Nacional de Población.
- (2004) *La situación demográfica de México 2004*. México, Consejo Nacional de Población.
- Cravioto, J. (1958) "Consideraciones epidemiológicas y bases para la formulación de un programa de prevención", *Bol Med Hosp Inf Mex*, núm. 15, pp. 925-40.
- et al. (1967) "The ecology of infant weight gain in a pre-industrial society", *Acta Paediat Scand*, núm. 56, 71-84.
- Douglas, M. (2002) "Las estructuras de lo culinario". En: Contreras, J. (ed.), *Alimentación y cultura*. México, Alfa-Omega Grupo Editor, S.A. de C.V., pp. 171-97.
- Frenk, J., et al. (1991) "La transición epidemiológica en América Latina", *Bol Of San Pam*, núm. 111, pp. 485-96.
- Gamio, M. (1987) *Hacia un México nuevo*. México, Instituto Nacional Indigenista.
- José, M.V. y R. Borgaro (1989) "Transición demográfica y epidemiológica: problemas para la investigación", *Salud Pública Mex*, núm. 31, pp. 196-205.
- "La entrevista: Dr. Salvador Zubirán" (1981) *Cuadernos de Nutrición*, núm. 5, pp. 10-2.
- Mintz, S.W. (2003) *Sabor a comida. Sabor a libertad*. México, Ediciones de la Reina Roja, S.A.
- Pérez-Hidalgo C et al. (1976) *Encuestas nutricionales en México.*, vol. II: *Estudios de 1963 a 1974*. México, Conacyt-Pronal-División de Nutrición/INN.
- Pilcher, J.M. (2001) *¡Que vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana*. México, Ediciones de la Reina Roja-Conaculta.
- Popkin, B. (1993) "Nutritional patterns and transitions", *Population and Developmental Review*, núm. 19, pp. 138-57.
- Ramírez, J., Arroyo, P. y A. Chávez (1971) "Aspectos socioeconómicos de los alimentos y de la alimentación en México", *Rev Comer Ext*, núm. 21, pp. 675-90.
- Ramos-Galván, R. y J. Cravioto (1958) "Denutrición en el niño. Concepto y ensayo de sistematización", *Bol Med Hosp Inf Mex*, núm. 15, pp. 763-88.

- Rivera Dommarco, J. et al. (2001) *Encuesta Nacional de Nutrición 1999. Estado nutricional de niños y mujeres de México*. México, Instituto Nacional de Salud Pública.
- Sanjur, D.M. et al. (1970) "Infant feeding and weaning practices in a rural preindustrial setting. A socio-cultural approach", *Acta Paediat Scand*, Suppl (200), pp. 1-56.
- Zubirán, S. (1998a) "Inauguración del Hospital de Enfermedades de la Nutrición. 12 de octubre de 1946". En: *El desarrollo del Instituto Nacional de la Nutrición (1946-1991)*, tomo II de la colección *Salvador Zubirán. 1898-1998*. México, Secretaría de Salud-UNAM-Gobierno de Chihuahua-Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán- Sociedad Mexicana de Endocrinología y Nutrición-Fundación Mexicana para la Salud, pp. 3-8.
- (1998b) "El Instituto Nacional de la Nutrición: sus realizaciones y proyectos. Octubre de 1963". En: *El Desarrollo del Instituto Nacional de la Nutrición (1946-1991)*, tomo II de la colección *Salvador Zubirán. 1898-1998*. México, Secretaría de Salud-UNAM-Gobierno de Chihuahua-Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán-Sociedad Mexicana de Endocrinología y Nutrición-Fundación Mexicana para la Salud, pp. 327-40.

# Globalización y dieta: significados, cultura y consecuencias en la nutrición

## Introducción

Es un hecho afortunado que hablemos de este tema en México, donde hay una larga trayectoria en el campo de la antropología de la alimentación y en el estudio de los alimentos y la nutrición con equipos interdisciplinarios. Ejemplos de ello son las investigaciones mexicanas sobre la alimentación indígena, el *encuentro* entre España y el mundo indígena (Long-Solís 1996), las posibilidades de la *alimentación del futuro* (Carvajal Moreno y Vergara Cabrera 1984), acerca de las materias primas clave, como el maíz (Warman 1988) y los impactos potenciales de las nuevas tecnologías agrícolas y alimentarias, en especial las biotecnologías.

Históricamente, los equipos mexicanos de investigación han incluido todos los subcampos antropológicos, pues en ellos han participado antropólogos físicos y sociales, arqueólogos y lingüistas, al lado de especialistas en antropología aplicada y, ahora también, antropólogos políticos y públicos. También se han involucrado biólogos y científicos agrícolas, nutriólogos y médicos, economistas políticos, sociólogos rurales y urbanos y, desde luego, historiadores. Los intereses y logros de estos expertos y sus influencias en la antropología, en la historia de la comida y de la nutrición –como ha ocurrido en mi propia carrera profesional–, abarcan desde la evolución de los sistemas anteriores de la alimentación en México, las dimensiones nutrimentales y culturales de los sistemas actuales de alimentación, hasta los sistemas futuros. En mi opinión, la ciudad de México es el lugar ideal para estudiar el tema de la relación entre la globalización y la dieta.

Me considero afortunada por haber tenido el privilegio de trabajar la mayor parte de mi vida profesional con científicos y campesinos mexicanos. La primera vez que vine a México fue en 1971; en esa ocasión estuve en el estado de Oaxaca como estudiante de posgrado del profesor Kent Flannery, de la Universidad de Michigan. Como parte del proyecto denominado “Ecología humana en el valle de Oaxaca”, mi trabajo consistió en investigar la historia y la evolución de la dieta mexicana. Dado que yo era una etnobotánica que trabajaba con un equipo de arqueólogos, mi tarea era estudiar la manera en que las plantas silvestres comestibles se insertaban tanto en los ecosistemas contemporáneos y los patrones culturales de recolección, como en las dietas de las poblaciones humanas locales, con el fin de utilizar posteriormente esta información para estructurar la interpretación de los restos fósiles vegetales encontrados en las cuevas de la cultura precerámica de la región de Mitla, Oaxaca. Mis observaciones sobre la recolección, la preparación y el consumo de plantas silvestres de los campos de maíz locales (milpas) ayudaron a estructurar las interpretaciones de los datos botánicos arqueológicos, los cuales documentaban la evolución de la agricultura, además de proporcionar ideas sobre un esquema mayor de la selección alimentaria, la categorización de los alimentos, las dietas habituales, las creencias y las prácticas alimentarias, así como la doble función de las plantas como alimento y medicina (Messer 1978).

A partir de estas reconstrucciones arqueológicas e históricas me dediqué a examinar las dietas contemporáneas y los papeles de las mujeres (mujeres y alimentación), tanto en el aprovisionamiento y la toma de decisiones alimentarias como en las maneras como los individuos relacionan las creencias y las prácticas alimentarias tradicionales –incluidas las categorías tradicionales de enfermedades como la *bilis* y el *aire* y su diagnóstico y remedios dentro de un sistema de clasificación *frío-caliente*–, con las categorías modernas de las enfermedades, como la diabetes, la farmacéutica actual y los mensajes sobre salud pública y nutrición difundidos por los medios masivos y en las escuelas primarias (Messer 1978 y 1991).

Desde un punto de vista cultural e histórico, las observaciones sobre la alimentación y la dieta en el valle de Oaxaca durante un periodo de 10 años (1971-1981) mostraron tanto continuidades como rupturas en los patrones de uso de suelo, ocupaciones alternativas, educación, dieta y medi-

cina. Dichas observaciones permitieron una comprensión más matizada del pasado; por ejemplo, las combinaciones entre los hábitos alimentarios indígenas y los europeos, que caracterizaron el *encuentro de dos mundos* en el campo oaxaqueño (Messer 1996a). El estudio mostró la relevancia de la recolección en las dietas históricas y contemporáneas, la agricultura y el énfasis cultural tradicional en la milpa y los diferentes tipos (colores) de maíz, así como la creciente importancia de las fuentes comerciales de alimento. Se formuló una serie de categorías alimentarias a través de las cuales se pudiera observar la expansión en las elecciones de dieta y la eliminación de ciertos alimentos tradicionales por resultar menos deseables, además de examinar los factores económicos, ecológicos y culturales que influyeron en las transformaciones alimentarias durante esta etapa.

Estos estudios sobre el cambio alimentario y el papel de las mujeres ya trataban los problemas crecientes de la globalización, así como los cambios en el paradigma ecológico que ocurrieron entre los años setenta y noventa. En 1970, el saber común era: “piensa localmente, actúa globalmente”. En otras palabras, aprende la manera en que las poblaciones manejan sus recursos y trata de aplicar este conocimiento local a otros lugares. Sin embargo, para la década de los noventa, este lema se había transformado en “piensa globalmente, actúa localmente”. Es decir, pon atención a las maneras en que el entorno global influye en los desarrollos locales y actúa con el propósito de proteger las poblaciones, las culturas y los ecosistemas locales. En conjunto, los estudios sobre el encuentro entre los dos regímenes alimentarios, y acerca de los papeles cambiantes de las mujeres, sugirieron posibilidades de exploración de “la alimentación del futuro” o “el futuro alimentario” por país, región o localidad.

### ***Estudios sobre el hambre en el mundo***

En 1987 me uní al Programa Mundial sobre el Hambre de la Universidad de Brown, donde conceptualizamos una tipología del hambre, investigamos la historia del fenómeno y escribimos informes anuales o bianuales sobre ésta, además de estudiar los impactos potenciales de las nuevas tecnologías, en especial de la agrobiotecnología. Este centro interdisciplinario, que además adquirió estatus de organización no gubernamental en Naciones

Unidas, resultó ser un contexto institucional ideal para explorar los nuevos paradigmas de los años ochenta –el desarrollo sustentable, la globalización y los derechos humanos– y la manera como afectaban la alimentación, la dieta y la nutrición o, en sentido negativo, los diferentes tipos de hambre. Nuestras dos contribuciones conceptuales o “de marco” más importantes fueron nuestra tipología tripartita del hambre y nuestra caracterización de la tipología alimentaria tripartita (Uvin 1996, DeRose *et al.* 1998). Ambas constituyen puntos de partida útiles para la discusión de las consecuencias de la globalización en el cambio alimentario.

La *tipología del hambre*, a diferencia de nuestro modelo antropológico de sistemas alimentarios, distingue tres niveles: *escasez alimentaria*, *pobreza alimentaria* y *privación alimentaria*, en tres diferentes niveles de análisis social (cuadro 1).

### Cuadro 1. Tipología del hambre

*Escasez alimentaria.* Disponibilidad de alimentos/abastecimiento de alimentos en los ámbitos mundial, regional y nacional.

*Pobreza alimentaria.* Acceso al alimento, inseguridad alimentaria/derechos en el ámbito doméstico.

*Privación alimentaria.* Utilización del alimento, inseguridad nutricional/desnutrición individual.

Los estudios antropológicos agregan una dimensión *comunitaria*.

La *escasez alimentaria* mide el abastecimiento de alimentos e identifica si éste resulta inadecuado para satisfacer las necesidades nutrimentales de un país o una región delimitada política y geográficamente. La escasez aguda de alimento se convierte en hambruna cuando las condiciones políticas, económicas y sociales impiden el flujo de ayuda alimentaria hacia aquellos que sufren una disminución súbita en su abastecimiento de alimentos. La *pobreza alimentaria* mide el acceso adecuado o inadecuado de un hogar al alimento. Aun cuando puede haber suficiente comida en una región (es decir, que no exista escasez del alimento), una familia que tenga pobreza alimentaria, al carecer de derecho al alimento, no es capaz de obtener suficiente comida para satisfacer las necesidades nutrimentales de todos sus miembros.

La *privación alimentaria* identifica a los individuos que no logran el consumo y la utilización suficiente de alimento para satisfacer sus necesidades. Ya sea debido a una discriminación intrafamiliar o a una enfermedad, los individuos pueden estar privados del alimento, incluso en un contexto de abastecimiento comunitario y acceso familiar adecuados.

Esta tipología ofrece una manera de enmarcar la problemática de hambre, así como de señalar el nivel de análisis de los problemas alimentarios que abordan diferentes disciplinas. Los niveles de análisis se corresponden con los conceptos internacionales de *escasez del alimento*, *inseguridad alimentaria* e *inseguridad nutricional*. Asimismo, a quienes utilizamos el análisis de los sistemas de alimentación nos alienta a considerar con mayor cuidado la secuencia de causa y efecto ante diferentes grados de vulnerabilidad al hambre, además de enfocar en forma más eficaz los problemas a escala espacial. Sin embargo, esta tipología del hambre deja fuera a las comunidades como unidades de análisis. Por otra parte, tampoco considera de manera directa las instituciones y valores sociales—conceptos que hemos añadido a nuestro análisis— ni indica cómo interactúan las localidades y se vinculan con las unidades administrativas en contextos regionales o mayores. Los antropólogos (y otros profesionales) podrían proporcionar estudios de caso en los ámbitos comunitario o nacional que resulten útiles para indicar la manera como las localidades se vinculan a las políticas nacionales, y que muestren cuál es la aportación de las organizaciones de base comunitaria y del liderazgo local en las operaciones de los programas (por ejemplo, Fox 1993).

La *tipología alimentaria*, por su parte, ofrece un esquema para describir qué tan adecuados o inadecuados son los niveles típicos de alimentación, así como de acuerdo con qué criterios alimentarios persiste el “problema mundial del hambre”. Hemos caracterizado las dietas en tres tipos, que se detallan en el cuadro 2.

Un rápido cálculo a partir del total de la población de 1993 (5 470 millones) muestra que, mientras que una dieta vegetariana podría alimentar a una cantidad superior de personas (6 260 millones) con las reservas anuales de comida acumulada, sólo sería posible alimentar a 4 120 millones (74% de la población) si 15% de la energía fuera de origen animal, y únicamente a 3 160 millones (56% de la población mundial) si 25% de la energía fuera de origen animal.

## Cuadro 2. Tipología alimentaria

*Dieta básica* (casi vegetariana): alimentaría a una población mayor de la actual.\*

*Dieta mejorada* (15% de la energía a partir de alimentos de origen animal): alimentaría a 74% de la población actual.\*

*Dieta completa y sana* (25% de la energía a partir de alimentos y grasas de origen animal): alimentaría a 56% de la población actual.\*

*La lección*: la cantidad de personas que puede alimentar el mundo (o un país) depende de con qué se les alimente.

\* Sobre la base de la población mundial de 1993, de 5 470 millones (según Uvin 1996, DeRose et al. 1998).

Los términos de la tipología alimentaria resultan útiles para analizar el impacto de la globalización o las tendencias alimentarias a niveles de agregación global o nacional. Demuestran que la cantidad de personas que puede soportar el planeta (o un determinado país o región) depende no sólo de la producción agrícola agregada, sino de *qué* come la gente. Frances Moore Lappe subrayó este punto hace muchos años en su serie de publicaciones *Diet for a small planet* (Lappe 1971, 1975, 1982 y 1991) y sus trabajos posteriores sobre política internacional alimentaria, *Food first* (autosuficiencia alimentaria), como un parámetro para la política nacional en ese campo (Lappe y Collins 1977 y 1979). Unos y otros textos argumentan que los altísimos índices mundiales de hambruna que reporta cada año la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés) por país o región, no se deben a una insuficiencia de reservas globales, sino al fracaso de las asignaciones y a problemas de distribución. El hambre mundial no surge de la ausencia de alimentos, sino de la falta de justicia social. Si el hambre mundial y las tipologías alimentarias de nuestro planeta se observan junto con el análisis de Lappe sobre la distribución y la justicia social, aportan un punto de partida para el estudio de la situación alimentaria a escalas individual, doméstica, de la comunidad y del país en un marco de derechos humanos que analiza quién queda marginado, por qué y con qué consecuencias nutricionales, en la distribución nacional, comunitaria y doméstica de alimentos (Messer 1996b, Farmer 1999).

En el Programa Mundial sobre el Hambre también hemos explorado escenarios tecnológicos para incrementar las reservas de alimentos, termi-

nar con la pobreza y mejorar la nutrición. Para abordar el problema, Peter Heywood (un biólogo) y yo (una antropóloga) empezamos a considerar en qué circunstancias se estaban desarrollando las nuevas biotecnologías agropecuarias y qué avances de la biotecnología, de los que supuestamente se estaban implementando para acabar con la hambruna mundial, podían mejorar el acceso a la comida y reducir la desnutrición (Messer y Heywood 1990). Para 1988, científicos en Estados Unidos, Europa y Australia, que trabajaban con fondos provenientes sobre todo del sector privado, estaban perfeccionando la transformación genética de los principales cereales, leguminosas, oleaginosas y verduras, aislando los genes de resistencia a las plagas, tolerancia a los herbicidas o maduración retardada. Pero, ¿podrían (o deberían) los países en desarrollo, como México, Kenia e Indonesia, seguir el mismo patrón tecnológico único? ¿O deberían los científicos y políticos explorar las diferencias culturales e impulsar a países o comunidades diferentes para que eligieran, adoptaran y asignaran distintas prioridades entre diversas técnicas, especies o características de cultivo? Hubo quienes cuestionaron si los países en desarrollo (o cualquier país) deberían siquiera desarrollar cultivos modificados genéticamente, en especial en contextos en los que dicha modificación no aporta beneficios obvios al consumidor, y sí posibles riesgos a la salud y al ecosistema.

Desde entonces, varios proyectos antropológicos han estudiado la *globalización genética*, incluyendo la retórica hiperbólica con la que argumentan las transnacionales a favor de la modificación genética y contra los activistas partidarios de la justicia social (por ejemplo, Stone 2002), la comprensión que tienen los agricultores comunes sobre esta tecnología en los países en desarrollo, y el lenguaje y estructuras legales que podrían proteger los derechos de propiedad indígenas, comunitarios y étnicos sobre las semillas, alimentos y sistemas alimentarios, así como su derecho a participar en el desarrollo de semillas y sistemas de siembra que surge de esta *globalización genética* (Cleveland y Murray 1997, Cleveland y Soleri 2004).

Pasando de los sistemas alimentarios comunitarios a los nacionales y transnacionales, los antropólogos también exploran la comprensión que existe entre los productores, los agentes comerciales y, finalmente, los consumidores, sobre organismos modificados genéticamente, como la soya, a medida que se trasladan de los campos de cultivo en Norteamérica, a

través de intermediarios, a procesadoras de comida asiáticas y finalmente a consumidores chinos de queso de soya (Watson 2004). Dichos estudios, que mayormente han reemplazado los estudios ecológicos y antropológicos locales de los años sesenta y setenta, investigan con rigor la retórica de la información sobre los sistemas alimentarios globales, y las consecuencias político-culturales, pero, usualmente, no se ocupan de los efectos de los cambios en los patrones alimentarios sobre la nutrición, la salud y la ecología (por ejemplo, Watson 2004). En suma, implican el cambio en el enfoque, que va de una orientación ecológica y médica a una político-cultural en los estudios antropológicos sobre los alimentos y la alimentación (por ejemplo, Watson y Caldwell 2005).

### ***Estudios antropológicos sobre alimentación y nutrición***

Estos cambios también son evidentes dentro de la especialidad de la antropología nutricional. Tanto los antropólogos teóricos como los prácticos se organizaron inicialmente como un grupo de interés dentro de la Sociedad de Antropología Médica de la American Anthropological Association en 1974 (Jerome *et al.* 1980). Dicho Consejo de Antropología Nutricional, que representaba una confluencia de intereses entre antropólogos ecológicos (de la alimentación), biológicos y médicos (de la nutrición), y antropólogos socioculturales interesados en la nutrición y la alimentación, se reorganizó en 1983 como una unidad independiente de la American Anthropological Association, con sus propias publicaciones, encuentros anuales y materiales educativos. La *Annual Review of Anthropology* publicó su primer artículo sobre las “Perspectivas antropológicas de la alimentación” en 1984 (Messer 1984). El texto se ocupó de revisar diversos estudios antropológicos de alimentación y nutrición desde perspectivas ecológicas, sociales, culturales y biológicas, e incluyó una extensa sección sobre “Principios de selección de alimentos, clasificación y construcción nutricional de los alimentos”, con subtemas como: “Los atributos sensoriales de los alimentos”, “Dimensiones culturales simbólicas y cognitivas”, “Estudios semióticos”, “Identidad étnica”, “Aculturación y estructura alimentaria” y “Factores económicos”, así como una sección aparte sobre “Consecuencias en la nutrición y la salud” de las opciones alimentarias, que incluían “Sabiduría nutricional”,

“Efecto de un cambio de dieta sobre la nutrición” y, por último, una sección final acerca de “Perspectivas para el futuro”. Este estudio estaba enfocado hacia el análisis de las formas como estaba cambiando la selección alimentaria humana y sus consecuencias en la salud, y se preguntaba cómo cambiaría en el futuro la selección a raíz del enfrentamiento entre los factores materiales (ecológicos y económicos) y los factores simbólicos.

Durante los siguientes 20 años, la *Annual Review of Anthropology* publicó una serie de artículos relacionados con la nutrición; entre ellos, “La investigación bioantropológica en los países en desarrollo” (Huss-Ashmore y Johnson 1985), “Hambrunas africanas y seguridad alimentaria: perspectivas antropológicas” (Shipton 1990), “Prácticas alimentarias infantiles y crecimiento” (Dettwyler y Fishman 1992), “Adaptación nutricional” (Stinson 1992) y “Nutrición, actividad y salud en los niños” (Dufour 1997). Sin embargo, no fue sino hasta el año 2002 cuando dicha revista publicó otro artículo de fondo dedicado a la alimentación, esta vez titulado “La antropología de la comida y la alimentación” (Mintz y DuBois 2002).

Al contrario del artículo de 1984, el estudio de Mintz y DuBois estaba mucho más enfocado hacia estudios de política cultural y economía política y le ponía escasa atención a la nutrición. Recorriendo el creciente acervo sobre alimentación y globalización, los autores organizaron las referencias de acuerdo con las categorías “Bienes y sustancias básicas”, “Alimentación y cambio social”, “Alimentación y rito” y “Alimentación e identidad”, pero casi sin ofrecer comentario alguno sobre la nutrición. Su única sección dedicada a la “Inseguridad alimentaria” trata principalmente estudios nutricionales sobre la hambruna. A fin de cuentas, basándose en el sentir del antropólogo de la alimentación Johan Portier (1999), llegan a la conclusión de que se necesitan más estudios sobre el consumo de alimentos por clase social, y que los antropólogos y la antropología deben adquirir una mayor importancia. Invitan a otros antropólogos a ser más proactivos en el campo de los estudios alimentarios y a hacer contribuciones relevantes a la política relacionada con la alimentación y la nutrición, la seguridad alimentaria, el hambre mundial y otros temas de alimentación y nutrición. Sin embargo, no ofrecen ningún tipo de propuesta metodológica o indicaciones sobre cómo cooperar mejor con las otras disciplinas y los activistas en las áreas de la alimentación y la nutrición.

En 2004, el Comité de Antropología Nutricional, como un reconocimiento al creciente interés de la disciplina en la *antropología alimentaria* y la economía política, cambió su nombre a Sociedad por la Antropología de la Alimentación y la Nutrición. De esta forma, sus directivos esperaban atraer a antropólogos que realizan estudios político-culturales de la alimentación, a la vez que conservaban su base tradicional de antropólogos de la nutrición comprometidos con estudios empíricos de la alimentación, la nutrición y la cultura. Hasta el momento ha habido poco éxito en atraer a los antropólogos que realizan estudios más políticos y retóricos de la alimentación y la cultura, pero tampoco ha habido un descenso en la investigación y el entrenamiento de estudiantes que pueden combinar los enfoques socioculturales, biológicos y epidemiológicos para abordar la alimentación y la nutrición. Incluso, los estudiantes estadounidenses de antropología de la nutrición están recibiendo capacitación para el análisis político, especialmente en instituciones financiadas por el gobierno, como Cornell y South Florida.

Sin embargo, los antropólogos estadounidenses de la nutrición también parecen estar retrasados respecto de nuestros colegas europeos y latinoamericanos en el área de conceptualización y posterior elaboración de métodos para estudiar el cambio alimentario. No ha habido textos derivados de *Research methods in nutritional anthropology* (Pelto et al. 1989), obra que incluía capítulos sobre “Métodos para el estudio de los determinantes en la alimentación” (Messer), “Estrategias de investigación de campo en la antropología de la nutrición” (Pelto), “Procedimientos metodológicos para el análisis del gasto de energía” (Nydon y Thomas), “Relevancia de los estudios de asignación de tiempo para la antropología nutricional” (Messer) y, tal vez en primer lugar, un capítulo sumario sobre “Patrones culturales y reglas comunitarias en el estudio de la alimentación” (Goode 1982), todos los cuales son relevantes para discutir temas básicos sobre los patrones de actividad y la alimentación, y significan un paso importante hacia una descripción sistemática del cambio alimentario.

Los antropólogos físicos de la Comisión Internacional de Antropología de la Alimentación (ICAF, por sus siglas en inglés) de Europa y Latinoamérica parecen estar mucho más comprometidos en impulsar una agenda metodológica para el estudio del cambio nutricional desde perspectivas tanto biológicas como culturales. En sus publicaciones *Food preferences and taste: con-*

*tinuity and change* (Macbeth 1997) y *Researching food habits: methods and problems* (Macbeth y Clancy 2004) podemos ver esfuerzos bien organizados que empiezan a examinar las dinámicas del cambio en el comportamiento alimentario y en la nutrición.

Los ensayos en estos textos reconocen las dificultades de abordar el cambio en múltiples niveles sociales; por ejemplo, en los tipos de muestras y datos que se consideran representativos o “aceptables” para responder a las preguntas sobre el cambio en los hábitos alimentarios. También intentan vincular textos anteriores sobre una “antropología de la alimentación” –como la bien conocida predilección de los antropólogos por defender la celebración y preservación de la cultura, la alimentación y las técnicas de preparación indígenas– con estudios más recientes sobre temas alimentarios locales (renovación de especialidades regionales y provinciales) en una era de globalización alimentaria.

Desde una perspectiva político-económica más que nutricional, también existe una mayor cantidad de estudios históricos sobre bienes alimentarios, analizados desde perspectivas internas y externas, que indican las circunstancias en las cuales se aceptan o rechazan las nuevas comidas, tales como el café, el azúcar o la Coca-Cola (Mintz 1986, 1997) y, como consecuencia, las condiciones en las cuales desaparece la alimentación tradicional. La mayoría utilizan la alimentación como una ventana hacia las identidades políticas y culturales; muy rara vez dan el paso hacia el examen de la nutrición o del equilibrio nutricional por clase socioeconómica.

De la misma forma, emplean la alimentación para discutir la economía política del comercio y la globalización, mas no la nutrición ni la salud relacionada con la alimentación (por ejemplo, Watson y Caldwell 2005). Aunque en el curso de estos estudios los antropólogos han examinado la manera como se conservan (o no) las dietas históricas y su paso a las dietas contemporáneas, dichos estudios son etnográficos, etnohistóricos o históricos. En estos contextos americanos o europeos, los antropólogos rara vez unen fuerzas para dirigir su atención hacia una perspectiva a futuro, como en “el futuro de la alimentación”.

### ***Estudios sobre antropología y alimentación en México***

Por fortuna, estas generalizaciones no se aplican a México, donde los antropólogos y otros especialistas han escrito cuidadosas historias para documentar las conexiones entre desnutrición, alimentación, pobreza y política (González Navarro 1985, por ejemplo) y realizado textos sobre los cultivos más importantes, como el maíz (Warman 1988). Los antropólogos mexicanos también han participado activamente en equipos de investigación sobre “La alimentación del futuro” (Carvajal Moreno y Vergara Cabrera 1984) y de debate en torno a los impactos culturales, alimentarios y potenciales de la nutrición en la biotecnología y el libre comercio (Bolívar 2002). También hay extensos y destacados textos que documentan la historia, actualidad y carácter culinarios de México, que las limitaciones de espacio nos impiden reproducir aquí (por ejemplo, Super y Vargas 2000, Long-Solís y Vargas 2005).

### **Cinco propuestas conceptuales**

Enseguida propongo una serie de temas conceptuales y metodológicos, que desarrollaré más adelante.

1. En la era de la globalización, ¿el modelo antropológico del sistema alimentario es útil para hablar sobre alimentación correcta y cambios en la alimentación?

2. Para el estudio de la alimentación correcta y los cambios en la alimentación, ¿qué conceptos antropológicos y qué unidades de estructura de la dieta son más útiles, y en qué contextos? ¿Cómo relacionamos estos modelos y datos de la estructura de la dieta con las guías alimentarias elaboradas por los nutriólogos y con la educación nutricional?

3. El tiempo requerido para la adquisición, preparación y consumo de los alimentos y la limpieza posterior es un factor importante en la elección de la comida, que implica consecuencias sociales, culturales y nutrimentales. ¿Que diseños de investigación nos permiten considerar el tiempo y la planeación (así como el espacio y la clase social) en los estudios sobre nutrición y alimentación?

4. Las nuevas biotecnologías prometen tener grandes repercusiones en nuestros sistemas alimentarios. La mayor parte de los estudios antropo-

lógicos y sociológicos anticipan efectos negativos sobre la biodiversidad, la contaminación ambiental, la pérdida de opciones para el consumidor, la destrucción de los pequeños productores y de la producción orgánica. ¿Podemos imaginar escenarios futuros que enfatizen los factores positivos, que vean la biotecnología como una fuente de empleos (por ejemplo, para cultivos locales) en la agricultura y la industria alimentaria, y como un recurso para mejorar la nutrición de los grupos especialmente vulnerables? ¿A qué escala (regional, nacional u otras) es posible esto? ¿Qué tipo de instituciones (privadas, públicas, organizaciones no gubernamentales, comunitarias) haría falta para impulsar este proyecto?

5. ¿Cuál es el papel de los antropólogos en los programas contra el hambre y a favor del derecho humano a la alimentación?

## **Globalización y dieta**

En la era de la globalización, ¿el modelo antropológico del sistema alimentario es útil para hablar sobre alimentación correcta y cambios en la alimentación?

La alimentación es una preocupación básica de todas las sociedades humanas. Los antropólogos interesados en la alimentación humana han estudiado sistemas alimentarios en relación con: a) la disponibilidad ecológica y mercantil de los alimentos; b) las clasificaciones socioculturales de los alimentos como *comestibles* o *incomestibles*, rangos como *preferidos* y *menos preferidos*, y reglas para la distribución, y c) las consecuencias sobre la nutrición y la salud de ciertos patrones alimentarios culturales, incluida la distribución de los alimentos.

Incluso en una era de globalización debería ser todavía posible discernir la identidad cultural a través de observar los hábitos alimentarios. Sin embargo, parafraseando a Mintz (1997), hará falta integrar a este modelo nuevos parámetros ambientales internos y externos, pues varias dimensiones de la calidad de vida, situaciones de subsistencia y alimentación, los alimentos y su abasto están cambiando en lo inmediato. Desde una perspectiva externa, el ambiente alimentario ahora incluye supermercados y restaurantes, así como una agresiva publicidad, además de la producción local y las fuentes cercanas de abasto. A partir de una perspectiva interna,

los individuos desarrollan hábitos y preferencias alimentarias, y los hogares eligen sus alimentos principalmente en el mercado, en vista de que ya no los cultivan. Los hábitos de alimentación y nutrición de los niños se ven afectados por las botanas o las comidas gratuitas que reciben en la escuela, ya que pueden llegar a preferirlas frente a los alimentos tradicionales preparados en casa, que tienden a ser más insípidos, menos dulces y grasosos. Los nutriólogos y los antropólogos apenas están empezando a estudiar estos ambientes alimentarios cambiantes.

En México, los métodos antropológicos para el estudio de los hábitos de alimentación deberían poder ayudar a los nutriólogos a registrar y analizar sistemáticamente el consumo de alimentos y nutrimentos y establecer recomendaciones de dietas culturalmente apropiadas que ya no incluyan diversos vegetales cultivados en casa o recolectados; de dietas donde los alimentos básicos, como las tortillas de maíz, puedan considerarse ahora un “acompañamiento” en lugar del elemento definitorio y la principal fuente de nutrimentos y energía de una comida, y de dietas que presenten una mayor variedad de alimentos centrales primarios y secundarios y alimentos periféricos, pero que muestren consumos de nutrimentos menos consistentes y equilibrados. Los antropólogos, en conjunto con los nutriólogos, deberían poder desarrollar métodos para generar estudios de caso de consumo y cambios en la alimentación que puedan ser representativos, mediante la utilización de alguna combinación de métodos cuidadosamente seleccionados para la observación y el muestreo. En zonas urbanas, donde el cambio acelerado y la mezcla de cocinas conduce a la mayor parte de los consumidores a adquirir hábitos de alimentación interculturales o transculturales (véase el capítulo de Luis Alberto Vargas en este volumen), debería ser posible desarrollar estructuras para reunir y analizar datos de calidad y cantidad que resulten útiles para determinar las contribuciones nutrimentales de los alimentos de diversas fuentes culturales y geográficas

Las secciones siguientes consideran modelos y estructuras de preguntas que pueden resultar útiles para responder a estas inquietudes sobre los factores determinantes del consumo de alimentos en el contexto moderno e intercultural, y también para definir dónde encajan la elección y naturaleza de los alimentos en otras estrategias de vida y subsistencia, así como en

situaciones de vida y de alimentación, y en la diversificación de mercados, circunstancias todas que están cambiando en forma simultánea.

### ***Estrategias de alimentación, derechos y obligaciones***

¿Qué alimentos eligen las personas cuando no pueden o no desean ser autosuficientes en materia alimentaria?

Si bien el modelo tradicional del “sistema alimentario” se inicia con la ecología de la producción de alimentos, la gente que aún produce parte de su propia comida suele seguir estrategias de alimentación muy diversas. Éstas incluyen la producción doméstica, pero también las compras en el mercado, la recolección y las “donaciones” (DeWalt 1984) que un individuo o un hogar utiliza para alcanzar la seguridad alimentaria. Este modelo de *estrategia alimentaria*, tanto a escala individual como del hogar, corresponde al marco de *derechos* de Amartya Sen, quien considera la dotación de recursos (tierras u otros recursos naturales) que controla un hogar o un individuo. Qué *derechos de intercambio*, principalmente fuerza de trabajo, pero también de otros bienes, puede intercambiar un hogar o individuo por bienes que le permitan adquirir alimentos, y qué derechos de *seguridad social*, ya sean acceso a programas de asistencia o redes de intercambio de alimentos familiares o vecinales, proveen fuentes adicionales de alimentación. Estos modelos se enlistan en el cuadro 3.

### **Cuadro 3. Estrategias y derechos alimentarios**

*Ecología de la producción y economía política de las adquisiciones en el mercado*

Estrategias alimentarias (DeWalt)	Derechos (Sen)
Producción doméstica.	Dotación de recursos.
Adquisiciones en el mercado.	Derechos de intercambio.
Recolección.	
Regalos.	Derechos de seguridad social (local, nacional, internacional).
Implicaciones: ¿qué alimentos eligen las personas cuando no pueden o no desean ser autosuficientes (dejan de producir todos o casi todos sus alimentos)?	

Las comidas en restaurantes claramente encajan en las categorías de “compras de mercado” y “derechos de intercambio”. Por desgracia, existen muy pocos estudios alimentarios, con la excepción de los de MacDonald’s, que indiquen la manera en que los individuos y los hogares eligen entre las comidas de los restaurantes. Estos estudios son político-culturales, carecen de relación con la nutrición, aunque la frecuencia creciente con la que la gente consume alimentos en restaurantes y los impactos nutricionales generales, en el presupuesto alimentario y el peso corporal individual, son enormes.

### ***¿Le importa a la gente de dónde provienen sus alimentos?***

Otra dimensión económico-política es la fuente de la alimentación: los orígenes locales y globales de los productos naturales, convencionales, industrializados y modificados genéticamente. Al atrofiarse la producción local, es necesario traer los alimentos básicos y complementarios desde distancias cada vez mayores. Los supermercados ofrecen alimentos de todo el mundo. Compran y venden, mayormente, con base en el precio. ¿Les interesa a los consumidores el origen nacional o extranjero de los alimentos que adquieren? ¿Se percibe como un valor la “compra nacional”?

En forma alternativa, los mercados de agricultores pueden dar acceso a productos locales y regionales, con lo que se apoya a los campesinos de la localidad. ¿Se considera un valor comprar en los mercados de agricultores? ¿Cuáles son las relaciones entre los reglamentos gubernamentales para los mercados de agricultores, el apoyo a los campesinos locales y la educación nutricional? Por ejemplo, en ciertas zonas urbanas de Brasil, los programas comunitarios de mercado, organizados especialmente, proveen alimentos frescos para los residentes e ingresos para el pequeño campesino. Ofrecen un tipo de programa de solidaridad comunitaria contra el hambre (Lappe y Lappe 2002). ¿Qué tan difundidos están estos programas?, ¿son sustentables? Dichos entornos ofrecen una oportunidad de estudiar cómo se organizan estos programas, su distribución de ingresos y beneficios nutrimentales, así como los contextos en los que podrían reproducirse.

Los mercados de agricultores también ofrecen un lugar para que los alimentos naturales tradicionales puedan mantenerse en los sistemas ali-

mentarios locales, e incluso regionales. Las plantas tradicionales han desaparecido de muchas localidades después de la transformación del campo en áreas residenciales, comerciales e institucionales. Además, en las zonas rurales las plantas silvestres pueden carecer de prestigio, dado que las personas de bajos recursos tienden a decir: “cuando haya dinero ya no comeremos hierbas” (al menos, no sin manteca). Pero, ¿existen nuevos nichos en el mercado y en la nutrición donde las hierbas puedan mantener su importante contribución a la alimentación? ¿Hay formas de demostrar que los mercados de agricultores incrementan el consumo de alimentos frescos y, en particular, alimentos tradicionales locales?

En México ha habido varios esfuerzos, en los ámbitos local y regional, para documentar los alimentos tradicionales, en especial vegetales, e impulsar su consumo. ¿Los manuales que documentan el uso alimentario de las plantas tradicionales en zonas particulares ayudan a mejorar la nutrición a través de preservar los vegetales y los hábitos de alimentación en las dietas y los mercados locales? (Ysunza Ogazon *et al.* 1998). Por otra parte, también es necesario estudiar los alimentos que reemplazan a los vegetales en la alimentación, cuando estos vegetales ya no están disponibles o se han devaluado. Por ejemplo, ¿dónde encajan la col y otros vegetales cultivados en la dieta? O bien, ¿las comidas que solían estar basadas en hojas de calabaza y otros vegetales cultivados están siendo reemplazados con carne y platillos con abundante grasa y almidones? Estas perspectivas se resumen en el cuadro 4.

Una consideración final sobre la fuente de la alimentación es la preferencia o indiferencia individual o familiar respecto del origen orgánico, convencional o genéticamente modificado de los alimentos o sus ingredientes, y si esta característica de calidad debiera ser reglamentada y etiquetada, así como la manera en que dicha discriminación de los productos influiría en los precios y el comportamiento del consumidor.

### **Factores económicos**

Obviamente, los precios de los alimentos –sean o no básicos– también dan forma o deforman la elección, puesto que el público ajusta sus gustos y preferencias culturales a las limitaciones de presupuesto, y busca dietas

#### **Cuadro 4. Origen de los alimentos: ¿le importa a la gente de dónde provienen sus alimentos?**

- ¿Se considera un valor cultural dar apoyo a los agricultores locales y comprar en los mercados de agricultores?
- ¿Qué relación existe entre la regulación gubernamental de los mercados de agricultores, el apoyo a los agricultores locales y la educación nutricional?
- En las áreas urbanas, los programas de mercados comunitarios pueden servir como programas de solidaridad social en contra del hambre, al proveer ingresos para los productores y alimentos frescos para los consumidores. ¿Qué sabemos acerca de la efectividad de tales programas en México?
- Los mercados de agricultores ofrecen un sitio para la conservación de alimentos naturales tradicionales en el ecosistema local y regional. ¿Cuáles son las consecuencias en la economía y la nutrición?
- En los lugares donde las plantas silvestres ya no están disponibles o se han devaluado, ¿con qué se les reemplaza en la dieta?
- ¿Cuál es la percepción cultural sobre los granos, leguminosas, almidones, frutas y verduras extranjeros? Desde el punto de vista cultural y nutricional, ¿se les considera equivalentes, inferiores o superiores a los productos locales y nacionales?
- El origen orgánico, convencional o genéticamente modificado de los alimentos o sus ingredientes, ¿influye en la elección del consumidor, es dependiente o independiente del precio?

que sean en primer lugar costeables, llenadoras y satisfactorias en otros ámbitos. Por ejemplo, en 2004 tuvieron lugar en México varias discusiones respecto de los alimentos que debieran formar parte de la canasta básica, es decir, que no causan impuestos. Los analistas estiman que si las tortillas estuvieran gravadas con impuestos, su consumo descendería. Si se eliminaran los impuestos de alimentos competitivos, como el pan blanco y los fideos, se esperaría un aumento en su consumo. La decisión de consumir maíz antes que trigo puede también estar vinculada a consideraciones de calidad y disponibilidad, ya que el público entra al mercado a comprar maíz y, cada vez con mayor frecuencia, tortillas industrializadas. Puede ser que en cierto momento lleguen a juzgar que el gasto y la calidad son menores y elijan consumir pan u otro equivalente de almidón.

Estas decisiones por parte de quienes no producen los alimentos van un paso más allá de las preguntas anteriores planteadas para las áreas rurales, respecto de si la gente está mejor o peor cuando cambia sus cultivos de autoconsumo a cultivos comerciales para vender en el mercado. Hace

dos décadas, los antropólogos mexicanos investigaron los impactos económicos y nutrimentales del cultivo de sorgo como un reemplazo del maíz, exclusivamente para su venta, y descubrieron resultados mixtos (Barkin *et al.* 1990). Las consecuencias en la nutrición también fueron evaluadas cuando los investigadores estudiaron los impactos de los programas de cultivos comerciales y la ganadería sobre la nutrición infantil (por ejemplo, el Plan Chontalpa, Dewey 1981). Al estudiar la alimentación desde el punto de vista de comparación entre los precios de los alimentos y los derechos de intercambio (flujos de ingresos) a través de los cuales la gente adquiere sus alimentos, ¿qué tipo de estudios deberíamos elaborar para analizar la selección nutricional? ¿Los programas gubernamentales de subsidio a los alimentos ayudan a que las personas hagan elecciones inteligentes?

### ***Rentabilidad, eficiencia y alimentos industrializados***

En América Latina también hay una larga historia de interés académico sobre los impactos de las fuentes transnacionales de alimentos, en especial de las propias compañías que los producen. Resulta claro que los alimentos industrializados cubren un nicho en la nutrición: aportan energía concentrada a través de la grasa de las botanas y de los azúcares agregados en los refrescos. Sabemos que el abundante consumo de estos productos contribuye al sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas, y puede coadyuvar a la desnutrición al restringir el apetito por energía proveniente de alimentos que aportan más nutrimentos. Sin embargo, hacen falta estudios que describan y demuestren las preferencias por estos alimentos ante, por ejemplo, la fruta fresca, para diferentes grupos de edad, y también que analicen si las preferencias y consumo se relacionan con la disponibilidad, facilidad de consumo u otros factores.

Por otra parte, ¿existen formas de trabajar con la industria alimentaria para mejorar los valores nutrimentales y culturales de productos específicos?, ¿por ejemplo, para eliminar el exceso de grasa y los hidratos de carbono del azúcar, e incorporar a los alimentos sabores de la cultura local que impulsen la preferencia por el sabor de la fruta fresca del lugar? (véase el capítulo de Luis Alberto Vargas en este volumen).

Un área especial de preocupación es la nutrición infantil. ¿Cómo contribuyen a la nutrición infantil los sustitutos de la leche humana y los alimentos especiales para el destete? Hemos oído hablar de las consecuencias negativas para la nutrición, pero ¿existen estudios de caso con resultados positivos? ¿Qué dicen las mujeres? (véase el capítulo de Sara Pérez-Gil en esta obra). Hace 20 años, en respuesta a quienes la acusaban de actuar de manera indebida y para detener un boicot, Nestlé prometió producir versiones accesibles de alimentos para el destete y productos ricos en nutrientes para las madres. Más allá del perjuicio –bien documentado– que se provoca a los niños cuando se les suspende la alimentación al seno para darles sustitutos de la leche materna, ¿podemos conocer las consecuencias nutricionales y culturales de los nuevos productos lácteos y de los sustitutos de leche industrializados en entornos urbanos y rurales?

Los programas de transferencia directa de ingresos fueron diseñados para mejorar la nutrición de los hogares y de los niños (o los adultos mayores), así como la asistencia a la escuela de los menores. ¿Qué hemos aprendido sobre la distribución de alimentos dentro del hogar, que demuestre cómo funcionan dichos programas? ¿Cómo pueden influir estos programas en las transferencias de alimentos dentro del hogar?

Finalmente, en algunos entornos tradicionales las mujeres obtienen ingresos adicionales a través de la venta de botanas a escolares y trabajadores. ¿Existe una interferencia de la proliferación de botanas industriales contra los ingresos de las mujeres a través de la producción de alimentos? ¿Hay implicaciones nutricionales? Estos puntos se resumen en el cuadro 5.

### ***Dimensiones socioculturales de la elección de alimentos***

Las cuestiones sobre estrategias alimentarias y fuentes de alimento se mezclan con el componente social del análisis de sistemas alimentarios: la clasificación cultural y el criterio para la selección de alimentos y la elaboración de una dieta. La cocina cultural se caracteriza por: a) alimentos básicos, secundarios y terciarios; b) ciertos métodos de procesamiento (limpiado, rebanado, molido, preparación); c) patrones particulares de especias, y d) reglas alimentarias que estructuran las rondas diarias, semanales y de temporada de los platillos y eventos culinarios, y determinan quién come

### Cuadro 5. Rentabilidad, eficiencia y alimentos industrializados

Los alimentos industrializados llenan un nicho nutricional. Ofrecen cada vez más opciones de alimentos básicos en forma de tortillas, panes y pastas industrializados. ¿Cuáles son las dimensiones culturales y nutrimentales de tales elecciones?

Los alimentos industrializados también proveen energía concentrada a través de la grasa de las botanas y de los azúcares en los refrescos. Sabemos que el consumo en abundancia de esos productos contribuye al sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas, y que también puede coadyuvar a la desnutrición, ya que distrae el apetito que podría llevar a consumir la energía a través de alimentos que además aportaran otros nutrimentos.

¿Contamos con estudios que describan y demuestren la preferencia por estos alimentos sobre, por ejemplo, fruta fresca o alimentos más saludables para los diferentes grupos de edad? ¿Las preferencias están relacionadas con la disponibilidad, la facilidad de consumo u otros factores como el sabor o el prestigio?

Los alimentos industrializados presentan escenarios en los que las poblaciones urbanas y rurales de todas las clases socioeconómicas no están comiendo “en el punto bajo de la cadena alimenticia”, y en los que la industria de los alimentos genera productos dispendiosos y económicamente elevados en la cadena alimenticia, incluso cuando se trata de alimentos simples, a base de cereales o verduras, ya que el consumidor está pagando el empaque, la distribución global y la publicidad (González Navarro 1985: 334-6). ¿Qué tipo de programas pueden abordar la relativa pobreza nutrimental en relación con el costo de los alimentos industrializados?

¿Hay maneras de trabajar con la industria de alimentos para mejorar el valor nutrimental y económico de tales productos?

En Estados Unidos, la relación entre antropólogos, nutriólogos e industria de alimentos es mayormente hostil. Por ejemplo, la nutrióloga Marion Nestle se ha ocupado de la industria de alimentos y la política alimentaria en dos volúmenes que documentan de qué manera la industria de alimentos ha comprado influencias en la regulación alimentaria. También documenta la enorme brecha entre la educación pública en materia de nutrición y los presupuestos publicitarios hasta de los menores productos industrializados, como las mentas Altoid.

¿Es posible visualizar en América Latina o Europa una estrategia más equilibrada y positiva para involucrar a la industria de alimentos en la educación nutricional con el fin de mejorar los hábitos alimentarios? ¿De qué manera?

*Continúa*

con quién, en qué orden, y qué alimentos son apropiados para las comidas ordinarias, y cuáles para las festividades. La dimensión social describe patrones de consumo de comidas y botanas a lo largo de ciclos diarios,

**Cuadro 5** *continuación**Nutrición infantil*

¿Podemos rastrear las consecuencias que tienen en la nutrición y en la cultura los nuevos productos industrializados en los entornos rurales y urbanos?

Los programas de transferencia directa de ingresos fueron diseñados para mejorar la nutrición doméstica e infantil, así como la asistencia de los niños a la escuela. ¿Qué hemos aprendido acerca de la distribución de alimentos dentro del hogar que demuestre cómo funcionan dichos programas? ¿Cómo pueden contribuir los antropólogos sociales?

semanales, anuales y de temporada. Los antropólogos también consideran las dimensiones de espacio, tiempo e identidad social del comportamiento alimentario. Estas categorías se resumen en el cuadro 6.

*Estructura de la dieta y clasificación de los alimentos*

La clasificación de los alimentos empieza con la categorización cultural de los alimentos entre primarios (básicos), secundarios (básicos, despensa) y terciarios (condimentos, u otros alimentos *accessorios*). Después, el análisis culinario añade los métodos característicos de preparación y condimento, describiendo la manera en que estos ingredientes (componentes) se combinan en las comidas o botanas consumidas a lo largo de un día, semana, mes, temporada, año o serie de años.

La dieta y la cocina mexicanas, por ejemplo, se han caracterizado por los productos indígenas básicos: el maíz (básico primario), el frijol (básico secundario) y la calabaza (alimento terciario). Las tortillas de maíz definen una comida tradicional; ni el pan ni las tortillas de harina de trigo se comparan culturalmente con la tortilla de maíz. Sin embargo, el consumo de maíz también se ve afectado por su precio en comparación con los productos de trigo y la calidad de las tortillas. Información económica nacional reciente indica que ha habido una reducción en el consumo de maíz y tortillas; estudios de consumo en el ámbito local señalan que los productos de trigo, incluidos los fideos de caja, se han convertido en sustitutos de cereales cada vez más difundidos. Aun en el medio rural, las tortillas son cada vez menos el principal alimento y fuente de energía de una comida, y más un acompañamiento complementario (véase el capítulo de Jeanette Pardío

## Cuadro 6. Clasificación de la selección y el consumo de alimentos

La *dimensión culinaria* describe:

- Alimentos básicos
- Alimentos secundarios
- Alimentos terciarios
- Procesamiento
- Saborización
- Patrones de comidas y botanas

Las *dimensiones culturales* del consumo de alimentos describen patrones de comidas y botanas: ciclos diario, semanal, de temporada y festividad anual, y aporta dimensiones de tiempo, espacio y sociales.

La *dimensión de tiempo* describe el horario para el consumo de alimentos. Por ejemplo, en el medio rural mexicano, los patrones de café en la mañana, almuerzo a mediodía, comida de media tarde y café en la noche, contrasta con el patrón urbano de desayuno, almuerzo, cena y bocadillo o merienda en la noche. Las comidas también tienen un formato diferente. En el medio rural, la comida consiste en tortillas y un platillo cocido, como frijoles con salsa; en el contexto urbano, la comida consta de varios platillos, el último de los cuales son los frijoles. Es posible describir tales diferencias, sustituciones (como pasta o papas en lugar de frijoles) y sus consecuencias en la nutrición. También es factible describir en qué punto este horario interfiere con la nutrición de algunos miembros del hogar; por ejemplo, ¿el horario escolar evita que los niños tengan al menos dos comidas regulares en casa? ¿O hay más comida disponible buena parte del tiempo? Por ejemplo, Los estudios alimentarios españoles muestran que hay un lapso creciente entre los tiempos de comidas, como el almuerzo y la cena. Debería ser posible graficar tales cambios en los horarios de comida y considerar sus consecuencias en la nutrición (véase el capítulo de Jesús Contreras y Mabel Gracia en este mismo volumen).

*Continúa*

para los patrones de comida en Yucatán, en este volumen). Estos datos sugieren un posible cambio en los patrones básicos de alimentación.

De la misma forma, el frijol, en especial el bayo en el norte, y el negro en el sur, constituía el ingrediente más frecuente en las comidas, junto con las tortillas, el chile y la sal. Una vez más, tanto las estadísticas nacionales como los estudios alimentarios y agropecuarios locales sugieren que la dieta se está volviendo mucho más variada al ir disminuyendo la producción doméstica de frijoles en favor de la adquisición de papas, arroz y pastas de trigo, que son sustitutos más baratos y de preparación más rápida.

**Cuadro 6** continuación

Algunas preguntas sobre los ciclos diario, semanal, estacional y anual.

1. ¿Qué alimentos están disponibles todo el año? ¿Quién los puede costear?
2. ¿Existen variaciones diarias o semanales en los patrones de comida: café, desayunos, almuerzos, comidas, cenas, meriendas, refrigerios?
3. ¿Los ciclos de festejos con alimentos se han modificado o han disminuido? ¿Cuáles han sido los efectos en las diferentes clases sociales?

La *dimensión espacial* considera el sitio donde son consumidas las comidas: en casa o en otro lugar. Si la comida principal se consume fuera de casa, entonces ¿quién come con quién? ¿Y cuáles son las consecuencias en la nutrición? Para los niños, ¿las botanas en la escuela reemplazan a las comidas normales en casa? Para los trabajadores, ¿el costo de los alimentos que se adquieren cerca del lugar de trabajo reduce significativamente el ingreso disponible para la compra de alimentos para el hogar? Desde el punto de vista de la nutrición, ¿cuál es la contribución o perjuicio derivado de tomar alimentos fuera de casa?

Los estudios alimentarios realizados en Brasil han empezado a considerar las consecuencias nutricionales del incremento del consumo de comidas en restaurante (véase el texto de Eunice Maciel en este mismo volumen). ¿Cómo se pueden adaptar sus métodos para realizar estudios sobre nutrición en el contexto de otros países?

La *dimensión de identidad social* considera quién come con quién, con qué regularidad y frecuencia, en un lugar determinado. Por ejemplo, ¿los hogares de ingresos limitados organizan una comida los domingos para que todos coman carne al menos una vez a la semana? ¿Con qué frecuencia comen juntos en las fiestas las familias extensas y los miembros de las redes de parentesco? ¿Qué tanto importan estos factores para la solidaridad social y la nutrición? Por ejemplo, en Oaxaca durante los años setenta algunos antropólogos determinaron que cada individuo consumía alimentos de alta calidad alimenticia en las festividades por lo menos uno de cada 10 días a lo largo de un año. Esto implica una importante contribución nutricional a la dieta, especialmente para los pobres.

Las plantas silvestres o cultivadas (hojas de calabacita y quelites) aportan platillos vegetarianos adicionales a la dieta tradicional. Sin embargo, el quelite prácticamente ha desaparecido de la dieta urbana y en la mayoría de las dietas rurales. Las verduras cultivadas no los han reemplazado del todo, ya que las carnes y grasas animales, más valoradas, se han vuelto disponibles en el entorno a un grado nunca antes visto.

El chile, ya sea solo o en salsa (con jitomate o tomate, ajo, cebollas y especias vegetales frescas o deshidratadas, como el orégano) es otro elemento básico de las comidas y botanas. La sal se consume en cantidades

relativamente grandes, al igual que el limón, que acompaña las comidas típicas.

También se añaden pequeñas porciones de proteína animal para complementar estos platillos y salsas, por lo demás vegetarianos. Trozos de queso, huevo, carne, pescado, pollo e insectos de temporada aportan sabor, textura, grasa y proteínas complementarias. Se consumen mayores cantidades de carne en días festivos y, si es posible, al menos una vez por semana –los domingos–, aunque el consumo de carne está aumentando. Los alimentos de origen animal también aportan grasas, en especial la manteca, si bien el consumo de aceite vegetal ya está ampliamente difundido y es más barato que la manteca. Algunos alimentos más tradicionales, como las verduras y los frijoles, se preparan hervidos, no fritos; las grasas y los condimentos se añaden en la última etapa de la preparación. El queso, los huevos, la salchicha, el pescado y el cerdo como ingredientes de la comida se pueden freír en manteca o aceite, pero más allá de esto la fritura está restringida a las botanas y la comida callejera. La grasa también se consume estacionalmente, a través del aguacate.

Las bebidas azucaradas, por su parte, son una fuente importante de energía, incluyendo el café y el té muy endulzados y rebajados, que se ingieren en las comidas de la mañana y la tarde. Estas bebidas han reemplazado al tradicional atole de maíz sin endulzar. Las aguas frescas de frutas, preparadas en casa, y las bebidas embotelladas también contienen grandes cantidades de azúcar. Las frutas de temporada se consideran botanas, consumidas entre comidas, ya sean frescas o preparadas en jugo. La fruta, las bebidas endulzadas, el pan y las frituras se consumen a cualquier hora del día.

### *Métodos de preparación*

Tostar y moler siguen siendo métodos clave de preparación, pero el molcajete puede ser reemplazado por la licuadora en las cocinas más modernas, y muchos otros alimentos, como el chocolate y los ingredientes básicos de las salsas, al igual que básicos como las tortillas, se hallan disponibles en forma preparada. Esto implica un gasto de tiempo y esfuerzo físico mucho menor para las mujeres en la preparación de comida.

Como se mencionó anteriormente, hervir los alimentos es el método de preparación tradicional, y freír se usa para enriquecer pequeñas cantidades de proteína animal y botanas.

Las comidas festivas, basadas en carnes, empiezan siendo hervidas; se le añade entonces al platillo una salsa picante compleja, picada, que lleva ajo, jitomate, semillas y condimentos frescos y, por último, chile.

La cocina también se caracteriza por sus múltiples texturas. Tradicionalmente, el maíz se consume en la forma de tortillas suaves, secas en parte, o tostadas (completamente secas), cada una de estas formas menos perecedera que la anterior. El maíz también se consume en la forma de tamales (masa cocida en hojas) y atole, una bebida primaria que ha sido ampliamente reemplazada por bebidas endulzadas frías y calientes. La población rural también sigue consumiendo otras bebidas y preparados de viaje a base de maíz. En algunas zonas del país, la población también consume el grano entero cocido en cal: el pozole.

Los frijoles se sirven en forma de sopa, con caldillo aguado o espeso, dependiendo de la variedad, pero también se les prepara en masa, que puede comerse como platillo principal, como relleno de tamales, botana o ración de viaje. Los frijoles pueden ser fritos y refritos en esta preparación.

### *Espicias*

La característica más importante de la dieta mexicana es el picante. El chile, que se consume fresco, tostado o preparado con las comidas, es de suma importancia cultural, culinaria y nutricional. Esto contrasta con los otros países latinoamericanos, incluyendo Guatemala y Perú, donde la costumbre es que la gente más “civilizada” no come chile. El chile también puede considerarse el gran unificador y ecualizador de la dieta mexicana, al establecer un puente desde la más humilde tortilla con chile y sal hasta las más elaboradas carnes y ensaladas con salsa picante.

### *Equilibrio nutrimental y salud*

El público también elige y combina sus alimentos sobre la base de sus características culturales nutrimentales y el efecto fisiológico previsto. Estas

características incluyen la percepción general acerca de lo saludable, lo llenador, los efectos fisiológicos, y las preocupaciones contextuales especiales sobre el sentido en que ciertos alimentos son “buenos” o “malos” para ciertos estados fisiológicos, edades o malestares. Algunos alimentos o sus combinaciones, incluyendo varias verduras y el chile, pueden disfrutarse pero a la vez considerarse *pesados* o *de difícil digestión* y se evita comerlos antes de ir a dormir o si se está sufriendo algún malestar, además de que no se les ofrece a los niños. Alguien que llega *caliente* del trabajo evitará consumir bebidas frías, e incluso entonces las tomará con sal, para evitar un *enfriamiento*. Puede haber restricciones especiales para las mujeres embarazadas o que estén en periodo de lactancia.

Estas clasificaciones también entran en el análisis simbólico de los actos de equilibrio entre la salud y los alimentos. Las concepciones tradicionales sobre la dieta y la salud empleaban la clasificación *frío-caliente* de los alimentos y condimentos para equilibrar y racionalizar las propiedades salubres de los platillos, lo que también contribuía a una diversificación de la dieta. Las clasificaciones *frío-caliente* guiaban el tratamiento, a través de alimentos y hierbas, de diarreas, diferentes tipos de indigestión, fiebres, malestares y dolores. Actualmente tenemos poca idea de si el uso de estas clasificaciones continúa difundándose, va en descenso o está a punto de desaparecer. En entornos tradicionales, el marco *frío-caliente* ofrecía una medida de control simbólico de las enfermedades, y una guía para “comer saludablemente” (Messer 1981). ¿Hay algún principio, orden o guía de la preparación de la comida que reemplace el marco *frío-caliente* en la actual era transcultural de alimentación cosmopolita?

### *Formatos y ciclos de las comidas*

Más allá de la preparación de los alimentos, la estructura de la dieta se caracteriza también por los ciclos diarios, semanales, anuales y de temporada, de comidas adecuadas para cada momento. Los formatos de comida difieren entre las áreas rurales y urbanas. En las zonas rurales, la comida tradicional consiste en tortillas y un plato cocinado, como frijoles, con salsa o condimentos; en el contexto urbano, una comida se conforma de varios platos, el último de los cuales es el frijol, y la tortilla es un acompañamiento más que

la fuente principal de nutrimentos y energía. También es posible describir sistemáticamente los sustitutos del frijol, como la pasta o las papas, y las consecuencias que tienen estos cambios en la nutrición, en entornos donde los hogares ya no dependen de la producción doméstica de alimentos. Las comidas festivas, que reúnen y alimentan a los parientes, compadres y vecinos, incluyen chocolate, panes especiales y comidas con características particulares, a base de carne y salsas elaboradas, como el mole. Las comidas festivas también son la ocasión preferida para el consumo de bebidas alcohólicas, incluyendo el mezcal, el pulque, el tepache y bebidas embotelladas.

### *Tiempo, espacio e identidad social*

Los antropólogos también consideran el tiempo, el espacio y la identidad social del comportamiento alimentario.

La dimensión de *tiempo* describe el horario de las comidas. Por ejemplo, el patrón de la *provincia* mexicana de café en la mañana, almuerzo a medio día, comida a media tarde y café en la noche, contrasta con el patrón urbano de desayuno, comida, cena y botana o merienda en la noche. ¿Hay modos de describir y comparar sistemáticamente los perfiles nutricionales de cada patrón y, con ello, los impactos de la urbanización sobre la nutrición?

También es posible describir dónde interfiere este horario con la nutrición de ciertos miembros de la familia. Por ejemplo, ¿hay situaciones en las que el horario escolar impide que los niños consuman al menos dos de las comidas regulares en casa con el ritmo laboral habitual de la familia?

El tiempo para adquirir, preparar, consumir y limpiar después de la comida es un factor importante en la elección de alimentos, que tiene consecuencias sociales, culturales y nutricionales. Debería ser posible diseñar una investigación que nos permitiera considerar factores de tiempo y organización en las opciones de alimentación y nutrición. Éstos incluyen estudios de mujeres, en especial jefas de familia, cuyos patrones de actividad principal reducen el tiempo que les queda para preparar comida, alimentar y cuidar a los niños y, por lo tanto, sus opciones nutricionales.

El factor del *espacio* considera dónde se consumen los alimentos: en casa o en otro lugar. Si la comida principal se toma fuera del hogar, ¿quién come con quién? ¿Y cuáles son las consecuencias de esto en la nutrición?

Para los niños, ¿las botanas en la escuela reducen las comidas regulares en casa? Para los trabajadores, ¿el costo de adquirir alimentos en la calle cerca del lugar de trabajo reduce significativamente el presupuesto para la alimentación del resto de la familia? ¿Cuál es la contribución (o déficit) nutricional de los alimentos consumidos fuera del hogar? Cuando las comidas de restaurante se vuelven más frecuentes, ¿son una fuente principal de energía en exceso que conduce al sobrepeso, según sugiere el estudio brasileño que se publica en este libro? (véase el capítulo de Eunice Maciel).

El aspecto de *identidad social* considera quién come con quién, con qué regularidad, en qué área habitual. Por ejemplo, ¿las familias programan una comida dominical para comer todos juntos al menos una vez por semana? ¿Con qué frecuencia comen juntas en las fiestas las familias extendidas y sus líneas de parentesco? ¿Qué tan importantes son las comidas festivas para la solidaridad social y la nutrición? Por ejemplo, en Oaxaca, en los años setenta, algunos antropólogos determinaron que cada individuo consumía alimentos festivos de alta calidad nutrimental por lo menos uno de cada 10 días a lo largo de un año. Los banquetes festivos hacían contribuciones importantes (proteína animal y micronutrientes) a la dieta, en especial a la de los sectores más pobres.

Otras cuestiones nutrimental-culturales con dimensiones de tiempo, espacio e identidad social incluyen: 1) la importancia relativa de la carne en la dieta: con qué frecuencia, en qué contextos, y qué partes y platillos de qué tipo de animal se consumen; 2) con qué se sustituyen los alimentos básicos tradicionales, como el maíz, el frijol y la calabaza, y cómo afectan estos sustitutos la identidad sociocultural, y 3) la frecuencia y las consecuencias nutricias del consumo de bebidas, como las de cola u otros refrescos, café, chocolate y alcohol, ya sea comercial o de producción local. Todas estas cuestiones despiertan preguntas adicionales respecto del significado cultural de los alimentos en el contexto de la globalización.

### **Alimentación correcta y cambios alimentarios**

Para el estudio de la alimentación correcta y los cambios en la alimentación, ¿qué conceptos antropológicos y qué unidades de estructura de la dieta son más útiles, y en qué contextos? ¿Cómo relacionamos estos mode-

los y datos de la estructura de la dieta con las guías alimentarias elaboradas por los nutriólogos y con la educación nutricional?

Cuando consideramos cambios en la dieta y modos de vincular patrones de consumo característicos con las guías alimentarias, es útil tomar en cuenta las consecuencias nutricionales y culturales de sustituciones en cada una de estas categorías. Algunos posibles ejemplos de marcos de preguntas sobre el maíz, los frijoles, las bebidas y la comida rápida se presentan en los cuadros 7 a 9.

### **Cuadro 7. Consumo de maíz, frijoles y verduras**

#### **Maíz**

- Como proporción del total de energía en la dieta, ¿hay diferencias regionales o locales?
- Formas de consumo: tortillas, atoles, tamales, tostadas y otras formas industriales (frituras, hojuelas de maíz, etc.)
- Fuentes (producción doméstica, producción vecinal, tienda local, mercado regional, bodega gubernamental, supermercado) del grano y tortillas (producción casera, tortillas hechas “a mano” adquiridas en mercados locales o regionales, tortillas hechas en fábrica, empacadas o de venta directa).
- Significados culturales y nutrimentales del reemplazo del maíz por el trigo u otros productos de grano (diferencias regionales)

#### **Frijoles**

- Proporción de energía en la dieta.
- Formas de consumo (diferencias regionales)
- Fuentes.
- Significados culturales y nutricionales de su reemplazo por papas, arroz, pastas de trigo u otros platillos.

#### **Verduras**

- ¿Con qué frecuencia se consumen hojas de calabacita, quelites u otras verduras como platillo principal?
- ¿Qué platillos las reemplazan en los hogares donde los vegetales se comen muy escasamente?

### **Consumo de maíz, frijol y verduras**

En tiempos recientes, el maíz se ha utilizado con frecuencia como un acompañamiento, más que como la fuente central de nutrición en una

### Cuadro 8. Consumo de carne y lácteos

¿Cómo sería la alimentación del futuro si las políticas de desarrollo se concentraran más en la producción de ganado y menos en granos, leguminosas y otros cultivos para el consumo humano directo?

El consumo de la proteína animal es un indicador de una mejor alimentación, y siempre se ha recomendado beber leche para la buena nutrición. ¿Promover la producción, comercialización y consumo de alimentos que se ubican en un nivel más alto en la cadena alimenticia es una buena estrategia para la nutrición y la economía?

¿Cuáles son los escenarios realistas para la promoción de dietas vegetarianas equilibradas?

### Cuadro 9. Cocina, comida rápida y globalización (occidentalización u orientalización) de la dieta

Los antropólogos han aportado modelos útiles para examinar los cambios en la alimentación, han conceptualizado en términos de los alimentos (bienes o ingredientes individuales platillos y cocina (dieta de comida rápida occidental), pero, hasta el momento, sin demasiada colaboración con la nutrición. Por ejemplo: “Verdadera comida beliceña” (Wilk 1999).

Estudios sobre comida rápida (por ejemplo, Watson 1997) sugieren que el consumo de hamburguesas y papas fritas no equivale a “occidentalización de la dieta”. Pero, de nuevo, debemos ver qué alimentos tradicionales son reemplazados, y con qué consecuencias para la nutrición.

Un área importante pero poco estudiada son los almidones básicos que anclan la dieta al proveer la principal fuente de energía y la sensación de saciedad. ¿Cuáles son los efectos nutricionales de una dieta basada en tortillas, pan o fideos como fuente principal de energía? ¿Qué influencia tienen los factores culturales y económicos en la selección de alimentos básicos?

En muchos países, la “comida rápida” (“comida callejera”) es una tradición. ¿Cuáles son los efectos sociales, económicos y nutricionales en los sitios donde esta tradición es reemplazada por la comida rápida global?

¿Cómo se comparan los estudios recientes sobre *deslocalización* de la alimentación con los estudios anteriores (Pelto, Fischler, por ejemplo).

comida. Aunque esto quiere decir que aquéllos en mejor situación económica comen más del platillo o platillos principales, se sabe que otros sustituyen el maíz por almidones alternativos, como el pan blanco o los fideos

de caja. ¿Cuáles son las consecuencias sobre la alimentación en dietas donde el maíz aporta una proporción muy inferior de la energía total, y cuáles son los efectos culturales derivados de que las tortillas ya no definan una comida? ¿Importa de dónde viene el maíz (producción doméstica, producción vecinal, tienda local, mercado regional, bodega gubernamental o supermercado, donde la fuente puede ser local, regional, mexicana o internacional)? En lo que respecta a las tortillas, la gente elige entre las hacerlas en casa o bien comprar las “hechas a mano”, las tortillas industriales (en la tortillería local) y las tortillas de supermercado (con conservadores).

Hace 20 años, las personas ya comentaban que estaban comprando cada vez más tortillas industriales y mole envasado, sin tomarse el tiempo de hacer estos productos en casa. ¿Los alimentos adquiridos en la tienda o el mercado, en contra de los procesados en casa, implican diferencias de clase?

El frijol, como un platillo principal en las comidas, es reemplazado con frecuencia por platillos de pasta de trigo, arroz o papa, y por carne o pescado cuando el dinero alcanza para ello. Una vez más: ¿cómo mide la gente las preferencias entre el frijol y sus sustitutos?, ¿importa en algo su origen? Las comidas, ¿se eligen con base en el precio?, ¿el tiempo de preparación?, ¿el gusto?, ¿la variedad?

¿Se consumen verduras con alguna regularidad? ¿En qué circunstancia se siguen comiendo guías o quelite? ¿Se ingieren otras verduras?, ¿con qué frecuencia? ¿Existe una percepción que cataloga como sustituto a otras verduras (por ejemplo, la col)? ¿Se percibe la salsa como una verdura o se le asigna una categoría aparte? ¿Cómo se relacionan estas categorías con las clasificaciones de consumo de alimentos utilizadas para las encuestas nacionales de nutrición?

### ***Consumo de carne y lácteos***

Los investigadores se han preguntado cómo sería la alimentación del futuro si las políticas de desarrollo privilegiaran la crianza de ganado por encima del cultivo de los cereales para el consumo humano directo. La producción y la alimentación de los animales sigue siendo un área económica polémica, que también afecta el desarrollo de la alimentación, de la economía

y la cultura, a partir, por ejemplo, de asuntos como la viabilidad económica de la biotecnología para crear alimentos alternativos para el ganado.

El papel de la ganadería en el nivel de vida es otra área de importancia, ya que un indicador de la mejoría en la alimentación es el aumento en el consumo de grasas y proteínas de origen animal. El consumo de carne y leche siempre se han promovido para la buena nutrición, pero, ¿cuáles son exactamente sus efectos sobre la alimentación y la nutrición? ¿La promoción de la producción, comercialización y consumo de alimentos en niveles “más arriba en la cadena alimenticia” constituyen una estrategia económicamente buena, sana y conveniente desde el punto de vista nutricional? ¿Será que la alimentación abundante está cada vez más opuesta a una nutrición completa y saludable?

En México, hace 40 años la Secretaría de Agricultura anunció que, en ese periodo de estabilidad económica, los mexicanos habían mejorado su consumo de leche, carne y huevo: hasta 22 kilos anuales de carne por persona, una cifra que en el momento sólo era excedida por Argentina y Uruguay. La categoría de la carne ni siquiera incluía al cerdo, las ovejas/cabras, el pavo o el pollo, lo cual incrementaba considerablemente el consumo real de carne. Los incrementos en la producción de alimentos eran supuestamente mayores al crecimiento de la población, y permitían crecientes exportaciones de carne.

En contradicción con esos datos, el doctor Salvador Zubirán, entonces director del Instituto Nacional de la Nutrición, reportó que los resultados de encuestas sobre nutrición indicaban que 37% de las mujeres y más de 20% de los niños preescolares sufrían de anemia, mientras el bocio afectaba a cuatro millones y otras deficiencias de micronutrientes estaban ampliamente difundidas. Estos resultados sugerían que el aumento en el consumo de proteína animal no era una respuesta rápida a los problemas de la nutrición. Pero, ¿cuál es o debería ser el papel de la ganadería en los sistemas agropecuarios y la alimentación?

### ***Consumo de bebidas***

Resultaría de interés tanto histórico como social, cultural y nutricional llevar a cabo estudios independientes sobre los efectos del azúcar, el café,

el té y el chocolate, así como de varios tipos de bebidas alcohólicas. Por ejemplo, el uso de la cerveza embotellada en lugar de las bebidas tradicionales, como el pulque (jugo fermentado de la planta de agave) en México, o las cervezas de sorgo en África, tiene consecuencias económicas, sociales, culturales y nutrimentales, dado que los hombres gastan dinero en la cerveza, las mujeres que fabrican y venden bebidas tradicionales pierden fuentes de ingresos y capital social, la comunidad pierde su lubricante social típico, fincado en la producción y procesamiento de alimentos, así como su consumo social. Además los ingresos que se gastan en cerveza embotellada pueden desplazar el gasto necesario para la compra de alimentos más nutritivos y saludables para toda la familia. ¿Qué importancia le da el público a las bebidas como fuentes de energía en sus dietas?, ¿sabor, prestigio? ¿Qué lugar tienen las bebidas en relación con la fruta fresca o los jugos como una botana deseable?

Se supone que los protestantes evangélicos no beben alcohol. ¿Hay otros estilos o regímenes (tanto de prescripción como de prohibición) para la comida y la bebida que tengan significado cultural?

¿Cuáles son los efectos de las bebidas como fuentes adicionales de hidratos de carbono?

### ***Cocina, comida rápida y globalización de la alimentación***

El estudio de la cocina y la identidad sociocultural es un área relativamente nueva, y hasta el momento los antropólogos sociales y culturales han demostrado poco interés en colaborar con nutriólogos o bioantropólogos. Por ejemplo, si bien *Cooking, cuisine, and class: a study in comparative sociology* (Goody 1982) y *Real Belizean food: building local identity in the transnational Caribbean* (Wilk 1999) demuestran un obvio interés en las correlaciones socioeconómicas, no dan los pasos adicionales para tomar en cuenta los parámetros nutricionales. Wilk halló que, a lo largo de las clases sociales, el público compartía en general su elección de platillos favoritos, como el arroz con pollo, pero no dio el siguiente paso, que habría consistido en preguntar con qué frecuencia se podían permitir ese platillo los individuos de las diferentes clases sociales.

El trabajo de Watson (Watson 1997) va aún más allá. Su libro intenta discernir qué nos dice el consumo de comida rápida (papas fritas y hamburguesas) acerca de la identidad cultural, las clases sociales o el empleo. En un mundo donde al parecer ya todos tienen acceso a la comida rápida *occidental*, su *Golden Arches East: McDonald's in East Asia* investiga los ajustes que se han hecho a los alimentos servidos en diferentes entornos urbanos de Asia, y también la manera en que el emporio de comida rápida funciona como un espacio social y cultural para cada población particular. Sin embargo, ninguno de estos autores hace la pregunta adicional sobre la nutrición (o en este caso, sobre el medio ambiente): ¿estas nuevas comidas son buenas para la salud de estas poblaciones?, ¿existen daños de otra índole causados por estos cambios en la alimentación, incluyendo su impacto ambiental?, ¿hay un efecto cultural adicional, consistente en que las personas que consumen comida rápida pueden estar abandonando su cocina tradicional y la identidad que ésta conlleva? *Golden Arches East* efectivamente aborda el tema de que la gente de cada país de Asia, con la colaboración del proveedor de alimentos transnacional, ha personalizado el producto para los gustos e identidades culturales locales.

Pero, ¿qué es más importante para analizar los efectos en la identidad cultural y sus consecuencias nutricionales: el consumo innovador, culturalmente apropiado de comida rápida, o el abandono de las comidas tradicionales, ricas en micronutrientes, que ya no se consumen porque la gente come papas fritas y hamburguesas? La comida rápida o callejera existe como una tradición en muchos países, en donde es un importante componente de la alimentación para los trabajadores y para quienes residen en hogares donde cocinar es difícil por razones de tiempo, recursos, o ambas. La preparación de comida callejera también ofrece una importante fuente de ingresos para las mujeres de bajos recursos. ¿Qué evidencia tenemos sobre los efectos cambiantes de la comida callejera, particularmente en este contexto de comida rápida globalizada, y quién reglamenta su seguridad? ¿Se toman en cuenta factores como la higiene o la salud para su consumo o venta?

Investigadores mexicanos también han propuesto una variedad de marcos de preguntas para examinar la aceptación y efectos de la comida rápida. Por ejemplo, ¿con qué frecuencia se consumen las comidas rápidas estadouni-

denses y cuáles son sus consecuencias sobre la nutrición? ¿Tiene sentido calcular la “eficiencia” relativa del consumo de dichos alimentos, es decir, qué proporción del costo de los alimentos va a la publicidad, al empaque y a la presentación y no al alimento mismo? ¿De dónde vienen los ingredientes de la comida rápida y cómo afectan la economía y autosuficiencia alimentaria local y nacional? Se le debe reconocer a Watson (Watson 2004) el haber impulsado un proyecto de investigación de varios años que examina la economía política global de la soya a través de rastrear cómo la soya genéticamente modificada del Medio Oeste estadounidense acaba como tofu en China, y lo que los productores, consumidores e intermediarios piensan de este eslabón en su sistema alimentario. ¿Cómo pueden los antropólogos y nutriólogos seguir la pista de los efectos de las nuevas fuentes de grano en los sistemas agropecuarios y alimentarios mexicanos?

Dichos estudios de los vínculos entre Oriente y Occidente también despiertan la pregunta de si es apropiado hablar de *occidentalización* u *orientalización* de la dieta, o si todos en el siglo XXI estamos sujetos a estas influencias alimentarias transnacionales. Por ejemplo, luego de unas décadas el consumo de refrescos muy endulzados, empezando por los de cola, se ha convertido en parte de la dieta “tradicional” en casi todos lados. Sydney Mintz, entre otros, ha descrito cómo la combinación de publicidad intensa y ocupación militar, así como las preferencias de los consumidores por el sabor dulce y el prestigio de las bebidas occidentales, produce dicha transformación. ¿Pasarán los patrones de consumo por nuevas formas y fuerzas de cambio con las presiones adicionales del libre comercio? ¿Habrá una presencia cada vez mayor de los alimentos “extranjeros” en las dietas “tradicionales” y, en tal caso, a través de qué dinámicas socioculturales?

### ***Historia culinaria y alimentaria***

Anteriores historias alimentarias y culinarias han examinado la adopción y las funciones de los nuevos alimentos en las cocinas establecidas; por ejemplo, la sustitución del maíz por otros cereales en los siglos XVI al XIX a lo largo de Europa, Asia y, en el siglo XX, en África; la importancia del jitomate, que cambió para siempre el sabor de las cocinas europeas y del Medio Oriente y, por supuesto, la relevancia de la papa, que recorrió todo el mundo en diver-

sas formas a través de varias instituciones, y de los chiles, que transformaron las hasta entonces insípidas cocinas europea, asiática y africana.

Como se indicó antes, también los estudios independientes sobre los efectos del azúcar, el café, el chocolate, y té y diversos tipos de bebidas alcohólicas serían temas importantes para una averiguación histórica, social, cultural y nutricional. Los estudios acerca de la historia culinaria ofrecen consejos adicionales sobre cómo distinguir y considerar los cambios en la composición general de la dieta (por ejemplo, dietas *occidentales* en lugar de *tradicionales*), la difusión de productos, alimentos o formas de preparación individuales, y la aceptación de nuevos platillos, ya sea en forma extranjera o sincrética. Para el Japón de los siglos XIX y XX, por ejemplo, Cwiertka (1998) distingue como pasos y categorías independientes: a) la adopción de la alta cocina por las élites, que vieron la dieta occidental como una necesidad para volverse “civilizadas”; b) la aceptación de los alimentos individuales, como la carne y el pan blanco, por la población mayoritaria, y c) el desarrollo de platillos *de fusión* o *híbridos*, que volvieron familiares los nuevos alimentos al encajarlos en los métodos de preparación tradicionales (por ejemplo, el *suki-yaki* de res). En este caso japonés, igual que con la Coca-Cola, la cultura castrense tuvo una participación importante en la proliferación y construcción de estas nuevas tradiciones alimentarias. Los militares eligieron conscientemente los modelos alimentarios occidentales; las privaciones de la guerra también marcaron el camino para la democratización de la dieta entre 1930 y 1950, lo que parece haber facilitado la aparición de nuevos alimentos y de formas de prepararlos.

### ***Deslocalización de la alimentación y variación intracultural***

Aunque actualmente hablamos de la *globalización de la dieta*, desde los años ochenta los estudios antropológicos examinaron las consecuencias nutricionales y culturales de la *deslocalización* de las reservas alimentarias tras la segunda Guerra Mundial, en situaciones donde las personas para alimentarse dependían de los mercados más que del autoaprovisionamiento a partir de su entorno local.

Los defensores de los alimentos tradicionales e indígenas sugirieron que los consumidores tenían menos control sobre su consumo de nutrimentos

y en consecuencia sufrían daño nutricional (desnutrición, pero también obesidad y enfermedades relacionadas), anomia nutricional y perdían el sentido holístico de comer como una fuente de conexión social y estructura cultural. G. Pelto y P. Pelto (1983), entre otros, señalaron que las comunidades solían tener fuentes de alimento insuficientes en la localidad y que por eso buscaron fuentes externas de alimentos e ingresos. Además, donde el entorno local era deficiente en un nutrimento esencial, como por ejemplo el yodo, la *deslocalización* (la disponibilidad de sal yodatada) podía producir resultados nutrimentales deseables, poner fin a la deficiencia de micronutrientes. ¿Qué evidencia comunitaria tenemos de que la *deslocalización* alimenticia mejora el acceso a micronutrientes esenciales?

Algunos estudios anteriores también subrayaron la necesidad de investigar la variación intracultural en los patrones alimentarios humanos y sus efectos sobre la nutrición, particularmente donde parece haber individuos bien y mal alimentados dentro de las mismas comunidades u hogares. Desde los años setenta, antropólogos y nutriólogos han colaborado en estudios importantes e innovadores sobre la “desviación positiva”, en los que identifican hábitos de alimentación exitosos y sus resultados en la nutrición, y buscan formas de difundir estos patrones de alimentación ventajosos dentro de su propia comunidad (Sternin *et al.* 1999).

Otro tema importante para el estudio de las variaciones intraculturales involucra las percepciones individuales sobre la inseguridad alimentaria, que influyen en el comportamiento alimentario abstemio o indulgente, así como las nociones sobre el peso corporal deseable. Diversos estudios sobre la inseguridad alimentaria realizados a fines de los años noventa han examinado de qué manera los casos de privación del alimento a lo largo de una vida influyen en los comportamientos alimentarios y dan lugar a pesos corporales anormales. Tales comportamientos también pueden ser influidos por los valores culturales acerca de la gordura o esbeltez como signos de salud, prosperidad y bienestar. ¿En qué circunstancias cambian tales normas y comportamientos nutricionales? ¿Las abuelas que experimentaron privación del alimento y desnutrición involuntaria en su juventud obligan a sus nietos a comer?

¿Cómo entienden las personas la conexión entre la alimentación y la enfermedad? ¿En qué contextos sociales los hábitos de alimentación cons-

tituyen la explicación principal de las enfermedades, y en qué contextos los hábitos alimentarios dañinos, como el consumo excesivo de grasas y dulces, son susceptibles de cambiar? ¿Qué comprensión cultural tiene cada individuo sobre la relación entre el peso corporal, el consumo de alimentos, el ejercicio y la diabetes? ¿Cómo se relacionan estos factores con las categorías tradicionales de enfermedad que asocian estados emocionales desequilibrados con síntomas de enfermedad, y categorías terapéuticas tradicionales basadas en conceptos como *dulce* y *amargo*, *frío* y *caliente*, y los regímenes médicos modernos? ¿Qué datos “base” se hallan disponibles, y a qué escala, sobre patrones de alimentación, que puedan ser comparados con datos posteriores para mostrar los efectos de la globalización y las dinámicas de la sociedad, precio y reserva alimentaria bajo las cuales cambian los hábitos de alimentación? En contextos donde las opciones de alimentos ricos en energía son más accesibles, ¿cuáles son las dinámicas familiares e ideologías culturales en torno a los alimentos que contribuyen al sobrepeso en algunos pero no en todos los individuos?

¿Hay factores biológicos, además de sociales y culturales, que lleven a comportamientos alimentarios dañinos para la salud? Estudios anteriores también sugieren fuentes de variabilidad biológica y cultural en los hábitos alimentarios, en particular cuando se relacionan con la aceptación de alimentos del mercado global, y la capacidad de digerir nuevos alimentos, como el aceite de canola, con un alto contenido de ácidos grasos no saturados. Todos proponen puntos de coincidencia para la colaboración entre los antropólogos biológicos y culturales, con el fin de estudiar los componentes de *cultura* y el *significado* de la globalización de la dieta. Estos temas se resumen en el cuadro 10.

Los temas mencionados antes también motivan preguntas importantes sobre los diferentes tipos de hambre y desnutrición, las fuentes de la inseguridad alimentaria familiar contra la desnutrición individual. La marginalización económica tiene una gran responsabilidad en la inseguridad alimentaria, la falta de acceso a alimentos más adecuados desde el punto de vista nutricional, mientras que los hábitos alimentarios deficientes y otras condiciones sociales (alcoholismo, abuso de drogas, violencia, falta de servicios de salud) relacionadas con la pobreza también están implicados en la desnutrición. Los programas alimentarios necesitan considerar no

### **Cuadro 10. Creencias culturales y percepción de las relaciones entre dieta y enfermedad**

¿Cómo entiende la gente las relaciones entre la alimentación y la enfermedad?

¿En qué contextos sociales los hábitos de alimentación constituyen la principal explicación de la enfermedad, y en qué contextos los hábitos alimentarios dañinos, tales como consumo excesivo de grasas y dulces, son posibles de cambiar?

¿Qué comprensión cultural tienen los individuos acerca de las relaciones entre el peso corporal, el consumo de alimentos y el ejercicio con la diabetes del adulto?

¿Las personas consideran (el tiempo para) el ejercicio como un asunto de nutrición, salud y calidad de vida, y programan (y cuantifica) tiempo para la actividad física?

¿Cómo se relacionan tales entendimientos culturales con las categorías tradicionales de enfermedad que conectan los trastornos en los estados emocionales con los síntomas de enfermedad, y las categorías terapéuticas tradicionales basadas en conceptos como amargo o dulce, caliente o frío, con los tratamientos médicos modernos?

¿Qué datos “base” y a qué escala se encuentran disponibles sobre los patrones alimentarios, que puedan ser comparados con datos posteriores que muestren los efectos de la globalización, la provisión de alimentos, el precio de éstos y la dinámica social bajo las cuales cambian los hábitos de alimentación?

En los contextos donde las opciones de alimentos ricos en energía son más accesibles, ¿cuáles son las dinámicas domésticas, así como ideologías culturales en torno a los alimentos que contribuyen al sobrepeso en algunos, pero no en todos, los individuos?

¿Existen factores biológicos, además de culturales y sociales, que conduzcan a comportamientos alimentarios dañinos para la salud? ¿Existen conceptos culturales, entendimientos, clasificaciones y términos que correspondan a estos parámetros biológicos?

sólo los problemas económicos de acceso, a través del subsidio alimentario, sino también las privaciones sociales de la marginación, por medio de programas adicionales de solidaridad social, así como las malas elecciones alimentarias, a través de la educación nutricional.

Las situaciones de privación social también pueden implicar que los individuos no dispongan de tiempo para adquirir y preparar alimentos óptimos o adecuados, o para ocuparse de su propia nutrición y salud al carecer de un espacio para el ejercicio o un estilo de vida saludable (véase el ensayo de Luis Ortiz-Hernández en este volumen).

## El factor tiempo

El tiempo requerido para la adquisición, preparación y consumo de los alimentos, y la limpieza posterior es un factor importante en la elección de la comida, que implica consecuencias sociales, culturales y nutrimentales. ¿Que diseños de investigación nos permiten considerar el tiempo y la planeación (así como el espacio y la clase social) en los estudios de nutrición y alimentación?

Los factores económicos y ecológicos que influyen en la selección de alimentos incluyen el tiempo requerido para adquirir, procesar, preparar, servir y limpiar después de una comida o botana. Las mujeres responsables de la preparación de los alimentos tienden a preferir platillos rápidos sobre aquellos que requieren horas para tostar, limpiar, moler y cocer los ingredientes, en especial platillos que se tienen que hervir durante horas, como los frijoles.

La falta de tiempo también es un factor en la selección de alimentos fuera de casa; puede ser que mientras corren entre una obligación y otra, los trabajadores y estudiantes elijan los productos que venden en la tiendita, que se consiguen y consumen con más rapidez, antes que una comida más nutritiva. En Estados Unidos y Europa, los investigadores están empezando a hacerse preguntas como: ¿los individuos de peso anormal se saltan comidas?, ¿aquellos con sobrepeso pasan más tiempo comiendo o en torno a la comida, y en qué clases de entornos alimentarios? Los estudiantes universitarios estadounidenses, por ejemplo, sólo disponen de una hora para su alimentación; en esas condiciones, la adquisición, preparación, consumo y limpieza son limitaciones de tiempo que reducen gravemente las opciones nutricionales. Entrevistas realizadas en hogares urbanos de México en los años ochenta mostraron que el tiempo promedio requerido para comprar, preparar y limpiar (sin contar el tiempo para comer) era de dos horas y media (Carvajal Moreno y Vergara Cabrera 1984: 74), pero hay pocos estudios o datos adicionales. ¿Cuál es la importancia del factor tiempo en la selección y consumo de comidas? ¿El horario de trabajo interfiere con las comidas familiares, con la comunicación de hábitos alimentarios tradicionales y saludables, con el placer y la sociabilidad en torno a las comidas, y con la nutrición y salud individual y generacional? ¿Ocurre en México, como en España, que las comidas específicas a lo largo del día se están espaciando? y, en tal caso,

¿cuál es el efecto nutricional para las varias clases de consumidores? (véase el ensayo de José Contreras y Maribel Gracia en este volumen).

Estas limitaciones también motivan preguntas sobre cómo aprende a comer cada individuo y qué reemplaza a las comidas diarias y semanales como ocasiones de reunión familiar. Otra dimensión temporal mencionada anteriormente: la organización distintiva de los patrones de comida rurales y urbanos, que podrían estar cambiando. ¿Cómo afecta el día escolar a la alimentación?, ¿el horario de clases reduce la participación en los patrones de comida regulares en casa y, en tal caso, cuáles son las consecuencias sobre la nutrición? Los nutriólogos, en particular en Estados Unidos, están preocupados porque los hábitos de alimentación deficientes se originen a temprana edad, en la escuela, donde los niños toman refrescos azucarados y botanas grasosas en vez de llevar alimentos saludables preparados en casa o comprarlos como su almuerzo escolar. ¿Es otro problema que los niños alimentados en la escuela con botanas dulces, grasosas y saborizadas ya no aprecien o quieran comer los alimentos preparados en casa?

### **El peso de la biotecnología**

Las nuevas biotecnologías prometen tener grandes repercusiones en nuestros sistemas alimentarios. La mayor parte de los estudios antropológicos y sociológicos anticipan efectos negativos sobre la biodiversidad, la contaminación ambiental, la pérdida de opciones para el consumidor, la destrucción de los pequeños productores y de la producción orgánica, aunque algunos son un poco más equilibrados (por ejemplo, Stone 2002). ¿Podemos imaginar escenarios futuros que enfatizen los factores positivos, que vean la biotecnología como una fuente de empleos (por ejemplo, para cultivos locales) en la agricultura y la industria alimentaria, y como un recurso para mejorar la nutrición de los grupos especialmente vulnerables? ¿A qué escala (regional, nacional u otras) es posible esto? ¿Qué tipo de instituciones (privadas, públicas, organizaciones no gubernamentales, comunitarias) haría falta para impulsar este proyecto? ¿Qué beneficios, en contraposición a riesgos, se pueden esperar de la ingeniería genética?

Entender la manera en la que los científicos, los políticos y los consumidores mexicanos perciben los alimentos modificados genéticamente, y la

seguridad alimentaria en general, es un amplio campo para la investigación futura, aunque no hay espacio para estudiarla en el presente trabajo.

### **Programas contra el hambre y por el derecho a la alimentación**

¿Cuál es el papel de los antropólogos en los programas contra el hambre y a favor del derecho humano a la alimentación?

La antropología de la alimentación es un enorme campo de investigación interdisciplinaria, pero en la década actual yo sugeriría que ni los antropólogos ni los nutriólogos se pueden considerar investigadores puramente académicos; también son, y siempre han sido, activistas y defensores de una mejor política gubernamental alimentaria y nutricional, de mejores programas para la alimentación y la nutrición comunitarias, y de una nutrición pública que apoye el valor de una alimentación adecuada, o el derecho humano básico a una existencia libre del hambre y la desnutrición. Al considerar el rango de temas que hemos cubierto, notamos que la investigación de la alimentación y la nutrición tiene el potencial de informar sobre muchas políticas públicas. Los estudios, en particular los realizados en México ya citados aquí, han abordado el tema de la producción (autosuficiencia) y el del consumo (inseguridad alimentaria). Varios estudios han considerado las consecuencias que tiene sobre la nutrición el reemplazo de alimentos (como en los casos del maíz y el sorgo), así como la pérdida de alimentos y recetas tradicionales y su simbolismo político de identidad nacional. Algunos antropólogos estudiamos la organización de acciones para la nutrición desde dentro y fuera del gobierno. Y muchos de nosotros nos consideramos observadores participantes en nuestros programas contra el hambre y movimientos sociales nacionales.

Por ejemplo, el sector no gubernamental en Brasil ha impulsado desde los años ochenta un movimiento masivo contra el hambre: Acción Ciudadana contra el Hambre y la Pobreza y por la Vida. En sus mejores tiempos, más de uno de cada cinco brasileños, es decir, una cifra superior a los 30 millones de personas, participaron en las más de siete mil actividades: mercados urbanos, jardines de verduras, cocinas de beneficencia del sector privado. Esto obligó al gobierno a establecer un Consejo por la Seguridad Alimentaria, que fue retirado más tarde por el presidente Fernando Hen-

rique Cardoso, quien erigió su propio organismo para ese propósito. En Brasil, esta acción contra el hambre la volvió problema de todos y cada uno de los ciudadanos, y la organización no gubernamental IBASE involucró a todos los sectores de la sociedad brasileña en los años ochenta y noventa. La campaña contra el hambre en Brasil, por entonces la campaña “Derecho a la alimentación”, la política de cero hambre, ha resultado en políticas y programas del gobierno que reportan un descenso en los índices de desnutrición y un aumento en la producción de alimentos.

Esto no quiere decir que Brasil, o cualquier organización en particular, haya resuelto el problema del hambre en el país. Brasil produce comida más que suficiente para alimentar a sus 170 millones de habitantes. Sin embargo, ésta no es necesariamente del tipo correcto de alimento, y muchos productos son exportados, de modo que nunca llegan a los consumidores locales. Una gran cantidad de brasileños sigue padeciendo hambre: se calcula que la población en extrema pobreza es por lo menos de 22 millones (según el cálculo oficial del gobierno), pero puede ser que ascienda a 44 millones (según el Partido del Trabajo) e incluso a 53 millones (según un obispo católico). Pero el derecho a la alimentación es una prioridad pública (Ziegler 2003). ¿Se vive una situación similar en México? ¿El momento es propicio para un movimiento social similar contra el hambre y a favor de una buena nutrición? ¿Cuáles deben ser las prioridades alimentarias públicas y cómo podemos los investigadores contribuir a organizar el plan?

### **Conclusiones: prioridades y prospectos**

A partir del título de esta sesión, y en vista del amplio recuento de conceptos y métodos antropológicos y nutricionales, considero útil pensar a futuro con el objetivo de abordar ciertos proyectos y problemas prioritarios.

El primero es el papel cultural y tradicional del maíz en la dieta. Este cereal siempre ha sido un símbolo clave de la alimentación y la identidad mexicanas. ¿Cómo funciona el maíz en varios entornos contemporáneos? Como un alimento principal más que un acompañamiento; como un alimento (tortillas de maíz) que se prefiere al pan o a la pasta; como un alimento primario (exento de impuestos) en la canasta básica de alimentos; como un alimento tradicional que vincula a los mexicanos con su pasado,

presente y futuro. Todos estos son temas abordados en los estudios que se presentaron en el seminario *Antropología y nutrición: diálogos hacia una propuesta metodológica*. Parecería ser un área que constituya un punto de partida para estudios ulteriores.

En segundo lugar, nos ocupan las dimensiones temporales tan cambiantes de la alimentación; la manera en que los horarios escolar y de trabajo desintegran los tiempos para las comidas familiares y limitan las opciones alimentarias y nutricionales, así como la preparación de los alimentos en casa y el consumo de nutrimentos, por lo cual ponen a ciertos sectores de la población en un mayor riesgo nutricional.

Los primeros dos asuntos juntos sugieren una tercera área de prioridad como un método multipartita de abordar el problema creciente de sobrepeso y obesidad, acompañado de desnutrición. ¿Cómo es que el cambio de los alimentos primarios, y el orden y horario cambiante de las comidas y los refrigerios, así como el sinfín de comida chatarra disponible, influyen en los patrones alimentarios y contribuyen al sobrepeso, la obesidad y al mismo tiempo a las dietas desequilibradas y la desnutrición?

Finalmente, una cuarta área de prioridad podría ser abordar la tarea de la participación pública: el papel de los profesionales (antropólogos y nutriólogos) en la comunicación pública de mensajes sobre nutrición a favor de una alimentación y de estilos de vida más saludables, además de su participación en actos a favor de la construcción de programas gubernamentales y comunitarios responsables que promuevan la buena nutrición y establezcan la solidaridad pública y comunitaria en torno al derecho a la alimentación. Esto requiere que los nutriólogos y los antropólogos sigan desempeñando un papel vital en el impulso de las normas nacionales y globales para la buena nutrición, la seguridad alimentaria y el valor humano de la alimentación (un derecho humano).

## Referencias

- Barkin, D.R., Batt D.B. y B. de Walt (1990) *Food Crops vs Feed Crops: the global substitution of grains in production*. Boulder y Londres, Lynne Rienner Publishers.
- Bolívar, F. (2002) *Bioteología moderna para el desarrollo de México en el siglo XXI. Retos y oportunidades*. México, Conacyt-FCE.

- Carvajal Moreno, R. y J.M. Vergara Cabrera (1984) *La alimentación del futuro*. México, UNAM.
- Cleveland, D. y D. Soleri (2004) "Farmers' rights and genetically engineered crop varieties", *Anthropology News*, vol. 45, pp. 7-8.
- Cleveland, D.A. y S.C. Murray (1997) "The World's Crop Genetic resources and the rights of indigenous farmers", *Current Anthropology*, vol. 38: 477-515.
- Cwiertka, K. (1998) "A note on the making of culinary tradition -an example of modern Japan", *Appetite*, vol. 30, pp. 117-28.
- DeRose, L., Messer E. y S. Millman (1998) *Who's hungry? And how do we know? Food shortage, poverty and deprivation*. Tokio, United Nations University Press.
- Dettwyler, K.A. y C. Fishman (1992) "Infant feeding practices and growth", *Ann Rev Anthropol*, vol. 21, pp. 171-204.
- DeWalt, K. (1984) *Nutritional strategies and agricultural change in a Mexican community*. Ann Arbor, Michigan, UMI Research Press.
- Dewey, K.G. (1981) "Nutritional consequences of the transformation from subsistence to commercial agriculture in Tabasco, Mexico", *Human Ecology*, vol. 9, pp. 151-87.
- Dufour, D. (1997) "Nutrition, activity and health in children", *Ann Rev Anthropol*, vol. 26, pp. 541-65.
- Farmer, P. (1999) "Pathologies of power: rethinking health and human rights", *Am J Public Health*, vol. 89, pp. 1486-96.
- Fox, J. (1993) *The politics of food in Mexico: state power and social mobilization*. Ithaca, Nueva York, Cornell University Press.
- González Navarro, M. (1985) *La pobreza en México*. México, El Colegio de México.
- Goody, J. (1982) *Cooking, cuisine, and class: a study of comparative sociology*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Huss-Ashmore, R. y F. Johnston (1985) "Bioanthropological research in developing countries", *Ann Rev Anthropol*, vol. 14, pp. 475-528.
- Jerome, N., Kandel, R. y R. Pelto (1980) *Nutritional anthropology. Contemporary approaches to diet and culture*. Nueva York, Redgrave.
- Lappe, F.M. (1971) *Diet for a small planet*. Nueva York, Ballantine.
- (1975) *Diet for a small planet*. Nueva York, Ballantine.
- (1982) *Diet for a small planet*. Nueva York, Ballantine.
- (1991) *Diet for a small planet*. Nueva York, Ballantine.
- y J. Collins (1977) *Food first: beyond the myth of scarcity*. Nueva York, Houghton Mifflin.
- (1979) *Food first: beyond the myth of scarcity*. Nueva York, Ballantine.
- Lappe, F.M. y A. Lappe (2002) *Hope's edge. The next diet for a small planet*. Nueva York, Tarcher-Penguin.
- Long-Solís, J. (1996) *Conquista y comida. Consecuencias del encuentro de dos mundos*. Mexico, UNAM.
- y L.A. Vargas (2005) *Food culture in Mexico*. Westport, Connecticut, Greenwood Press.
- Macbeth, H. (1997) *Food preferences and taste: continuity and change*. Providence, Berghahn.
- y J. Clancy (2004) *Researching food habits. Methods and problems*, Providence, Berghahn.

- Messer, E. (1978) "Zapotec plant knowledge: classification, uses, and communication about plants in Mitla, Oaxaca, Mexico". *Memoirs of the Museum of Anthropology*. University of Michigan, núm, 10, part. 2.
- (1981) "Hot-cold classification: theoretical and practical implications of a Mexican study", *Social Science and Medicine*, 15 B, pp. 133-45.
- (1984) "Anthropological perspectives on diet", *Annual Review of Anthropology*, vol. 13, pp. 205-49.
- (1991) "Getting through (Three meals) a day: diet, domesticity, and cash income in a Mexican town". En: Sharman, A., Theophano, J., Curtis, K. y E. Messer. *Diet and domestic life in society*. Filadelfia, Temple University Press, pp. 33-60.
- (1996a) "Plantas comestibles zapotecas. El encuentro de dos mundos". En: Long-Solís, J. (ed.). *Conquista y comida. Consecuencias del encuentro de dos mundos*. UNAM, pp. 311-38.
- (1996b) "The human rights to food (1989-1994)". En: Messer E. y P. Uvin. *The Hunger Report: 1995*. Países Bajos, Gordon & Breach Science Publishers, pp. 65-82.
- y P. Heywood (1990) "Trying technology, neither sure nor soon", *Food Policy*, August, pp. 336-45.
- Mintz, S. (1986) *Sweetness and Power*. Nueva York, Penguin Books.
- (1997) *Tasting food, Tasting freedom. Excursions into eating, power, and the past*. Boston, Massachusetts, Beacon Press.
- y C.M. Du Bois (2002) "The anthropology of food and eating", *Annual Review of Anthropology*, vol. 31, pp. 99-119.
- Pelto, G. y P. Pelto (1983) "Diet and delocalization: dietary changes since 1750", *J Interdisciplinary History*, vol. 14, pp. 507-28.
- y E. Messer (eds.) (1989) *Research methods in nutritional anthropology*. Tokio, United Nations University Press.
- Pottier, J. (1999) *Anthropology of food: the social dynamics of food security*. Malden, Massachusetts, Blackwell.
- Shipton, P. (1990) "African famines and food security: anthropological perspectives", *Ann Rev Anthropol*, vol. 19, pp. 353-94.
- Sternin, M., Sternin, J. y D. Marsh (1999) "Scaling up poverty alleviation and nutrition programs in Vietnam". En: Marchione, T. *Scaling up, scaling down: capacities for overcoming malnutrition in developing countries*. Amsterdam, Gordon & Breach.
- Stinson, S. (1992) "Nutritional anthropology", *Ann Rev Anthropol*, vol. 21, pp. 143-70.
- Stone, G.D. (2002) "Both sides now: fallacies in the GM Wars. Implications for developing countries, and anthropological perspectives", *Current Anthropology*, vol. 43, pp. 611-30.
- Super, J.C. y L.A. Vargas (2000) "The history and culture of food and drink in the Americas: Mexico and highland Central America". En: Kipple, K.F. y K.C. Ornelas. *The Cambridge world history of food*. Cambridge, Cambridge University Press, vol. 2, pp. 1248-54.
- Uvin, P. (1996) "The state of world hunger". En: Messer, E. y P. Uvin. *The Hunger Report: 1995*. Países Bajos, Gordon & Breach Publishers, pp. 1-17.
- Warman, A. (1988) *La historia de un bastardo: maíz y capitalismo*. México, FCE.
- Watson, J. (1997) *Golden arches East: McDonald's in East Asia*. Stanford, Stanford University Press.
- (2004) *The global soybean: American producers. Asian Consumers*.
- y M.L. Caldwell (eds.) (2005) *The cultural politics of food and eating*. Malden, Massachusetts, Blackwell.

- Wilk, R.R. (1999) "‘Real Belizean Food’: building local identity in the transnational Caribbean", *Amer Anthropologist*, vol. 101, núm. 2, pp. 244-55.
- Ysunza Ogazón, A., Díez-Urdanivia, S. y L. López-Núñez (1998) *Manual para la utilización de plantas comestibles de la sierra Juárez de Oaxaca*. Mexico, INNSZ y Ceciproc-Oaxaca.
- Ziegler, J. (2003) Economic, social, and cultural rights. The right to food. Report by the Special Rapporteur on the right to food. Addendum Mission to Brazil. Economic and Social Council E/CN.

# Del dicho al hecho: las diferencias entre las normas y las prácticas alimentarias

## **Normas y prácticas alimentarias: maneras de decir, maneras de hacer**

Este trabajo se ocupa de las condicionantes del comportamiento alimentario de la población española y de la caracterización de las maneras de comer en la actualidad. Nuestra propuesta arranca de la insuficiencia explicativa que muestran una buena parte de los resultados obtenidos de estudios de carácter eminentemente estadístico (Contreras 1996; Contreras y Gracia 2005). La mayoría de los análisis sobre tendencias alimentarias se han elaborado a partir de lo que las personas *dicen* que comen o *creen* que comen o que *compran*.

La mayor parte de nuestras conductas sociales e incluso individuales están articuladas por normas que nos indican lo que podemos o debemos hacer en cada momento y generan expectativas acerca de lo que se considera deseable, adecuado, oportuno o conveniente. Una cuestión diferente es que las normas no siempre se cumplen o acaso se interpretan según uno u otro tipo de conveniencia. El comer también está sometido a esta misma influencia y a este proceso de aprendizaje e incumplimiento. En relación con la alimentación, nuestro comportamiento se articula mediante dos tipos de normas básicas diferentes entre sí, a veces incluso contradictorias: las *normas sociales* y las *normas dietéticas*.

La *norma social* se refiere al conjunto generalizado de convenciones –acuerdos sociales– relativos al número, tipo, momento, lugar, composición y estructura de los tiempos de comida y a las condiciones y contextos en los que se produce su consumo. Por ejemplo:

- Distribuir la comida a lo largo del día en una o varias tomas.
- Establecer horarios definidos según el tipo de comidas.
- Considerar algunas tomas más importantes que otras.
- A la hora de comer, adoptar modales particulares respecto de nuestra apariencia física.
- Comer, dependiendo de los platos y alimentos, con los dedos o con cubiertos.
- Establecer un calendario alimentario según las ocasiones festivas.

La *norma dietética* alude al conjunto de prescripciones basadas en conocimientos científico-nutricionales y difundidas a través de medios médico-sanitarios. Más o menos fluctuantes a lo largo del tiempo; variables según los descubrimientos y el aumento de la influencia social de sus prescriptores, las normas dietéticas describen en términos cuantitativos y cualitativos lo que es una comida correcta o adecuada, una alimentación equilibrada y cómo se deben organizar las tomas alimentarias diarias con el fin de mantener un buen estado de salud, entre otros temas. Por ejemplo:

- Consumir frutas, verduras y cereales.
- Consumir pescado azul,<sup>1</sup> alimentos con fibra y aceite de oliva.
- Utilizar técnicas para cocinar que eviten la pérdida de nutrientes básicos.
- Evitar el consumo de grasas animales saturadas o de azúcares simples.
- Equilibrar la ingestión y el gasto de energía.
- Mantener el equilibrio recomendado en relación con la proporción de glúcidos, lípidos y proteínas.

Desde el punto de vista normativo vigente, la comida principal es una unidad constituida por tres categorías: primer plato, segundo plato y postre. Una versión más compleja, de cuatro o cinco categorías, nos remite a las

---

<sup>1</sup> Se les llama *pescados azules* a los que tienen mayor cantidad de grasa (5%, 10% o más, en relación con los *pescados blancos*, que tienen alrededor de 2% de grasa). La cantidad de grasa influye en la coloración, por lo que gran parte de los pescados grasos tienen coloración externa azul. Se les considera benéficos porque, como ocurre con todos los pescados, sus grasas son insaturadas y contienen ácidos grasos omega-3. Entre los pescados que entran en esta clasificación están la sardina, el atún, el cazón, la trucha, la anchoa, el jurel, el salmón y el bonito (nota del editor).

ocasiones especiales o celebraciones, las cuales se convierten en festivas precisamente por la variación que se registra respecto a una estructura de menú más simple: aperitivos, entrantes, dulces, entre otros. Podemos afirmar que el primer tipo de estructura es el más habitual; lo encontramos, por ejemplo, en todos los menús escolares, en los centros hospitalarios, en los comedores de empresa, en los restaurantes, en las propuestas dietético-culinarias de la prensa escrita y de numerosos libros. Y en nuestras casas también. Esta estructura ternaria constituye “la comida normal”.

Estudios sobre el comportamiento alimentario de la población estadounidense (Fischler 1995) ponen de manifiesto que una de las dificultades esenciales en la recolección de datos en el campo de la alimentación es, precisamente, la grave diferencia existente entre lo que las personas *declaran hacer* y lo que *realmente hacen*: mientras que el número de tomas alimentarias (*food contacts*) en una misma jornada podía fácilmente llegar a ser de 20, los entrevistados declaraban mayoritariamente hacer sólo tres comidas al día.

En efecto, frente a una pregunta como: “¿cuántas veces comió usted ayer?”, la respuesta espontánea remite a las *normas interiorizadas*, que pueden ser tanto las sociales como las dietéticas: tres en lugar de 20. Lo mismo sucede cuando se interroga sobre aquello que se ha comido. Así, si se pregunta: “¿qué y con qué frecuencia comió usted ayer, en la última semana o en el último mes ciertos productos?”, las respuestas acostumbran a ser del tipo “un poco de todo, verduras, carnes, pescados, lácteos, cereales...”. Nuevamente, la respuesta espontánea nos remite a alimentos y no a platos, a productos aislados, sin referirse a su manipulación y ubicación en el contexto más amplio del consumo alimentario.

Por las razones apuntadas, conviene, en primer lugar, saber distinguir entre las *prácticas reales* (objetivadas) –sea mediante la observación directa o de manera indirecta mediante el análisis de las variables socioeconómicas– y las *prácticas declaradas* (interiorizadas). Comparando unas con otras, las prácticas declaradas nos muestran que fácilmente son objeto de transformación, de reestructuración semántica, de olvido o, incluso, de negación u ocultación.

Veamos ahora las respuestas obtenidas ante una serie de preguntas abiertas y, en consecuencia, cuáles son las prácticas declaradas o interiorizadas en relación con las maneras de comer. En un segundo momento veremos los

resultados respecto de las prácticas registradas, de forma que podrán constatare las diferencias más destacables entre unas y otras.

## **Lo que se dice y lo que se hace**

### ***El número de comidas diarias***

De acuerdo con los resultados de la investigación realizada por el Observatorio de la Alimentación (ver detalles sobre las características del estudio en el cuadro 1), la mayoría de los informantes aseguran que comen entre tres y cuatro veces al día (38% y 38.5%, respectivamente), mientras que 21% indican que lo hacen cinco veces al día. Los primeros hacen referencia al desayuno, la comida y la cena, añadiéndose en la mayoría de casos la merienda. Cuando se apuntan las cinco tomas de alimento, éstas incluyen, además de las anteriores, el almuerzo de media mañana u *once*. El 2.5% restante está compuesto por quienes dicen comer dos veces al día (52% de esos casos) y entre seis y 11 veces diarias (48%).

Vale la pena destacar que el modelo tripartito (tres tomas diarias diferenciadas) está bastante interiorizado en cuanto son frecuentes las respuestas dadas en términos como:

- Hago tres comidas fuertes y un aperitivo.
- Tres comidas y dos picoteos.
- Tres comidas y la merienda.
- Desayuno, comida, cena y extras.
- Normalmente tres, y no todos los días, algunos meriendo.
- Tres: desayuno, almuerzo y cena, aunque suelo picar algo al mediodía.
- Desayuno, comida y cena; a veces una pequeña merienda, poca cosa.
- Tres, un poco a media mañana y a veces aperitivo.

El número medio de tomas diarias se sitúa en 4.19, lo que supone una media total de 29.33 tomas semanales (gráfica 1). Si atendemos a los días de la semana de forma separada, vemos que el domingo disminuye el número de tomas, que se sitúan en 4.06, mientras el sábado mantiene un comportamiento similar al de la media total. Por ello, no se puede hablar tanto de una diferencia entre días laborables y fin de semana como entre domingo y el resto de los días.

## Cuadro 1. Características del estudio

En este trabajo se presentan los resultados de un estudio socioantropológico realizado entre 2003 y 2004 por el Observatorio de la Alimentación de la Universidad de Barcelona, y coordinado por Jesús Contreras y Mabel Gracia, autores de este documento, para el V Foro Internacional de la Alimentación, titulado *La alimentación y sus circunstancias: placer, conveniencia y salud*.

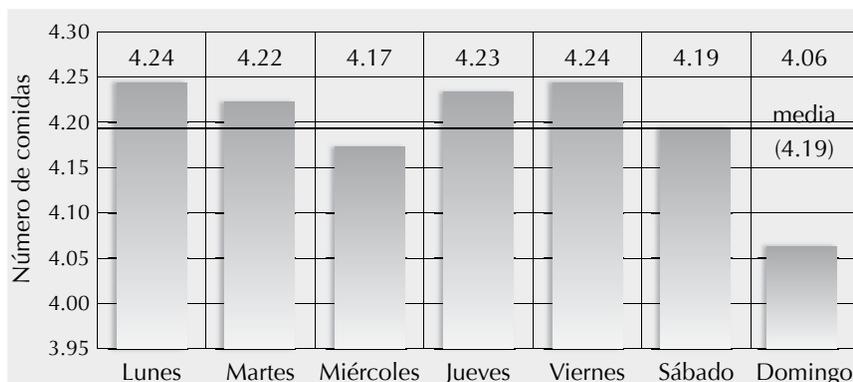
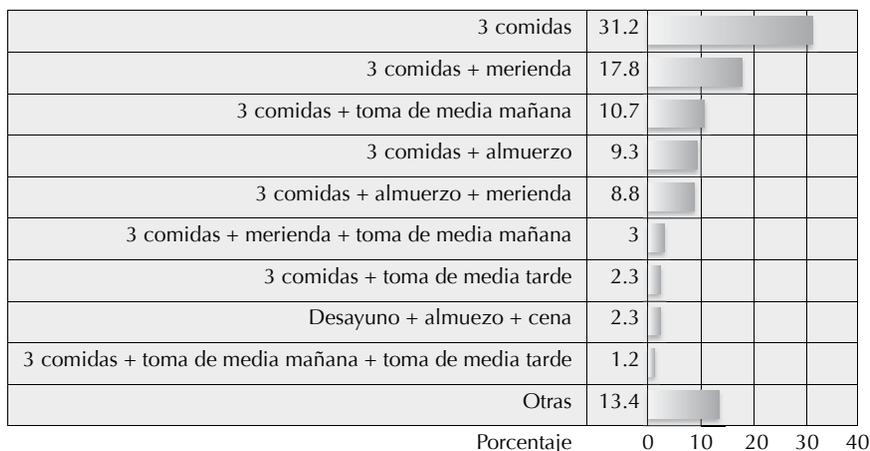
Los objetivos principales de la investigación fueron conocer los factores y circunstancias que orientan y determinan las nuevas maneras de comer de los españoles, caracterizarlas y, finalmente, poner de manifiesto las diferencias existentes entre las normas y las prácticas alimentarias.

Para ello, se organizó el trabajo de campo en dos etapas complementarias. La primera, de base etnográfica, se realizó mediante grupos de discusión (12) y entrevistas en profundidad (20), mientras que la segunda, de base estadística, consistió en aplicar un cuestionario individual y un cuaderno semanal de consumo alimentario a una muestra de 917 individuos, representativa de la población española.

El cuaderno semanal de consumo supuso la recolección de información relativa a un total de 26 811 tomas de alimento. Los datos recogidos se integraron en una base de datos creada con el programa Access 2002 de Microsoft®. La información básica se estructuró en tres tablas: 1) la correspondiente a los *datos familiares* (región, hábitat, estructura de la familia, número de integrantes, nivel de ingresos familiares netos, asistencia doméstica, etcétera), con 303 registros; 2) la que reúne los *datos individuales* de los componentes de cada familia (edad, sexo, nivel ocupacional, etcétera), con 914 registros, y 3) la tabla con los datos de cada una de las tomas de alimentos reportadas por los individuos (día, duración, lugar, comensales, denominación, alimentos, bebidas, etcétera), con 26 811 registros.

### *Descriptiva de las jornadas alimentarias*

La jornada alimentaria más común se compone de tres comidas (31.2%). A continuación, en 17.6% de los casos aparecen las jornadas alimentarias que comprenden tres comidas más la merienda. En un tercer lugar se sitúan las jornadas compuestas por tres comidas más una toma a media mañana; tres comidas más almuerzo o desayuno de media mañana, y tres comidas más almuerzo y merienda. Otras combinaciones de cierta importancia son: tres comidas más merienda y toma a media mañana; tres comidas más toma a media tarde; desayuno más almuerzo u *once* y cena, y tres comidas más toma a media mañana y a media tarde (gráfica 2).

**Gráfica 1. Número de comidas diarias****Gráfica 2. Composición de la jornada alimentaria*****Lo que se entiende por un “verdadero desayuno”***

Leche, cereales, tostada con aceite, fruta, cruda o en jugo... son los ingredientes que se consideran ideales para un buen desayuno. Existe un acuerdo bastante generalizado al respecto; sin embargo, cuando se entra a indagar cuál es el desayuno real de cada persona, los matices o las excepciones son constantes:

- Para mí, tiene que ser zumo, cereales, y fruta, pero...
- Para mí sería lo ideal (leche, cereales, tostada con aceite, fruta...), que yo no lo hago porque no tengo tiempo.

–Yo, por lo menos, el desayuno siempre es igual. Te levantas y un café y... a lo mejor... yo siempre tengo en el trabajo cereales por si me apetece picar algo. Y, después, el desayuno a las once.

–Por la mañana me gustaría desayunar bien... pero, yo, simplemente un café con leche y unas galletas. Entonces, a media mañana, igual me bajo a un bar y me tomo un pinchito o una tostadita, un café con leche, algo. Me gustaría desayunar fuerte para evitar ese paso intermedio, pero soy incapaz de madrugar y ponerme a desayunar una tostada, un huevo, fruta, no puedo...

Así pues, si bien existe un consenso generalizado acerca de lo que se considera un “buen” desayuno, tanto en términos estrictamente energéticos como en relación con lo que es el desayuno adecuado desde el punto de vista de la salud, una mayoría de personas reconocen o expresan diferentes tipos de problemas o condicionamientos que les impiden o dificultan llevarlo a la práctica. De esta manera, la “falta de tiempo” o, simultáneamente, “la falta de tiempo y la pereza” son una limitación para poder cumplir con lo que se considera debiera ser “un buen desayuno”. En efecto, son muchos los que piensan que el tiempo dedicado a desayunar y a preparar el desayuno se resta al tiempo disponible para dormir, y ello no resulta incompatible con la “admiración” que provocan los desayunos ideales, con toda la familia sentada a la mesa.

–Como madrugues mucho, perder 20 minutos en desayunar, para mí es un lujo.

–A mí, me encantan, por ejemplo, las series donde desayuna todo el mundo: los hijos, los padres, en una mesa, en la cocina...

–Eso es un ideal para mí...

–Yo no lo hago ni los fines de semana. Cada uno desayuna a su aire.

–Hay gente que sí lo hace y lo lleva a rajatabla, ¿eh?

–Pues yo no conozco a nadie.

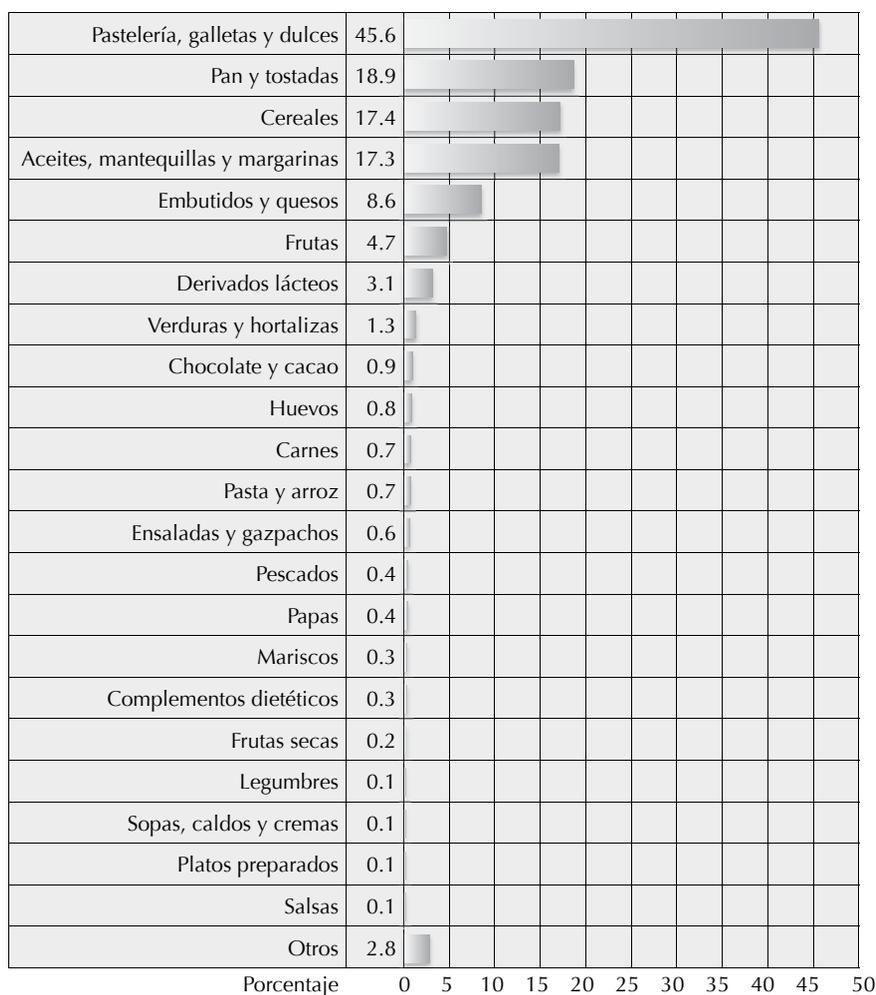
–Claro. No te puedes sentar en una mesa, en la cocina [...] Y no vas a ponerte en el salón, con un mantel, para desayunar.

### *El desayuno que en realidad se ingiere*

Los alimentos más habituales en los desayunos son los comprendidos dentro de la categoría de pastelería, galletas y dulces (45.6%). En el segundo lugar

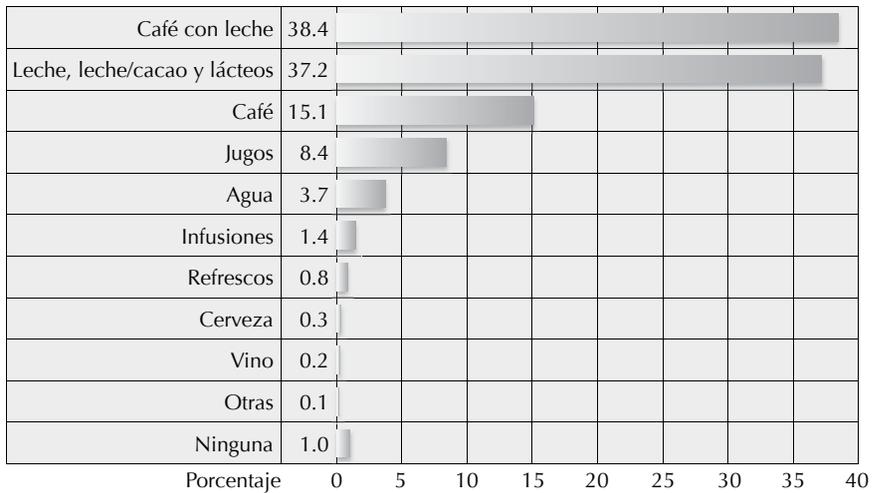
se sitúan el pan y las tostadas (18.9%), seguidos de los cereales (17.4%) y los aceites y mantequillas (17.3%). En menor medida, pero con un porcentaje significativo, aparece también el consumo de embutidos y quesos. Como puede observarse, pese a las recomendaciones relativas a la conveniencia de consumir frutas en el desayuno y a pesar, también, de que la mayoría de la población considera que un “verdadero desayuno” debe incluirlas, sólo en 4.7% de los casos sucede así (gráfica 3).

**Gráfica 3. Alimentos componentes del desayuno**



En los desayunos, las dos bebidas más habituales son el café con leche (38.4%) y la leche y otros lácteos (37.2%). Otras bebidas consumidas con bastante frecuencia son el café (15.1%) y los jugos (8.4%). Una vez más, llama la atención, a causa de la discrepancia entre lo considerado como un verdadero desayuno y lo que realmente se consume, el bajo porcentaje que representan los jugos (gráfica 4).

**Gráfica 4. Bebidas componentes del desayuno**



***Lo que se entiende por una “verdadera comida”***

En primer lugar, cabe destacar la disparidad en las respuestas recabadas. Unas personas responden en términos de estructura y tipos de alimentos para cada uno de los platos; otras, sólo en términos de productos o alimentos, y algunas más responden sencillamente refiriéndose a lo que consideran una comida “ideal”, ya sea en términos de cantidad o de calidad. También encontramos personas que, para caracterizar una “verdadera comida”, sitúan en primer lugar las formas más que los alimentos propiamente dichos; por ejemplo, “sentarse a la mesa, charlando y compartiendo”.

Una mayoría de los entrevistados se refieren, de nuevo, a una estructura ternaria, es decir, un primer plato o entrante, un segundo plato y postre(s). No obstante, debe apuntarse que en numerosas ocasiones la persona entre-

vistada cita directamente el tipo de productos que considera apropiados para la comida del mediodía sin nombrar alguna estructura, aunque ésta pueda estar implícita: “ensalada o verdura, carne o pescado, fruta y café”. Se hace evidente, por otro lado, que se trata de la comida principal del día, en tanto que numerosas personas hacen referencia a ésta de las siguientes formas:

- Platos de cuchara y, sobre todo, carne.
- Algo caliente, como patatas, verdura, carne o pescado.
- Un plato fuerte y ensalada; carne-patatas, pasta-carne, verduras-huevos.
- Es la comida fuerte del día: carne y algo de pasta, con ensalada.
- Un buen plato fuerte.
- Sobre todo carne, ya que las comidas suelen ser más fuertes.
- Algo fuerte.
- Comidas más fuertes que en la cena: arroz, carne.
- Un plato fuerte y otro ligero.
- Un guiso de carne o verduras, algo muy consistente.

Otras respuestas se refieren a la comida con términos más directamente relacionados con la nutrición y más o menos acordes con las pautas dictadas por los especialistas: “hidratos de carbono, leche, grasas y minerales”. En este sentido, es interesante observar cómo las palabras empleadas ponen de manifiesto una cierta interiorización de las normas nutriólogas:

- Una comida que te ayude a crecer: legumbres, sopas y ensaladas.
- Los alimentos que den fuerza, no aumenten las grasas y contengan las vitaminas.
- Se deriva entre legumbres, pasta, cereales (arroz) y que contengan proteínas y carne, huevos, pescado y fruta.
- Ha de ser nutritiva, con la cantidad adecuada, bien cocinada y no excesiva cantidad.
- Una dieta equilibrada que contenga todos los grupos de alimentos.
- Que tenga hidratos, proteínas y grasas.
- Un buen complejo alimenticio que sea completo: carne, arroz, pasta.
- De proteínas, es decir, legumbres, patatas, pasta o sopa y fruta.

Algunos comentarios ponen de manifiesto las relaciones que se establecen entre las normas sociales propias de nuestra cultura alimentaria y las normas o recomendaciones dietéticas, cada vez más presentes:

- Alimentos variados, comida consistente.
- Ensaladas y comida ligera, pero que sea buena y alimente bien.
- Cosas sanas.
- Alimentos sanos.
- De todo, variado.
- Que no engorde.
- Que sea nutritiva, o sea, que tenga verdura y pescado o ensalada y carne.

Aunque representan una minoría, también existen aquellas personas que restan importancia a la comida del mediodía, por lo que, según afirman, ingieren “cualquier cosa”:

- Algo de picoteo.
- Algo rápido y fácil de comer, como comidas hechas, bocadillos.
- Algo rápido de cocinar, sopas o pastas, carne a la plancha, fruta.
- Algo rápido, hoy en día no hay tiempo para más.

En cuanto a los tipos de productos declarados como los más consumidos, éstos son:

- Para *primeros platos* o *entrantes*, en primer lugar, las legumbres, seguidas de las pastas y arroces. En tercer sitio, las verduras y sopas, y, finalmente, las ensaladas.
- Para los *segundos platos*, las carnes (59%) y los pescados (44.5%) son los alimentos más citados. En una porción mucho menos significativa se mencionan los huevos y, aún en menor cantidad, los quesos y embutidos. El pan, significativamente, es citado sólo por 1.5% de las personas entrevistadas.
- Para los *postres*, el producto más mencionado es la fruta (37%). El porcentaje de personas que refiere el consumo de lácteos llega a 2%.
- Independientemente del tipo u orden del plato, resulta significativa la referencia al recurso de *platos preparados* para resolver la comida del mediodía: 19% de los casos.
- En cuanto a las *bebidas*, el agua es la más citada, junto al vino o sangría. En segundo lugar se citan los refrescos y los jugos. En cuanto a bebidas que se toman después de la comida, el café es la que se menciona con

mayor frecuencia. Sorprende que otras bebidas alcohólicas, como la cerveza, el cava,<sup>2</sup> licores o destilados no hayan sido referidos.

En cualquier caso, las “comidas” no se piensan ni se califican individualmente, comida por comida. Todas las personas están conscientes de que las comidas están integradas en “ciclos”, por lo menos de carácter semanal, de tal forma que los contenidos de una comida “verdadera” o “aceptable” deben considerarse teniendo en cuenta los contenidos de las restantes. Dicho de otro modo, de acuerdo con las diferentes circunstancias o condicionamientos existentes en algunas de las comidas, pueden compensarse en unas los déficits o excesos de otras. Así, por ejemplo, un “plato combinado” puede catalogarse como una “comida aceptable”, o “cuando comes fuera, un primer plato, fruta y cafecito”, pero “para todos los días no”, o en el sentido contrario:

–Yo, como el menú no te lo cambian [y] normalmente ponen cuatro primeros y cuatro segundos, los vas cambiando unos con otros, pero llega un momento en que o te vas a un plato combinado o te vas a un chino o te vas a una pizzería, pero todos los días no puede ser.

Este tipo de consideraciones es válido también para las diferentes modalidades de compensación que pueden establecerse entre la comida y la cena y también puede afectar a las distintas clases de bebidas que se juzgan más adecuadas para cada tipo de comida. Por ejemplo,

–El día que te gusta comer de una forma más sibarita, como el domingo [...] En mi casa, el domingo es el desmadre. Al mediodía pues todo el mundo come una buena comida [...] un asado o una paella, algo más sustancioso. Pero de noche, es el desmadre. Ahí, entonces, es hacerte un bocadillo, abrir la nevera [...] Lo que digo yo: hoy no trabajo, ¿eh? Por la noche, cada uno se hace lo que quiere.

---

<sup>2</sup> El cava es un vino espumoso, cuyo proceso de elaboración difiere de otros tipos de vinos, pues se elabora de acuerdo con el método tradicional *champenoise*, que es el mismo que se utiliza para fabricar champaña (nota del editor).

### *La comida que en realidad se ingiere*

La carne se consume en 56.9% de las comidas de los españoles, mientras la fruta se ingiere en 50%. Estos dos alimentos son claramente los más característicos de este tipo de ingesta. A continuación, con una proporción bastante elevada, se sitúan las verduras y hortalizas (39.1%) y, un poco por debajo, la pasta y el arroz (29.8%) y las ensaladas y gazpachos<sup>3</sup> (27.3%). El pescado, las papas y algo menos las legumbres, también son alimentos habituales en las comidas españolas (gráfica 5). Cabe señalar que el 0.4% correspondiente a “pan y tostadas” se refiere exclusivamente a la presencia de estos alimentos como ingrediente de los platos y no al pan como acompañamiento de las comidas que, como se verá más adelante, está presente en 86.7% de las comidas registradas.

El agua es la bebida consumida mayoritariamente por los españoles en las comidas (56.7%). La segunda bebida más utilizada es el vino (21.5%), solo o en sangría. Otras bebidas que acompañan las comidas, aunque en proporciones mucho menores, son los refrescos, la cerveza y los jugos de fruta (gráfica 6).

### ***Lo que se entiende por una “verdadera cena”***

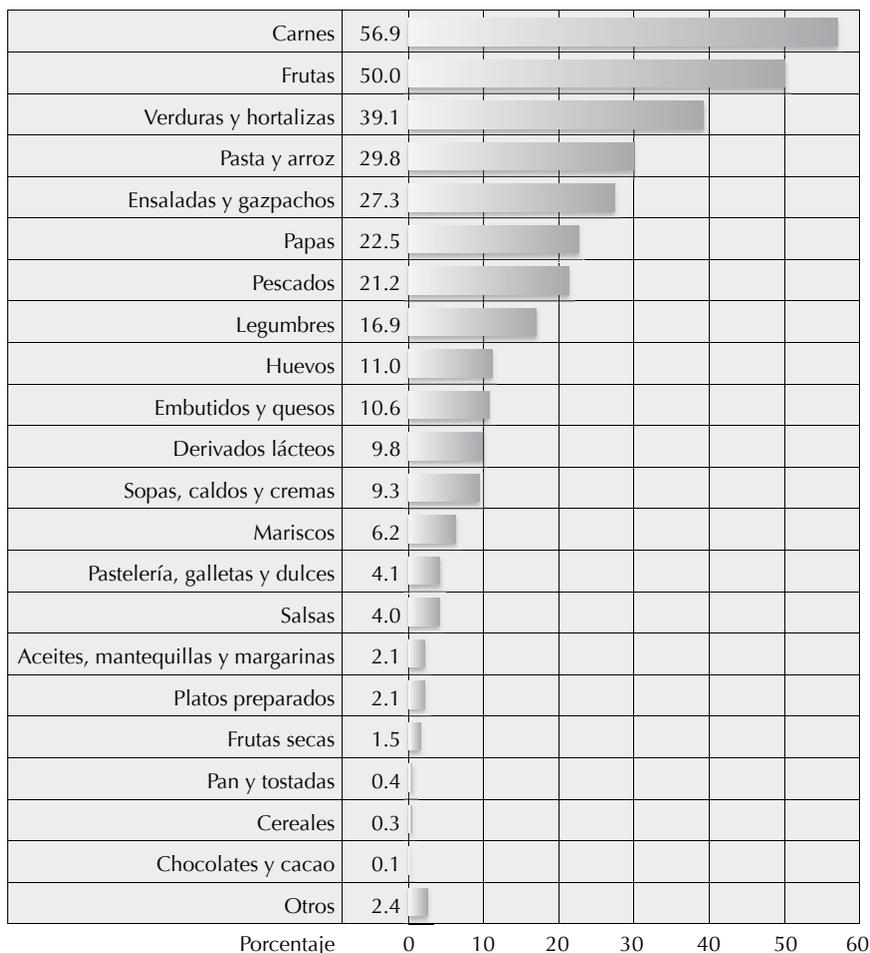
La cena, a diferencia de la comida del mediodía, no se considera el tiempo de alimentación más importante del día, aunque sí tiene el estatus de comida y forma parte de una de las tomas que se incluyen en el repertorio de casi todas las personas entrevistadas. En algunos casos, no obstante, se afirma que tiene el mismo valor que la comida, aunque se deben ingerir productos distintos:

- Lo que complemente lo que no he tomado en la comida.
- Complemento de los alimentos tomados en la comida.

---

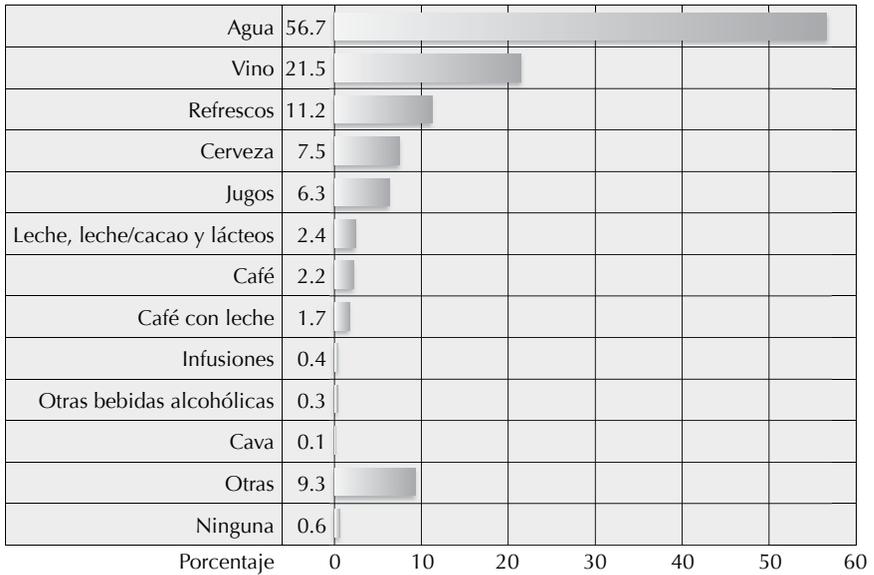
<sup>3</sup> *Gazpacho*: especie de sopa fría de consumo frecuente en España, preparada habitualmente con trozos de pan, ajo, cebolla, aceite de oliva y agua. Suele estar compuesta también por jitomate, vinagre y sal, y en ocasiones se le agregan otros ingredientes, como pepino, pimiento, almendras, habas, aceitunas, huevo duro o trocitos de pescado, entre otros. Se consume como sopa, como plato principal o como entremés (nota del editor).

Gráfica 5. Alimentos componentes de la comida



Numerosas personas declaran que suelen resolver de manera rápida o sencilla la toma de alimentos en la cena. Por ejemplo, muchas dicen consumir “algún tipo de alimento”, pero sólo 0.4% afirman que no comen nada; es decir, suprimen la cena.

En este caso se registra un menor número de alusiones a la estructura de tipo ternario y gana terreno el modelo binario e, incluso, el constituido por un solo alimento. En las cenas aparece, también, una gama más amplia de los alimentos consumidos sin un orden aparente o sin una estructura más o menos clara en relación con una secuencia preestablecida del tipo primer

**Gráfica 6. Bebidas componentes de la comida**

plato o entrante y segundo plato, por ejemplo. Así, pueden registrarse como únicos alimentos los cereales con leche o una simple fruta. En definitiva, en las cenas se encuentra una mayor diversidad de situaciones y de combinaciones diferentes y contrastantes: personas que comen sólo verdura y fruta o, por el contrario, los que comen “tortilla de cualquier cosa y carne o pescado”.

Si el adjetivo más recurrente para la comida ha sido el de *fuerte*, coincidente o casi equiparable desde el punto de vista de las personas entrevistadas con el de *variado* y *nutritivo*, en el caso de la cena los adjetivos más frecuentes se han referido al campo semántico de la *frugalidad*. Hay que comer, sobre todo, con el fin de facilitar la digestión. Las cenas deben ser ligeras, no pesadas, no abundantes, que se elaboren con mayor rapidez (en relación con la preparación: hervidos, plancha, crudos) y, una vez más, variadas:

- Algo ligero (queso fresco, charcutería, verduras).
- Algo que te haga hacer bien la digestión: fruta, tortilla, puré, verdura.
- No ser muy pesada, si no, luego duermo mal.
- Muy ligero, que no sea de congelados; verduras, postres lácteos y nada de elaborados.

- Lo que uno tiene por costumbre, pero siempre menos que en la comida.
- Lo que sea pero poca cantidad, casi siempre algo de verdura.
- Algo que sea fácil de digerir, que sea ligero para hacer bien la digestión.
- Procurar que sean alimentos fáciles de asimilar.
- Ni demasiado fuerte ni abundante.

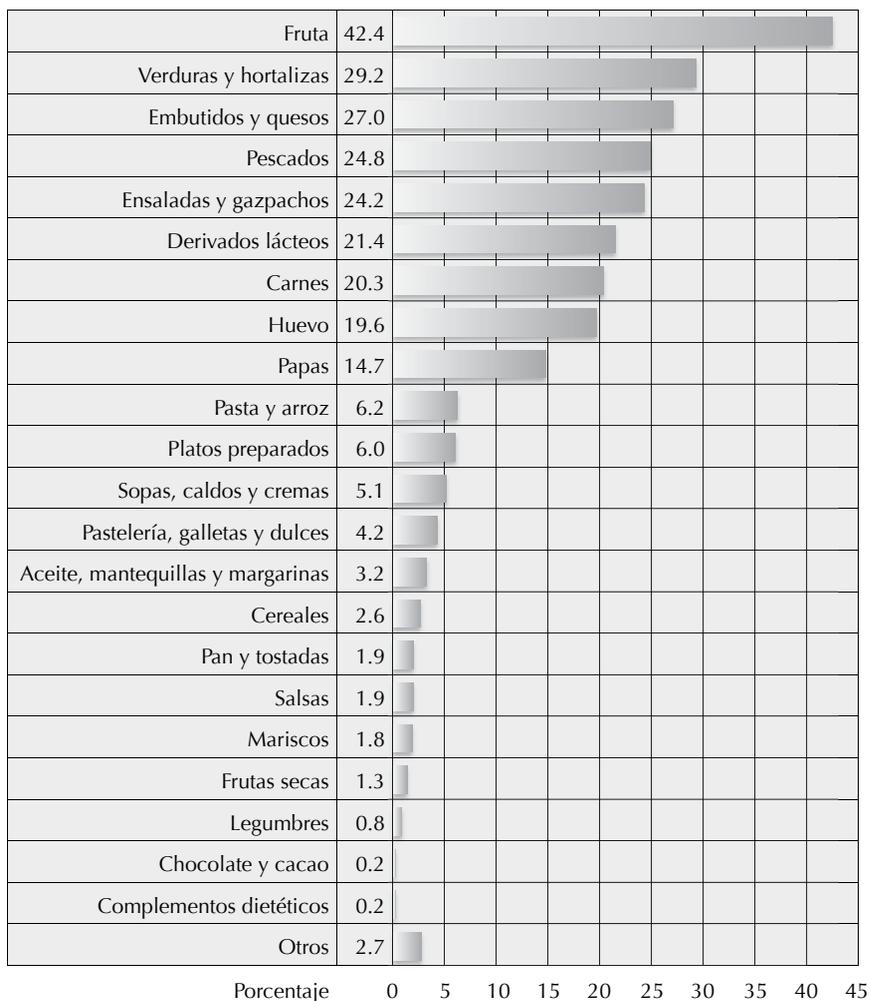
El concepto de *fácil* también aparece de forma más o menos directa. De hecho, la referencia a “lo que sea” o “cualquier cosa” ya es suficientemente indicativa: “alimentos fáciles de preparar, pescado hervido y algún producto lácteo o fruta”, “rápida”.

Los tipos de productos más referidos para la cena son notablemente distintos de los mencionados para la comida. En general, hay una mayor distribución de porcentajes entre las diferentes categorías, lo que obliga a pensar que los productos que se relacionan con las cenas están menos definidos que para las comidas. Los alimentos más citados son los pescados, las verduras, las hortalizas y las frutas. Les siguen los huevos (sobre todo en tortillas), embutidos y quesos. Los platos preparados aparecen declarados en un porcentaje parecido (20%). Es de destacar que las carnes sólo son citadas en 8% de los casos. Por su parte, las legumbres no aparecen y, en relación con la comida del mediodía, disminuyen las referencias al consumo de pastas, arroces, papas, verduras y pan. Sin embargo, y de manera contradictoria, son muy numerosas las referencias al consumo de bocadillos, hamburguesas, pizzas y congelados. En esta misma línea, la ingestión de lácteos, en especial los yogures, también es significativamente superior que en las comidas.

#### *La cena que en realidad se ingiere*

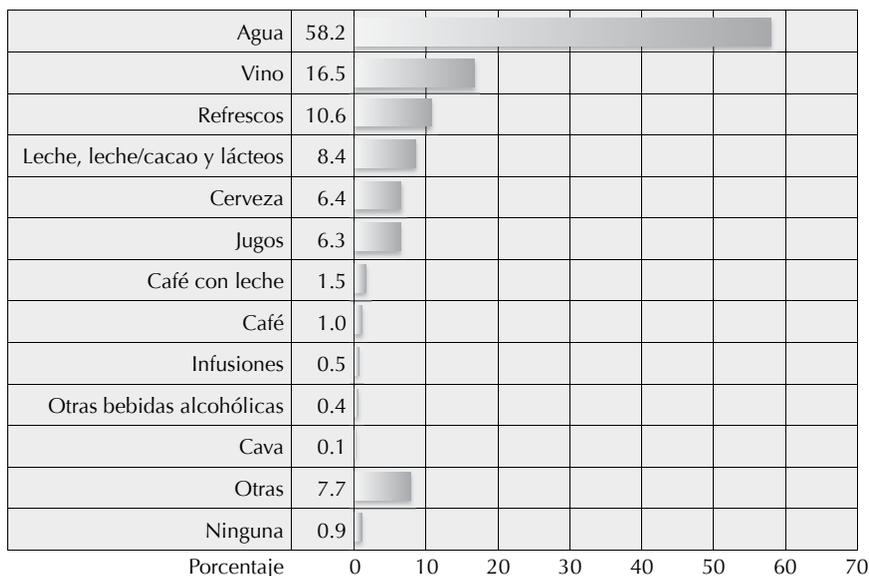
La fruta es el alimento más habitual en las cenas de los españoles (42.4%). Otros alimentos consumidos con cierta regularidad son: verduras y hortalizas (29.2%), embutidos y quesos (27%), pescados (24.8%), ensaladas y gazpachos (24.2%), derivados lácteos (21.4%), carne (20.3%) y huevos (19.6%) (gráfica 7). De nuevo, cabe recordar que la cifra relativa a *pan* y *tostadas* sólo se refiere a su presencia en platos o preparaciones. Las cenas en las que el pan ha sido “acompañamiento” ascienden al 76.6%, 10 puntos porcentuales menos que en las comidas.

**Gráfica 7. Alimentos componentes de la cena**



El agua vuelve a ser la bebida más claramente utilizada para acompañar las cenas: 58.2% de los casos, seguida del vino (16.5%), los refrescos (10.6%), la leche y otros lácteos (8.4%), la cerveza (6.4%) y los jugos (6.3%) (gráfica 8).

Este patrón se asemeja mucho al observado para las comidas, con la principal diferencia de que la leche y los lácteos se consumen mucho más en las cenas que en las comidas.

**Gráfica 8. Bebidas componentes de la cena*****El picar o el comer entre horas***

*Picar o comer entre horas* parece una práctica relativamente extendida, aunque no necesariamente se esté consciente de ello. También pueden ser muy diferentes los significados que se atribuyen a esas expresiones. Por otra parte, ese acto merece consideraciones diversas por parte de las personas entrevistadas, según se juzgue desde el punto de vista de la “satisfacción”, del apetito puntual que pueda sentirse en diferentes momentos, o bien desde la perspectiva de la nutrición o de la salud, del número y tipo de comidas que se considera correcto realizar y del espaciamiento de las mismas. En este renglón, agrupamos en tres rangos las respuestas obtenidas a nuestras preguntas abiertas:

1. Sí, a menudo, siempre, bastante, bastantes veces, siempre, casi siempre, muy a menudo, habitualmente, normalmente...
2. Raramente, muy raramente, ocasionalmente, de vez en cuando, alguna vez, casi nunca, raro, raras veces, poco, no mucho...
3. No, jamás, nunca, no suelo...

De acuerdo con estas agrupaciones, 35.2% de los entrevistados responde de modo afirmativo, es decir, reconoce que “pica” “a menudo”, “bastante”, “siempre” o “muy a menudo”. Más de la tercera parte (34.3%) ofrece respuestas ambiguas, pues admite picar ocasionalmente: “de vez en cuando”, “depende”, “no mucho”, “sólo la merienda”, “algo sobre las doce”. Finalmente, 25% de las personas asegura que nunca come entre horas. De estas cifras se desprende que, al menos por el momento, no se cuenta con un modelo normativo tan preciso en relación con el comer entre horas como los existentes para el desayuno, la comida y la cena. De ahí que, como se verá en el apartado siguiente, se declare una gran diversidad de alimentos aceptables para este tipo de toma. Asimismo, la menor discrepancia entre lo que se declara y lo que se consume en este caso puede explicarse porque no existe un único modelo normativo o el modelo normativo dietético todavía no es mayoritario.

#### *Alimentos y bebidas que se suelen ingerir entre horas*

Destaca la enorme disparidad de alimentos y bebidas que al parecer se consumen entre horas. Los productos citados con más frecuencia son las bebidas y, entre éstas, el agua, con 44.5% de respuestas. Por otro lado, beber agua no sería considerado propiamente como comer entre horas y su inclusión se debe, en buena medida, a la insistencia del equipo de campo en incluir cualquier tipo de producto consumido. También se beben refrescos (de cola, sobre todo), jugos, leche, café e infusiones, cortados y café con leche, cacao instantáneo, lácteos (yogur, yogur líquido y otros derivados lácteos), y entre las bebidas alcohólicas, las más referidas son la cerveza, seguida del vino y, en tercer lugar, del vermut o simplemente de “una copa”.

Dentro de los alimentos sólidos, destacan los productos salados, tales como frutos secos, bocadillos, papas fritas, embutidos y quesos, tortilla de papas, pizza, empanadillas, montaditos, pinchos, olivas, pescadito frito, pan, embutidos y cortezas. En numerosas ocasiones se hace referencia a las tapas, al tapeo, al aperitivo o al tentempié.

Entre los dulces, son citados frecuentemente las golosinas, pastelería, diferentes tipos de pastelitos con chocolate o crema de cacao, helados, chocolate, pasteles, galletas, cereales. Dentro de esta categoría, aunque

con connotaciones bastante diferentes, se incluyen las frutas, citadas abundantemente, sobre todo para el tiempo de comida que tiene lugar entre el desayuno en casa y la comida principal o del mediodía.

En relación con productos tales como los refrescos de cola, los jugos, la cerveza y los lácteos, algunas respuestas (cerca de 5%) añaden que se trata de productos *light*, *bajos en calorías*, *sin alcohol*.

Con respecto al tipo de alimentos que son objeto de picoteo, se manifiestan de un modo claro las diferencias de acuerdo con el sexo. En términos generales podría decirse que para picar entre horas, las mujeres prefieren fruta o chocolate, mientras que los hombres se inclinan más por productos salados. En estos casos, sin embargo, las razones del *picoteo* tienen que ver tanto o más con el capricho o el “vicio” que con la necesidad:

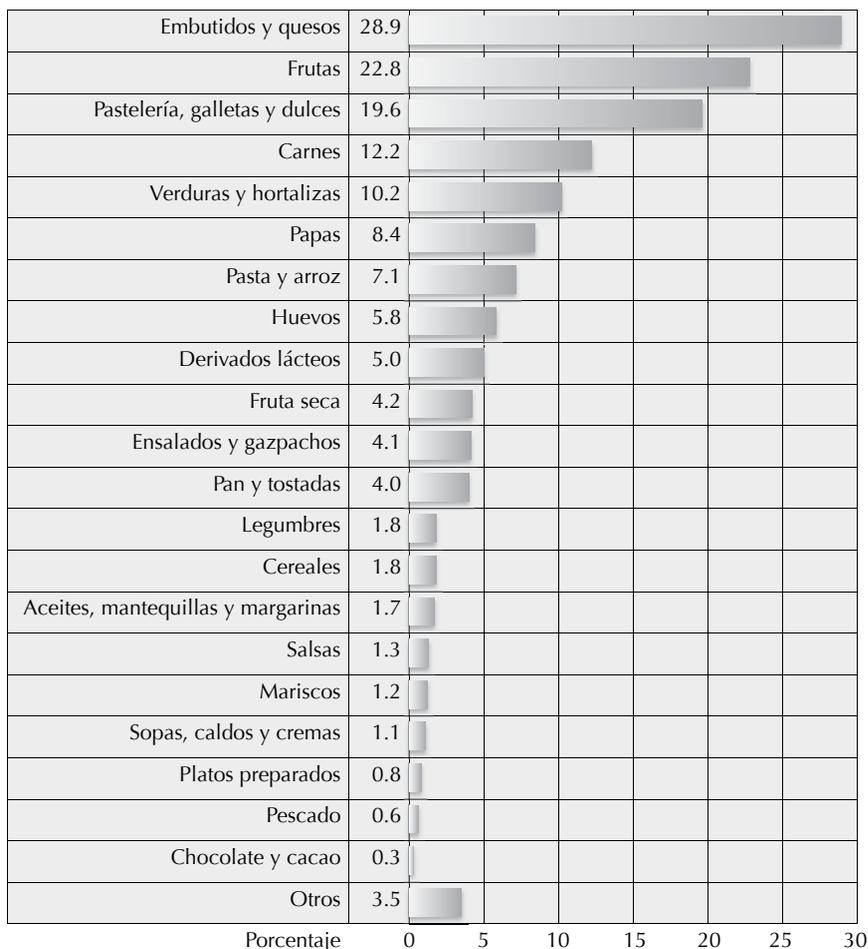
- ... puntualmente, una fruta... alguna tarde... pero no como más...
- Sí, entre horas, se puede picar una fruta.
- Yo pico por lo menos dos o tres veces... Sí... porque si trabajo de ocho a tres, pues ya hasta las cuatro menos cuarto no como y entonces desde que desayuno hasta las cuatro menos cuarto no aguanto. Y, entonces, en la planta solemos tomar algo... picamos algo... una fruta o cualquier cosa. Y después, a media tarde, muchas veces pues también, una frutita... sobre todo en verano te apetece mucho.
- ... a lo mejor... sábados y domingos... Sí, porque al estar en casa... una onza de chocolate, si coincide, o una galleta, una manzana, lo que coincida...
- ... el chocolate [...] a mí a veces me da el bajón, y me tiro a la nevera... Si lo hay, ¡no puedo resistirme! Es una dependencia total, si sé que lo hay en casa, tengo que comerlo, por eso prefiero que no lo haya.

#### *Lo que en realidad se ingiere entre horas*

De acuerdo con el estudio, los productos más consumidos por los españoles en el *almuerzo*, *desayuno de media mañana* u *once* son los embutidos y quesos (28.9%), seguidos muy de cerca por la fruta (22.8%) y la pastelería, galletas y dulces (19.6%). A cierta distancia se encuentran las carnes, las verduras y hortalizas y las papas (gráfica 9).

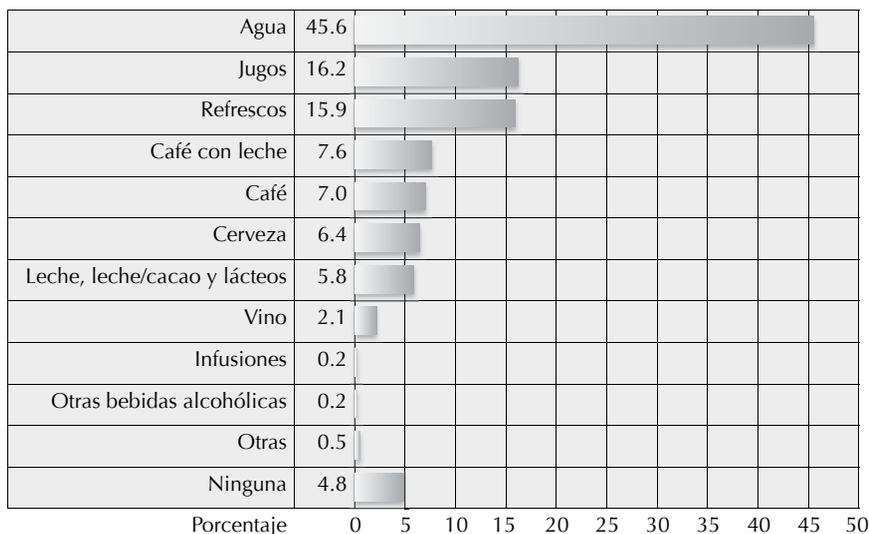
En cuanto al almuerzo que, como hemos dicho, incluye alimentos más consistentes que el desayuno, en 45.6% de los casos se acompaña de agua.

**Gráfica 9. Alimentos componentes del almuerzo**



En mucha menor medida se consumen jugos (16.2%) y refrescos (15.9%). Llama la atención que el café con leche ya sólo está presente en 7.6% de los casos, y en menores proporciones el café y la leche y otros lácteos. La cerveza, por su parte, acompaña 6.4% de los almuerzos (gráfica 10).

A la hora de *merendar*, los productos preferidos por los españoles son la pastelería, las galletas y los dulces (32.8%). En una segunda línea de importancia se encuentran la fruta (19.3%), los embutidos y quesos (17.6%) y los derivados lácteos (15.2%). Otros alimentos destacados son los frutos secos (7.4%) y las papas (6.7%) (gráfica 11).

**Gráfica 10. Bebidas componentes del almuerzo**

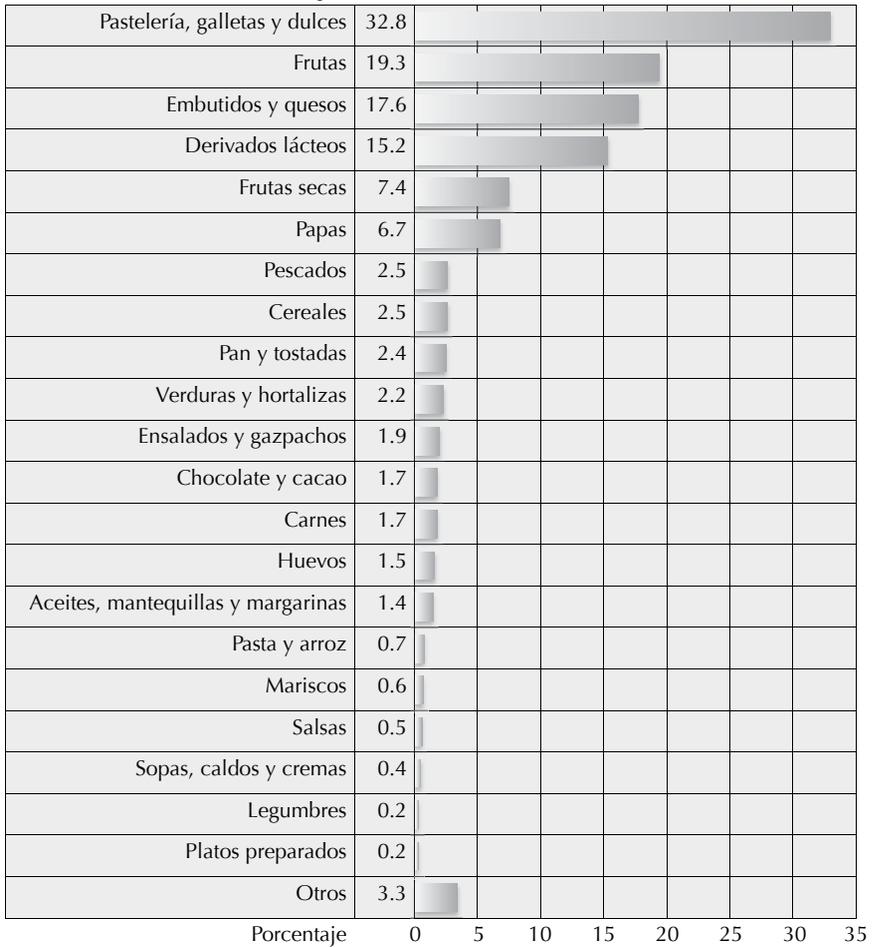
En las meriendas, las dos bebidas que más se consumen son los jugos (21.7%) y el agua (20.8%) (gráfica 12). En menor medida, los españoles acompañan sus meriendas con refrescos (14.2%), leche y lácteos (13.2%) y café con leche (9.6%). Cabe destacar también que en 13.4% de las meriendas no se consume ningún tipo de bebida.

El alimento más consumido por los españoles en los *aperitivos* son las papas (39.1%), concepto que en este caso debe ser entendido en sentido amplio, incluyendo tanto las propias papas, como sus derivados (papas fritas y otros *snacks* asociados). En 22.5% de los aperitivos se consumen frutos secos. Otros alimentos destacables son los pescados (14.5%), los quesos y embutidos (9.9%) y el rubro formado por pastelería, galletas y dulces (9%) (gráfica 13).

Los aperitivos se suelen acompañar con cerveza (34.7%) y, en menor medida, con refrescos (25.7%) y agua (15.8%) (gráfica 14).

En lo referente a los llamados *tentempiés*, la fruta es el alimento consumido en mayor medida (25.1%), seguida a poca distancia de los embutidos y quesos (19.6%), y la pastelería, galletas y dulces (19.3%). Con porcentajes mucho menores aparecen los frutos secos (8.7%), los derivados lácteos (8.5%) o las papas (6.7%), entendidas también aquí en sentido amplio (gráfica 15).

**Gráfica 11. Alimentos componentes de la merienda**

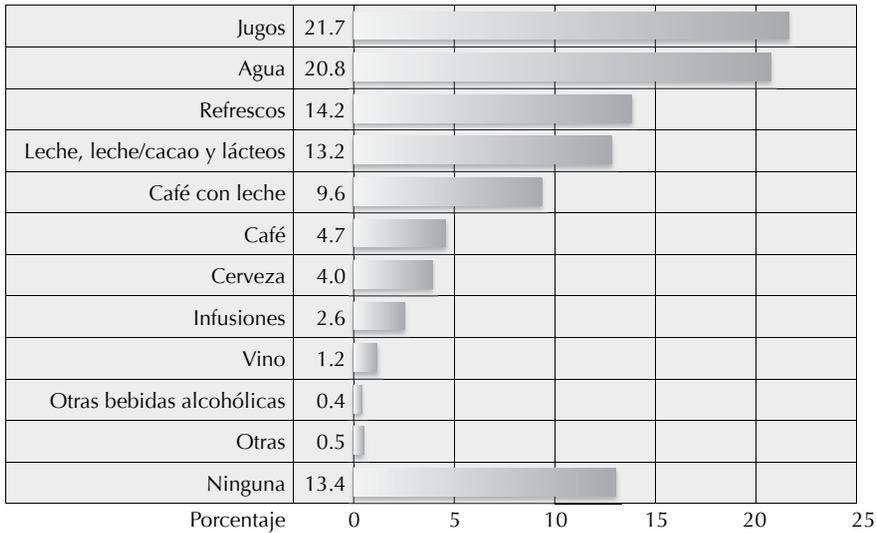


En los tentempiés los españoles beben principalmente agua (22.6%) y jugos (16.5%). Un importante 18.1% de los tentempiés no se acompaña de ningún tipo de bebida (gráfica 16).

*¿Se debe comer entre horas?*

Sólo 15% de los entrevistados considera que se debe tomar alimento entre comidas, mientras que 36% opina lo contrario. Las argumentaciones al respecto y, en su caso, los puntos de vista sobre qué debe ingerirse, muestran

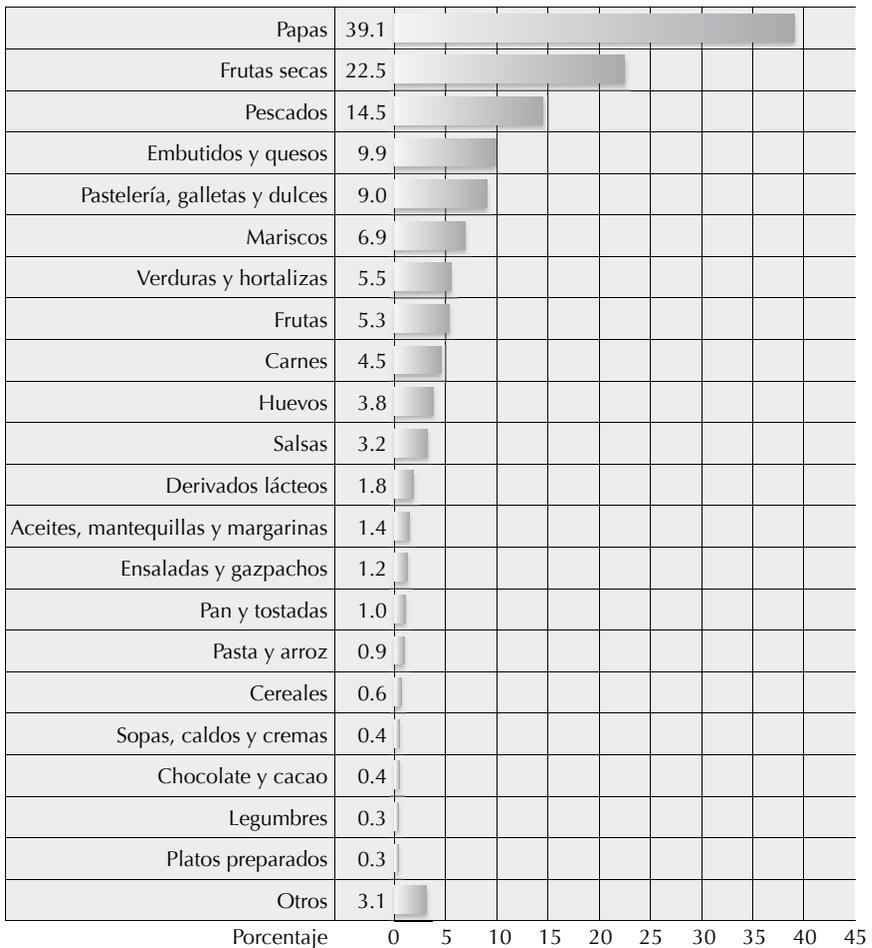
**Gráfica 12. Bebidas componentes de la merienda**



variaciones significativas. Resulta curioso que en algunos casos las razones aducidas para comer entre horas coincidan con las que se ofrecen para lo contrario. “Matar el hambre” es una de las razones más citadas para justificar que debe comerse entre horas, o “para aguantar hasta la comida” (o la cena). Algunas personas pueden entender el comer entre horas como una manera de realizar comidas más reducidas pero más frecuentes, lo que coincide con algunas recomendaciones de los especialistas en nutrición:

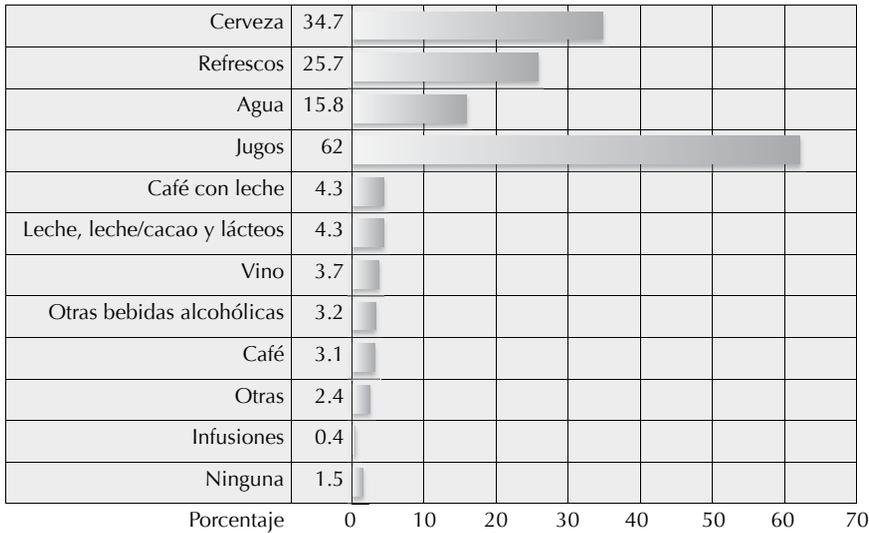
–Yo pico para evitar, precisamente, tomar calorías. Lo hago porque, de esa manera, como lo que es justo para no engordar y todas esas cosas, mi aportación vitamínica y todo eso, y lo hago así por ese motivo, porque me siento más ligera. También como justo lo que tengo que comer, o sea, no como grandes cantidades, con lo cual quiere decir que tomo la vitamina por la mañana y por la tarde, procuro organizarme de manera que sea así. Lo hago así por mi actividad. Soy profesora, doy clases, y el hecho de llegar a lo mejor estresada a casa me impide comer una barbaridad. Yo no me puedo poner a comer así dos platos grandes y hermosos porque luego me entra un sueño que para qué. Y también me influye mucho la edad [...] Cuando eres más joven tomas a lo mejor más calorías y, si eres más mayor, tomas menos porque haces menos ejercicio y también te tienes que cuidar.

**Gráfica 13. Alimentos componentes de los aperitivos**



Otras personas, por el contrario, cuando hablan de comer entre horas, entienden que existen “unas horas normales” para comer y, asimismo, “unas comidas normales”. Por esa misma razón, estas personas pueden considerar “anormal” “comer o picar entre horas” o, incluso, puede calificarlo de “mal comer”:

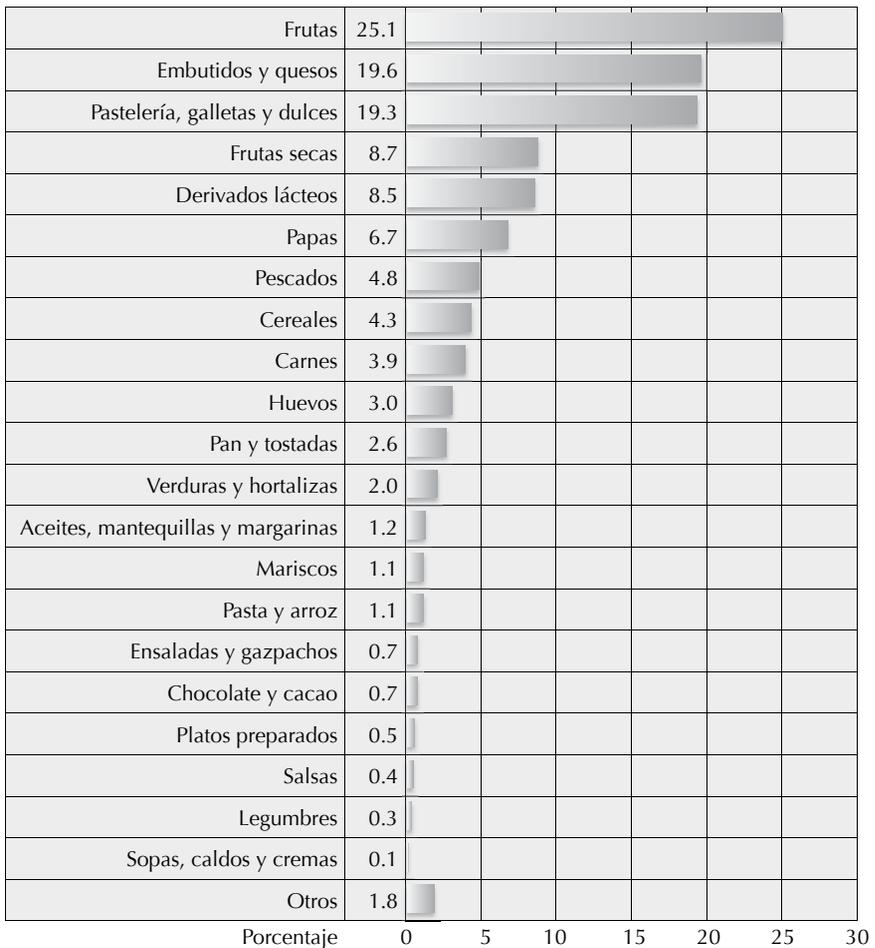
–Malcomer [...] porque [...] con todos los aportes que tienes que tener y, sin embargo, ingieres muchas calorías, y no es nada beneficioso. Yo hablo de mi experiencia. Llego a la hora de la comida y soy incapaz de comerme un plato, un segundo plato y un postre y, a lo mejor, me he comido tres cosas que

**Gráfica 14. Bebidas componentes de los aperitivos**

entre ellas no me aportan lo que me debería aportar la comida como Dios manda y, sin embargo, he ingerido calorías y alimentos insanos.

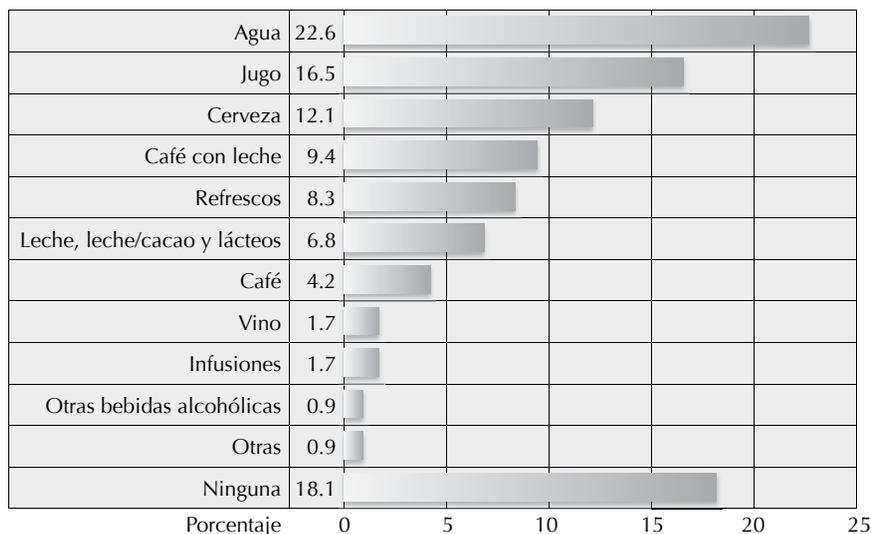
Entre las motivaciones, “la salud” es la más recurrente: “es bueno comer varias veces al día cantidades pequeñas, para no tener muchas horas el estómago vacío, para mantener constante la energía, para aprovechar mejor las calorías...”. En algunas ocasiones puede especificarse que el propósito es “no engordar” o “no tener tanta hambre para, a la hora de comer, comer menos”. Aparecen, también, razones relativas a la ansiedad, al gusto o placer de picar o al sentirse “flojo” si no se hace.

Cuando se responde negativamente, la razón aducida con más frecuencia, y con mucha recurrencia, es que no debe comerse entre horas “para no engordar”, “porque produce obesidad”, porque supone una sobrealimentación. Más genérica es, aunque próxima, la respuesta de que “no es sano” o “no es saludable”. También se cita con cierta asiduidad el hecho de que “produce malos hábitos” (por ejemplo, “estropea el estómago”, “es un desbarajuste nutricional”, “se educa mal al estómago”, “no hay tiempo para digerir”, “haces malas digestiones”, “corta la digestión”) o, sencillamente, que de esa manera “no aprovechas los alimentos”, “no es bueno”, “quita el hambre”, “cuanto más comes más hambre tienes”.

**Gráfica 15. Alimentos componentes de los tentempiés**

Al margen de las prácticas de cada persona, no parece que exista una opinión dominante sobre esta cuestión. Incluso, pueden ser muy diferentes las maneras como son entendidas estas prácticas del picar o comer entre horas. Asimismo, pareciera que las opiniones o recomendaciones de los “expertos” no han sido entendidas de la misma manera. Así, existen diferencias notables, casi posturas contrapuestas, en relación a la conveniencia o inconveniencia de tomar alimentos entre comidas:

- No se debe picar, seguro.
- Yo creo que sí se debe picar.

**Gráfica 16. Bebidas componentes de los tentempiés**

–A mí me pasa que como sobre las dos y media y ceno tarde. Entonces, es que no aguanto. Yo, a las seis o así, tengo que tomarme un refresco y algo de comer, una merienda.

–Yo he leído en un libro que, para el estómago, es lo mejor [...] comer más veces poca cantidad que tres comidas y mucha cantidad.

–Pero, depende de qué cosas, para que no engorden.

Las diferencias de sexo y la particularidad de la actividad laboral que se desarrolla, así como el modo como sean entendidos los requerimientos nutricios parecen explicar las diferencias tanto de la forma de entender el comer entre horas como la valoración más positiva o más negativa de dicha práctica. Así, por ejemplo, el picar puede estar asociado indistintamente, con el “comer guarrerías” –algo muy negativo– o con la satisfacción de una necesidad energética motivada por los requerimientos nutricios específicos que cada persona pueda sentir en función de su actividad:

–Como, normalmente, salgo mucho [...] Yo comprendo que no lo debería hacer pero [...] entre la cena y la cervecita, pues siempre guarreo [...] que si frutos secos, que si patatas fritas [...] Porque yo suelo salir bastante y eso es mi debilidad.

- Los picoteos suelen ser guarrerías.
- Es que el picoteo es, o fruta o guarrerías. Si te pones a comer un poco de pescado o un filete, no es picoteo. Los frutos secos, sí.
- Hombre, pero los frutos secos son buenos.
- Son muy sanos.
- Sanísimos.
- Lo ideal es yogur o fruta.
- Hombre, también un poco depende de la profesión que tengas.
- Un poco de queso [...] Cada uno ha aprendido a como su cuerpo le pide y tal. Yo entretengo muy bien el estómago con los yogures bebibles y es que, además, ahora los hay de todo tipo, de esos pequeñitos, que, entonces, al cabo del día, me he tomado tres o cuatro para entretener mi estómago. Eso lo he descubierto ahora. Anteriormente, [...] picabas que si unas almendras, que si tal, que si unas cortecitas...
- Yo me tomo un yogur de esos entre horas y, al rato, me da hambre. No sé porqué [...], a mí, me dan un hambre horrible, no sé porqué...

Comer entre horas se relaciona tanto con la jornada laboral como con los días de ocio o fin de semana, aunque con motivaciones diferentes en unos y otros casos. Por un lado, parecería que trabajar aumenta los requerimientos energéticos y, también, exige momentos de sociabilidad, de ruptura con el trabajo mismo. Así, bebidas como el café, energético y social al mismo tiempo, o la cerveza, son consumos habituales en las jornadas de trabajo. El agua embotellada aparece, también, como una bebida relacionada con la jornada de trabajo. Por su parte, los fines de semana, tanto si “se sale” o como si se permanece en casa y sobre todo “si hay partido de futbol por el medio”, picar papas fritas, por ejemplo, puede ser habitual.

Una vez más se hacen patentes las diferencias de género, sobre todo, por cuanto las mujeres parecen tener una mayor preocupación por la salud o por evitar engordar. Ambas preocupaciones pueden coincidir en querer evitar las comidas demasiado copiosas o “sustanciosas”:

- No como grandes cantidades nunca, pero sí que las espacio pues estoy picando todo el día. Entonces, seguro que hay días que, a lo mejor, como tres veces; y otros días, siete, si se llama comer, comer un yogur o picar...

–Es que dicen que es lo que más engorda, sobre todo en invierno, cenas y te vas a dormir, prácticamente. [En verano] que si piscina, que si no sé, pero en invierno, lo de las cenas [...] Yo ya cenó tarde y, encima, me voy a la cama, pues es que se me queda todo aquí. Es un hábito que me gustaría cambiar. Y, a veces, pues si como poquito a media tarde, me entra un hambre que me muero [...] Me encantan y, o sea, tomarme un sándwich o un pastelillo o algo a media tarde [...] Pero yo, lo de las cenas, es lo que peor llevo porque es que tengo hambre. Entonces, claro, tienes que cenar y yo, por ejemplo, evito el pan. Los postres, por ejemplo, los he eliminado, incluso las frutas, que también me dan miedo, porque el postre, tanto si es dulce como si es fruta, engorda mucho mezclándolo. La fruta, yo la como casi obligada porque, digo, es que tengo que comer una pieza al día como sea y cuando sea y con las comidas, que es un poco cuando te apetece...

### ***Perfiles de composición***

Las combinaciones de alimentos más habituales en cada una de las comidas se describen a continuación.

#### *Desayuno*

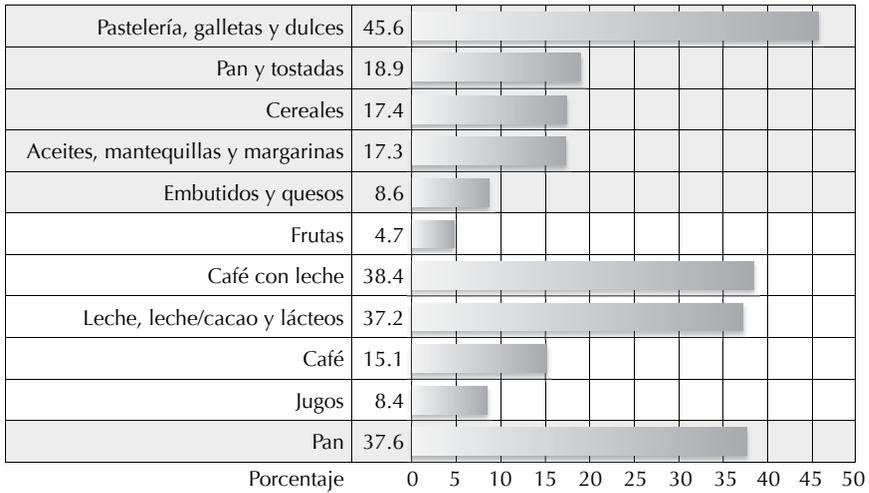
El desayuno suele ser una comida ligera y dulce acompañada de leche o café. Se compone básicamente de pastelería, galletas y dulces y, en menor medida, de pan y tostadas, cereales, y aceites y mantequillas. Las bebidas más habituales son el café con leche, la leche y otros lácteos y el café solo (gráfica 17).

#### *Almuerzo de media mañana*

El almuerzo es una comida algo más consistente que incorpora embutidos y quesos, así como frutas, y se acompaña principalmente de agua.

Los tres alimentos sólidos más característicos del almuerzo son los embutidos y los quesos, las frutas y la pastelería, galletas y dulces. Las bebidas más frecuentes son el agua y, en menor medida, los jugos y los refrescos (gráfica 18).

**Gráfica 17. Perfil de composición del desayuno**

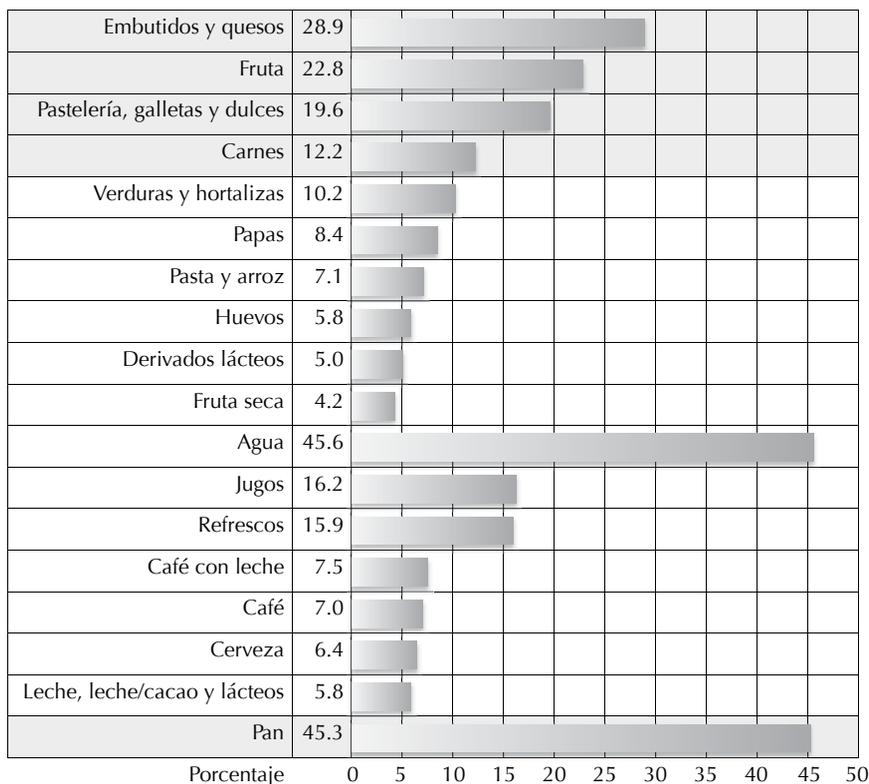


### *Comida del mediodía*

La comida es la toma de alimentos en la que la carne y la fruta tienen un mayor protagonismo. Después de éstos, que son los dos alimentos más habituales, están las verduras y hortalizas, la pasta y arroz, y las ensaladas y gazpachos (gráfica 19). En cuanto a las bebidas, el agua es la más habitual, si bien el vino también se encuentra en un porcentaje significativo de las comidas.

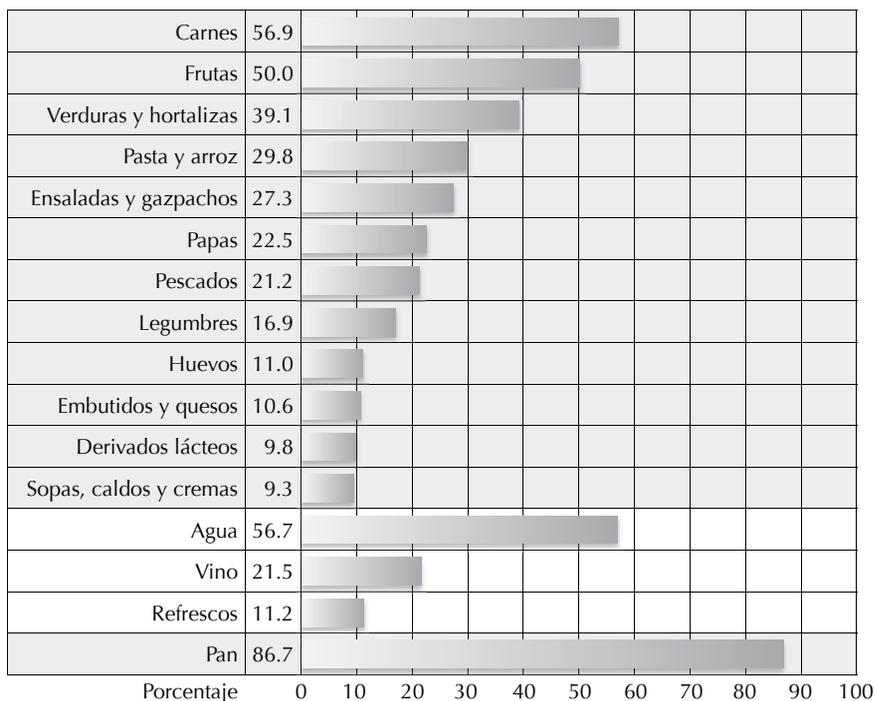
### *Cena*

La cena es el tiempo de comida que ocupa el segundo lugar en importancia, con una composición parecida a la de la comida, si bien el pescado, los quesos y embutidos sustituyen a la carne, la pasta y el arroz. La fruta es el alimento más habitual en las cenas, seguido de las verduras y hortalizas, los embutidos y quesos, los pescados y las ensaladas y gazpachos (gráfica 20). Las bebidas más frecuentemente citadas son el agua y, en menor medida, el vino.

**Gráfica 18. Perfil de composición del almuerzo**

## Conclusiones

Aunque parece que las normas interiorizadas por la mayoría de la población testimonian un buen grado de apropiación de los discursos sobre nutrición, las prácticas alimentarias siguen motivadas por diferentes constreñimientos materiales y simbólicos, de tal forma que no parece existir una correspondencia directa entre las recomendaciones dietéticas asumidas por las personas, junto con su definición de dieta saludable, y los consumos reales. En este sentido, se constata un *décalage* o desfase entre las normas alimentarias socialmente aceptadas y las actitudes de la población y, de manera particular, entre las prácticas declaradas y las prácticas observadas. Esta falta de correspondencia se manifiesta en distintos ámbitos.

**Gráfica 19. Perfil de composición de la comida*****La salud como objetivo***

Una motivación muy importante en las decisiones del consumo alimentario es la salud; constituye una de las preocupaciones fundamentales de nuestra sociedad. Es un valor cultural de primer orden y un argumento fundamental del consumo alimentario. En el IV Foro Internacional de la Alimentación se registró que “llevar una ‘buena alimentación’ es el factor más relevante para conseguir una buena salud para 91% de la población española y que 82% creía llevar una dieta alimenticia sana y equilibrada”. En el presente estudio, 82.3% de las personas entrevistadas respondió que estaba satisfecha con su alimentación. Sólo 11.4% declaró que no lo estaba, mientras que el 6.3% restante consideró que su alimentación es “regular”, que “podría ser mejor” o que están “intentando mejorarla”.



- Diferentes concepciones sobre las relaciones entre salud, conveniencia, placer y sociabilidad, y distintas formas y grados de satisfacer esos objetivos.
- Disponibilidades económicas de acuerdo con el presupuesto familiar.

Así pues, la salud no es la única motivación para alimentarse o para hacerlo de un modo determinado, sino que la alimentación satisface objetivos muy diversos y es funcional en cada una de sus circunstancias o contextos.

### ***La teoría frente a la práctica***

En consecuencia, no existe correspondencia entre las recomendaciones de los especialistas en nutrición –o entre la conceptualización que los consumidores hacen de la *dieta saludable*– y las prácticas alimentarias. Esta falta de congruencia entre teoría y práctica se manifiesta en el hecho de que en las dos últimas décadas se ha producido un descenso significativo del consumo de los alimentos considerados más “saludables” (legumbres, hortalizas, frutas) a favor de otros considerados “menos saludables” (carnes, pastelería industrial, *snacks*, entre otros).

En este sentido, se constata que la alimentación ordinaria alterna con acontecimientos más o menos extraordinarios (días festivos, vacacionales, celebraciones diversas), donde los criterios que determinan lo que se come pertenecen a un orden muy distinto del de la nutrición; categorías tales como alimentos *buenos* y *malos*, *adecuados* e *inadecuados* o *cómodos* e *incómodos*, *comer bien* o *comer sano* pueden tener significados muy diferentes, más o menos complementarios o contradictorios, si lo que está en juego es la salud, la hospitalidad o diferentes tipos de conveniencia o pragmatismo.

### ***Nuevos estilos de vida y nuevas maneras de comer***

Podría hablarse del desarrollo en España de unas *nuevas maneras de comer* a lo largo de los últimos 30 años, como consecuencia, sobre todo, de:

- El aumento del tiempo que dedican las mujeres al trabajo remunerado fuera del hogar, sin que esto haya ido acompañado por una redistribución de las tareas dentro del hogar. Así, el tiempo que dedican las mujeres a las labores domésticas no ha disminuido en términos globales, pero sí se ha reducido el tiempo dedicado a cocinar (en Francia, se registran tres horas semanales menos; no disponemos de datos para España): “¡Nosotras no tenemos vacaciones nunca!”.
- Las modificaciones producidas en los tiempos de trabajo y en los ritmos sociales en general: “¡Cuando uno llega a una hora, otro a otra!”.
- Los cambios producidos en las estructuras familiares, como la progresiva disminución del tamaño promedio de los hogares (de 3.5 a 2.9 integrantes entre 1970 y 2000) y el aumento de los hogares compuestos por personas solas: “Para dos, no enciendo la cocina”.
- Las aplicaciones tecnológicas concretadas tanto en nuevos equipamientos domésticos (el microondas, por ejemplo) que han contribuido a “aligerar la carga de la cocina”, como en “alimentos más fáciles de preparar”: “¡¿Tú sabes lo bien que va el arroz tres delicias ya hecho, en un sobrecito, que lo abres y en tres minutos...?!”.

### ***Compatibilidad e incompatibilidad entre la idea de comer sano y las posibilidades de hacerlo***

De los diferentes tipos de declaraciones recogidas y de las prácticas auto-registradas se deduce que no resulta una tarea fácil compatibilizar lo que debiera hacerse para “comer sano”, de acuerdo con lo que se considera correcto (equilibrado, por ejemplo) y lo que realmente se hace. Las razones son numerosas y de carácter muy variado:

1. La existencia de diversos tipos de preferencias alimentarias, incluso incompatibilidades. Las frutas y verduras constituyen el ejemplo más significativo. Hemos registrado unanimidad en relación con la “bondad” nutricia de este tipo de alimentos, así como con la necesidad de que estén presentes casi a diario. Sin embargo, estos alimentos implican diferentes tipos de “inconvenientes”. Los niños los rechazan o los aceptan con dificultad (“Cuando las criaturas ven una cosa verde, no la quieren”) y prefieren otro tipo de productos, por ejemplo, los lácteos o los jugos, por lo cual las perso-

nas responsables de su alimentación deben “forzar la situación”. En algunos casos, en la medida en que se considera que los lácteos son alimentos saludables y los jugos están compuestos de frutas, la ingestión de estos productos no se percibe como incorrecta desde el punto de vista de la salud.

Podría decirse que siempre han existido diferencias en los gustos y en los rechazos alimentarios. La diferencia es que hoy existe una mayor tolerancia con los gustos y las aversiones de los demás, tanto si son adultos como si son niños. Aunque algunas personas sigan diciendo que practican aquello de “es lo que hay, y te lo comes te guste o no, y si no lo quieres para comer lo tendrás para cenar...”, lo cierto es que los menús cada vez son menos impositivos, incluso dentro del hogar. La nuestra es una sociedad de consumo y de elección. Quedaron atrás, hace mucho tiempo, el racionamiento y las escaseces. En nuestros días, la alimentación no se concibe como una imposición sino como un tipo de consumo en el que son posibles diferentes tipos de elecciones y de satisfacciones. Pero, a su vez, el hecho de que las comidas o los menús más importantes sean de carácter familiar provoca que deban conciliarse o compatibilizarse, en la medida de lo posible, los gustos y objetivos de las diferentes personas que conviven en un hogar. Esta tarea no siempre resulta fácil. En cualquier caso, la mayoría de las personas responsables de planear y preparar los menús insisten en que procuran “educar” para que los miembros de la familia se coman todo o cualquier cosa y que los “caprichos individuales” no condicionen una “buena gestión” de la cocina, sea en términos económicos o en relación con el trabajo.

Esta tolerancia hacia los niños, incluso, puede ser superior al rechazo de algunas mujeres a los alimentos precocinados, sea por razones de sabor o por otras (“alimentos de plástico”, han llegado a llamarles). Así, algunas madres emplean este tipo de alimentos porque, precisamente, son los que “les gustan” a sus hijos. Por las mismas razones, en el caso de tratarse de alimentos considerados sanos y naturales, si no gustan, no se compran: “Yo no compro algo que no le guste a mi familia, por muy sano que sea”. En ocasiones, sobre todo si no se trata de productos básicos, el gusto de la persona que decide la compra y la cocina puede ser determinante, hasta el punto de que sus preferencias se extiendan a los demás integrantes del hogar.

2. Los problemas derivados de la gestión del tiempo y de los constreñimientos que supone “la cocina”. Así, la compatibilidad entre comer bien

y comer sano, o comer bueno y comer sano, no siempre resulta fácil. El problema del tiempo tiene diferentes manifestaciones. Por una parte, la cantidad de tiempo que pueda dedicarse a cocinar entra en concurrencia con la cantidad de tiempo que se debe, o se quiere, dedicar a otras tareas o actividades. A juzgar por las declaraciones recogidas en los grupos de discusión, el tiempo dedicado a la cocina ha disminuido considerablemente, sobre todo en las generaciones jóvenes y medianas, y existe un consenso generalizado con respecto a que “se cocina muy poco; se come muy rápido; todo se compra hecho”.

Por otra parte, se reconoce, en general y con facilidad, que es difícil la compatibilidad entre cocinar y trabajar fuera de casa. En efecto, las mujeres de hoy tienen más ocupaciones que antes y, por tanto, cuentan con menos tiempo para cocinar. Pero, además, tampoco se quieren pasar todo el tiempo en la cocina. Cocinar como una actividad cotidiana no resulta del agrado de casi nadie. ¿Se trata de un pez que se muerde la cola? Muchas mujeres trabajan y tienen menos tiempo para cocinar; en cambio, dedican mucho más tiempo al cuidado de la ropa, a pesar de la lavadora y otros apoyos. ¿Cómo se soluciona la menor disponibilidad de tiempo? ¿Cómo se compatibiliza con el “chup chup y un poco de cariño” que se oye con tanta frecuencia? ¿Se recurre a formas de cocción diferentes, a otro tipo de productos, utensilios? En definitiva, ¿de qué manera se soluciona la menor disponibilidad de tiempo para cocinar?

“Yo, cuando cocino, cocino”. Son muchas las mujeres que dicen dedicar a la cocina el “menos tiempo posible” y recurrir a diversidad de trucos para “ahorrar tiempo en la cocina”. Los recursos para invertir el menor tiempo posible a la cocina incluyen tanto emplear alimentos congelados y otros alimentos-servicio, como echar mano de nuevos electrodomésticos, de modo destacado el horno de microondas. Con todo, uno de los recursos más frecuentes es aprovechar el día que se cocina para preparar alimentos en mayor cantidad y congelar las raciones sobrantes para futuras ocasiones. La práctica de cocinar en mayor volumen y congelar se percibe como un acto de “espabilarse” y las posibles protestas conyugales a favor de la comida recién cocinada son acalladas de diversas maneras: las mujeres no informan que los platos han sido congelados previamente, afirman que es cuestión de acos-

tumbrarse o bien, simplemente declaran: “ya no paso por ahí [...] y si quieren bien y, si no, que se lo hagan ellos”.

El tiempo “escaso” puede afectar, incluso, al acto mismo de comer hasta el punto que se diferencia entre “comer” (con calma, con compañía, con conversación) y “engullir” (comer deprisa, mirando el reloj, comer un bocadillo de pie).

Por otra parte, para muchas personas los problemas relacionados con la cocina no se acaban en el hecho de cocinar. En ocasiones, se percibe como “más agotador”, “más agobiante” la tarea de planificar los menús, de decidir. “¿Qué hago hoy para comer?”, una tarea que es mental y no física. Saber o decidir qué es lo que puede constituir la comida del día continúa siendo una preocupación importante (“¡Ay! Si al menos me dijerais qué hago hoy para comer, ¡qué peso me quitarías de encima!”). Se tiene conciencia de la necesidad de la variación, por una parte, y de la compatibilización con otras tareas, otras actividades y, además, con los gustos y necesidades particulares de cada miembro de la familia. Decidir qué comida se prepara, sobre todo en los días ordinarios, sigue siendo una de las preocupaciones importantes, casi un agobio, para las personas encargadas, es decir, las mujeres. Quizá esta preocupación sea hoy mayor que en otros tiempos, por cuanto, al parecer, las exigencias –o los caprichos, o el consentimiento– sean también mayores. Con todo, para algunas personas cocinar no es la tarea más agotadora, sino algunas otras que les acompañan como, por ejemplo, y sobre todo, la limpieza de la cocina.

3. La existencia de categorías heterogéneas, incluso contradictorias, acerca de qué alimentos o preparaciones deben emplearse en diferentes contextos, habida cuenta de las variadas funciones u objetivos que cumple la alimentación. “Un día dicen una cosa y, al día siguiente, la contraria”. Las caracterizaciones de lo que se entiende por “comer sano”, “comer bien” y “comer bueno” presentan bastantes coincidencias, pero también algunas incompatibilidades. Hay cierto consenso en torno a la idea de que “comer bien” es un concepto relativo, que varía con cada persona. La concepción del “comer sano”, en cambio, presenta divergencias importantes; hay quien piensa que es algo objetivo y objetivable, que existen unos conocimientos objetivos, unas normas, una lógica; pero, también, hay quien considera que hay una excesiva diversidad de criterios y que, además, esos

criterios son cambiantes, como lo son las recomendaciones que se derivan de ellos. Así, a veces resulta difícil saber qué es comer sano por culpa de las modas o de las recomendaciones cambiantes. Algunos atribuyen estos cambios de criterio a los progresos de la medicina y del conocimiento científico en general, mientras que otros consideran que están determinados por intereses comerciales.

En definitiva, es frecuente la opinión de que resulta poco, mucho o nada compatible el hecho de “comer bien” y “comer sano”. En cualquier caso, se está de acuerdo en que el grado de compatibilidad o de coincidencia entre comer bien y comer sano depende de cada persona, ya sea de su gusto o de su particular percepción de la compatibilidad entre placer y salud. Para unos puede ser lo mismo, para otros no, y si bien se acepta que no tienen por qué significar cosas opuestas, tampoco son sinónimas. En cualquier caso, se considera importante satisfacer el paladar, y el “comer bien” se relaciona más con el placer y con el tipo de elaboración de la comida, al tiempo que “comer sano” puede estar asociado a una cierta restricción y pérdida de sabor, sobre todo por el tipo de preparaciones más asociadas con lo sano (cocido, a la plancha).

4. Las prácticas que se derivan de la sociabilidad, sobre todo en los lugares o las épocas del año en que tal conducta implica mayor recurso de los espacios exteriores. Así, a las personas que “salen mucho” les resulta más difícil compatibilizar lo que se entiende por una alimentación sana, en cantidad y en calidad, por cuanto los alimentos y bebidas que van asociados con la sociabilidad (bebidas con contenido alcohólico y *picoteo*) son considerados como menos sanos. En este sentido, a muchas personas les resulta mucho más difícil seguir una alimentación sana en las épocas del año más asociadas con el tiempo de ocio o de festividad (vacaciones de verano y ciclos navideños, sobre todo).

5. El convencimiento que tienen muchas personas en España de que su alimentación habitual ya es “sana” porque es “mediterránea” y, consecuentemente, lo único que deben hacer es evitar aquellos alimentos o ingredientes reputados como “dañinos” o “peligrosos”, como, por ejemplo, los “aditivos” o los “industriales”. En este sentido, parece como si las consideraciones relativas a la “dieta mediterránea” hubieran sido fácil y rápidamente asimiladas por la población en general y hubieran dado lugar al

siguiente razonamiento: “somos un país mediterráneo; por lo tanto comemos dieta mediterránea; la dieta mediterránea es sana; nosotros comemos sano”. Este convencimiento, además, se complementa con la consideración de que al ser la alimentación sana en términos generales, lo único que resulta necesario es evitar los excesos, sobre todo cuando comportan falta de variedad. Así, la variedad aparece como el factor más determinante tanto para la configuración de una dieta sana como del posible grado de compatibilidad entre lo placentero y lo saludable.

## Referencias

- Contreras, J. (1996) “Estadísticas y pautas de consumo: ¿Sabemos realmente lo que comemos?”. En: *La alimentación mediterránea. Historia, cultura, nutrición*. Barcelona, Icaria, pp. 137-162.
- Contreras, J. y M. Gracia (2005) *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona, Ariel.
- Fischler, C. (1995) *El (H)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona, Anagrama.



# Apuntes acerca de la cultura alimentaria en Brasil

## Introducción

Si bien la alimentación ha sido tratada dentro de las ciencias humanas como un elemento de la llamada *cultura material*, no es posible pensarla sin considerar su dimensión simbólica. De hecho, la alimentación humana tiene implicaciones en las representaciones y los imaginarios, abarca elecciones, clasificaciones, símbolos que organizan las diversas visiones de mundo en el tiempo y en el espacio. Dado que la alimentación humana es un acto cultural, es posible pensarla como un *sistema simbólico* en el cual están presentes códigos sociales que operan en el establecimiento de relaciones de los seres humanos entre sí y con la naturaleza.

Al tratar el asunto, Roberto da Matta establece una distinción entre *comida* y *alimento*, en la cual “comida no es sólo una sustancia alimentaria, es también [...] un estilo y un modo de alimentarse. Y el modo de comer define también a aquel que lo ingiere” (Da Matta 1986: 56).

A partir de este punto se puede aprehender la construcción de las llamadas *cocinas* como maneras culturalmente establecidas, codificadas y reconocidas de alimentarse. Una cocina forma parte de un sistema alimentario; es decir, la conjunción de elementos, hábitos, comportamientos, productos y técnicas relativas a la alimentación, que incluye a la vertiente culinaria, considerando a ésta como el conjunto de maneras de hacer el alimento, que más que técnicas son el *savoir-faire*.

Uno de los aspectos más significativos de este proceso es que la alimentación, organizada como una cocina, puede ser accionada como un fuerte referencial de identidad y tornarse símbolo de una identidad atribuida y

reivindicada, el punto a través del cual los humanos pueden orientarse y distinguirse. Más que hábitos y comportamientos alimentarios, las cocinas implican formas de percibir y expresar un determinado *modo* o *estilo de vida*, que se pretende particular para un determinado grupo, lo que lleva a creer que aquello que se coloca en el plato, más que alimentar el cuerpo, alimenta una cierta forma de vivir.

Si se entiende a la identidad social como un proceso relacionado con un proyecto colectivo que incluye una constante reconstrucción, y no como algo dado e inmutable, estas cocinas están sujetas a constantes transformaciones, frecuentes recreaciones, por lo que no pueden ser reducidas a inventarios, a repertorios de ingredientes y convertidas en fórmulas o combinaciones de elementos cristalizados en el tiempo y en el espacio.

Es habitual que el proceso de construcción de una cocina en un país colonizado sea descrito de forma muy simplificada, como una suma de influencias. Sin embargo, el proceso es complejo e implica conflictos, asociaciones y exclusiones, como ocurre cuando la población local adopta la cocina del colonizador en detrimento de las prácticas tradicionales (lo que acaba por llevar a una transformación radical en sus hábitos alimentarios) o cuando ciertos grupos sociales se apropian de la cocina del colonizador y la utilizan como un medio de diferenciación social y de mantenimiento de una determinada jerarquía social.

En líneas muy generales, se puede decir que en el proceso colonial las poblaciones que se trasladaron hacia América trajeron consigo sus hábitos, costumbres y necesidades, en fin, todo un conjunto de prácticas alimentarias que incluían plantas, animales y condimentos, además de preferencias, prohibiciones y prescripciones.

Al mezclarse con las prácticas alimentarias existentes en el territorio, se crearon *cocinas* con características particulares. Por otro lado, los alimentos propios del continente americano (tales como el maíz, la papa, el zapallo, los frijoles, entre otros), antes desconocidos por los europeos, fueron introducidos en Europa y en otros continentes, lo que dio lugar a importantes transformaciones alimentarias, un proceso bien conocido.

Aunque es posible, en líneas generales, aceptar esta imagen, no deja de ser un tanto superficial. Además de que en cada caso se debe verificar en su singularidad, es importante resaltar que las variadas influencias no

son meras “contribuciones” sino que forman parte de un proceso colonial que puso frente a frente a pueblos diferentes y, en consecuencia, a sistemas alimentarios muy diversos.

### **La cocina brasileña**

En Brasil se suele hablar de la influencia blanca (portuguesa), negra e indígena, con lo que se reedita en el ámbito culinario lo que se llamó *mito fundador* de lo brasileño. Roberto da Matta lo denomina la *fábula de las tres razas*, resaltando la distancia significativa entre la “presencia empírica de los elementos y su uso como recursos ideológicos en la construcción de la identidad social, como fue el caso brasileño” (Da Matta 1984: 62).

Ésta es una idea especialmente fuerte y arraigada en el sentido común, utilizada tanto por los medios de comunicación como por la escuela, y reproducida en muchos trabajos sobre la alimentación en Brasil, lo que constituye una situación reveladora de un país que insiste en definirse y representarse por la “raza”.

No cabe la menor duda de que diferentes pueblos tuvieron una participación relevante en la construcción de lo que hoy es Brasil, pero esta afirmación es el punto de partida y no el de llegada. Cualquier trabajo que busque trazar un panorama de la cultura alimentaria en Brasil debe necesariamente tener en cuenta la gran diversidad cultural y la enorme heterogeneidad social del país, no sólo desde el punto de vista racial (o regional), sino también, y sobre todo, desde la perspectiva económica, porque estamos hablando de uno de los países que registra los mayores índices de desigualdad de ingreso en todo el mundo.

El problema está en la manera como se percibe y utiliza esta diversidad. Convertir la participación de los pueblos fundadores de la nacionalidad en “influencias” o “contribuciones” no es sino una acción reductora que ignora el proceso histórico en el que ha ocurrido esta participación, mismo que envuelve desigualdades, conflictos, discriminaciones y jerarquías.

Esta forma de pensar la construcción de una cocina no abarca las relaciones sociales establecidas, ya que no toma en cuenta el hecho de que entre las tres principales “contribuciones”, el portugués era el colonizador que trajo

a la fuerza al negro como esclavo y produjo una historia de exterminio con respecto al indígena.

Por lo tanto, decir que “el negro trajo” tales y cuales platos o ítems alimentarios es una afirmación que excluye la realidad de los navíos negreros, por lo que sólo puede ser aceptada como un giro retórico del lenguaje. ¿Cómo es posible pensar que los esclavos trajeron un bagaje que no fuese el cultural? De hecho, los elementos alimentarios venidos de África fueron traídos dentro del proceso de comercio colonial (incluso del comercio de esclavos) con la perspectiva de lucro para los comerciantes. De la misma forma, la herencia indígena se hace sentir con mayor profundidad en la región norte, justamente donde está concentrada actualmente la mayoría de la población nativa.

Estas consideraciones apuntan al hecho de no subestimar la importancia de los elementos formadores de la sociedad y cultura brasileña. Así, en ninguna hipótesis se puede negar que lo que hoy se llama *cocina brasileña* es el resultado de una gran mezcla de elementos de las más diversas procedencias. Incorporando al análisis el conflicto y cambiando de perspectiva, al afirmar que Brasil (y su cocina) está marcado por los diferentes pueblos que vivieron y viven en su territorio, se reafirma el papel de éstos pero con un escenario de fondo que no es armónico ni igualitario.

### **Sistemas alimentarios diferenciados**

Otra cuestión que debe ser abordada cuando se habla de *cocina brasileña* es la referente a las regiones. De hecho, debido a su gran extensión –recordemos que ocupa más de 8.5 millones de kilómetros cuadrados–, Brasil presenta una diversidad regional muy significativa, derivada no sólo de sus aspectos físicos sino también de las variadas condiciones históricas, de apropiación y colonización de su territorio.

Por ser un país de proporciones continentales, la diversidad regional en Brasil es muy significativa desde el punto de vista tanto geográfico y ambiental como económico, cultural y social, fruto de procesos diferenciados de apropiación del territorio que en la actualidad constituye a este país. De este proceso han surgido sistemas alimentarios diferenciados, no

sólo en función de lo que la naturaleza ofrece en cada lugar sino también, principalmente, por la configuración sociocultural presente.

Así, por ejemplo, en el norte, la región amazónica está marcada por la presencia indígena, por el consumo de pescados, maíz y yuca, además de frutas tropicales. Una cocina al aire libre, de mercados, ferias y ventas en las calles. En el sur, la cocina cuenta con una serie de elementos provenientes de una más reciente inmigración italiana, alemana y oriental, con una frecuencia mayor del consumo de comida fuera del domicilio familiar en función del trabajo en las grandes ciudades.

Cada región posee hábitos alimentarios propios, a la vez que platos emblemáticos que sirven como marcadores de identidad regional. Sobresalen algunos platos en particular, que están asociados más íntimamente con sus regiones de origen y sus habitantes, tales como *acarajé* y *vatapá* de Bahía, *arroz con pequi* de Goiás, *tutu y pão de queijo* de Minas Gerais, *tucupi* y *tacacá* del norte, y *churrasco* del sur.

Algunos de estos platos son cotidianos y, al mismo tiempo, emblemáticos, como por ejemplo el *acarajé*, vendido por mujeres en las calles de Bahía, las famosas *baianas do acarajé*. En el sur, el *churrasco*, aunque se sirve en restaurantes especializados que funcionan diariamente, es el plato preferido para el almuerzo del domingo en familia.

La pimienta es mucho más utilizada en el norte y nordeste que en el sur, a tal punto que a los habitantes del nordeste les parece que la cocina del extremo sur es “sin gusto” por la poca pimienta que utiliza. Por el contrario, a los habitantes del extremo sur la comida del nordeste les parece “muy picante”, lo que consideran indeseable, pues a su parecer impide percibir el sabor del propio plato.

Esta diversificación es a tal grado significativa que si bien algunos platos regionales son famosos en todo el país, otros son prácticamente desconocidos en las demás regiones, muchas veces por el simple hecho de que los ingredientes con que se preparan son exclusivos del lugar de origen (por ejemplo, sería un tanto difícil hacerse una *caldeirada de Manaus*, basada en peces amazónicos, fuera de su región de origen), aunque también por razones de orden cultural que determinan ciertos hábitos alimentarios.

Además de estas prácticas alimentarias diversificadas, existen otras que pueden encontrarse a lo largo y ancho del país y en todas las clases socia-

les. Se trata del consumo de los frijoles con arroz y de la harina de yuca, combinación que se constituye en la comida básica del brasileño.

### **La combinación básica**

En Brasil, cuando se quiere aludir a lo cotidiano, a algo común, familiar, repetido o rutinario, se dice: es *poroto con arroz*. Esta metáfora surge y cobra sentido por el hecho de que una gran parte de la población en el país come diariamente arroz y frijoles.

Aunque esta combinación constituya la alimentación básica y diaria del brasileño, también suele estar presente la harina de yuca, que incluso predomina en algunas localidades (como en la región norte). De tan común, muchas veces ni siquiera se la nombra, olvidada en la expresión pero siempre presente en la mesa.

Esta combinación puede variar de acuerdo a la región pero, en suma, es la que prevalece. En general, el plato de la comida principal del brasileño está constituido por la mezcla de frijoles, arroz, una porción de carne y ensalada. Incluso cuando el plato es de algún otro tipo, el arroz y los frijoles son servidos como acompañamientos, casi obligatorios en por lo menos una de las comidas.

A los frijoles se los conoce en algunos lugares como “carne de pobre” por ser un alimento rico en proteínas (de 20 a 26%), hidratos de carbono complejos, vitaminas, nutrimentos inorgánicos y fibra. Su combinación con el arroz es vista como muy saludable dentro de los criterios de salud actuales, pues constituye, quizá, la principal fuente de proteínas de gran parte de la población brasileña.

El consumo actual de frijol en Brasil es de 16 kilogramos anuales por habitante. El país es el primer productor mundial de frijoles de la especie *Phaseolus vulgaris*, con lo que tiene la capacidad, de una manera general, de satisfacer su mercado interno, aunque con frecuencia se vea obligado a importar frijoles negros, los más consumidos, especialmente en las regiones sur y sudeste (las más populosas), habiendo preferencia en las otras regiones por otros tipos de frijoles, los “de colores”.

No hay consenso sobre el origen de los frijoles. Se sabe que existían en diversos continentes, sobre todo en África. Cuando los europeos llegaron

a Brasil ya había ahí varias especies conocidas por los indígenas del litoral (Ribeiro 2000). Los indígenas llamaban a los frijoles *cuma-ndá* o *cumaná*, pero todo indica que no era un alimento de los más consumidos, a diferencia del maíz y la yuca. Con el arribo de los portugueses se introdujeron nuevas variedades y los frijoles fueron adquiriendo importancia, al punto de transformarse en el principal alimento popular de Brasil.

Según Luis da Câmara Cascudo, ya en el siglo XVII estaba presente en el menú brasileño el binomio *frijoles con harina* (Câmara Cascudo 1983: 497). En el siglo XIX los frijoles se habían establecido como alimento básico en todo el país, como se puede verificar a través de las palabras de Carl Seidler, naturalista europeo que recorrió tierras brasileñas en ese periodo y que dejó el siguiente relato:

Los frijoles, sobre todo el negro, son el plato nacional y predilecto de los brasileños; se los encuentra en las más distinguidas mesas, acompañados de un pedazo de carne de res seca al sol y de mucho tocino. No existe comida sin frijoles, sólo los frijoles matan el hambre. Son nutritivos y sanos, pero sólo después de mucho tiempo saben al paladar europeo, pues el gusto es áspero, desagradable (Seidler, citado en Câmara Cascudo 1983: 500).

Los frijoles se constituyeron en el alimento de los esclavos en todo Brasil, junto con la harina de yuca o de maíz, que podían estar acompañados de carne seca, tocino, plátanos y *canjica* o incluso de naranja y, posteriormente, arroz (Rugendas, en Seidler, citado por Câmara Cascudo 1983: 225 y 228), de acuerdo a las condiciones impuestas por sus señores.

Así, los frijoles formaron parte de la historia de Brasil desde sus primeros tiempos. La llegada de nuevos inmigrantes europeos (sobre todo italianos y alemanes, a partir del siglo XIX), el proceso de urbanización e industrialización y las grandes transformaciones que el país sufrió en el siglo XX no alteraron su papel en la alimentación básica de los brasileños.

Aunque en la actualidad el consumo de frijoles se ha diseminado por todas las clases sociales, es entre los estratos de más bajos ingresos donde se les considera indispensables debido a que constituyen una de las principales fuentes de proteína para estos sectores sociales.

El segundo elemento es el arroz, la gramínea anual *Oryza*. En territorio brasileño había un tipo de arroz “salvaje” recolectado por los indios tupis, que lo llamaban *auati-i* (maíz de agua) o *abatiapé* (maíz con cáscara) (Ribeiro 2000). Sobre su aprovechamiento en la alimentación de los indígenas no existe consenso. Si se lo utilizó en el periodo precolonial, no tuvo demasiada importancia. Fue con los portugueses que se estableció y desarrolló el cultivo del arroz.

Aunque en 1587 ya existían plantaciones arroceras en Brasil, fue en el siglo XVIII cuando se organizó su cultivo. En 1766 se instaló la primera descascaradora de arroz autorizada por la Corona portuguesa.

El arroz en Brasil no constituye una comida por sí mismo, sino que se lo considera una especie de “complemento”, lo que ocasionó que en los primeros tiempos no se le diera la misma importancia que a los frijoles, éstos sí catalogados como alimentos capaces de sustentar a las personas.

Para Roberto Da Matta (1986 y 1987), la combinación de frijoles con arroz expresa a la sociedad brasileña, al combinar lo sólido con lo líquido, lo negro con lo blanco, con el resultado de un plato de síntesis, representativo de un estilo brasileño de comer: una culinaria relacional que, a su vez, expresa una sociedad relacional. Lo mulato, considerado como “lo brasileño” se expresaría en la mezcla: ni sólo lo negro de los frijoles, ni únicamente lo blanco del arroz, sino un plato mixto.

### **La yuca, tan inadvertida como imprescindible**

El acompañamiento indispensable de los frijoles con arroz es la harina de yuca (*Manihot esculenta* y *Manihot utilissima*), que pese a su gran importancia, con frecuencia pasa inadvertida en el contexto nacional. Sin embargo, si tomamos un ítem alimentario de modo aislado como el de consumo más diseminado nacionalmente, éste sería la harina de yuca.

La harina está en todas las mesas, de norte a sur. Tanto en los hogares como en los restaurantes se suele encontrar una *harinera*: un recipiente con harina colocada junto a la sal y a la pimienta (y, en algunos casos, al aceite y al vinagre), para que los comensales se sirvan directamente.

Los frijoles y el arroz son considerados “platos”, alimentos que se someten a técnicas que incluyen el uso del fuego, de las ollas; en suma, se cuecen.

La harina, al contrario, se usa cruda. Aunque se pueda tostar (y ahí adquiere otro nombre: *farofa*) o se transforme en ingrediente de un plato, su forma cruda es la que predomina en las mesas como uso común y frecuente, como un acompañamiento. Asimismo, su procesamiento es complejo.

La yuca debe de haber sido domesticada hace cerca de cuatro o cinco mil años en la Amazonia (Ribeiro 2000). Es una planta que se adapta a suelos pobres, rica en almidón pero con escasas proteínas; sin embargo, las poblaciones indígenas que la tienen como base de su alimentación no presentan carencias y muestran vigor físico (Ribeiro 2000).

La preparación de la yuca para uso alimenticio exige una técnica especial, bastante compleja, creada por los indios y transmitida a los colonizadores, ya que la yuca silvestre contiene un veneno (ácido prúsico o cianhídrico) que se le debe extraer para hacerla comestible.

Tanto la yuca como su harina pueden tener diversas denominaciones de acuerdo con la región, tales como *macaxeira* y *aipim* para la yuca, y *de agua*, *puba*, *de pau*, *tapioca*, *carimã* y otras, para la harina. Puede tener variados colores, sabores, olores y texturas, de modo que hay blanca, amarilla suave o amarilla oscura, gruesa, fina o finísima.

Adoptada por los portugueses, la harina de yuca era la “harina de guerra” que los acompañó en las expediciones en las que desmalezaron el territorio de lo que vendría a ser Brasil. A bordo de los navíos negreros, alimentó a los africanos esclavizados. Acompañó la formación del pueblo brasileño más que cualquier otro alimento. Ha sido la base alimentaria que ha permitido la constitución del país y que, incluso hoy, está presente en la mesa del brasileño, de norte a sur, y en los más diversos recortes sociales, tales como el de clase o el de etnia.

Es el ingrediente de innumerables platos característicos de las diversas regiones en todo el territorio brasileño. Son tantos, que aquí podemos citar sólo algunos. En el centro y sudeste el *poroto tropeiro* fue el plato que acompañó a las tropillas que llevaban ganado de un lugar para otro. En el sur, la harina de yuca es indispensable para el *churrasco* (asado). En Minas Gerais se mezcla con los frijoles para crear el *tutu a la mineira* y se usa en pedazos en la *vaca atolada*. En São Paulo se mezcla nuevamente la harina con los frijoles para crear el *virado a la paulista*. En Bahia, con la yuca cocida y aplastada se prepara el *bobó de camarão*. En el norte, además del

*tucupi*, se suele consumir la *maniçoba*, que se prepara con hoja de yuca silvestre. En Pernambuco, el *queque Souza Leão*. Y en todo el nordeste, la *tapioca*, hecha con la goma (polvillo dulce).

### **La feijoada, plato nacional**

Comida cotidiana, los frijoles con arroz acompañados con harina de yuca asumen otro carácter cuando se transforman en un plato emblemático, o sea, poseedor de un sentido unificador y portador de identidad. La nacionalidad traducida en alimento; el guiso que se ofrece al extranjero cuando se le quiere dar a conocer la cocina brasileña, el *plato nacional*: la *feijoada*. Ésta se prepara justamente con los tres elementos fundamentales de la cocina de todos los días del brasileño, una derivación de esta combinación cotidiana, pero cuyas diferencias no están tanto en los ingredientes añadidos como en el sentido del plato, festivo y representativo.

No existe consenso sobre el origen de la feijoada, pues si bien la versión más común señala que fue creada en las *senzalas* (habitaciones de los cautivos) por los esclavos, esa explicación es rechazada en la actualidad. Cualquiera que sea su origen, el antiguo hábito de mezclar frijoles con tocino y carne seca acompaña a los brasileños desde hace largo tiempo. Una de las referencias más antiguas al plato así denominado data de 1881, cuando el francés Louis Couty escribió: “la comida nacional brasileña, la feijoada, tiene por base la carne desecada” (Couty 2000: 36).

Una feijoada (también llamada *feijoada completa*) lleva frijoles negros cocidos con varios tipos de carne: carne seca, pata, oreja, rabo y piel de cerdo, tocino, chorizo y *paio* (especie de embutido), y se sirve con arroz blanco y harina de yuca. Aunque también tenga otros acompañamientos tales como col, naranjas y pimienta, el plato se basa en los tres elementos fundamentales ya mencionados.

La diferencia no está determinada sólo por los ingredientes. Está también el significado que se atribuye al plato. No se trata solamente de frijoles con arroz, es *una feijoada*, un plato especial, que exige mucho más tiempo de preparación (y de digestión), y en general se reserva para las ocasiones especiales, como invitaciones a los amigos. En fin, la feijoada implica comensalía.

Se ha clasificado a la feijoada como un plato *pesado*. En Brasil, al arroz y a la harina se les considera *livianos* y a los frijoles, *fuertes* (Canesqui 1976: 50). El agregado de carne (en especial grasas, como el tocino) hace que más que fuerte, el plato sea considerado *pesado*, por lo que requiere un tiempo especial para ser comido y digerido.

Si vemos lo “típico” como una forma estereotipada de mostrar una cultura, podemos pensar en lo emblemático como una manera de marcar una identidad, que interviene en el reconocimiento del grupo, en cómo se le representa y cómo se le desea representar.

En Brasil, el plato representativo nacional es una transformación de los elementos tradicionales que constituyen la comida cotidiana. Transformación que se da, sobre todo, en el significado. Es cuando la metáfora de lo cotidiano –los frijoles con arroz– se transforma en especial –la feijoada–.

### **La cocina indígena**

Otro elemento de gran importancia es el maíz. Conocido por los indígenas, era y es una de las bases de la alimentación brasileña. Manuela Carneiro divide la alimentación brasileña en dos complejos alimentarios: el del litoral, de yuca y pescado, y el del interior, de cerdo y maíz, con las dos harinas como protagonistas (Carneiro Da Cunha 1985 y 1986). La yuca, al ser más fácil de cultivar, tiene mayor presencia en la alimentación del brasileño.

La presencia de elementos indígenas no se restringe a la yuca y al maíz; sin embargo, está diferenciada en el espacio nacional. En 500 años de existencia del país, la población autóctona, indígena, sufrió un proceso de exterminio sistemático, que la redujo de modo considerable y la dejó circunscrita a determinadas localidades. Su presencia es significativa en el norte, particularmente en la región amazónica.

Esta situación se refleja en los hábitos y comportamientos alimentarios en estas regiones. Entre las llamadas cocinas regionales, la del norte es vista como “la más indígena”, en el sentido de que tendría una relación muy directa con la floresta, los ríos y mares a pesar de que, como en todo el territorio brasileño, la alimentación cotidiana básica de la región está constituida por los frijoles con arroz y/o harina de yuca, habiéndose acentuado el consumo de ésta.

De hecho, dentro de las representaciones del conjunto de la cocina brasileña es común referirse a una “cocina indígena”, con lo que se transforma a los pueblos indígenas en un *indio genérico*, sin diferenciación y atemporal. En este proceso, el indígena es “naturalizado”, o sea, concebido como alguien tan próximo a la naturaleza que sus “contribuciones” son, sobre todo, lo que la naturaleza “otorga”. Sin embargo, los indígenas tenían técnicas para extraer el veneno de la yuca silvestre que se utilizan hasta la fecha, y no solamente en la región norte.

Como los ríos de la región permiten la presencia de gran cantidad de especies de peces, hay también un acentuado consumo de éstos en relación con el resto del país. Incluso existen restricciones a la pesca de algunas especies en extinción, como el *pirarucu*, que es el más procurado y valioso, aunque sea posible encontrarlo en mercados de la región. Otro de los platos emblemáticos de la zona es la tortuga (guisada o asada), si bien debido a las campañas de protección, se ha tornado en la actualidad en un plato raro.

Uno de los ingredientes más característicos de la cocina de esta región, que contribuye en gran medida a su caracterización como fuertemente influenciada por los indígenas, es el *tucupi*. Se trata de un caldo amarillo hecho con la yuca *brava*, que es rallada y prensada, después hervida varias veces y condimentada. Su preparación es lenta y trabajosa y requiere un conocimiento especial debido a que, como ya se ha mencionado, la yuca es venenosa. Vendido ya listo en botellas en mercados y ferias, el *tucupi* es la base para varios platos tanto cotidianos (el *tacacá*), como de fiesta (el *pato ao tucupi*). El *tacacá* es una de las comidas más populares de la región, en particular de la ciudad de Manaus, capital del estado del Amazonas. Se vende en las calles y la consumen, al final de la tarde, en pequeñas *calabazas*, personas de las más diversas clases sociales. Hecho con *tucupi*, tiene también como ingrediente el *jambú*, una hierba que posee la propiedad de anestesiar la boca, causando un leve hormigueo.

Esta región cuenta con una gran variedad de frutas nativas muy consumidas por los habitantes locales y que apenas en años recientes están siendo comercializadas en el resto del país, generalmente en forma de pulpa. Un ejemplo es la fruta *açaí*, cuyo consumo hasta hace algunos años estaba restringido a la región de producción y que hoy ha pasado a ser moda entre los usuarios frecuentes de gimnasios en todo el país, en razón

de su potencial energético y dentro del proceso de expansión del consumo de llamada “comida sana”.

También en el centro-oeste del país, región que corresponde a una parte de la Amazonia, al *cerrado* (una especie de sabana) y al *pantanal* (región de terrenos inundables), hay una población indígena importante, pero el territorio se ha visto transformado debido a su apropiación por parte de grandes haciendas de ganado y, especialmente en los últimos años, con latifundios productores de soya y algodón.

Más allá de haber recibido poblaciones de otros países, sobre todo japoneses, al final del siglo xx –en particular a partir de los años setenta– hubo una gran migración interna que llevó gente del sur para el norte y el centro-oeste. Este hecho determina que la región cuente con una enorme diversidad alimentaria, que incluye desde el palmito *pupunha* venido de los matos y que es vendido por los indígenas, hasta la *soba*, una sopa japonesa que se consume principalmente en la noche.

La catalogación de esta cocina como una de las más “indígenas” se efectúa también a través de ciertas comidas de la región que son consideradas exóticas por el resto del país, tales como el *rabo de jacaré* (caimán amazónico) asado o la *sopa de piranhas* (que también existen en el norte). Sin embargo, por más que sean platos emblemáticos, están circunscritos a algunos lugares y reservados para determinadas ocasiones, es decir, no constituyen la comida cotidiana dentro del modelo nacional. En su calidad de emblema, apuntan a una identidad regional que remite a una aproximación con la naturaleza “salvaje y peligrosa”, tal como el jacaré y las pirañas, comedores de hombres y que se cuentan entre los principales peligros que habitan en el interior.

## **La huella africana**

Dentro de los elementos formadores de la sociedad y cultura brasileña, las zonas con mayores influencias africanas son el sudeste y el nordeste. Estas regiones recibieron un gran número de esclavos africanos, notoriamente Bahía. Por supuesto, la cocina de esas localidades tiene la marca de dichos pueblos.

En esta región, las comidas de los santos de la religión afrobrasileña, el *candomblé* (nombre de esta religión en Bahía) se transformaron en comidas comunes, cotidianas. Quizá el ejemplo más significativo sea el del *acarajé*,

una suerte de pastel frito que se vende en las calles, especialmente en las ciudades de Bahía, pero también por todo el nordeste. El acarajé es la comida de *Iansã*, una de las entidades del candomblé y está ligado tradicionalmente a este origen.

En los últimos tiempos, el acarajé se volvió centro de un conflicto religioso en Bahía. La expansión de las religiones neopentecostales (en especial la de la Iglesia Universal del Reino de Dios), que combaten a las religiones afrobrasileñas, dio origen a una disputa en las calles de Bahía con el surgimiento del llamado *acarajé cristiano*, que es vendido por adeptos de estas religiones en oposición al acarajé tradicional.

Es frecuente citar al *dendê* –una palma de origen africano que fue transportada a Brasil durante el periodo colonial y que constituye un importante ingrediente de la cocina afrobrasileña– como una de las grandes “contribuciones” de los esclavos, junto al uso de pimienta y otros elementos. Pero la cuestión más significativa dentro de este cuadro es que las poblaciones negras africanas o nacidas en Brasil imprimieron en la sociedad y la cultura brasileña una marca constituyente. En particular, el hecho de que las esclavas negras fueran las cocineras de las casas durante todo el periodo colonial, influyó en la cocina como un todo. Las cocinas de las diversas regiones quedaron marcadas por su presencia, que estructuró gustos, formas de cocinar y de comer, lo que es mucho más significativo y va más allá de la “contribución” de algunos elementos alimentarios africanos.

### **La comida en el sur**

La región sur es la que tiene la mayor influencia de la migración europea; además de la portuguesa, también la de alemanes e italianos venidos en el siglo XIX. Esto ha marcado los hábitos y comportamientos alimentarios no sólo de esta región, sino también de los brasileños en general. Así, el consumo de los fideos de trigo, característicos de la cocina italiana, se ha establecido en todo Brasil y hoy forma parte de la vida cotidiana de la población.

En el extremo sur, justo en la frontera con Argentina y Uruguay, se encuentra la región del gaúcho brasileño, de cría de ganado. Ahí, los hábitos alimentarios están marcados por el consumo de carne, de tal forma que el plato emblemático regional, el *churrasco* (carne asada sobre brasas), ha moti-

vado un cambio de la estructura de las viviendas. Las *churrasqueiras* (locales para asar el churrasco) son casi obligatorias en las casas, y también las hay colectivas en los parques y en muchos edificios. En la actualidad, muchos de los departamentos que se construyen en las ciudades del sur tienen *churrasqueiras* para que los inquilinos puedan cocinar el plato en su propia casa.

## **Cambios alimentarios en Brasil**

En las últimas décadas ha ocurrido una importante expansión de los más diversos sectores ligados a la alimentación en Brasil. Nuevos equipamientos y tecnologías se han incorporado a la vida diaria, la cantidad de publicaciones y de emisiones de televisión dedicadas al asunto, así como el número de restaurantes ha crecido significativamente. Se ha desarrollado el turismo gastronómico y han surgido cursos superiores de gastronomía. Entre los años 2003 y 2004 el Instituto Brasileño de Geografía y Estadística publicó los resultados de la investigación sobre el gasto de los hogares (Pesquisa de Orçamentos Familiares, POF), que revelan algunos cambios significativos.

Según estos datos, en 30 años hubo una reducción en el consumo de arroz, harina de yuca, pan y azúcar, justamente los elementos de la alimentación básica del brasileño. Al mismo tiempo, los resultados presentan un incremento significativo de otros productos, tales como yogur, gaseosa de guaraná y, principalmente, agua mineral. En cuanto a la leche, disminuyó el consumo de la pasteurizada pero ha crecido el de yogur y de leche ultra-pasteurizada, con mayor vida de anaquel.

Para entender los datos del POF, es necesario tomar en cuenta una transformación significativa que ocurrió en este periodo: el aumento de las comidas que se realizan fuera de casa.<sup>1</sup> Según esta misma investigación, 24% del gasto medio mensual familiar de alimentación se destina a las comidas fuera de casa, proporción que aumenta a 26% en el área urbana. En las clases de ingresos más altos, este porcentaje es de 37%. En la media del país, la mayor parte del gasto en alimentación fuera de casa es el desti-

---

<sup>1</sup> Es necesario señalar dos trabajos sobre esta temática, uno de Mónica Chaves Abdala, "As famílias vão al *self-service*", y otro de Janine Helfst Leicht Collaço, "Restaurantes de comida rápida, os *fast-foods*, em praças de alimentação de *shopping centers*: transformações no comer", ambos de la Universidad de São Paulo.

nado al almuerzo y la cena; le siguen las colaciones y enseguida los *chopps* de cerveza y otras bebidas alcohólicas.

Este hecho se debe, en gran medida, a los cambios sociales relacionados con la vida laboral, ya sea por la expansión del mercado de empleo femenino o porque las distancias entre el domicilio y el trabajo dificultan los traslados para comer en casa. La instalación de cafeterías en los propios centros de trabajo; la expansión de empresas especializadas en comidas que se entregan en las fábricas, talleres u oficinas; la existencia de los *vale-refeição* (una especie de cheque que se puede cambiar por comida en determinados restaurantes o supermercados), y la expansión de restaurantes *self-service a kilo* (donde la persona sirve su plato, que después se pesa y cobra en correspondencia con el peso), son algunos de los aspectos de este fenómeno.

En los restaurantes y cafeterías (incluso los restaurantes universitarios) que atienden a esta población trabajadora durante la semana, los frijoles y el arroz son obligatorios así como la harina de yuca, la cual continúa presente en las mesas. De esta manera, si el consumo de estos alimentos dentro de las casas se ha reducido, no se puede decir que ocurra lo mismo en la comida fuera de casa. Así, aunque haya cambios en los hábitos de consumo familiar, la manutención del binomio básico de la alimentación del brasileño, frijoles con arroz, indica que existen, al mismo tiempo, cambios y permanencias.

Entre las grandes transformaciones verificadas en el final del siglo xx –por sólo citar algunas– están los equipamientos del día a día, tales como el horno de microondas y el congelador, que tienden a popularizarse, y el consumo de los alimentos preparados y comidas congeladas.

Los congelados, en oposición al hacer artesanal y metódico, son vistos también como una especie de *fast-food* doméstico. Entre los electrodomésticos que habían tenido mayor crecimiento en el periodo anterior estaba el congelador. La última investigación ha mostrado una preferencia por la heladera (frigorífico) de dos compartimentos, con el superior para congelados.

Es notable el crecimiento de diversos sectores relacionados con la alimentación en sus diversos aspectos. Pero sobre todo aquellos vinculados a la gastronomía, o sea, al placer alimentario,<sup>2</sup> con la búsqueda de tintes y pala-

---

<sup>2</sup> Se puede pensar como parte de un estilo de vida que ha sido caracterizado por algunos como *ego-trip*, en oposición a lo *ecológico-trip*.

dares diferentes, condujeron a un creciente interés en las cocinas de otros pueblos, con una expansión de restaurantes de los más diversos orígenes étnicos y nacionales.

Al tiempo que hay un interés creciente en las “comidas sanas”, los “alimentos orgánicos” y otras propuestas en ese sentido, existe también una valorización de lo “típico”, lo “rural” y lo “tradicional”. Esto ocurre en paralelo a la discusión sobre la liberación del plantío de productos transgénicos, una gran polémica vigente en Brasil. Según Rosa García Diez, la valoración de lo “tradicional” (vinculado a la naturaleza, a la tierra, a lo artesanal, a lo familiar) fue el principal argumento en la publicidad de alimentos entre los años ochenta y noventa, justamente cuando aumentó la utilización de productos industrializados, tratándose de una tradición metafórica (García Diez 2003). Del mismo modo, consumir alimentos considerados “naturales” y “sanos” no es incompatible, necesariamente, con el consumo de transgénicos.

Junto a la expansión de los sectores ligados a la gastronomía, los sistemas de comidas rápidas también han ido creciendo. La cadena McDonald’s cuenta en Brasil con 1 200 puntos de venta (restaurantes, quioscos y McCafés), así como con locales de alimentación en los *shoppings*, que están permanentemente llenos.

Hay que señalar también, entre los grandes cambios de los últimos años, el aumento de la producción y el mercado de las comidas *diet* y *light*, tal vez como respuesta al incremento en el número de personas que padecen enfermedades directamente relacionadas con la nutrición, como diabetes, hipertensión y obesidad. Sin embargo, los productos bajos en energía son consumidos de modo indiscriminado. El deseo de adoptar hábitos alimentarios correctos con frecuencia se traduce en el simple cambio por alimentos *diet* y *light*, dejando sin atención el verdadero problema que, según los expertos, no es el consumo de alimentos específicos, sino la cantidad consumida, el grado de actividad física y la composición de la dieta.

Es necesario resaltar que en Brasil las preocupaciones con respecto a la estética, principalmente la femenina, son muy fuertes. De hecho, es el país de las cirugías plásticas y los gimnasios. En los últimos años, los patrones de las *top models* brasileñas (que no son los patrones físicos de las brasileñas en general) y el papel de los medios de comunicación ha condicionado la búsqueda de un ideal muy restringido. Esto también se ve reflejado en

la alimentación: prolifera el consumo de alimentos sin grasa y sin azúcar, así como una gran cantidad de dietas para adelgazar, muchas de ellas sin orientación profesional. Las mujeres, en especial las jóvenes, son el sector más afectado por estas ideas.

En Brasil existe la necesidad de realizar una investigación acerca de las representaciones de la "alimentación sana", pues en gran medida esto lleva a restricciones alimentarias y problemas como la anorexia y la bulimia. Es muy sintomático que sea difícil conseguir datos sobre estos casos, a pesar de que están multiplicándose, y que al mismo tiempo se hable mucho sobre obesidad.

Por otro lado, persiste en el país el gran problema del hambre. El actual gobierno brasileño ha elegido la lucha contra el hambre como una de las principales acciones de su gestión. Pero, a pesar de que hubo una gran movilización inicial, los proyectos que se han puesto en marcha en este sentido son polémicos y han sido cuestionados por muchos sectores sociales. El problema del control sobre quién recibe la ayuda, así como la información que se ha difundido acerca de muchos casos de desvíos de los apoyos alimentarios para personas que no los necesitan, indica la necesidad de realizar profundos cambios en los proyectos.

En efecto, el fenómeno alimentario actual reviste una extremada complejidad, que da lugar a problemáticas muy diversas. Los cambios derivados de la mundialización de la cocina vienen, al mismo tiempo, en dos movimientos: el de diversificación y el de homogeneización. Así, la afirmación de que las comidas europeas o americanas se extienden con gran fuerza en los países de América Latina, más que en otros lugares, tiene que ser analizada con todo cuidado.

Este panorama general de la alimentación en Brasil no ha pretendido abarcar todos los aspectos del tema pero sí resaltar algunos rasgos que sirvan de punto de partida para posibles diálogos y comparaciones con los procesos que se han experimentado en otros países de América Latina. El análisis de la alimentación del brasileño es complejo, pues en ese extenso territorio coexisten lo moderno y lo tradicional, la búsqueda por una alimentación "sana" y los transgénicos; el *fast-food* y el *slow-food*, la abundancia y el hambre.

## Referencias

- Câmara Cascudo, L. (1983) *História da alimentação no Brasil*. Belo Horizonte, Itatiaia, São Paulo, Editora da Universidade de São Paulo.
- Canesqui, A.M. (1976) "A dietética popular (comida de pobre, comida de rico)", *Saúde em Debate*, núm. 4, São Paulo.
- Carneiro Da Cunha, M. (1985) *Negros estrangeiros*. São Paulo, Brasiliense.
- (1986) *Antropologia do Brasil*. São Paulo, Brasiliense.
- Couty, L. (2000) "Alimentação no Brasil e nos países vizinhos". En: Tambara, E. (comp.), *Viajantes e cronistas na região dos gaúchos*. Pelotas, Seiva Publicações. Originalmente publicado en 1881 en la *Revue d'Hygiène et de Police Sanitaire*, tomo III, París.
- Da Matta, R. (1984) *Relativizando, uma introdução à Antropologia Social*. Petrópolis, Vozes.
- (1986) *O que faz o Brasil, Brasil?* Río de Janeiro, Rocco.
- (1987) "Sobre o simbolismo da comida no Brasil", *Correio da Unesco*, año 15, núm. 7, p. 22.
- García Díez, R.W. (2003) "Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana", *Revista Nutrição*, vol. 16, núm 4.
- Ribeiro, B.G. (2000) *O índio na cultura brasileira*. Río de Janeiro, Editora Revan.



# Percepciones y prácticas alimentarias de un grupo de mujeres en el México rural

## Introducción

Este trabajo persigue tres objetivos. El primero, compartir algunas reflexiones sobre cuál ha sido el abordaje de las percepciones y prácticas alimentarias de mujeres rurales en México como parte de la mirada biomédica; el segundo, discutir una propuesta teórico-metodológica para acercarnos, desde la visión antropológica, al objeto de estudio de este trabajo, y el tercero, presentar algunos resultados derivados de investigaciones sobre alimentación y género que hemos venido realizando un grupo de investigadoras del Instituto Nacional de Nutrición y Ciencias Médicas Salvador Zubirán (INCMNSZ) desde hace más de 15 años.

Para ello he dividido el texto en seis capítulos: en el primero, de una manera breve describo cuál ha sido el abordaje de los principales estudios nutricionales en el país. Por motivos de espacio y por no ser el propósito de este trabajo no ahondaré en esta revisión y estoy consciente de que varios estudios relevantes en el campo de la nutrición quedaron excluidos en esta descripción. En un segundo capítulo me aboco a señalar cuál ha sido la aproximación al tema de las prácticas alimentarias de las mujeres en las encuestas nutricionales o de alimentación en el país, insistiendo en el escaso interés por parte de las y los especialistas de la nutrición en los aspectos socioculturales y, en particular, en la percepción que tienen las mujeres sobre el proceso alimentario.

Posteriormente, en un tercer capítulo retomo algunos de los aportes de la antropología de la alimentación en el tema de las prácticas alimentarias y en las ventajas de los estudios etnográficos alimentarios para una mayor

comprensión del acto de comer dentro de las unidades familiares. En el cuarto capítulo describo datos derivados de investigaciones realizadas con mujeres de tres zonas rurales del país sobre el tema de las prácticas alimentarias durante la provisión, preparación y distribución de alimentos en sus unidades domésticas, así como la percepción que tienen las mujeres sobre este proceso, y en el quinto capítulo reseño algunas prácticas seguidas por las mujeres-madres durante el periodo de lactancia. La búsqueda de aproximaciones teórico metodológicas distintas a las aprendidas como parte de la visión predominante de las escuelas de nutrición de México nos hizo incursionar en otras disciplinas como la antropología y en otras metodologías y técnicas, como las cualitativas, con el propósito de comprender con más detalle el proceso alimentario.

Es en este sentido que el presente texto va dirigido tanto a los profesionales de la nutrición, porque considero que es necesario que tomen conciencia sobre el significado de la alimentación como parte de un proceso cultural, como a los científicos sociales para incentivarlos en la perspectiva de género como una categoría social que ayuda a entender la relación que se establece entre los sexos dentro del proceso alimentario. Por último, deseo señalar que la discusión y conclusiones se presentan en cada uno de los capítulos, aunque en el último hago hincapié sobre algunos puntos que considero relevantes para futuras investigaciones.

### **La mirada biomédica sobre la problemática de la alimentación y la nutrición en México**

La preocupación por estudiar la situación nutricional de los países está patente en América Latina desde hace varias décadas, especialmente en México, donde de una manera sistematizada, el INCMNSZ desde 1957 (entonces llamado Instituto Nacional de la Nutrición) ha venido realizando de una manera sistemática una serie de encuestas en diferentes zonas del país. El Hospital Infantil de México, a través de su Centro Rural en el estado de Morelos, también fue precursor de la investigación epidemiológica de la nutrición (Ávila 1990).

Los estudios realizados en el INCMNSZ se iniciaron con dos tipos de actividades: por un lado, las encuestas nutricionales efectuadas en 21 comu-

nidades de 15 regiones del país y ocho zonas urbanas del Distrito Federal hasta 1963 y, por el otro, la elaboración de hojas de balance sobre la disponibilidad de alimentos, en las que se procuraba presentar para cada alimento específico su volumen de producción, importación, exportación, merma, uso industrial, promedio de consumo por habitante y valor nutritivo, todo ello a escala nacional (Chávez 1974, Pérez-Hidalgo *et al.* 1976 y 1977). Durante los primeros años, las encuestas apuntaron a conocer la magnitud de la situación nutricional infantil y preescolar del país y a determinar las principales zonas geográficas con mayores problemas. Estos primeros estudios se dedicaron a describir un conjunto de factores del medio ambiente, tales como disposición o carencia de agua potable y de drenaje, tipo de piso de la vivienda, presencia o ausencia de hacinamiento, alimentación adecuada o deficiente, entre otros, además de factores sociodemográficos, como ocupación, escolaridad, edad, sexo, lugar de residencia, orden de paridad, entre muchos otros, cuyo origen no se cuestionaba. Los “medios ambientes” terminaban por ser naturalizados e independientes de la acción de los seres humanos, de las relaciones sociales, de las características de la cultura y de la dinámica macroestructural de la sociedad (Peña-Saint Martín 1997).

Las primeras encuestas permitieron tener una idea de la magnitud del problema e identificar las zonas con mayores problemas de nutrición. Sin embargo, no existe información sobre el estado de nutrición desagregada por sexo e interpretada bajo una óptica de género, aun cuando algunos investigadores, especialmente de las ciencias sociales, señalaban que las niñas se encontraban en desventaja con respecto a los varones de su misma edad (Szasz 1998).

Los instrumentos de recolección y las técnicas que se utilizaron en las primeras encuestas –es decir, las realizadas desde finales de los años cincuenta hasta principios de los setenta–, fueron las cuantitativas de siete y tres días y las cuali-cuantitativas de registro de consumo de alimentos de las últimas 24 horas a nivel familiar y preescolar, aunadas al estudio de signos clínicos de la población menor de cinco años. Podría asegurar que hasta ese momento no había un interés, por lo menos manifiesto, de centrar los estudios en la búsqueda de los modelos de la causalidad y de la desigualdad de género, sino únicamente en el conocimiento del problema y su distribución geográfica.

Desde el punto de vista metodológico, la información derivada de las encuestas cuantitativas de pesos y medidas y cuali-cuantitativas que se utilizaban dentro del periodo descrito tenían la limitación de que no se conocía, con excepción de la alimentación del niño de entre uno y cinco años, la distribución intrafamiliar de la alimentación, ya que las cantidades de alimentos, de energía y de nutrimentos registrados dentro de la familia, se dividían entre el número de miembros mayores de un año, de tal forma que el dato que se desprendía era sólo el consumo promedio per cápita diario (Pérez-Gil 2002). Este consumo, que de alguna manera tomaba en cuenta la edad, el sexo y el estado fisiológico para el caso de las mujeres –es decir, embarazo o lactancia–, se comparaba con las recomendaciones establecidas para ese momento con el objeto de obtener los porcentajes de adecuación de la energía y de los principales nutrimentos. Cabe aclarar que este procedimiento se continúa realizando, sobre todo en las encuestas nacionales, donde el número de familias entrevistadas es elevado. Desde el punto de vista nutricional se parte del supuesto de que, mientras los porcentajes se acercan más a 100, el individuo o la colectividad estarán en mejores condiciones alimentarias.

Entre 1974 y 1999 se realizaron varias encuestas tanto en zonas rurales como en áreas urbanas del país. Así, se cuenta con las encuestas nacionales de alimentación en comunidades con menos de 2 500 habitantes, correspondientes a los años 1974, 1979, 1989 y 1996 (Madrigal *et al.* 1982, Madrigal 1989, Ávila *et al.* 1997) y las encuestas nacionales de nutrición de 1988 y 1999 (Sepúlveda *et al.* 1990, Rivera-Dommarco *et al.* 2001). En ninguno de estos estudios se comparan los consumos de alimentos entre los sexos y menos aún se analiza la información con una perspectiva de género. No obstante, en los últimos años se registró una preocupación entre algunos investigadores por estudiar a las mujeres en edad reproductiva, es decir, entre los 12 y 49 años, lo que motivó a conocer su consumo de alimentos y de nutrimentos, además de su nivel de hemoglobina. Los resultados derivados de las últimas encuestas resaltan la presencia de sobrepeso y obesidad en el grupo femenino.

De manera paralela a las encuestas nacionales de alimentación y de nutrición se continuaron llevando a cabo otras investigaciones en México que, a diferencia de las realizadas a escala nacional, se abocaron a estudiar

en el ámbito local el estado de nutrición de la población infantil, el valor nutrimental de su dieta habitual, la correlación del estado nutricional con el desarrollo psicomotor y los factores del medio ambiente asociados con la desnutrición. En suma, los efectos del consumo de alimentos fueron el eje de las encuestas alimentarias y nutricionales, y las prácticas alimentarias se limitaron a la duración de la lactancia materna, edad y tipo de ablactación y edad del destete, como lo veremos enseguida.

### **Las prácticas alimentarias en los estudios de nutrición**

Los aspectos sociales en los estudios de alimentación y nutrición comunitaria han estado presentes desde hace varios años. Federico Gómez, al definir a la desnutrición como enfermedad biológica en 1946, ya hablaba de pobreza, ignorancia y hambre, mientras que Cravioto y Arrieta (1983) y Chávez (1979) en los estudios sobre desarrollo y crecimiento infantil que llevaron a cabo en la década de los setenta y principios de los ochenta, incluían, como ya se mencionó, variables ambientales o sociodemográficas. Sin embargo, ante la preocupación de que *lo social* ingresara a las consideraciones epidemiológicas, producto de la exigencia de la expresión cuantitativa del dato, las variables y los indicadores quedaron reducidos a meras relaciones lineales sin más vínculo que la asociación estadística. Fue así como se pusieron en boga investigaciones que incorporaron variables socioeconómicas en la búsqueda de relaciones entre el estado de nutrición de algunos miembros de la familia y el nivel de ingreso del jefe de familia, la escolaridad de la madre o la calidad de la vivienda. Los estudios acerca de las prácticas alimentarias dentro de las unidades familiares se dirigieron a investigar aspectos relacionados con la alimentación infantil y preescolar. Asimismo, y debido a que parten de teorías para la interpretación de los datos, los resultados de las investigaciones sobre prácticas alimentarias se reducen a la relación estadística de los indicadores de algunas "prácticas" con indicadores de tipo social, como la ocupación y escolaridad de la madre, la presencia de ciertos utensilios en la vivienda y el número de miembros, entre muchos otros.

A lo anterior se suma la carencia de definiciones sobre las categorías y variables *sociales*, lo que da lugar a que los especialistas en el tema de la nutrición y alimentación caigan con frecuencia en el error de utilizar

indistintamente varios conceptos como, por ejemplo, hábitos, prácticas, costumbres, actitudes y conductas. Factores sociales de la alimentación significan lo mismo que factores culturales y socioeconómicos y, en particular, la categoría género se confunde con sexo, o se utiliza como sinónimo de mujeres. Y todo esto, sin contar la cantidad de veces que a las “prácticas” estudiadas se les asigna un valor de perjudiciales, negativas, equivocadas y erróneas para la salud de la población. No obstante, debe rescatarse que así como las primeras encuestas permitieron conocer la situación alimentaria y nutricional de México, también arrojaron información acerca de los principales patrones de lactancia, destete y ablactación, en zonas tanto urbanas como rurales mestizas e indígenas. Es en este contexto donde la pluridisciplinariedad del comportamiento alimentario cobra relevancia.

### **El acto de comer en la visión antropológica**

La antropología de la alimentación es una rama de la antropología, con un notable desarrollo en las últimas décadas, en la que muchos antropólogos, otros científicos sociales y algunos nutriólogos nos hemos interesado en una aproximación multidisciplinaria o pluridisciplinaria a los asuntos de la alimentación y de la nutrición. De Garine afirma que el tema de la alimentación reviste gran complejidad y exige la colaboración de especialistas en ciencias biológicas y humanas, sin embargo, aclara este autor:

... la colaboración entre antropólogos y nutriólogos, es excepcional y, a menudo, unos y otros se han complacido en demostrar las dificultades que tienen para comunicarse a falta de un lenguaje común y en razón de la poca estima mutua que se tienen (Garine 1988).

Como ya se indicó, los aspectos sociales, y sobre todo los culturales de la alimentación, han sido poco abordados desde la investigación biomédica nutricional en México y América Latina, y aquéllos sobre los que se ha puesto más interés son los relacionados con la alimentación infantil. Por su parte, la antropología ha centrado su preocupación en una amplia gama de temas que van desde la dieta misma de las poblaciones hasta los aspectos semióticos de los alimentos. Las prácticas alimentarias son estudiadas, bajo

la mirada antropológica, no únicamente para conocer qué se come, cómo se come y en qué cantidad se come, sobre todo en el grupo de menores de cinco años, sino además adentrándose en el comportamiento alimentario humano, desde un ámbito simbólico hasta las propias prácticas.

Los universos simbólicos, entre otros muchos aspectos, nos hablan de los conocimientos, creencias, percepciones, representaciones y opiniones acerca de los alimentos y sus propiedades (alimentos fríos-calientes, pesados-livianos, nutritivos-no nutritivos, benéficos-no benéficos para algunas enfermedades, entre otros), las diferencias de género (alimentos tabúes o prohibidos o especiales para los hombres o para las mujeres), los alimentos que tienen que ver con rituales o festividades o que marcan estatus o clase social. En cuanto a las prácticas, que son las formas socialmente aprendidas de hacer en lo cotidiano, ayudan a comprender cuáles son los alimentos básicos, habituales, ocasionales, cómo se preparan, cuáles son las recetas más comunes, cómo se distribuyen dentro de la familia, en las diversas estaciones o ciclos, cuáles son las prácticas de comensalidad, los gustos, las preferencias, cuáles son los espacios o territorios de lo culinario, entre otros. Recordemos que la diversidad cultural es sólo una de las razones que lleva a la aceptación o rechazo en el comportamiento dietético.

Ahora bien, entender la alimentación desde un punto de vista cultural remite a buscar aproximaciones metodológicas diferentes a las comúnmente utilizadas en el campo de la nutrición, es decir, a las técnicas cuantitativas, que enfatizan la relación entre variables y privilegian la medición y el análisis de las relaciones causales entre éstas. El supuesto ontológico fundamental es que existe una realidad social que es independiente de los individuos, la cual es posible conocer mediante procedimientos objetivos, sobre todo la cuantificación, a diferencia de los métodos y técnicas cualitativas en donde el supuesto ontológico central es que la realidad se construye socialmente y, por lo tanto, no es independiente de los individuos.

El abordaje cualitativo pone énfasis en el estudio de los procesos sociales, que en nuestro caso sería el de la alimentación, y privilegia el estudio interpretativo de la subjetividad de los individuos y de los productos que resultan de su interacción (Castro 1996). El aspecto antropológico central de esta perspectiva se refiere al significado que tiene la realidad para las mujeres y los

hombres y la manera como estos significados se vinculan con sus prácticas, en este caso alimentarias, como se presenta en el siguiente apartado.

### **Una mirada a las prácticas alimentarias de un grupo de mujeres de zonas rurales**

La información que a continuación se presenta es producto de una serie de entrevistas semiestructuradas, de observaciones y del registro de datos con mujeres elegidas al azar en comunidades de los estados de Oaxaca, México y Morelos, que cuando se realizó el trabajo de campo tenían pareja e hijos de uno y otro sexo. Las entrevistas en profundidad permitieron conocer varios aspectos relacionados con el proceso alimentario, especialmente con las prácticas de alimentación y la percepción que sobre ellas tienen (o tenían) las mujeres entrevistadas. Dichas entrevistas, a las que se intentó dar la forma de conversación, aun cuando fueron semiestructuradas permitieron un acercamiento a las prácticas alimentarias de las mujeres-madres y las hicieron conscientes, en tanto cotidianas. Entre los objetivos estuvo hacer visibles a las mujeres y a sus acciones o actos relacionados con el proceso alimentario.

En cada uno de los estados se entrevistó entre seis y nueve mujeres que tuvieran pareja, hijos e hijas. Las mujeres de Chichicastepec, Oaxaca, eran indígenas, mientras que las de Monte Grande, en el Estado de México, y Huatecalco, en Morelos, eran mestizas. Al hacer un intento de clasificación en cuanto a su nivel socioeconómico, podríamos afirmar que mientras las mujeres indígenas de Oaxaca y las mestizas de Monte Grande eran las más pobres, las de Huatecalco tenían mayores posibilidades económicas y mejor nivel de vida. La alimentación de estas últimas no depende de las fluctuaciones estacionales de alimentos, sino de los recursos económicos de sus familias, a diferencia de las mujeres de Chichicastepec y Monte Grande, que viven en sociedades donde el consumo de alimentos todavía está influido por el ciclo de las estaciones y la actividad predominante continúa siendo la agricultura; además, desde el punto de vista geográfico se encuentran más incomunicadas. A lo anterior se suma la falta de servicios médicos, de drenaje y de abastecimiento de agua.

Las mujeres-madres entrevistadas en las tres comunidades comparten la responsabilidad del proceso alimentario que comprende, además de otras acciones, las tareas de provisión, preparación y distribución de la comida, aunque en cada localidad existen ciertos matices sobre las labores desempeñadas por cada uno de los sexos. Así, mientras en Chichicastepec los maridos colaboran más en la adquisición de los alimentos, ya que van a los mercados de las comunidades cercanas, los hombres de Monte Grande, en Huatecalco, localidad con rasgos más urbanos, prefieren “no ir de compras a la tienda” por temor a que otros los califiquen de *mandilones*, término que designa a aquellos hombres que se “dejan mandar” por las mujeres.

Las decisiones sobre qué se va a comer, quién va a cocinar y a distribuir los alimentos en las tres comunidades, son parte del “ser mujer y ser madre”, de las mujeres entrevistadas. Al interrogar a las mujeres sobre este tema, sus respuestas fueron coincidentes, ya que todas mencionaron que las tareas relacionadas con la cocina son “cosas de mujeres”, pues así como los hombres tienen que salir a trabajar fuera de la casa, las mujeres deben responsabilizarse de lo que ocurre en el hogar. No obstante, las seis señoras de Huatecalco señalaron que en la actualidad la situación ha cambiado. Así lo expresó Azalia:

Bueno, yo veo que en el momento actual, pues las cosas han cambiado, ya no es como en la época de mis papás cuando las mujeres se quedaban en la casa y los hombres eran los únicos que salían a trabajar. Mis amigas de aquí de Huatecalco y las de otras comunidades vecinas, todas estudiaron carreras técnicas y todas trabajan [...] yo por eso también estudié para enfermera y me gusta trabajar, aunque a Fredy no le gusta. Él me dice que para qué trabajo, sí él es el hombre, pero eso sí, cuando se quedó sin trabajo, ya no me dijo nada.

En ninguna de las tres comunidades se tuvo indicio de que hubiera la costumbre de planear menús. Todas las mujeres entrevistadas mencionaron que en las mañanas deciden lo que van a preparar para la comida, con excepción de los platillos festivos. Las mujeres de la casa –madres, hijas, abuelas y sobrinas, principalmente– son las responsables de la preparación de los alimentos. Los hombres, cuando son niños, colaboran en algunas tareas dentro de la cocina, pero conforme crecen, además de asistir a la

escuela, acompañan a sus padres a trabajar en el campo, no así cuando éstos se dedican a otras actividades. Durante las entrevistas con las mujeres, observamos que el trabajo fuera del hogar es reconocido como “trabajo”, a diferencia de las tareas realizadas dentro de la casa, situación ya descrita en diversas investigaciones que abordan el trabajo doméstico.

Por lo que respecta al criterio de prioridad para distribuir mayor cantidad o cierto tipo de alimentos a alguno de los miembros de la familia, no se encontró una práctica de reparto de alimentos que evidencie desigualdad dentro de las unidades domésticas estudiadas. Sin embargo, algunas de las madres comentaron que cuando eran pequeñas, sus madres sí asignaban al jefe de familia las mejores piezas de algunos alimentos. Elvira, de Huatecalco, comenta lo que ella aprendió en la casa de sus padres, y que en un momento dado repitió con su familia lo que había aprendido en la infancia:

Yo ya había agarrado la misma maña que mi mamá. Fíjate, en una ocasión fui a traer pollo e hice lo mismo, como lo aprendí de mi mamá, compré una pierna de pollo porque tenía que hacerle sus tacos a David, mi esposo, y no tenía dinero. Cuando llega me dice: “¿qué comieron ustedes?”. “Bueno, pues comimos sopita aguada de pasta y frijoles”. Como yo le serví la pierna de pollo, se enojó y no comió nada. Ya en la cena, me dijo: “cuando haya para que comamos todos, comemos todos, pero no me gusta que hagas lo que hiciste hoy, dales la pierna a los niños, repártesela a ellos”. La verdad es que sí me gustó lo que me dijo, porque cuando yo estaba chica me daba coraje y decía, “bueno mi papá ya está grande, los que necesitamos somos nosotros que estamos y que vamos a crecer”, ¿no? David me repetía: “si puros frijoles hay, pues eso comemos todos, si hay para carne, pues carne comeremos todos”.

Zoila, indígena de Chichicastepec, fue tajante al mencionar que sobre ella recae la responsabilidad de cocinar, pero que no hay diferencias entre hombres y mujeres al momento de repartir la comida:

Yo soy quién decido qué comer, yo voy de compras, yo cocino, pongo la mesa y sirvo, además yo soy quien lavo los trastes [...] es muy raro que mi esposo me ayude, además de que casi nunca está en la casa al mediodía. Todos comemos

lo mismo y si alguien come más es porque tiene más hambre, pero no por ser hombre o mujer.

Para Adriana, de Monte Grande, los hombres de su familia tienen prioridad en la cantidad de alimentos que les distribuyen, pero “porque comen más”; además, reconoce que su esposo la ayuda en las compras de los alimentos:

Yo creo que los hombres también pueden ir a comprar al mercado. Cuando yo no puedo bajar a Malinalco, él baja y me trae mis cositas. Cuando está mi esposo en la casa le sirvo primero y luego a los más chiquitos, pero cuando no está él, pues primero le sirvo a los niños. Yo como cuando comen mis niños. Por lo general le sirvo un poco más de comida a mi esposo y a los hombrecitos, porque yo veo que ellos comen más.

Las prácticas relacionadas con el proceso alimentario resultan actos que, por lo menos en las unidades familiares estudiadas, no siguen un patrón común. Es un hecho que hay diferencias sexuales en las tareas que realizan los hombres y las mujeres; sin embargo, nuestra búsqueda fue más allá de encontrar estas diferencias: pretendimos detectar en las narraciones los principales significados de sus actos. Los hallazgos sobre dichas prácticas mostraron que las diferencias detectadas varían de una zona a otra, aunque al analizar la información resalta la sobrevaloración que las mujeres-madres de Chichicastepec y Monte Grande le dan al trabajo que realizan los hombres en el campo. “Como las labores agrícolas son pesadas, los hombres comen más”, o bien, ellas les sirven un poco más de comida a sus maridos, aunque éstos no lo soliciten. El trabajo doméstico, las tareas de acarreo de agua y de leña que desempeñan las mujeres indígenas de Oaxaca, así como las labores que las mujeres de Monte Grande llevan a cabo en la milpa, no son consideradas como un trabajo “pesado”. En suma, el trabajo realizado por los hombres fuera del hogar es catalogado como difícil, pesado y duro, mientras el trabajo llevado a cabo por las mujeres, ya sea intra o extradoméstico, no tiene el mismo significado. Las situaciones antes descritas dan lugar a algunas interrogantes: ¿estas supuestas diferencias se perciben como naturales o como una relación de poder entre los géneros? Y ¿qué significa en términos

generales la distribución de alimentos y qué mensajes se transmiten entre los miembros de la familia?

Por otro lado, encontramos que mientras para las mujeres-madres entrevistadas en Huatecalco el acto de comer se relaciona también con aspectos nutricios –como el hecho de que los alimentos deben consumirse porque tienen nutrientes, que no hay que comer demasiadas grasas porque se engorda, que existen alimentos *light*, buenos para no aumentar de peso, que sí hay cierta relación entre lo que comemos y estar sanos–, para las mujeres más pobres de Chichicastepec y Monte Grande los platillos que suelen preparar son parte de las costumbres alimentarias en términos de la formación y persistencia de la *cocina cultural*. Es decir, son el conjunto de prácticas relacionadas con la alimentación culturalmente elaboradas y transmitidas de una generación a otra y condicionadas por la situación económica por la que atraviesa la comunidad y, en particular, la familia. Podríamos hablar de aculturación al observar las diferencias o los cambios en las frecuencias de artículos seleccionados por las mujeres de Huatecalco y de una persistencia cultural culinaria entre las mujeres de Oaxaca y el Estado de México, aunque también debemos reconocer que el contacto de los habitantes de estas poblaciones con comunidades un poco más urbanizadas influye en la elección, preparación y consumo de alimentos, borrando o desdibujando así las fronteras culinarias.

### **Prácticas de lactancia materna**

La alimentación infantil, en especial la lactancia al seno, ha sido tema central de gran parte de las investigaciones nutricionales. Su propósito ha sido conocer en dónde radica la causa de la desnutrición infantil, si en las prácticas alimentarias “negativas” de las madres hacia sus hijos, en la miseria de las comunidades –y por lo tanto, en la falta de disponibilidad de alimentos– o en el deficiente estado nutricional de las madres. Aun cuando podemos tomar partido por cualquiera de las explicaciones anteriores, la combinación de factores económicos y algunos culturales, como los hábitos o prácticas, no son los únicos determinantes de la desnutrición infantil, por lo que deben considerarse otros, como los gustos, preferencias, saberes, creencias, ideas y valores. Sin pretender investigar las causas de la desnu-

trición, en las tres comunidades ya mencionadas nos propusimos conocer y detectar algunas prácticas de alimentación entre las madres durante el periodo de amamantamiento y averiguar si existían prácticas de lactancia diferenciales por sexo.

Las mujeres-madres de la comunidad oaxaqueña no se preparan para el amamantamiento porque es una situación “natural” que les ocurre a todas las mujeres. La leche “nace” y los partos se tienen en la casa con el auxilio de una partera. Apolonia comentó:

Yo creo que lo que sucede es que el cuerpo se prepara en forma natural para que nazca la leche. A mí, con mi primera hija me empezó a salir la leche desde que tenía cuatro meses de embarazada y cuando nació, pues ya me nació más leche.

Gabriela refuerza lo anterior al mencionar:

Yo no sé muy bien que pase, pero creo que lo que sucede es que los pechos se preparan para tener leche y tiene que cambiar el cuerpo porque desde él alimentamos a nuestros hijos.

Las mujeres-madres de Monte Grande y Huatecalco tampoco se preparan para una lactancia exitosa, a pesar de que sus hijos e hijas nacen en centros hospitalarios. En Monte Grande y en Chichicastepec las mujeres gestantes todavía tienen la costumbre de visitar a la partera cuando tienen alrededor de siete u ocho meses de embarazo para que “les acomoden al niño”, técnica llamada “manteado”, aunque cuando llega el momento del parto las mujeres del Estado de México acuden a una clínica de salud.

La duración de la lactancia al seno materno, por lo menos entre las mujeres entrevistadas en Chichicastepec, no presentó diferencias entre niños y niñas. La práctica de amamantamiento se extiende en promedio hasta los dos primeros años. Los saberes de las mujeres-madres giran en torno a que ambos sexos son iguales y que todos los infantes, varones y mujeres, comen lo mismo. Los padres de los niños y niñas suelen “aconsejar a las mujeres que cuiden bien a sus hijos e hijas y que les den bien de comer”. Cabe resaltar que los hallazgos de las entrevistas con las mujeres de Chichicastepec no

pueden extenderse a todas las zonas rurales indígenas del estado de Oaxaca, ya que en un estudio realizado con otro grupo étnico oaxaqueño, la situación difirió, pues a los niños les daban de mamar más tiempo porque “necesitan ser más fuertes para trabajar en el campo”, mientras que, según ese criterio, las niñas no requerían recibir leche materna durante periodos largos, “pues se casan y se quedan en sus casas”. Una de las madres entrevistadas en esa ocasión amamantó a su hijo hasta los cinco años, y dos más dieron pecho a sus hijos hasta el mismo día del siguiente parto.

Entre las madres de Monte Grande, el hecho de prolongar o disminuir el periodo de amamantamiento dependió más de otros factores, como la enfermedad de los bebés y los nuevos embarazos, que el hecho de ser madre de un niño o una niña. El promedio de duración de la lactancia en esta comunidad fue también de dos años.

Ahora bien, por lo que se refiere a las prácticas de lactancia de acuerdo con el sexo, en Huatecalco, Elvira y Ruth fueron las únicas mujeres que manifestaron haber escuchado de sus madres y sus padres la existencia de prácticas de amamantamiento diferenciadas entre niños y niñas; sin embargo, destacaron que ellas no las llevaron a efecto con sus hijos e hijas. Veamos primero la explicación de Elvira:

Yo pienso que no hay ninguna diferencia. Cuando me *alivié* del niño mayor, me enfermé de la vesícula, y ya no pude amamantarlo el tiempo que hubiera deseado, pero fue por eso y no por otra cosa. Mi mamá sí se preocupaba mucho porque me decía: “¡pero es el hombrecito!...” y yo le contestaba, “¿y qué tiene que sea hombrecito?”. “Es que los niños sufren más cuando están grandes, las niñas pues se quedan en casa, pero los hombrecitos son los que tienen que lucharle al trabajo, en ellos cae más la responsabilidad de la vida y por eso hay que darles más tiempo pecho”, me repetía mi mamá. En mi caso yo ya no producía mucha leche, por eso Lalito fue el que sufrió más, luego le empezaron a mandar los botes de leche, y él fue el que más tomó [...] A mí se me secó la leche y se me acabó [...] En fin, mi mamá decía: “los hombres son los que más requieren de la leche de su madre porque su trabajo de los hombres es más pesado que el de las mujeres”.

El relato de Ruth es muy similar al de Elvira, sólo que en su caso la opinión provino de la figura paterna:

A la niña la desteté al año y dos meses y al niño al año. Mi papá fue quien se enojó porque a él le contaron que al niño se le debe dar más tiempo el pecho, porque ya cuando son hombres tienen que trabajar, mientras que las niñas trabajan menos, o sea, para mi papá, a la nena sí le podía quitar el pecho. Con decirte que hasta se enojó con la niña. Yo creo que uno debe dar el pecho más o menos como seis meses, por más tiempo ya no, porque ya después la leche de la madre es pura agua.

En los dos relatos anteriores observamos de una manera clara cómo la leche materna adquiere para algunos miembros de la comunidad el significado de “proporcionar fuerza a los niños”. Los significados culturales de fuerza y de poder otorgados a la leche materna por mujeres y hombres de otra generación en Huatecalco coinciden con los hallazgos en otras partes de la República Mexicana, en donde existe una preocupación entre la población cuando los niños no reciben suficiente leche. A través de las entrevistas nos percatamos de que en Huatecalco, comunidad menos *ruralizada*, más cercana a la capital del estado y a la ciudad de México, y hasta cierto punto más industrializada, hay más diferencias genéricas relacionadas con la cantidad de leche en términos de desigualdad hacia las mujeres-niñas. De nueva cuenta surge la desvalorización hacia el trabajo femenino y la sobrevaloración del trabajo masculino fuera del hogar, en especial por parte de las generaciones anteriores.

Para las mujeres informantes de las tres comunidades, el periodo de la cuarentena se ha reducido y no encontramos un patrón ni en el número de días que la mujer guarda reposo, ni en el tipo de actividades que no puede realizar. El único aspecto en el que se observó cierta coincidencia es en el hecho de evitar las tareas pesadas. La mayoría de las mujeres-madres siguieron la cuarentena, tal y como sus madres y familiares les enseñaron, pero ya no reposando 40 días, sino menos. En este sentido, aunque todas las entrevistadas saben que este periodo corresponde a los 40 días posteriores al parto, debido a la dinámica que llevan en la actualidad, éste se reduce de 15 a 20 días. De nueva cuenta, las mujeres integrantes de las

familias de las parturientas son las personas más cercanas a ellas y quienes asumen la responsabilidad de ayudarlas en las tareas domésticas.

Existen otras prácticas de cuidados que se deben tener en este periodo. Entre ellas resalta el hecho de evitar “echar tortillas en el comal porque se cuaja la leche”, como lo mencionaron tanto las mujeres de Huatecalco como las de Chichicastepec. Una de las madres de la comunidad de Morelos relató:

... aquí en Huatecalco se sigue lo normal dentro de nuestras costumbres: no hacer labores del hogar, o sea, lavar ropa, bañar al bebé y agacharse. Uno después del parto sí puede cocinar, pero no moler en el molcajete por la fuerza que hace uno. Después de que nace el bebé uno queda tierna, los huesos quedan frágiles, echar tortillas también es malo [...] Algunas personas dicen que se cuaja la leche con el calor del comal. Lo que me dijeron en el hospital es que me pusiera una venda para andar bien fajada.

Ahora bien, por lo que se refiere a los alimentos y las prácticas alimentarias durante el posparto, en las tres comunidades se observó que a todas las madres entrevistadas les habían recomendado consumir alimentos *calientes* y evitar los *fríos*. Lo anterior implica que mientras *lo caliente* tiene una connotación positiva, *lo frío* la tiene negativa. En otras palabras, encontramos que la clasificación frío/caliente es un rasgo cultural característico para regular el consumo de alimentos en el proceso perinatal, tal como lo han reportado otros autores para el caso de poblaciones mexicanas. Durante esta investigación tomamos la decisión de adentrarnos en el sistema frío/caliente porque no detectamos otras clasificaciones durante el desarrollo de las entrevistas ni en aquellos eventos que compartimos con las mujeres en las tres comunidades. La narración de una de las madres en Monte Grande ilustra lo que sabe o le han dicho sobre los alimentos *fríos* y *calientes*:

Mi mamá nos recomendó que después del parto no se deben comer los alimentos fríos, por ejemplo, la sandía, la jícama, la carne de puerco, los nopales, las tunas, el aguacate, el huevo y el chile picante, ya que son fríos [...] Si toma uno algo frío, a los bebés les agarra en el pecho, y al otro día amanecen mormados, o sea que les perjudica. Cuando se les pasa lo frío, al otro día

andan llore y llore, respirando como con chiflidos [...] Los alimentos calientes son los caldos, pero no exageradamente calientes, porque entonces el bebé se *enlecha*. *Enlechar* es que a los niños se les hacen como hartas bolitas de leche en el estómago y les da dolor. La alimentación de una mujer recién *aliviada* es bien aburrida, siempre es lo mismo, por ejemplo, quesito, atolitos, tostadas [...] Arroz no me daba porque es muy frío y aparte estríñe.

No observamos un consenso acerca de los alimentos clasificados como buenos y malos durante la lactancia, aunque dentro de estos últimos, sin especificar cuáles, todas las madres señalaron a los *alimentos fríos*. Las grasas, los chiles picantes y la carne de puerco son, tal vez, los alimentos que con mayor frecuencia se clasifican como prohibidos por parte de las madres entrevistadas. El aguacate es el único alimento que fue clasificado en ambos polos. La restricción de ciertos alimentos, aunque constituye la parte negativa de la significación, al parecer está determinada por asociaciones positivas, como evitar el malestar o el dolor, que suelen ser más difíciles de identificar. Por último, es importante mencionar que existe un desconocimiento entre las mujeres entrevistadas sobre la razón de que se les considere alimentos *fríos* y *calientes*; sólo los perciben así porque lo escucharon de algún familiar o amiga, aunque cabe resaltar que para las mujeres de Chichicastepec el parto es un evento *frío* porque el cuerpo se abre, de ahí la necesidad de consumir alimentos *calientes* para cerrarlo.

Resulta una tarea difícil extraer conclusiones de los datos presentados hasta aquí. Como mencioné al principio, lo expuesto en este trabajo corresponde sólo a una pequeña parte de un proyecto más amplio que estamos desarrollando en el INCMNSZ. No obstante, trataré de rescatar algunas reflexiones, fruto de las entrevistas con las mujeres de las tres comunidades.

La comida, por ser parte de un proceso sociocultural, es un acto que depende más de la situación económica de las familias, del ciclo estacional, de las tradiciones culinarias familiares y de su cercanía a centros urbanos industrializados, que de los aspectos nutricios, como sostienen muchos interesados en el tema.

Los componentes del proceso alimentario, como provisión, preparación y distribución de la comida, son realizados en su mayoría por las mujeres de las familias, aunque entre las unidades domésticas indígenas observamos una

mayor participación masculina. Sin embargo, no porque sean ellas quienes realizan de modo predominante dichas tareas, las mujeres están conformes con su situación. Durante las entrevistas percibimos que les agradaría recibir más ayuda de sus compañeros, lo que obliga a reconsiderar a “los nuevos beneficiarios” de muchas de las acciones o estrategias de los programas alimentarios. Hasta el momento, las mujeres han sido las principales depositarias de las acciones relacionadas con la orientación nutricional, el reparto de alimentos y el cuidado de los huertos u hortalizas.

Por último, aun cuando los datos que se desprenden de las entrevistas con los grupos de mujeres de las tres comunidades no permitan concluir que existe una diferencia genérica en el tipo de alimentos que se proporciona a los niños y a las niñas, sí podemos inferir que en algunas localidades existe la creencia de que a los niños se les debe amamantar por más tiempo y a los hombres se les debe proporcionar más comida porque trabajan fuera del hogar.

### **¿Qué hace falta investigar y para qué?**

Párrafos antes señalé que al hablar de prácticas alimentarias, las y los nutriólogos en este país por lo general se refieren a la alimentación infantil y en especial a qué, cómo y cuándo se come. Ahora bien, si partimos del hecho de que la alimentación es un fenómeno tanto biológico como cultural, deberíamos pensar que reducir todo a qué se come y en qué cantidad, resulta una interrogante mal planteada e insuficientemente resuelta. Recordemos que las políticas públicas sobre alimentación y nutrición, como cualesquiera otras, dan respuesta a una problemática específica que ha sido estudiada por los investigadores bajo su propia óptica y son la respuesta a un problema de salud-enfermedad.

Así, tenemos que si en una población no hay qué comer, los programas de reparto de alimentos constituyen la respuesta “más correcta” para resolver el problema, como ocurrió en las décadas de los sesenta, setenta y ochenta con la Alianza Para el Progreso, el Programa de Alimentación Complementaria Rural, el Programa de Alimentación Complementaria en Hospitales, el Sistema Alimentario Mexicano, el Programa de Orientación Familiar, Solidaridad, y en la actualidad Oportunidades y Contigo, entre otros. Si las muje-

res-madres “no saben” cómo alimentar a sus hijos, entonces tenemos que enseñarles u orientarlas sobre cómo preparar y mezclar los alimentos para ellas y para sus hijos e hijas; si tienen ideas, hábitos o prácticas alimentarias “equivocadas”, entonces hay que educarlas para que rectifiquen sus “equivocaciones”. Y así, podríamos pasar los próximos 50 o más años tratando de enfrentar el problema de la desnutrición con acciones, estrategias, programas y políticas que bajo una visión exclusivamente biológica y haciendo a un lado la cultura –o, cuando mucho, convirtiéndola en variables e indicadores numéricos–, no van a resolver sino en forma parcial este problema.

No pretendo afirmar que con el simple hecho de conocer los aspectos culturales de la alimentación se van a solucionar los problemas alimentarios en México. Sin embargo, sí creo que dada la complejidad del hecho alimentario, además de las preguntas habituales: qué se come y en qué cantidad se come, que se investigan a través de las encuestas de consumo de alimentos, en las que México tiene gran tradición, deberíamos también preguntarnos lo que sugiere Contreras (2002) acerca de quién se come lo que se come, cuándo se come lo que se come, dónde se come lo que se come, con quién se come lo que se come, cómo se come lo que se come, por qué se come lo que se come, por qué lo que come quién lo come, por qué se come cuando se come, por qué se come donde se come, por qué se come con quien se come y cómo se come, entre otras interrogantes. Finalmente, rescato lo mencionado por varios autores acerca de lo siguiente: los criterios de salud y de nutrición son importantes para la planeación de políticas y programas de alimentación y nutrición; no obstante, si lo que buscamos son acciones a más largo plazo y de mayor duración, no podemos conformarnos con una sola visión centrada en los efectos de una dieta inadecuada, sino que necesitamos recordar que el acto de comer siempre es parte de un proceso social, mismo que debemos investigar a fondo.

## Referencias

- Ávila, A. (1990) *Hambre, desnutrición y sociedad. La investigación epidemiológica de la desnutrición en México*. México, Universidad de Guadalajara.
- , Shamah, T., Chávez, A. y C. Galindo (1997) *Encuesta nacional de alimentación y nutrición en el medio rural 1996. Resultados por entidad*. México, INNSZ-Sedesol-DIF-SSA-IMSS-INI-UNICEF.

- Castro, R. (1996) "En busca del significado: supuestos alcances y limitaciones del análisis cualitativo". En: Szasz, I. y S. Lerner. *Para comprender la subjetividad. Investigación cualitativa en salud reproductiva y sexualidad*, vol. I. México, El Colegio de México, pp. 57-86.
- Chávez A. (ed.) (1974) *Encuestas nutricionales en México. Estudios de 1958 a 1962*. México, División de Nutrición/Instituto Nacional de la Nutrición.
- (1979) *Nutrición y desarrollo infantil*. México, Editorial Interamericana.
- Contreras, J. (2002) "Introducción". En: *Alimentación y cultura*. México, Alfaomega-Univesitat de Barcelona, pp. 9-24.
- Cravioto, J. y R. Arrieta (1983) *Lactancia materna y crecimiento. Análisis crítico*. México, Hospital Infantil de México.
- Garine, I. de (1988) "Antropología de la alimentación y pluridisciplinariedad", *América Indígena*, núm. 48, pp. 635-50.
- Madrigal, H. (1989) *Encuesta nacional de alimentación en el medio rural por regiones nutricionales*. México, Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán.
- , Moreno-Terrazas, O. y A. Chávez. (1982) *Encuesta Nacional de Alimentación 1979*. México, Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán.
- Peña-Saint Martín, F. (1997) "Algunos retos teóricos de la antropología física en el fin del milenio". En: Ramos Rodríguez, R. y M. E. Peña Reyes. *Estudios de antropología biológica*. México, UNAM-IIA.
- Pérez-Gil, S. (2002) "Las mujeres y los estudios de nutrición en México: un breve recorrido", *Nutrición Clínica*, núm. 5, pp. 33-41.
- Pérez-Hidalgo et al. (1976) *Encuestas nutricionales en México*, vol. II: *Estudios de 1963 a 1974*. México, Conacyt-Pronal-División de Nutrición/Instituto Nacional de Nutrición.
- (1977) *Encuestas nutricionales en México*, vol. III: *Estudios en grupos especiales*. México, División de Nutrición/Instituto Nacional de Nutrición.
- Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Villalpando-Hernández, S., González de Cossío, T., Hernández-Prado, B. y J. Sepúlveda (2001) *Encuesta Nacional de Nutrición 1999. Estado nutricional de niños y mujeres en México*. Cuernavaca, Morelos, Instituto Nacional de Salud Pública.
- Sepúlveda, J., Lezana, M., Tapia, R., Valdespino, J.L., Madrigal, H. y J. Kumate (1990) "Estado nutricional de preescolares y mujeres en México: resultados de una encuesta por-babilística provisional", *Gac Med Mex*, núm. 126, pp. 207-25.
- Szasz, I. (1998) "Alternativas teóricas y metodológicas para el estudio de la condición de la mujer y la salud materno-infantil". En: Figueroa, J. (ed.) *La condición de la mujer en el espacio de la salud*. México, El Colegio de México, pp 313-31.

# Lengua culinaria de dos comunidades mayas rurales de Yucatán

## Introducción

Para Saussure (1998), en el fenómeno del lenguaje se distinguen dos lados que no pueden concebirse de manera independiente: uno social y otro individual. Al primero le llama *lengua* y al segundo, *habla*. La lengua se define como un sistema de signos distintos que expresa ideas distintas. Esencialmente, es una especie de contrato establecido entre los miembros de una comunidad que se resiste a las modificaciones del individuo aislado. De acuerdo con Saussure, el individuo no puede, por sí mismo, ni crearla ni modificarla. La lengua es un producto social de la facultad del lenguaje integrado por un conjunto de convenciones necesarias, adoptadas por el cuerpo social para permitir el ejercicio de esta facultad en los individuos. Es un sistema gramatical que existe virtualmente en cada cerebro, o más exactamente, en los cerebros de un conjunto de individuos de una misma comunidad. “Es como un diccionario cuyos ejemplares, todos idénticos, estuvieran repartidos entre los individuos” (Saussure 1998: 46). Es, por lo tanto, algo común a todos y situado al margen de la voluntad de los depositarios. El habla, en cambio, corresponde a un acto individual; está constituida, ante todo, por la libertad de selección y combinación de signos gracias a los cuales el sujeto hablante puede expresar su pensamiento personal (Saussure 1998).

Al separar la lengua del habla, Saussure distingue lo que es esencial de lo que es accesorio (Saussure 1998). En este sentido, se puede decir que el concepto lingüístico lengua/habla propuesto por el lingüista suizo ofrece la

posibilidad de estudiar tanto el saber lingüístico colectivo como las manifestaciones individuales.

El sistema alimentario, por ejemplo, ilustra muy bien el juego de la lengua y el habla. De acuerdo con Barthes (1990), la lengua de los alimentos está constituida por: 1) reglas de exclusión (tabúes sobre alimentos); 2) una estructura nacional o regional y social; 3) protocolos de uso que funcionan quizá como una especie de retórica de la alimentación, y 4) reglas de asociación, ya sea simultánea (en el nivel de una comida) o sucesiva (en el nivel de un menú), entre otros. Por su parte, al habla alimentaria pertenecen todas las variaciones personales (o familiares) de preparación que realiza el comensal. Así, un platillo se constituye por una estructura básica de preparación, pero ciertas partes de esta estructura pueden ser rellenadas de manera diferente de acuerdo al comensal (de la misma manera en que una "forma" lingüística está actualizada por las variaciones y combinaciones libres que un hablante necesita para un mensaje particular).

Según hemos señalado, en el habla existe libertad de selección, sin embargo, esta libertad está vigilada por y circunscrita a las reglas de la lengua. De ahí que la comunicación sea el ejercicio de una cierta libertad, pero una libertad limitada (Barthes 1990).

Si la lengua se resiste a las modificaciones del individuo aislado, entonces, ¿cuáles son las condiciones que propician cambios en el sistema de la lengua? De acuerdo con Barthes (1990), en el caso de la lengua alimentaria, los hechos de innovación individual pueden darle un valor institucional, es decir, generar ciertos cambios en ella, al menos por tres vías:

1. Cuando nacen necesidades nuevas por la influencia de fenómenos como la migración y la industrialización.
2. Cuando imperativos económicos u otros determinan la desaparición de ciertos alimentos.
3. Cuando la ideología limita el consumo de ciertos alimentos sometidos a tabúes (en un sentido más amplio, el imaginario colectivo de la época).

Sin embargo, en algunas poblaciones, pese a la influencia de estas vías, la lengua alimentaria de ciertos platillos ancestrales permanece prácticamente intacta debido a que las variaciones que el comensal ha realizado en las recetas son insignificantes. Tal es el caso de las dos comunidades mayas

rurales de Yucatán que hemos investigado, en las cuales los mayas actuales continúan reproduciendo ciertas preparaciones de la misma manera como lo indica el primer recetario de comida yucateca publicado en 1832. Con el propósito de indagar más sobre estas manifestaciones, nos propusimos dos objetivos:

1. Estudiar el binomio lengua/habla de ciertos platillos de dos comunidades mayas rurales de Yucatán con el propósito de identificar los ingredientes que pertenecen al uso colectivo (es decir, a la lengua alimentaria) y los que corresponden a innovaciones individuales (es decir, al habla).
2. Informar sobre algunos elementos culinarios en su contexto etnográfico antropológico.

## **Metodología**

El estudio que dio origen a este documento forma parte de una investigación epidemiológica, de alimentación y de actividad física, que realizó el Fondo Nestlé para la Nutrición de la Fundación Mexicana para la Salud en dos comunidades mayas rurales pertenecientes al estado mexicano de Yucatán, Uci y San Rafael, durante agosto y septiembre del año 2000 (Fernández *et al.* 2006) Ya otro trabajo se ocupa de los datos del estudio de alimentación, que incluyó un total de 275 sujetos adultos de 20 a 75 años de edad (160 mujeres y 115 hombres; 117 de San Rafael y 158 de Uci) (Arroyo *et al.* 2006). En este texto se analiza esta misma muestra.

El método de estudio dietético fue el recordatorio de 24 horas, mediante un cuestionario aplicado en visita domiciliaria. Las visitas se hicieron de lunes a domingo con cuotas iguales de participantes por día de la semana. El cuestionario se dividió en siete momentos: tres principales (almuerzo, comida y cena) y cuatro entrecomidas (antes y después de los tres principales). Para cada momento se registraron el nombre de los platillos, bebidas y acompañantes (bolillo, tortillas, pan dulce, galletas, pan de caja y tostadas) consumidos dentro y fuera de casa. Cuando los alimentos fueron consumidos en el hogar, se registraron las recetas, es decir, ingredientes y técnicas culinarias. Con respecto a lo consumido fuera de casa, además del nombre se registraron los ingredientes principales que recordara el encuestado. La información de las recetas culinarias caseras fue proporcionada mayorita-

riamente por la preparadora de los alimentos. En los pocos casos en que la preparadora no estuvo disponible, las recetas se recabaron de otro integrante de la familia o del propio encuestado, por ser éstas del dominio de todos los miembros de la familia. El cuestionario se aplicó una ocasión a cada participante y tuvo una duración aproximada de 40 minutos.

Para nuestro propósito de estudiar el binomio alimentario lengua/habla, es decir, constantes y variantes, respectivamente, nos basamos en los dos tipos de relaciones que, según Hjelmlev (1972), puede contraer este concepto dicotómico:

- *De solidaridad.* Cuando un ingrediente implica necesariamente la presencia de otro (es decir, las constantes).
- *De combinación opcional.* Cuando ningún ingrediente obliga la presencia de otro (es decir, las variantes).

Para nuestros fines, seleccionamos cuatro platillos al azar. Para cada uno de los platillos identificamos todas las recetas reportadas con el mismo nombre por los 275 sujetos estudiados y desagregamos los ingredientes. De esta manera, identificamos las dos categorías de Hjelmlev:

1. Aquellos ingredientes que se reportaron en todas las recetas. Asumimos que pertenecen a la relación de solidaridad. Nos referiremos a esta categoría como ingredientes no intercambiables y los identificaremos con la letra “y”.
2. Aquellos ingredientes que pueden intercambiarse por otros. Asumimos que pertenecen a la relación de combinación opcional. Nos referiremos a esta categoría como ingredientes intercambiables y los identificaremos con la letra “o”.

## **Resultados**

### ***Potajes***

En los recetarios mexicanos del siglo XIX (“La cocina yucateca: mitos y realidades” 2000) no aparece el potaje, palabra española, de origen francés (*potage*), que implica cocido de varios ingredientes. En los primeros años del siglo XX, el término empezó a utilizarse en América en alusión a un acom-

pañante o a una sopa más que a la idea de un platillo principal (“La cocina yucateca: mitos y realidades” 2000). Los ingredientes tradicionales que se utilizan para la preparación de la sopa de potaje son el frijol blanco, el repollo, el jamón frito y las papas. El platillo constituye un claro ejemplo de la fusión de las culturas maya y española. Los potajes encuentran su antecedente en la *olla podrida* o el *cocido español* (de consumo cotidiano en España), que más que un guiso es un principio de economía doméstica que consiste en aprovechar todo lo que sobró el día anterior.

En su fascinante publicación *Las primeras cocinas de América*, Sophie D. Coe (2004e) reporta preparaciones a base de frijol que tienen cierto parecido con los potajes. De acuerdo con esta autora, los mayas de la antigüedad preparaban los frijoles cocidos, que podían espesar con masa de maíz y, para darles más sabor, les agregaban achiote y chile. Los mismos frijoles blancos (ibes) hervidos podían aderezarse si se les añadía una cantidad igual de semillas de calabaza molidas, chile, achiote y un poco de masa de maíz.

En nuestro estudio encontramos el consumo frecuente de tres variedades de potaje de frijol (frijol blanco, rojo o lentejas). El cuadro 1 presenta los ingredientes que conforman este platillo. Los ingredientes que se reportan en todas las recetas que detectamos con el mismo nombre son la carne de cerdo, la zanahoria, la calabaza, el chayote, la sal, el tomate y el achiote. Asumimos, pues, que siete de los 10 ingredientes que conforman este platillo son considerados por el inconsciente colectivo como no intercambiables. Suponemos, entonces, que pertenecen a la categoría de solidaridad, en la que, como ya se ha dicho, un ingrediente implica necesariamente la presencia de otro. Lo anterior sugiere que en la pareja lengua/habla estos ingredientes pertenecen a la lengua alimentaria. Y que al habla pertenecen sólo tres (las leguminosas, las verduras y la cebolla), que son ingredientes intercambiables entre sí y que corresponden a manifestaciones individuales.

Importa resaltar que todos los sujetos reportaron que freían la cebolla y el tomate en manteca de cerdo. Por su parte, el achiote ocupa un lugar principal en este platillo; varias mujeres mencionaron que era el ingrediente que le daba el aroma y sabor al guiso y que en caso de no disponer de él, preferían no prepararlo. Lo anterior da una idea de la importancia que tiene el achiote en la preparación de ciertos platillos.

**Cuadro 1. Ingredientes que conforman el platillo *sopa de potaje***

	agua caliente	
	y	
	leguminosas	frijol blanco o lentejas o frijol rojo
	y	
	carne de puerco	
	y	
Verduras	verduras	repollo o papa
	y	
	zanahoria	
	y	
	calabaza	
	y	
	chayote	
Condimentos	y	
	sal	
	y	
	achiote	
	y	
	tomate	frito en manteca de cerdo
y		
	cebolla	blanca o morada y frita en manteca de cerdo

***Pescado***

Si bien la frecuencia de consumo de pescado en estas comunidades es baja, consideramos importante describir las preparaciones con base en este alimento que se identificaron en la investigación.

El cuadro 2 describe los ingredientes del platillo *macum de pescado*. Existe un guiso que tiene fuerte parecido a éste, el llamado *escabeche de pescado* (cuadro 3), que aparece en el primer recetario de comida yucateca de

1832 (Aguirre 1896). Si comparamos ambas recetas podemos observar que los ingredientes prácticamente son los mismos (sólo hay dos variaciones). En las recetas de nuestro estudio, los comensales eliminaron un condimento (semillas de cilantro) y el agua caliente no la espesaron con masa de pan tostado. Además, algunos sujetos agregaron a la receta chiles xcatiques y dulces. En resumen, de los 12 ingredientes de la receta original (cuadro 3), 10 fueron utilizados por las comunidades que estudiamos (agua caliente, vinagre, sal, achiote, pimienta, hojas de orégano, cebolla, tomate, ajo, pescado) (cuadro 2). Llama la atención la precisión con la que los mayas actuales continúan reproduciendo esta receta, a pesar de los casi 175 años que han pasado desde su publicación. En particular porque se trata de un platillo de consumo habitual y no de un platillo preparado para ocasiones especiales, en donde resulta más común el apego a las recetas originales. Lo anterior sugiere que, a pesar de los años transcurridos, la lengua alimentaria de ciertas recetas ha permanecido prácticamente intacta.

### ***Cerdo***

Otros platillos que mostraron un notable parecido con los del célebre recetario son las preparaciones a base de cerdo. Tal es el caso de las *pezuñas de cerdo*, platillo que se sigue preparando de manera fiel al original por parte de los mayas actuales de Yucatán (cuadro 4). Es decir, en la pareja lengua/habla la relación que priva es la de solidaridad, en donde los habitantes de estas comunidades no han introducido innovaciones individuales.

### ***Condimentos***

Es bien sabido que los mayas de la antigüedad no acostumbraban freír sus alimentos. Era a través de los múltiples condimentos que le daban sabor a los platillos. El *bistec de cerdo* es una de las preparaciones de mayor consumo en Uci y San Rafael, y las variantes de condimentos que utilizan para la preparación de este platillo confirman la riqueza culinaria de Yucatán. El cuadro 5 describe los ingredientes que lo conforman. En este caso, ocho de 11 ingredientes (carne de cerdo, manteca de cerdo, achiote, pimienta, sal, ajo, orégano y lima agria) pertenecen a la categoría de solidaridad, mien-

Cuadro 2. Ingredientes que conforman el platillo *macum de pescado*

Condimentos	agua caliente		
	y		
	vinagre		
	y		
	sal		
	y		
	achiote		
	y		
	pimienta		
	y		
	hojas de orégano		
y	blanca o morada y frita en manteca de cerdo		
cebolla			
y			
tomate		y frito en manteca de cerdo	
y			
ajo			frito en manteca de cerdo
y			
pescado			y frito en manteca de cerdo
y			
chile xcatic			
y			
Otros	chile dulce		

tras sólo tres (papas, chile dulce y cebolla) pueden ser intercambiables por otros ingredientes, por lo que asumimos que corresponden a variaciones individuales.

**Cuadro 3. Ingredientes que conforman el platillo escabeche de pescado publicado en el primer recetario de comida yucateca**

Condimentos	agua caliente	y espesada con masa de pan tostado
	y	
	vinagre	
	y	
	sal	
	y	
	achiote	
	y	
	comino	o pimienta
	y	
	hojas de orégano	
	y	
	semillas de cilantro	
	y	
	cebolla	blanca o morada y frita en manteca de cerdo
	y	
tomate	y frito en manteca de cerdo	
y		
ajo	frito en manteca de cerdo	
y		
pescado	frito en manteca de cerdo	

FUENTE: Aguirre 1896.

## Discusión

En el proceso dicotómico lengua/habla existe una relación de comprensión recíproca en la que se distingue una verdadera dialéctica (Saussure 1998).

**Cuadro 4. Ingredientes que conforman el platillo *pezuñas de cerdo***

pezuñas de cerdo	fritas en manteca de cerdo y vinagre y yemas de huevo y harina
y	
ajo	frito en manteca de cerdo
y	
sal	

Así, pues, la lengua no es posible sino a partir del habla; es el producto y el instrumento del habla. No hay lengua sin habla y no hay habla fuera de la lengua. Es en este intercambio donde se sitúa la verdadera praxis lingüística. A este célebre binomio lingüístico, Saussure (1998) le agrega un elemento fundamental: la noción del uso, concepto social que alude al conjunto de hábitos de una sociedad dada que conllevan a la formalización de la lengua. Así, por ejemplo, el uso será el sonido [r] que se pronuncia en cierta región. De ahí que dentro de una comunidad existan frases fuertemente estereotipadas que el individuo reconoce como propias y que sólo las adopta y las repite. Se dice, pues, que estos estereotipos pertenecen a la lengua y no al habla. De acuerdo a Jakobson (1984), este fenómeno recibe el nombre de *idiolecto*, término al cual define como el lenguaje de una persona o un grupo que tiende a interpretar de la misma manera todos los enunciados lingüísticos.

En nuestro caso, en dos de los cuatro platillos que analizamos (*pezuñas de cerdo* y *macum de pescado*), con énfasis en el primero, identificamos este fenómeno si consideramos que dichas preparaciones continúan reproduciéndose por los mayas actuales de Yucatán de la misma manera como se indica en el primer recetario de comida yucateca, de 1832.

Por otra parte, si analizamos únicamente las recetas que seleccionamos (sin compararlas con el célebre recetario) podemos observar que en cada receta las variaciones individuales son pocas. Dicho en otras palabras,

**Cuadro 5. Ingredientes que conforman el platillo *bistec de cerdo***

	carne de cerdo	y frita en manteca de cerdo y achiote
	y	
	papas	o repollo o yuca o calabaza
	y	
Condimentos	pimienta	
	y	
	sal	
	y	
	ajo	
	y	
	chile dulce	o chile xcatic
	y	
	orégano	
	y	
lima agria		
y		
cebolla	blanca o morada y frita en manteca de cerdo	

los 275 sujetos estudiados reproducen casi de la misma manera cada una de las recetas estudiadas.

¿Cuáles son los factores que determinan que el lenguaje culinario colectivo de estas comunidades permita pocas innovaciones individuales? La respuesta a esta pregunta es compleja. Sin embargo, nos aventuramos a pensar que, entre otros factores, los significados que subyacen en los ingre-

dientes de estos platillos condicionan al inconsciente colectivo a permitir pocas o ninguna variación individual.

No sabemos nada sobre los significados actuales de estos ingredientes. Sólo contamos con escasa información sobre el significado que tuvieron algunos de ellos para el maya prehispánico. De eso nos ocupamos en las siguientes líneas.

### ***El achiote***

En el caso del achiote, que se menciona como ingrediente principal en los potajes, sabemos que su nombre proviene del idioma náhuatl (*achiotl*), que corresponde a la palabra maya *kuxub* (*Enciclopedia alfabética Yucatán en el tiempo* 1998). Se extrae de la cáscara de las semillas de la *Bixa orellana*, arbusto que se encuentra de manera abundante en estado silvestre en toda América. La materia colorante era empleada para teñir el cuerpo humano en los climas cálidos. Los pieles rojas originales deben de haber recibido este nombre, no por el color de su piel, sino por el del achiote que se ponían sobre ella (Coe 2004a). Más adelante, cuando el achiote fue llevado a Europa por los conquistadores, se empleaba para teñir la mantequilla en los climas nórdicos (Coe 2004a).

Varios fueron los usos que le dieron los mayas prehispánicos a este colorante. Al chocolate, por ejemplo, le agregaban achiote y bien pudo haber constituido una de las formas empleadas por los mayas para convertirlo en un sustituto de la sangre (Grube *et al.* 2000), la cual constituía un elemento religioso vital. En algunas obras de arte de la época clásica tardía (600-950 d.C.) se plasma el sacrificio de sangre siempre relacionado con experiencias visionarias, no se sabe si producidas por la rápida pérdida de sangre o por la ingestión previa de alucinógenos.

El achiote también era utilizado para aderezar el pan maya (Grube *et al.* 2000); se sabe que la tortilla, como hoy la conocemos, no se consumía en la época prehispánica (“La cocina yucateca: mitos y realidades” 2000). En los diccionarios mayas se registran definiciones de las tortillas y, por lo general, se les describe como tortas redondas, más bien gruesas, cuyo tostado se hace directamente sobre o bajo las brasas. Una vez molido el nixtamal, la persona encargada de hacer el pan de maíz podía escoger

entre diversas opciones. Era posible poner numerosos aderezos a la masa o mezclarla con ellos (Coe, 2004d). Los cocineros mayas le añadían chiles, así como semillas de calabaza tostadas y molidas, miel y achiote. Por su parte, las semillas de calabaza tostadas y molidas, mezcladas con chile molido, se usaban como aderezo. Esto mismo, mezclado con achiote, sal y algún líquido (vinagre, por ejemplo), daba origen a una salsa especial para el pescado o el venado (Coe, 2004b), tal y como lo encontramos ahora en la receta del *macum de pescado*.

Las carnes, los pescados y las aves no eran alimentos ordinarios para el maya común, sino que se destinaban a la élite. En su revisión sobre la comida maya preparada con carne, Coe (2004b) menciona que, pese a que el maíz era la base de la alimentación, el análisis por medio de carbono ha demostrado que los varones mayas prehispánicos de la élite consumían cantidades considerables de pescados y mariscos. Importa señalar que, según esta autora, no se encontraron resultados similares en las mujeres.

Carmack y Mondlock (1983: 194) recuperaron un diálogo de fechas posteriores a la época prehispánica, procedente del altiplano guatemalteco, que ilustra la asociación que prevalecía en el pueblo maya entre el consumo de pescado y el estatus elevado:

¿Qué tiene de bueno ése? Lo único que puede comer es el maíz y el agua con que se prepara el nixtamal. Come sólo los asientos de cacao y moscas. No obstante [mi comida] no se parece a la suya. Yo hago que me traigan pescado y algunos camarones frescos.

Por otro lado, una publicación yucateca reporta que a alguien acosado por un padecimiento le resultaba reconfortante que se le recetara comer pescado durante 90 días, en vez de tónicos o bálsamos (“La cocina yucateca: mitos y realidades” 2000).

### ***La miel***

Otro alimento que ya existía en la América prehispánica es la miel. No se menciona en las recetas que seleccionamos para este trabajo pero es de consumo común en estas comunidades. Al respecto, se puede decir que la

producción de paño de algodón y la apicultura constituían pilares de la economía para los mayas prehispánicos de Yucatán (Coe 2004c). Apiarios con miles de colmenas fueron descritos por los primeros conquistadores. Se dice que Hernández de Córdoba observó numerosas colmenas fabricadas con madera y que le llevaron calabazos llenos de miel blanca y de sabor excelente (Coe 2004c). Gracias a los escritos de Fernández de Oviedo se deduce que durante los siglos XVI al XVIII la producción de miel superó, por mucho, los niveles que alcanzaba en cualquier país de Europa (Coe 2004c). Chetumal, en particular, era un excelente lugar para la producción de miel. Para esta época, la península llegó a tener alrededor de dos mil a tres mil colmenas de tipo rústico, de tal suerte que la exportación de cera ocupó el tercer renglón en el sistema comercial de los mayas prehispánicos. Los principales centros de intercambio se encontraban en el golfo de Campeche, en Bacalar o en Nito, en la costa del Caribe, a los que acudían comerciantes desde Tabasco hasta Nicaragua, sin dejar de atender el mercado de Honduras y el de los aztecas. Por su parte, el hecho de que el Códice de Madrid (uno de los cuatro que se conservan) se ocupe del cuidado de las abejas, refleja la importancia de este alimento (Grube *et al.* 2000).

Entre los mayas prehispánicos yucatecos, la miel se utilizaba para endulzar algunas de las bebidas que se preparaban con maíz, como el pozol y el atole (Grube *et al.* 2000) y también para hacer una importante bebida alcohólica ritual, el *balché* (nombre maya cuyo significado es “árbol del demonio” y se aplica tanto al árbol como a la bebida que se hace con su corteza) (*Enciclopedia alfabética Yucatán en el tiempo* 1998); se trata de un brebaje alcohólico que se preparaba con agua (tomada de algún cenote o de un pozo en horas de madrugada antes de que alguien hubiera hecho uso de ella), miel y tiras de la corteza del árbol (mismo que pertenece al género de árboles que producen el barbasco, un veneno que se empleaba para atontar a los peces) (*Enciclopedia alfabética Yucatán en el tiempo* 1998).

Para la producción del *balché*, los ingredientes se mezclaban en una batea grande de madera o incluso en una canoa unos cuantos días antes de que se fuera a beber en alguna ceremonia. Prácticas religiosas lacandonas registradas en fechas recientes muestran que se bebía hasta la última gota del *balché* antes de que finalizara el ritual, eliminándose de esta forma la necesidad de preparar algún medio para conservarlo (*Enciclopedia alfabé-*

*tica Yucatán en el tiempo* 1998). Con la llegada de los españoles, los mayas experimentaron un empobrecimiento cultural considerable, ya que los sacerdotes españoles se empeñaron en eliminar la tradición del consumo de bebidas alcohólicas y la embriaguez ritual resultante de su consumo (Coe 2004a). Pensaban que tales bebidas provocarían un retorno a la idolatría y por ello destruyeron los recipientes donde se fabricaban el *balché* y el pozol, siempre que pudieron encontrarlos. Se buscó acabar así con toda una tradición de antiguas bebidas fermentadas, lo que condujo a una disminución del consumo de éstas (Coe 2004a). El contenido alcohólico del *balché* es muy bajo, de modo que tiene que ser ingerido en grandes cantidades para producir un efecto embriagador. En cuanto a las mujeres, se les permitía que bebieran durante las ceremonias rituales, pero debían hacerlo separadas de los hombres (Grube *et al.* 2000).

Se sabe, por otra parte, que los mayas no utilizaban la miel para preparar conservas o mercancías azucaradas. Remesal, citado por Coe (2004c: 185), identifica el diálogo de un maya del altiplano, que muestra la escasa preferencia por el consumo de productos dulces.

El jefe le contestó con voz reposada: Señor, le agradezco sus palabras tan elegantes pero soy un indio y también lo es mi señora, y nuestra comida la componen frijoles y chile. Y cuando tengo necesidad de una gallina de la tierra también puedo tenerla. No como azúcar, ni la cáscara de limón azucarada es un alimento para los indios ni nuestros antepasados conocieron tal cosa.

Sin embargo, la miel era tan importante para los mayas, que se menciona en los acertijos del *Chilam Balam de Chumayel*: “¡Hijo mío! Tráeme una piedra de la ardiente superficie, que está terriblemente caliente. Y trae con ella el licor que puede extinguir su fuego de modo que se parta en pedazos delante de mí”. De acuerdo con Coe, el licor con el que debe ser extinguido el fuego es la miel clara (Coe 2004c).

A raíz de la llamada Guerra de Castas en 1847, Yucatán quedó asolado y la economía sufrió grandes desajustes. Durante la segunda mitad del siglo XIX se abandonó el cultivo del algodón y la producción de miel, a la vez que el henequén empezó a tomar auge con creciente vigor. Importa resaltar que las abejas del género *Apis*, que sí pican, no existían en el

continente americano. Parece ser que los primeros enjambres de la abeja europea fueron traídos a Florida a fines del siglo xvii, a Cuba en 1764 y a México entre los años de 1760 a 1770.

### ***El chocolate***

Un alimento prehispánico que también tuvo un significado relevante para los mayas es el chocolate. Es bien sabido que el suelo calizo y el clima de Yucatán ofrecían las condiciones precisas para producir importantes plantaciones de cacao (Coe 2004a). Los mayas de Yucatán utilizaban las semillas como moneda (Grube *et al.* 2000); la fracción más pequeña estaba representada por cinco granos y la unidad, por 20; su valor representativo era aceptado en toda América, al grado que se convirtió en una moneda internacional, de tal suerte que durante la Colonia, 20 granos equivalían a medio real de plata (Grube *et al.* 2000). Con el cacao también preparaban el chocolate, bebida a la que originalmente llamaron *chocojá*, que viene de *choco*, caliente y *ja*, agua; sin embargo, cuando el pueblo mexica conoció esta bebida conservó el nombre maya, pero con la terminación *atl* (agua), que dio lugar a la voz *chocolatl*, que más adelante fue pronunciada por los españoles como *chocolate* (*Enciclopedia alfabética Yucatán en el tiempo* 1998). Para preparar esta bebida se molían las semillas hasta reducirlas a polvo y se ponían a cocer con un poco de agua. Por su parte, el cacao molido se mezclaba con maíz, se endulzaba con miel o bien, para darle sabor picante, se le añadía chile molido (Grube *et al.* 2000).

Además de ser una bebida de uso común, el chocolate se utilizaba con fines religiosos. El cacao es uno de los primeros alimentos cuyo nombre pudo ser leído en los jeroglíficos dibujados en los vasos enterrados con los nobles muertos durante la época clásica maya (Grube *et al.* 2000). Más pruebas de tales prácticas entre los mayas son las que aporta la descripción de la visita que hicieron cuatro señores mayas del altiplano al príncipe Felipe de España, por entonces en funciones de regente en nombre de su padre, el emperador Carlos V. El 4 de febrero de 1545, los mayas ofrecieron numerosos regalos a la corte española (Coe, 2004a); entre ellos, vasos de chocolate batido, sin duda preparado en el lugar. Se supone que ésta fue la primera aparición del chocolate en España.

Por otro lado, la grasa que consumían los mayas prehispánicos era la manteca de cacao, que obtenían machacando las semillas de cacao en agua (“La cocina yucateca: mitos y realidades” 2000). Al respecto, vale la pena mencionar que los mayas de la antigüedad no acostumbraban freír sus alimentos. Coe cita datos arqueológicos acerca de las técnicas de cocción que utilizaban los mayas prehispánicos (Coe 2004b) e indica que la mayor parte de los huesos de pavo y pescado encontrados no estaban oscurecidos, lo cual hace suponer que no fueron expuestos a frituras o asados y que, por el contrario, fueron cocinados en algún líquido. Se sabe que la salsa de chile y agua (que servía para remojar las tortillas) se empleaba como líquido para cocinar (Coe 2004b). Si bien los mayas antiguos no solían freír sus alimentos, podían obtener grandes cantidades de grasa del manatí, mamífero acuático de cuerpo rechoncho, hidrodinámico, alargado y pesado, que habitaba en rías o lagunas costeras y era abundante hasta mediados de la década de los cincuenta (*Enciclopedia alfabética Yucatán en el tiempo* 1998); a partir de esa fecha empezó a extinguirse hasta desaparecer casi por completo en la península de Yucatán. Por su parte, el cerdo –y su manteca– se agregó a la alimentación de la población de América a partir de 1493, con el segundo viaje de Colón; hoy es el ingrediente más popular de la cocina yucateca. Es posible que la aceptación de este alimento se deba no sólo a la sabrosura de la carne, sino también a la facilidad con la que se comenzó a reproducir este animal.

### **Reflexiones finales**

Los datos que se presentan en este documento hacen suponer que en las comunidades estudiadas los preparadores de alimentos mantienen el sistema tradicional –lengua culinaria–, añadiéndole rara vez variantes –habla gastronómica–. Una de las vertientes que podría explicar lo anterior está relacionada con los significados que subyacen en los alimentos, en donde suponemos que el contrato imaginario con los significados no deja de ser observado por la masa de los comensales. Al respecto, Mintz (1996) sugiere que la permanencia histórica de ciertas prácticas alimentarias es una manera de reconocer el pasado, asegurar la pertenencia a un grupo y, quizá, controlar pacíficamente a los integrantes de la comunidad.

El apego al recetario de 1832 no es el único indicio de estas prácticas colectivas. También quedan demostradas por el hecho de que ciertos platillos ocupan un lugar constante y específico en el recetario semanal, como es el caso del frijol con cerdo, especialidad de los lunes, y el puchero de tres carnes, de los domingos, para mencionar tan solo algunos ejemplos (Arroyo *et al.* 2006).

Como ya se indicó, no sabemos nada sobre los significados actuales que subyacen en los ingredientes que permanecen como no intercambiables en las recetas que analizamos. De ahí que consideremos que el desarrollo de líneas de investigación en este sentido pueden ayudar a comprender las razones por las que ciertas recetas continúan reproduciéndose de manera casi idéntica a como ocurría hace años.

Finalmente, en contraste con lo anterior, importa señalar que las grandes urbes compuestas de diversos grupos sociales suelen carecer de este conjunto único de prácticas sociales. Por el contrario, sus habitantes se encuentran en sintonía por la búsqueda de preparaciones más prácticas, sencillas y rápidas.

## Referencias

- Aguirre, M. I. (1896) *Prontuario de cocina: para un diario regular*. Yucatán, Caballero.
- Arroyo, P., Pardío, J., Loría, A., Fernández, V. y M. Bertran, (2006) "La alimentación de dos comunidades mayas rurales de Yucatán y su relación con la salud", documento en proceso de dictaminación.
- Barthes, R. (1990) *La aventura semiológica*. Barcelona, Paidós.
- Carmack, R. M. y J. L. Mondlock (1983) *El título de Totonacapan*. México, UNAM.
- Coe, S. D. (2004a) "Diego de Landa". En: *Las primeras cocinas de América*. México, FCE, pp. 192-209.
- (2004b) "La comida maya preparada con carne". En: *Las primeras cocinas de América*. México, FCE, pp. 221-31.
- (2004c) "Los mayas y los exploradores". En: *Las primeras cocinas de América*. México, FCE, pp. 176-91.
- (2004d) "Los panes sólidos de los mayas". En: *Las primeras cocinas de América*. México, FCE, pp. 210-21.
- (2004e) "Los productos mayas". En: *Las primeras cocinas de América*. México, FCE, pp. 232-42.
- Enciclopedia alfabética Yucatán en el tiempo* (1998). México, Inversiones Cares.
- Fernández, V., Arroyo, P., Loría, A., Laviada, H. y R. Ward (2006) "Estudio de las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición en población urbana y maya rural de Yucatán. Bases conceptuales y metodológicas", documento en elaboración.

- Grube, N., Eggebrecht, E. y M. Seidel (2000) *Los mayas: una civilización milenaria*. Italia, Könemann.
- Hjelmslev, L. (1972) *Ensayos lingüísticos*. Madrid, Gredos.
- Jakobson, R. (1984) *Ensayos de lingüística general*. Barcelona, Ariel.
- "La cocina yucateca: mitos y realidades" (2000) *Revista Populi*.
- Mintz, S.D. (1996) *Dulzura y poder. El lugar del azúcar en la historia moderna*. México, Siglo XXI.
- Saussure, F. de (1998) *Curso de lingüística general*. México, Distribuciones Fontamara.



# La aplicación de la antropología de la alimentación en contextos interculturales

## Introducción

Proponemos como definición de *cultura* al conjunto de creencias y conceptos creado por los grupos humanos e interiorizado por cada uno de sus integrantes mediante el lenguaje; estos elementos se manifiestan, tanto en su forma ideológica como material, por medio del comportamiento de los individuos, en correspondencia con los sentimientos y emociones de cada uno de ellos, así como con la estructura y funcionamiento de la sociedad. La cultura es el agente regulador de las acciones de cada miembro del grupo, que se expresa a través de su manera de vivir individual y colectiva, enmarcada en el espacio y tiempo histórico concretos; uno de sus productos fundamentales es la cosmovisión, que explica y justifica el universo real e imaginario.

Concebida de esta manera, la cultura es una creación colectiva, que interioriza cada persona. Por lo tanto, es válido hablar de la cultura de los conglomerados humanos y también de la de cada cual. Es, en este doble sentido, que concebimos la relación intercultural como la interacción entre individuos o grupos con diferente cultura.

Si esta idea se lleva al extremo, se puede afirmar que toda interacción humana es intercultural; aunque en ocasiones las diferencias son mínimas y se confunden con las propias de personalidades distintas. Otras veces, las disparidades son profundas; por ejemplo, en el lenguaje o la cosmovisión

entre individuos o colectividades y entonces se les califica como relaciones interculturales.

En México conviven grupos con culturas diferentes y, por tanto, al país se le puede calificar como pluricultural. El artículo segundo de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos ha reconocido plenamente esta pluriculturalidad, hecho que es por demás evidente, a pesar de la torcida ilusión que tiene la porción hegemónica de la población de ser una sola nación, donde todos hablamos español, nos gustan las tortas, reconocemos a Miguel Hidalgo como el Padre de la Patria y a la empresa Televisa como la fuente de todo conocimiento y el modelo por imitar en relación con nuestros valores y conducta. En esa concepción, se olvida a los hablantes de cerca de 60 lenguas indígenas, la variedad de nuestras cocinas, lo ajeno para muchos de la guerra para obtener la independencia de España y nuestras revoluciones, así como la existencia de lugares donde no hay televisores y tampoco llegan las bebidas gaseosas embotelladas, pero también la presencia de grupos humanos llegados a México en años recientes, para quienes nuestros héroes patrios carecen de significado.

La aceptación de la multiculturalidad implica justamente el reconocimiento y respeto de cada uno de nuestros componentes. Lo habitual es pensar en los indígenas como los únicos extraños en este país mestizo, pero no debemos olvidar a otros actores, entre ellos los migrantes de todo el mundo que se han incorporado a nuestras vidas, además de los grupos mestizos que dentro de una aparente homogeneidad cultural han desarrollado individualidades que los identifican como una minoría nacional. Es un hecho incuestionable que los estilos de vida de los habitantes de las ciudades de Morelia, Mexicali o Mérida son semejantes, y calificables de mexicanos, pero si se nos ubicara en cualquiera de las tres ciudades mencionadas, no nos quedaría duda de dónde estaríamos debido a la forma de hablar, el aspecto y la conducta de sus habitantes.

Como integrante de un grupo de médicos y antropólogos he tenido la oportunidad de participar en investigaciones y actividades docentes, donde se procura la adecuación de los servicios de salud para las necesidades reales y concretas de los grupos indígenas mexicanos. El conocimiento adquirido acerca de las características de la estructura y el funcionamiento de los hospitales destinados a las comunidades indígenas en varios países latinoame-

ricanos, apoyados por el Estado, instituciones religiosas, organizaciones no gubernamentales y otras, ha sido un componente importante, en el cual ha colaborado Roberto Campos Navarro.<sup>1</sup> Una parte de los conceptos en los que se sustenta este trabajo son resultantes de esas actividades; ésta es la primera vez que se ofrecen para su publicación y deben ser considerados producto del trabajo de un grupo, no exclusivos del autor de este texto.

Como resultado de este conjunto de proyectos, nuestro grupo de trabajo ha concluido que una relación intercultural ocurre cuando personas o grupos requieren convivir e interactuar y sus culturas son diferentes. Para fines prácticos, definimos a la relación intercultural deseable como la interacción y el diálogo respetuoso y equilibrado entre personas o grupos con diferentes culturas; no se trata de la simple yuxtaposición de contenidos ya elaborados. Sin embargo, sabemos que esto no siempre ocurre: la humanidad tiene experiencia en la imposición de una cultura sobre otra, la resistencia cultural e incluso la exterminación de una de ellas. Las opciones que se presentan en este ámbito son:

*Relación intercultural espontánea.* Es aquella que se establece entre individuos o grupos de diferentes culturas, sin preparación ni capacitación previa, y que se guía –por lo general– mediante el sentido común. En ocasiones tal tipo de situación es forzada por las circunstancias, cuando se requiere sobrevivir o adaptarse dentro de una cultura diferente a la propia; por ejemplo, como resultado de la migración forzada o los viajes turísticos.

*Relación intercultural informada.* Es la que realiza una de las partes mediante el acopio de información –casi siempre escrita– acerca de la cultura con la que se propone interactuar, pero sin buscar la participación activa del otro o de los otros. Esta situación es frecuente entre quienes viajan como turistas a otros países y se preparan para ello.

*Relación intercultural apropiada o propositiva.* Es aquella que se efectúa de manera voluntaria y con vocación humanista después de una preparación, sensibilización y capacitación que conduce a mejores resultados mediante

---

<sup>1</sup> Proyecto IN309399, “Los indios hospitalizados en América Latina. En busca de calidad para la atención de problemas de salud en contextos interculturales”, auspiciado por el Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica, de la Dirección General de Asuntos del Personal Académico de la Universidad Nacional Autónoma de México.

el diálogo respetuoso, tolerante y flexible entre las personas o grupos de las dos culturas.

Este ensayo se ocupa de la educación en temas de alimentación y nutrición. Pero su caso es distinto a lo que habitualmente consideramos, pues tiene como propósito alertar a los responsables de los servicios de alimentación–nutrición sobre lo que necesitan saber para atender a cabalidad las necesidades de sus usuarios, en el contexto de las relaciones interculturales apropiadas o propositivas. No se enfoca hacia la forma de educar a quienes se alimentan en forma semejante a la que se aprende en los medios académicos hegemónicos, muy influida por la cultura de Estados Unidos de América y algunos países europeos y que suele ser considerada la deseable, aunque no por fuerza lo sea. Aquí nos centraremos en la alimentación de grupos que conservan buena parte de su cultura, incluyendo componentes relevantes de su alimentación, sin desconocer su tendencia hacia la asimilación de los patrones de la sociedad hegemónica.

### **Las relaciones interculturales y la alimentación**

Entre los múltiples elementos de la cultura, la alimentación permite comprender las variedades de la relación intercultural de manera más clara. De no ser así, los restaurantes donde se ofrecen platillos nacionales, regionales o de otras sociedades no tendrían sentido. Es fácil constatar que la llamada cocina mexicana mestiza está formada, de acuerdo con Guadalupe Pérez San Vicente (2002), por cuando menos ocho tradiciones gastronómicas: las del Pacífico, el Golfo, la Huasteca y Baja California, así como la yucateca, la norteña, la central y la del sur, lo cual es un testimonio objetivo de nuestra pluriculturalidad (cuadro 1).

Sumemos a ello las cocinas de los grupos indígenas, los cuales viven en regiones aún aisladas, así como a las de los inmigrantes japoneses, judíos, libaneses, españoles, chilenos y tantos otros más; entonces, México se presenta como un verdadero rompecabezas culinario. Esta situación sólo se percibe si se consumen alimentos en los hogares o en las fondas o restaurantes locales, pues en casi todo el país se encuentran lugares donde se ofrece comida y bebidas mestizas y aun de la llamada cocina internacional.

### Cuadro 1. Regiones gastronómicas mexicanas

- Pacífico, con sus respectivas regiones:
  - norte (Sonora, Sinaloa y parte de Nayarit)
  - central (sur de Nayarit, Jalisco, Colima, Michoacán y la costa norte de Guerrero)
  - sur (sur de Guerrero y costas de Oaxaca y Chiapas)
- Golfo, con sus regiones norte (Tamaulipas y el norte de Veracruz), central (Veracruz) y sur (Tabasco)
- Huasteca potosina, veracruzana, hidalguense y tamaulipeca
- Baja California
- Península yucateca
- Altiplano norte (Sonora, Chihuahua, Coahuila y Nuevo León), con sus centros de irradiación de los asados desde Saltillo y Monterrey
- Altiplano central (Puebla, Tlaxcala, Colima, Guanajuato, Michoacán, Aguascalientes, Querétaro, Hidalgo, México, etc.), con sus centros de irradiación de los guisados desde Aguascalientes y Morelia
- Altiplanos del sur (Oaxaca y Chiapas), con sus centros de irradiación de la cocina de los aromas desde Oaxaca y Villahermosa

FUENTE: Pérez San Vicente 2002.

Con el fin de comprender a la alimentación en el contexto de las relaciones interculturales propositivas, partamos de la idea de que, de acuerdo con los clásicos postulados propuestos por el médico argentino Pedro Escudero durante la primera mitad del siglo pasado, la dieta de cada persona debe ser suficiente en cantidad y calidad, equilibrada e higiénica, pero, además, individualizada, es decir, adecuada para las características biológicas, ideológicas, emocionales, de estado social, capacidad económica, experiencia previa y, por último, los gustos de cada persona, entre otras particularidades.

Tomando en cuenta lo anterior, la primera conclusión que surge ante la multiculturalidad es que cada uno de nosotros tiene su forma propia para comer y beber, derivada, en primer término, de nuestro contexto familiar, así como del sector social al que pertenecemos y, finalmente, de nuestra cultura. Cuando acudimos a comidas en casas o sitios públicos, existen muchos recursos para comer y beber solamente aquello que nos gusta, para rechazar con cortesía, o dejar a un lado lo que no es de nuestro agrado o no se ajusta a nuestras costumbres. Pero en algunas circunstancias estamos obligados a comer lo que se nos ofrece, o de lo contrario quedaremos con

hambre o cometeremos una descortesía. Tal es el caso de la comida que se prepara para los pacientes en los hospitales o lo que se impone como comida durante el apoyo humanitario que sigue a las catástrofes naturales, las guerras y otros acontecimientos.

### **La comida en los hospitales de las regiones indígenas**

Como parte de nuestra participación en el estudio de hospitales destinados a la atención de pacientes indígenas, constatamos la importancia de la variable culinaria. Los hospitales son administrados por personal de salud formado en universidades e instituciones de educación superior, donde se da por sentado que existe una cultura nacional que todos compartimos y que se asemeja a la promulgada en los libros de texto originados en Estados Unidos y naciones europeas. En estas obras permea la cultura de sus autores que, desde luego, engloba a la alimentación. Tómese cualquier texto internacional de pediatría y búsquese en la sección de alimentación infantil el lugar de los atoles, los frijoles y las tortillas, y se le encontrará ocupado por productos diferentes. Se nos hace creer que la leche de vaca, la carne de res, pollo o puerco y los huevos de gallina son una tríada indispensable para lograr una alimentación sana, sin tomar en cuenta elementos importantes comunes a las culturas actuales con tradición indoamericana.

Desde esta perspectiva no es de extrañar que en los menús para los indígenas hospitalizados se incluya la avena (paradigma comercial como fuente de fibra alimentaria) y la gelatina de sabor (como postre barato universal), pero con la ausencia de las tortillas, los frijoles, los atoles, el pozol, los mameyes y otros productos que con toda facilidad se pueden ubicar en el entorno inmediato de muchos de esos hospitales. Pero esta irracionalidad en el empleo de recursos no se compara con los problemas de la inadecuación cultural de la dieta.

Entre los ejemplos más relevantes acerca de la alimentación obtenidos en los hospitales para indígenas se encuentran los siguientes:

En un hospital indígena de Chiapas, la totalidad de los pacientes manifestaron satisfacción por la alimentación que reciben: “Sí, sí, me gustan las yerbitas, el caldito, la carne, el plátano, ¡todo me gusta! La tortilla es como en mi casa, ¡ojalá dieran otra vez pozolito! Nos dan todas las tortillas que queremos”.

Esto contrasta con lo que vivimos en los hospitales mexicanos de seguridad social, donde ofrecer quelites, pozole y tortillas bajo libre demanda es algo nunca visto. Las pocas tortillas que se ofrecen, como una concesión a los gustos de los pacientes, suelen ser industrializadas y se sirven apenas tibias. Se olvida que para los indígenas la tortilla recién hecha “a mano” es su platillo básico, y principal fuente de energía, necesaria para resarcir a su cuerpo del duro trabajo que implica la vida en el campo. No es el producto que por fuerza debe limitarse para evitar la obesidad o controlar la diabetes, ni un simple acompañante de la comida, ¡es el platillo básico de la comida de los indígenas!

En el hospital indígena de Guatemala también se constató el empleo de alimentos producidos localmente: atoles, tortillas, frijoles, quelites –como el chipilín o la hierbamora–, papas, arroz y huevos frescos.

Llama la atención de nuevo el contraste con los purés de papa hechos a partir de hojuelas industrializadas, los postres con gusto artificial, los caldos aguados sin sazón y otras lindezas de esa línea de cocina que se conoce como la *comida de hospital* y que es tan frecuente en nuestro medio.

Por lo que respecta a la alimentación constatamos un hecho interesante: en los hospitales pobres y fundamentalmente manejados por religiosas, sí se echa mano de lo que hay cerca y es barato, y ello suele corresponder con la misma estrategia que emplean los pacientes en sus casas. Vimos cocinas donde había una mujer responsable de preparar las tortillas “a mano” para todos los pacientes y trabajadores. También constatamos que las cocineras usan los saborizantes y aromatizantes locales. La carne es cara y se ofrece en pequeñas cantidades y a veces es sustituida por el huevo, lo que haría pensar casi automáticamente en el riesgo negativo causado por su contenido en grasas y colesterol, pero debe tomarse en cuenta el contexto de la dieta total de los pacientes.

Desde luego, también encontramos lugares donde la dieta era producto de las normas y las compras institucionales; ahí las charolas volvían a la cocina apenas tocadas, a pesar del hambre que pudieran tener los pacientes.

Recordemos que cada grupo indígena establece su dieta en función no sólo de los recursos de su entorno, sino de manera complementaria –pero igual de importante– con su visión particular del mundo. De esta manera, los alimentos y la dieta siguen clasificaciones del estilo de las de *frío* y *caliente*,

*seco y húmedo, ligero y pesado*, que no tienen que ver con las propiedades físicas que ponderamos en nuestra cultura cosmopolita, sino que responden a una herencia indoamericana. La totalidad de lo que se come no sólo debe estar intrínsecamente equilibrado, sino además ser acorde con las necesidades personales, entre las que se encuentran la edad, el sexo, la condición fisiológica, la salud y la enfermedad, el estado emocional, el momento del día y del año y muchas más. No es de extrañar que para los indígenas la oferta alimentaria de los hospitales sea tan extraña como si a nosotros, los mestizos urbanos, se nos ofreciera pulque y tacos de gusanos de maguey después de haber sido sujetos a una intervención quirúrgica.

Como ejemplo veamos la manera de integrar una dieta sana y adecuada, de acuerdo con los habitantes de Yosotato (Katz 1996), una comunidad de la Mixteca Alta (cuadro 2), a partir de datos que son resultado de otro estudio en cuya coordinación participó el autor de este texto (Katz y Vargas 1990). Entre ellos prevalecen los conceptos mesoamericanos de la división de los alimentos en *fríos-húmedos* y *calientes-secos*. Una verdadera comida debe combinarlos. En ello no sólo influyen las cualidades intrínsecas de los alimentos, que dependen de factores tan disímolos como su origen geográfico, relación con el suelo, color, efecto sobre el cuerpo y capacidad para ser penetrados por el calor del sol, entre otros; también desempeña un papel fundamental el proceso al que son sometidos en la cocina y, así, su capacidad de incorporar o perder humedad, cambiar de color, modificar su textura y otras características que determinan que se les considere dentro de uno u otro grupo. La dieta adecuada para esta comunidad es aquella que combina lo *frío-húmedo* con lo *caliente-seco* en forma armónica. Pero insistimos en que lo que se busca es el equilibrio de la dieta, no de cada uno de sus componentes por separado.

## Cuadro 2. Clasificación de las comidas entre los mixtecos de Yosotato, Oaxaca

Comidas húmedas y frías	Comidas secas y calientes
Lo crudo, no cocido, fresco y húmedo	Lo tostado o duro
Lo hervido	Lo quemado y endurecido
Lo cocido al vapor o en horno para barbacoa	Lo seco o duro
Lo frito o asado, pero que queda blando	

FUENTE: Katz 1996.

## **La dieta durante el posparto en Estados Unidos y en siete comunidades indígenas**

La importancia de tomar en cuenta el contexto intercultural para la alimentación ha sido reconocida plenamente por el sistema médico hegemónico. No se trata de un fenómeno que sólo ocurre en poblaciones pequeñas, alejadas de las carreteras, sino que se le encuentra también en las grandes urbes, donde llegan migrantes del resto del país o de naciones lejanas. Este fenómeno se observa de manera cotidiana en París, Nueva York, Tokio, por citar sólo algunas megaciudades.

Un ejemplo notable es la reciente publicación de la Academia Americana de Pediatría titulada *Transcultural aspects of perinatal health care, a resource guide* (Shah 2004). En ella se ofrece un panorama general de las costumbres, creencias y conocimientos en relación con el proceso de atención perinatal de algunos grupos étnicos y religiosos que viven en Estados Unidos. De ahí tomamos el ejemplo de la dieta para la madre durante el posparto inmediato, que presentamos en el cuadro 3. Llama la atención que aun en esa sociedad con presiones tan importantes para la homogeneización cultural, perviven costumbres firmemente arraigadas. Cabe aclarar que los resultados ofrecidos en este libro son superficiales y suponemos que fueron obtenidos por personal de salud sin formación antropológica.

Otro ejemplo digno de ser conocido proviene del libro *A world of babies. Imagined childcare guides for seven societies* (DeLoache y Gottlieb 2000), donde un grupo de antropólogas, con larga experiencia de trabajo en siete comunidades indígenas diferentes, ubicadas en varios lugares del mundo, observaron los patrones de crianza de los niños a lo largo de años. Convocadas por las antropólogas DeLoache y Gottlieb, cada una de las colaboradoras escribió un texto como si fuera un manual occidental con instrucciones acerca de la mejor manera de criar a los niños, al estilo del famoso libro del doctor Benjamin Spock (1946).<sup>2</sup> Desde luego, las instrucciones son aquellas que se practican en cada una de las sociedades analizadas y no las propias de la cultura hegemónica occidental, y mucho menos las que hoy preconiza

---

<sup>2</sup> Ésta es la edición original; ha sido reeditado muchas veces y en varios idiomas. Esta obra desempeñó un papel fundamental para orientar la crianza de los niños en Estados Unidos.

**Cuadro 3. Dieta materna durante el posparto en mujeres radicadas en Estados Unidos**

Nacionalidad de origen, grupo étnico o religioso de las madres	Aspectos destacados de la dieta materna durante el posparto
Afroamericanas	No consumen dieta especial, pero beben infusiones para limpiar el cuerpo.
Amish	Su dieta habitual es rica en hidratos de carbono y azúcares; manifiestan la necesidad de aumentar su consumo de proteínas en forma de embutidos, huevos y queso, aunque algunas familias carecen de refrigerador. Acostumbran consumir infusiones naturales y vitaminas.
Camboyanas	Evitan los lácteos fríos (probablemente debido a que con frecuencia padecen intolerancia a la lactosa). Prefieren alimentos salados y conservas.
Chinas	Evitan comidas frías y procuran las calientes, como caldo de pollo, arroz y huevos. También evitan las nueces y las comidas saladas.
Coreanas	Consideran fundamental consumir sopa de algas y arroz al vapor. Evitan comidas y bebidas frías. Consumen dieta blanda.
Cubanas	Consumen multivitamínicos. Prefieren las carnes de res, cerdo y pollo, así como el pescado y las legumbres. Usan la proteína de soya como recurso alterno.
Hmong	El marido prepara sopa de pollo durante el posparto inmediato. El primer mes prefieren pollo, puerco, pescado, arroz y huevo; evitan bebidas frías, frutas y verduras.
Jamaiquinas	No hay rituales posparto. Continúan con su dieta calificada como pobre; prefieren alimentos salados y con muchas especias.
Japonesas	Consideran que la sopa de miso con mariscos aumenta la producción de leche. Evitan las verduras y frutas crudas, pues creen que enfrían el vientre. Sus fuentes de proteínas son: tofu, animales marinos secos y semillas de ajonjolí.
Judías	Las ortodoxas siguen las leyes del <i>kashrut</i> referentes a los alimentos <i>kosher</i> . Siempre se lavan las manos antes de comer. Si están en los primeros tres días del posparto, no hacen los ayunos rituales esperados en otras condiciones.
Mexicanas	Prefieren sopas y comidas ligeras poco condimentadas.
Paquistaníes	Consumen nueces por considerar que alimentan al encéfalo del niño. Prefieren frutas y verduras frescas; evitan los alimentos fríos.

FUENTE: Shah 2004.

la biomedicina. Para nuestros fines, este libro señala con claridad algunos lineamientos para la lactancia materna, que ofrecemos en el cuadro 4. Como ejemplo, vale la pena destacar las opciones en diferentes pueblos para dar leche materna a los niños durante las ausencias temporales de la madre biológica; el no ofrecer el calostro entre las familias de Bali, así como su técnica para preparar papillas de plátano mediante el simple recurso de masticarlo antes de ofrecerlo al bebé, y el que la alimentación sea bien aceptada en respuesta a la demanda de los niños.

Los datos que aparecen en los cuadros 3 y 4 muestran con claridad la influencia de la cultura en las prácticas alimentarias durante momentos específicos de la vida. Algunas de ellas pueden parecer innecesarias o simplemente ajenas y extrañas para los profesionales capacitados dentro de la ortodoxia científicista hegemónica, pero al profundizar en cada cultura se encontrará su lógica y razón de ser.

Para captar de manera cabal la importancia y racionalidad de muchas de las costumbres mexicanas respecto de la alimentación de los niños menores de un año, basta recordar el papel de los atoles. Muchos pediatras todavía recomiendan el uso del atole de avena para facilitar el tránsito intestinal y el del arroz para combatir las evacuaciones semilíquidas. Los más modernos, en cambio, recurren a los cereales envasados que ofrece la industria, los cuales tienen un costo más alto y no siempre son accesibles. Algunos esgrimirán como argumento que los atoles pueden contribuir al sobrepeso de los lactantes, con consecuencias negativas para su salud, pero justamente se trata de encontrar el equilibrio entre la tradición y lo recomendable, con fundamento en nuestros conocimientos científicos.

Otro caso también ilustrativo es la necesidad de incorporar hierro a la dieta de las mujeres adultas, sobre todo durante la etapa de reproducción. Para ello, los estudios del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán han mostrado los grandes contenidos de hierro de las hierbas comestibles conocidas como quelites (INNSZ 1999); en la actualidad se analiza la magnitud de su biodisponibilidad. Algunos indicadores, además, señalan las ventajas nutritivas de su incorporación a la dieta, además de su grato sabor y de ser una fuente de variedad del gusto en la comida.

Un último ejemplo es el papel de las tortillas y otros productos hechos con maíz nixtamalizado como fuente de calcio, nutrimento cuya dificultad

**Cuadro 4. Lactancia materna según algunos grupos humanos**

Sociedad	Concepto de lactancia materna
Puritanas del pasado en Nueva Inglaterra, Estados Unidos	Puesto que Dios, a través de la <i>Biblia</i> , recomienda la lactancia, se rechaza a las nodrizas. El bebé debe ser puesto de inmediato al seno materno. La madre que amamanta es más cuidadosa con su hijo; le da leche cuando éste la solicita, así no llora, a la vez que ella evita la retención de su leche. En la dieta se procuran alimentos sanos y se evitan las bebidas alcohólicas.
Beng, en Costa de Marfil, África	Si no se llenan las mamas de leche, la madre solicita a las viejas que le apliquen hojas medicinales. Antes de amamantar practica el <i>kami</i> y ofrece agua al bebé; aunque la rechace, debe aprender a gustarla y si la madre está ocupada, otra persona podrá darle agua para que no lllore.
Balinesa, de Indonesia	La primera leche que sale es dura e indigesta, por lo cual no se le ofrece al bebé. A cambio, se le da una papilla de harina de arroz hervido. La madre exprime sus pechos y esa primera leche (calostro) se arroja a las paredes de la casa. La leche se complementa con alimentos masticados por la madre, como el plátano. La madre procura amamantar a una hora fija, pero también ofrece también su leche si el bebé está inquieto.
Turcas rurales, de Anatolia	La lactancia es lo más deseable, ya que además de alimentar crea los <i>derechos de leche</i> y el bebé estará obligado a cuidar a su madre cuando sea vieja. Ésta espera un par de días antes de amamantar y, en tanto, le da al pequeño agua azucarada tibia. Durante los primeros tres días del posparto come sólo sopas o el jarabe donde se hierven las frutas. Ofrece leche cada vez que llora el bebé; si no la produce, lo mejor es buscar una nodriza, pero entonces el bebé tendrá un <i>hermano</i> o una <i>hermana de leche</i> , con quien no se podrá casar.

Continúa

para incorporarlo a la dieta es bien conocida, sobre todo cuando no se consumen lácteos.

Éste no es el lugar para analizar en detalle las causas, naturaleza, ni consecuencias de los ejemplos presentados. Simplemente sirven como muestra de la manera como la cultura influye en las prácticas alimentarias en momentos especiales de la vida, pero no debemos olvidar que lo mismo ocurre todos los días, durante cada una de las ocasiones en que debemos elegir qué comer y qué beber.

**Cuadro 4** continuación

Sociedad	Concepto de lactancia materna
Warpiri, aborígenes australianas	Si la leche tarda en bajar, la madre deja que alguna de sus hermanas o parientes amamante al bebé. Se sienta sobre hojas de acacia para favorecer la salida de la leche. Nunca niega la leche cuando llora su bebé, quien con su llanto expresa que no se le trata bien. Desde muy pequeño se le acostumbra a otros alimentos. Esto se inicia con una tela mojada en té.
Fulani, del este de África	Es fundamental amamantar al bebé, pero antes de hacerlo la primera vez, se limpia el cuerpo de la madre mediante una purga. Luego ella se sigue purgando con frecuencia y come ejotes con las hojas de <i>agoahe</i> , que favorecen la lactancia. No se excede en lo que come, ya que la leche se volvería demasiado rica. Ofrece la leche en cuanto el bebé la solicita. Cuida que no caiga una sola gota de leche sobre el pene del niño, ya que lo haría impotente, y si cae en la vulva de la hija, su matrimonio no durará. No teme que otras mujeres amamanten a su hijo. Cuida de darle la bebida de agua y hierbas que conoce como <i>basi</i> . Durante el primer mes comienza a darle <i>bita</i> , que es un atole de mijo con algún saborizante como tamarindo, baobab o azúcar.
Ifaluk, en Micronesia	Se mantiene aislada durante tres meses y sólo ella debe amamantar al bebé en cuanto llora. Si su leche no lo satisface, le da agua de coco. Administra la medicina de tres hierbas para fortalecer el estómago de su hijo.

Fuente: DeLoache y Gottlieb 2000.

Sin duda, el panorama es complejo y a quienes les sea ajena la experiencia de adentrarse en la cultura alimentaria de otros grupos les abrumará la variedad de las diferencias y lo lejanas que están en referencia con las que aparecen en sus libros de texto y que han asimilado durante todo su proceso de formación profesional en de las ciencias de la salud. Pero más importante es darse cuenta de que detrás de cada una de estas prácticas existe una manera determinada de entender el universo, la vida humana y sus contradicciones.

### **La interculturalidad y una propuesta de acción**

Pero, ¿cómo se traduce la relación intercultural apropiada en la práctica, para el caso de la alimentación de los grupos humanos? Ofrecemos aquí la

técnica que hemos empleado durante la aplicación de los resultados de las investigaciones de nuestro grupo en este tema.

Quedaremos perplejos ante el panorama que se nos ofrece cuando analizamos el contexto cultural de la comida y la bebida, tanto por su complejidad como por sernos ajeno. Ahora debemos tomar en cuenta el enfoque conocido como *ético objetivo* o *exógeno*, donde el investigador analiza el lenguaje o la conducta de otros desde su propia perspectiva científica, y por lo tanto, de su cultura. Éste suele ser su punto de partida y es externo a lo que se analiza. Por cierto, en este caso el término *ético* no tiene nada que ver con la filosofía.<sup>3</sup> En contraste, el enfoque *émico, subjetivo* o *endógeno* es aquel donde el investigador analiza el lenguaje o la conducta ajena mediante el enfoque y en los términos de sus actores; sus unidades de análisis no se predicen sino que se descubren (Pike 1971); para indagarlas hace falta emplear el marco de la relación intercultural apropiada o propositiva.

Actuar en los contextos interculturales no implica abandonar o poner de lado nuestros conocimientos sobre los fundamentos científicos de la alimentación en estados de salud y enfermedad, ni los principios básicos de higiene (ético). Pero lo que debemos procurar es adecuarlos a la perspectiva personal y social de los destinatarios de nuestros servicios, así se trate de personas o colectividades (émico). Por ejemplo, es relativamente fácil comprender el sistema de clasificación *frío-húmedo* y *caliente-seco* de muchos de los grupos indígenas de México; en vez de combatirlo por su carencia de fundamento científico, entendámoslo como un elemento de su cosmovisión. Es sencillo preparar una dieta sana, higiénica y nutritiva desde la perspectiva ética, con apego a los conceptos locales de lo *frío-húmedo* y *caliente-seco*, analizados desde la perspectiva émica. Es más, las cocineras indígenas lo harán seguramente con gusto si son guiadas por el personal técnico o profesional responsable del servicio de alimentación mediante el diálogo respetuoso.

Para lograrlo, hace falta primero tener un genuino interés en los elementos ideológicos y materiales de la cultura alimentaria de las personas a quienes ofrecemos servicios, sea de manera individual o como colectividad. Para ello existen dos caminos complementarios. El inicial es buscar la bibliografía

---

<sup>3</sup> Término propuesto por Kenneth Pike y que no guarda relación con la ética filosófica, sino que se deriva del concepto de *fonética*, al igual que *émico* se deriva de *fonémico*.

pertinente; si tenemos suerte, encontraremos documentos escritos, pero éstos son más bien escasos. Para México, la excepción es el conjunto de libros de la colección *Cocina indígena y popular*<sup>4</sup> y un puñado más de obras. El segundo camino es hacer directamente un estudio, y para ello la antropología nos ofrece varias opciones, entre las que destacan la observación participativa y los grupos enfocados hacia un problema concreto.

La primera técnica consiste en convivir de manera activa con las personas; es decir, participar en su vida —y, en esta caso, durante la preparación y consumo de los alimentos y bebidas—, mientras se observa, para más tarde registrar con todo cuidado los hallazgos en un diario de campo. Una guía accesible para ello es el texto *Antropólogos en el campo: expectativas, experiencias y problemas* (García Manzanedo 1997). También es recomendable seguir una metodología precisa para recuperar las recetas culinarias, como lo ha indicado Gironella (2006).

En el caso de la segunda técnica, los grupos enfocados hacia un problema concreto se integran mediante la invitación a unas cinco o seis personas para conversar de manera informal sobre un tema propuesto por el observador. El propósito debe ser acotado; por ejemplo, identificar cuáles son los alimentos básicos, primarios, secundarios y periféricos para el grupo. La definición de estos grupos culturales de alimentos se encuentra en Garine y Vargas (1997). Otra posibilidad es averiguar qué es lo que se considera comer “como Dios manda”, es decir, la construcción ideal simbólica sobre qué, cómo, dónde, cuándo, por qué y para qué se come y se bebe.

Los participantes deben ser conducidos para que expresen de manera libre su pensamiento al respecto; así se obtendrán las primeras ideas generales sobre aquello que consideran adecuado como grupo para su alimentación. Esta información puede contrastarse con la de otros grupos, hasta que el observador quede satisfecho con la homogeneidad de los datos resultantes; es decir, haya consenso al respecto. Luego se podrán explorar otras facetas, como las modificaciones de la dieta para diferentes edades, estados fisiológicos (menstruación, embarazo, puerperio, lactancia, destete,

---

<sup>4</sup> Se trata de 54 libros publicados por la Dirección General de Culturas Populares del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, algunos de cuyos números se encuentran aún en venta en las librerías de esta institución; sería muy conveniente que se hiciera una reimpresión de toda la serie.

senilidad), problemas de salud, celebraciones o fiestas, hasta obtener aquellos datos que se consideren necesarios para planear la alimentación de las personas pertenecientes al grupo que se encuentre bajo nuestra esfera de acción. Para mayor precisión se puede consultar el artículo: “¿Por qué comemos lo que comemos?” (Vargas 1993).

Para establecer los aspectos que nos interesa averiguar, detengámonos a pensar cómo nos gustaría a nosotros ser alimentados durante una situación de confinamiento, urgencia o enfermedad. Más allá de esperar que aquello que se nos ofrezca sea preparado de manera higiénica y coadyuve al mantenimiento de nuestra salud, hay infinidad de detalles que nos agradan o desagradan. Entre ellos se encuentran la hora para cada uno de los tiempos de la comida; el respeto a nuestros gustos y aversiones; la presencia de aquellos alimentos “que no pueden faltar” y la ausencia de los que consideramos “incomibles”; la secuencia de los platillos, o el servicio en un solo plato; el tipo de vajilla, cubiertos y presentación de la superficie para comer; el ingerir los alimentos sentado, reclinado, de pie o acostado; los elementos que deben estar presentes para acompañar la comida (bebidas, sal, limones, salsas, pan, tortillas) y un largo etcétera. Se puede consultar una discusión sobre la complejidad de la alimentación en Vargas y Aguilar 2002.

A lo largo de nuestra exploración en el contexto intercultural surgirán categorías distintas a las que nosotros manejamos, del estilo de las dualidades *frío-caliente*, *ligero-pesado*, *fresco-maduro*, *crudo-cocido*, *saludable-dañino*, *adelgazante-engordante*, *débil-fuerte*, *seco-húmedo*, *silvestre-cultivado* y tantas más. Tratemos de entenderlas.

La situación dialéctica que ocurrirá dentro de nuestra mente permitirá dilucidar hasta qué grado seguir los lineamientos que la persona o la comunidad consideran adecuados y hasta dónde debemos limitarlos a la luz de nuestros conocimientos basados en la ciencia. Esto es complejo y se suelen encontrar tres opciones:

- a) La práctica de la persona o la comunidad implica riesgo o daño para la salud, por lo que debemos modificarla, limitarla o eliminarla.
- b) La práctica de la persona o comunidad es indiferente y debemos respetarla.
- c) La práctica de la persona o comunidad es favorable para su salud o bienestar y no sólo debemos respetarla, sino reforzarla.

Trabajar de la manera como aquí esbozamos en forma simplificada, abre el camino para un verdadero ejercicio profesional adecuado para el manejo de la alimentación en los contextos interculturales. Para ampliar este tema se puede consultar "Perspectiva antropológica de la participación comunitaria para la promoción de la salud" (Vargas y Casillas 1999).

Insistimos en que la aplicación de este enfoque no es exclusiva para los grupos indígenas. También es válida para el tratamiento de toda aquella persona o grupo que no comparta nuestra cultura, es decir, todo mundo en un grado mayor o menor. Por ejemplo, la cultura de los miembros de mi familia es muy semejante a la mía, pero no todos tenemos exactamente los mismos gustos o idénticas costumbres. Esta manera de actuar en nutrición ya ha demostrado sus bondades en el trabajo con pacientes diabéticos mestizos. Les invito a ponerla a prueba.

## Referencias

- DeLoache, J. y A.E. Gottlieb (eds.) (2000) *A world of babies. Imagined childcare guides for seven societies*. Cambridge, Cambridge University Press.
- García Manzanedo, H. (1997) *Antropólogos en el campo: expectativas, experiencias y problemas*. México, Instituto de Investigaciones Antropológicas.
- Garine, I. de y L.A. Vargas (1997) "Introducción a las investigaciones antropológicas sobre alimentación y nutrición", *Cuadernos de Nutrición*, vol. 20 núm. 3, pp. 21-8
- Gironella De'Angeli, A. (2006) "El registro de recetas de cocina como parte del trabajo etnográfico", *Cuadernos de Nutrición*, vol. 29, pp. 77-83.
- INNSZ (1999) *Composición de alimentos mexicanos*. Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán.
- Katz, E. (1996) "La influencia del contacto en la comida campesina mixteca". En: Long, J. *Conquista y comida. Consecuencias del encuentro de dos mundos*. México, Instituto de Investigaciones Históricas y Programa Universitario de Alimentos/UNAM, pp. 340-63.
- y L.A. Vargas (1990) "Cambio y continuidad en la alimentación de los mixtecos", *Anales de Antropología*, vol. 27, pp. 15-51.
- Pérez San Vicente, G. (2002) "Reflexiones y una teoría sobre la gastronomía mexicana". En: López Morales, G., Rubín de la Borbolla, S., García-Toraño Rosas-Priego, M, Belair López, C., Islas Domínguez. C. y J. Hernández Reyes (comité editorial). *Patrimonio cultural y turismo. Memorias del Congreso sobre Patrimonio Gastronómico y Turismo Cultural en América Latina y el Caribe*, t. 1. México, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.
- Pike, K.L. (1971) *Language in relation to a unified theory of the structure of human behavior*. La Haya y París, Mouton & Co.
- Shah, M.A. (ed.) (2004) *Transcultural aspects of perinatal health care, a resource guide*. Elk Grove Village, Illinois, National Perinatal Association-American Academy of Pediatrics.

- Spock, B. (1946) *The common sense book of baby and child care*. Nueva York, Duell, Sloan and Pearce.
- Vargas, L.A. (1993) "¿Por qué comemos lo que comemos?", *Antropológicas*, vol. 7, nueva época, pp. 24-31.
- y P. Aguilar (2002) "Una visión integral de la alimentación; cuerpo, mente y sociedad", *Cuadernos de Nutrición*, vol. 25, núm. 1, pp. 88-92.
- y L.E. Casillas (1999) "Perspectiva antropológica de la participación comunitaria para la promoción de la salud". En: García Viveros, M. *Salud comunitaria y promoción de la salud*. Islas Canarias, Instituto Canario de Estudios de Promoción Social y de Salud.

Mercedes García Cardona  
Jeanette Pardío  
Pedro Arroyo  
Salvador Arana

# Organización familiar y social y diversidad de la dieta: un estudio etnográfico en el estado de Aguascalientes

## Introducción<sup>1</sup>

En el área de la nutrición, la diversidad de la dieta se ha estudiado con el propósito de evaluar su calidad y su relación con la salud. Durante muchos años, la recomendación de variar la dieta ocupó el primer lugar en las guías alimentarias de muchos países, México entre ellos. Sin embargo, estudios clínicos recientes, realizados a partir de observaciones experimentales, apuntan a que una dieta diversa, particularmente con densidad energética elevada, favorece el desarrollo de la obesidad. De ahí que se haya precisado que la variedad debe circunscribirse a alimentos con densidad energética baja (McCrory *et al.* 1999).

Por otra parte, en estudios de corte sociológico y antropológico se ha observado que la capacidad y los recursos socioeconómicos de los indi-

---

<sup>1</sup> Este estudio se deriva de la primera fase de un proyecto sobre alimentación y salud financiado por el Fondo Nestlé para la Nutrición de la Fundación Mexicana para la Salud y con el apoyo del Instituto de Investigaciones Sociales, S.C. (IIS-SC). Agradecemos a Victoria Fernández, quien participó en el diseño del proyecto general, así como al siguiente personal del IIS-SC que colaboró en el trabajo de campo: Irma Rodríguez, Omar Estrada, Mireya Mejía, Zazil Chagoya, Víctor Mejía, Isabel Ortiz y Luz María Amozurrutia.

viduos y las familias influyen en la diversidad de su dieta (González de la Rocha *et al.* 1990, Oswald 1991).

En el ámbito sociodemográfico, el enfoque sobre la organización del ingreso y el consumo familiar, al igual que el de estrategias de supervivencia, evalúan, entre otras variables, las modificaciones en el consumo, incluida la alimentación. En este tipo de análisis se asume que cada familia adopta ciertos mecanismos de organización de manera explícita o tácita, conforme a sus características y las del contexto en el que está inmersa.

El tipo de organización familiar constituye la estrategia particular de cada grupo, entendida ésta como los arreglos y acciones realizados por los miembros de las familias para crear recursos –simbólicos y materiales– encaminados a propiciar mejores condiciones de vida (Salles y Tuirán 1998). Una de las variables centrales es la división del trabajo en el hogar, que comprende la participación de sus integrantes tanto en las actividades económicas como en las tareas domésticas. Además de identificar la forma en que las familias se proveen de recursos monetarios, se consideran los recursos no monetarios, así como el apoyo de redes familiares y sociales, el tipo de consumo o la reorganización de éste.

Se ha observado que, con objeto de contar con más de un ingreso, el grupo familiar moviliza la mano de obra disponible y se intensifican o diversifican las actividades encaminadas a la obtención de recursos monetarios, lo que implica el reacomodo en la división del trabajo, con la creciente participación de mujeres e hijos (González de la Rocha *et al.* 1990, Oswald 1991, García 1998, Salles y Tuirán 1998). En México, entre 1984 y 1996, la proporción de hogares con un solo perceptor de ingresos disminuyó de 58.2 a 45.8%; en hogares cuyo jefe recibía menos de dos salarios mínimos la reducción fue todavía más acentuada, pues pasó de 57.4 a 40.7% (Oliveira 1999). En determinados contextos, los niños en edad escolar también participan y las mujeres se incorporan a las maquiladoras o el comercio. Se ha identificado que las familias más dañadas por las crisis económicas son las que están ligadas al ingreso salarial (Rosa 1990)

Estos estudios, así como aquellos que incorporan una perspectiva de género, destacan la contribución de las mujeres en la obtención de ingresos y recursos adicionales y muestran que el conjunto de actividades que ellas realizan en el hogar y para la gestión de recursos de uso colectivo son impres-

cindibles para garantizar la subsistencia, mantenimiento o mejoramiento del nivel de vida del grupo familiar (Niembro 1988, González de la Rocha *et al.* 1990, Barbieri 1993, García y Oliveira 1994).

Los cambios en el tamaño y la composición de los hogares, como serían la incorporación o la retención de miembros en edad de trabajar, el incremento de hogares extensos y múltiples, y la disminución de familias nucleares, son otros mecanismos utilizados para la manutención. Al respecto, Selby y sus colaboradores (1990) observaron que la familia numerosa vive mejor, e identificaron que una estrategia exitosa es mantener a la familia como un grupo que comparte gastos y reúne dinero para propósitos comunes, lo que permite ahorro en el presupuesto doméstico. Resultados de otras investigaciones, en cambio, señalan que cuando las familias extensas cuentan con varios perceptores de ingreso, esta condición no se expresa en mejores niveles de vida, en comparación con los hogares nucleares (Oliveira 1999).

González de la Rocha (1986) catalogó a la etapa de expansión del ciclo de desarrollo de la familia como la más difícil en términos económicos, de mayor incidencia de participación de la mujer en el mercado de trabajo y con una presencia más frecuente de conflicto y violencia. En tanto, en la etapa de consolidación, la unidad familiar cuenta con mayores oportunidades de incrementar su número de trabajadores asalariados y disfruta de una serie de "activos" importantes, en términos de escolaridad, enseres domésticos y vivienda.

Ante la imposibilidad de acceder a recursos monetarios adicionales con la incorporación de nuevos miembros al mercado de trabajo o por no contar con el apoyo que proporcionan las redes familiares, los patrones de consumo se modifican o adaptan a los recursos disponibles (Oliveira *et al.* 1999). Oswald (1991) sostiene que en los niveles socioeconómicos más pobres, las cinco estrategias empleadas para racionalizar el consumo son: más trabajo, comercio, autoconsumo, recurrencia a préstamos y sustitución de productos caros por baratos. En los grupos de bajos recursos se ha observado disminución en el consumo de carne, pescado, lácteos (excepto la leche subsidiada) y huevos, así como aumento en el consumo de tortillas, leche subsidiada (Liconsá), cereales y vísceras. En la medida en que estos mecanismos permitan mejoría o no mermen más las condiciones socioeconómicas, se habla, entonces, de estrategias exitosas.

El propósito de la investigación que dio origen al presente trabajo fue estudiar la eficiencia de los grupos familiares para resolver una necesidad básica: la alimentación, y como expresión de esta eficiencia se analizó la diversidad de la dieta familiar. Se asumió que el concepto de eficiencia alude a un proceso relacionado con la forma en que cada familia se organiza para optimizar sus recursos y capacidades. Las variables investigadas como representación de estos recursos y capacidades, fueron: la participación de los integrantes de la familia en actividades económicamente activas, la distribución de las labores domésticas, y el uso de redes familiares, sociales y de servicios institucionales que coadyuvan a la obtención de otros recursos (bienes o servicios). Asimismo, el tamaño, composición y etapa del ciclo de desarrollo de la familia se incluyeron como variables moduladoras de cada uno de los factores considerados.

### **Aspectos metodológicos**

El estudio se llevó a cabo en cuatro poblaciones del estado de Aguascalientes: dos urbanas (Jesús María y Pilar Blanco) y dos rurales (El Chayote y Tepezalá). En cada localidad se invitó a participar a dos familias, con el único requisito de que tuvieran hijos (pues en función de éstos las actividades del grupo familiar, incluida la alimentación, pueden evidenciar mejor la organización y dinámica familiar) y estuvieran dispuestas a recibir la visita de un entrevistador durante un periodo de tres semanas consecutivas. Cada una de las ocho familias contó con un único entrevistador y fueron visitadas en el lapso comprendido entre el 21 de septiembre y el 13 de octubre de 2002.

El método de estudio fue el registro etnográfico y consistió en observar las actividades relacionadas con la alimentación (abastecimiento, preparación y consumo). También se entrevistó a la preparadora de los alimentos, con el propósito de integrar un relato de vida<sup>2</sup> vinculado con la alimentación. Se recopiló información familiar respecto de su estructura y composición, participación de sus integrantes en actividades económicas

---

<sup>2</sup> El *relato de vida* es una variante de la historia de vida. Se centra en una parte o tema específico de la vida del informante; el número de entrevistas es menor.

y domésticas, ingresos, características de la vivienda, y uso de redes sociales, familiares y servicios institucionales.

Con esta información se clasificaron los grupos familiares según su composición y ciclo de desarrollo. La primera de estas variables constituye el eje para la presentación de los resultados; a la vez, en la reseña de cada familia se describe la participación de sus integrantes en actividades económicas y domésticas, así como el uso que realizan de redes familiares, vecinales y servicios institucionales. Por último, se presentan los resultados observados respecto de la diversidad de la dieta de las familias y su relación con los aspectos sociales considerados.

### ***Definición de variables***

Para la clasificación de la composición familiar se adoptaron las definiciones propuestas por García y sus colaboradores (1982) y otros autores (Quesnel y Lerner 1989, Freidin 1997).

- a) *Familia nuclear*. Se compone de la pareja con o sin hijos; incluye, además, sólo a alguno de los padres, con uno o más hijos solteros.
- b) *Familia extensa*. Está formada por una familia nuclear, más algún otro pariente –en la línea de parentesco vertical o colateral– casado.
- c) *Familia de interacción*. Es un grupo social con vínculos de parentesco y obligaciones recíprocas que reside en diferentes viviendas. Incluye, por lo tanto, varias familias de residencia, hogares, unidades o grupos domésticos.
- d) *Familias ensambladas o reconstituidas*. En ellas convive una pareja con hijos provenientes de un casamiento o unión anterior del hombre o la mujer, o de ambos, pudiendo haber o no hijos comunes de esta unión.

La clasificación de acuerdo con la etapa del ciclo de desarrollo se realizó con los elementos brindados por Leñero (1975) y Freidin (1997): formación (recién constituida), expansión (procreación inicial y socialización básica de la prole), consolidación (con hijos adolescentes y jóvenes), contracción (procreación final y casamiento de los hijos) y disolución (matrimonio de todos los hijos y viudez de alguno de los padres).

En cuanto a la participación de los integrantes en actividades económicamente activas, se identificó quiénes las realizaban, independientemente del tipo y tiempo dedicado a ellas.

De la red social, definida como “conjuntos de individuos entre los cuales se produce con cierta regularidad una categoría de eventos de intercambio” (Lomnitz 1975), se distinguió si era familiar o vecinal y sus funciones: información, ayuda laboral, préstamos y servicios (alojamiento, alimentación, cuidado de niños, etcétera) (Lomnitz 1978). En el uso de servicios institucionales se incluyeron sólo aquéllos utilizados con regularidad.

Para investigar la diversidad de la dieta familiar se hicieron observaciones acerca del abastecimiento, la preparación y el consumo de los alimentos durante tres semanas, de lunes a domingo, en las tres ocasiones principales (desayuno, comida y cena) y entre comidas.

El número de observaciones que reportaron los entrevistadores fue variable. Esto se debe a que algunos tuvieron oportunidad de estar presentes en más actos de consumo. Con el propósito de estudiar el mismo número de observaciones por familia, se seleccionó a la comida, por ser ésta la que tuvo mayor observaciones por parte de los entrevistadores. De esta manera, se analizaron cinco comidas por familia, realizadas de lunes a viernes, pues se consideró que estos días expresan mejor el consumo habitual, en comparación con las ingeridas el fin de semana.

El procedimiento que se utilizó para describir la diversidad de la dieta es el empleado por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos para construir el Índice de Alimentación Saludable (Healthy Eating Index), el cual consiste en investigar el total de alimentos diferentes consumidos en las comidas de los cinco días que se consideraron.

Hay que señalar que no existen criterios universales para decidir cuándo un alimento es diferente de otro. En este estudio se consideró un alimento distinto de otro a pesar de su parecido nutrimental (por ejemplo, mermelada y miel se identificaron como alimentos distintos). Se asume que este criterio se acerca más a los factores socioculturales que determinan, en buena medida, la diversidad de la dieta. El grupo de condimentos (cebolla, ajo, perejil y otros) se excluyó de los análisis por tratarse de productos que contribuyen al sabor de la dieta más que a su diversidad.

## Características de las localidades seleccionadas

El Chayote es la localidad con menor población (1 758 habitantes); poco más de la tercera parte de la que labora se dedica a actividades vinculadas al sector primario. El porcentaje de viviendas donde el combustible predominante para cocinar es leña, carbón o petróleo, es casi tres veces mayor al que se reporta para la entidad federativa. Con base en el registro etnográfico se observó que la comunidad cuenta apenas con dos calles pavimentadas. Las principales actividades económicas son, en primer lugar, las que se realizan en el campo; en segundo lugar, las desarrolladas en las maquiladoras establecidas en poblados cercanos y las que tienen que ver con el comercio formal e informal (tiendas y puestos). En la localidad no existe mercado público, por lo que para el abasto de sus alimentos los habitantes tienen como opciones el tianguis –que se instala cada semana– y las tiendas. En general, se acostumbra comprar en éstas, pues ofrecen una ventaja: suelen fiar los productos.

La otra localidad rural, Tepezalá, es cabecera municipal. Aunque con respecto a El Chayote sólo tiene un porcentaje ligeramente superior de población económicamente activa (PEA), se distingue en que, en comparación con las otras localidades, tiene el mayor porcentaje de población dedicada a actividades del sector secundario; aunado a ello, más de 50% de la población es derechohabiente de los servicios de seguridad social. Otra variable que resalta es la proporción de hogares cuyo jefe es una mujer, lo que pudiera tener relación con la emigración de la población masculina. De acuerdo con la información recopilada con diferentes pobladores, hasta hace 20 años existía en Tepezalá una mina, que era la principal fuente de empleo; cuando ésta se cerró, la emigración pasó a ser una de las principales opciones. En la actualidad una parte importante de la población que labora lo hace en la industria maquiladora establecida en localidades cercanas. En estas empresas los trabajadores tienen un ingreso estable durante algunos meses; por lo general entre octubre y diciembre no los contratan, con el objeto de eludir la obligación de brindarles algunas prestaciones y evitar que acumulen antigüedad laboral.

Las localidades urbanas –Jesús María y Aguascalientes– tienen porcentajes superiores a 50% de PEA. El mayor porcentaje de las personas ocupadas corresponde a quienes participan en el sector terciario de la economía, es

decir, en los servicios; esta característica se asocia a zonas con mayor grado de urbanización. Tanto en las comunidades rurales seleccionadas como en Jesús María, parte de la PEA trabaja en la industria maquiladora. Desde hace 10 años, en Jesús María se instalaron alrededor de 20 maquiladoras, la mayoría de ropa; en la actualidad sólo cinco permanecen activas; en ellas se confeccionan prendas de mezclilla. Estas industrias, paradigmas de la división internacional del trabajo, constituyen parte cotidiana de las transformaciones socioeconómicas que han ocurrido en grandes zonas de México.

Jesús María es el municipio de mayor población después de la capital de la entidad; también fue de los primeros que se constituyó como tal. Ejemplifica la transición habida en el ámbito económico: el cambio de actividades primarias a industriales y de servicios. Hasta 1960 las actividades preponderantes de sus habitantes se vinculaban con el campo: cultivo de maíz, frijol, verduras y hortalizas, así como recolección de leña y elaboración de carbón. Con el abandono paulatino de estas actividades, los varones se incorporaron a la industria de la construcción como albañiles o peones, carpinteros (en la localidad también se ubican varias empresas que se dedican a la fabricación de muebles) u obreros.

La otra zona urbana seleccionada (Pilar Blanco) forma parte de la ciudad de Aguascalientes; es un conjunto habitacional del Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (Infonavit), con casas unifamiliares y edificios de departamentos. Se ubica en una zona densamente poblada y comparte los beneficios de urbanización por estar integrada a la capital del estado; debido a ello cuenta con todos los servicios públicos, vías de comunicación, instituciones de salud y educativas, espacios deportivos, y una amplia variedad de centros de abasto, como mercado, tianguis, tiendas de abarrotes, carnicerías, pollerías, panaderías, establecimientos de comida preparada, entre otros. En la zona también es común el uso de drogas (marihuana y cemento) entre algunos grupos de jóvenes.

A partir de la observación etnográfica realizada en las cuatro localidades seleccionadas se pudo apreciar que, con excepción de la localidad rural con menor número de habitantes (El Chayote), en las otras tres zonas existe amplia disponibilidad de alimentos: frutas, verduras, carnes y abarrotes. Las familias tienen variedad de opciones para su abasto: tiendas, tianguis, mercados, pequeños centros de autoservicio, locales de comida preparada, entre los que

se cuentan aquellos que ofrecen platillos propios de la región (gorditas, birria, tacos con verduras, carnitas). También se pudo observar la disponibilidad de alimentos de preparación rápida, como son las verduras precocidas (una empresa dedicada a ello está instalada en Jesús María) y las sopas instantáneas que se venden incluso en los establecimientos más pequeños.

## Resultados

En el cuadro 1 se presenta un resumen de las características de las familias evaluadas; a continuación se hace una descripción de cada grupo, a partir de los ejes composición y etapa del ciclo familiar.

**Cuadro 1. Clasificación de las familias**

Variables	Rural			
	El Chayote		Tepezalá	
	Familia 1	Familia 2	Familia 3	Familia 4
Tipología según composición	Nuclear	Nuclear-Interacción	Extensa	Nuclear
Etapa del ciclo familiar	Consolidación	Disolución	Contracción	Contracción
Integrantes/perceptores	7/3	2/2	9/3	5/1
Redes familiares*	-	+++	+	+
Redes vecinales*	-	++	++	++
Uso de servicios institucionales*	++	+	++++	+++
Total de alimentos diferentes**	5	14	16	12
Variables	Urbano			
	Jesús María		Col. Pilar Blanco	
	Familia 5	Familia 6	Familia 7	Familia 8
Tipología según composición	Nuclear	Extensa-Interacción	Reconstituida	Reconstituida
Etapa del ciclo familiar	Expansión	Disolución	Consolidación	Contracción
Integrantes/perceptores	6/1	3/2	7/2	6/4
Redes familiares*	+	+++	-	-
Redes vecinales*	+	-	+++	+++
Uso de servicios institucionales*	++	++	++	++
Total de alimentos diferentes**	18	9	14	***

\* Cada cruz expresa la cantidad de redes o servicios utilizados.

\*\* Total: 36.

\*\*\* Se excluyó por información menor a cinco comidas entre semana.

## ***Composición y etapa del ciclo***

### *Familia en expansión*

En la etapa de expansión se encuentra una familia nuclear (familia 5), que reside en el medio urbano, en una colonia popular en proceso de formación, ubicada en la periferia de la localidad de Jesús María. Los habitantes de esta zona han comprado su terreno y de acuerdo con sus recursos económicos construyen poco a poco su vivienda.

Los cónyuges son los más jóvenes de las familias que participaron en este estudio. El padre de familia tiene 32 años, cursó la educación primaria y trabaja como obrero en una empresa transnacional; su esposa tiene 31 años de edad, estudió hasta el primer grado de secundaria, se dedica exclusivamente a las labores del hogar y a la atención de sus hijos (siete, seis, tres y dos años de edad).

El ingreso del esposo es fijo. El dinero lo colocan en una alcancía y de ella van tomando para los gastos: "... No, pues él no me da tanto. Lo que gane lo pone ahí en una alcancía que hay en el cuarto, y yo lo que necesito lo agarro de ahí; lo que él ocupa lo agarra de ahí..."

En esta pareja se identifica planeación y organización de sus recursos; desde que decidieron casarse pensaron adquirir un terreno para construir su casa, por ello contrajeron matrimonio civil con anticipación a la boda religiosa.

La mujer es la responsable de las decisiones cotidianas de compra, pero cuando se reciben ingresos extraordinarios (utilidades, aguinaldo, fondo de ahorro), entre ella y su marido deciden a qué los van a destinar (continuar la construcción de la casa, adquirir mobiliario o ropa).

Las decisiones en el ámbito reproductivo también las han tomado de manera conjunta. Cuando nació su último hijo, decidieron que ya no deseaban más. Entonces la esposa argumentó que a ella le había tocado sobrellevar los embarazos y tener los hijos; por tanto, le correspondía al varón "operarse" y él aceptó que le realizaran la vasectomía. Esta decisión la tomaron a pesar de sus creencias religiosas (católicos practicantes; la mujer incluso pensaba dedicarse a la vida religiosa y cuando tenía 18 años de edad estuvo un año en un convento).

Ella menciona que el contacto con sus vecinas es mínimo, aunque participa en una caja de ahorros que se organiza en el vecindario; sus relaciones más constantes son con las familias de los dos. Cuando sus condiciones económicas lo permiten, ayudan con víveres a la familia de una hermana.

En síntesis, este caso corresponde a la familia nuclear típica, en la que el varón es el proveedor y la mujer la responsable de la atención de los hijos y las labores del hogar. Poseen limitadas redes sociales. El control de los recursos y las decisiones concernientes a la familia muestran una dinámica democrática.

### *Familias en etapa de consolidación*

Las actividades de algunas familias están o estuvieron muy vinculadas con las actividades del campo, como es el caso de otra familia nuclear (familia 1) del ámbito rural, en la localidad de El Chayote. Los cónyuges tienen 37 años de edad, él trabaja como jornalero y ella se dedica a las actividades del hogar; tienen cinco hijos (16, 15, 13, 11 y 3 años de edad).

Los padres sólo estudiaron hasta el cuarto grado de primaria; los hijos mayores terminaron la primaria y se han incorporado al mercado laboral, la mayor como obrera en una empacadora de ajos, y el siguiente como albañil. A pesar de que tres de sus integrantes son económicamente activos, por el tipo de actividad que desempeñan tienen ingresos muy limitados que no alcanzan ni para la alimentación. Es habitual que adquieran alimentos por medio del préstamo:

... me llegan los 500 pesos del gasto y usted tiene que pagar la masa, tiene que pagar que ya se echó la droguita de un chicharrón, de una carnita para hacerles a sus hijos. Este... ya llega el sábado, reparte lo de la carne, reparte lo de las tortillas y se quedó si acaso con 100 o 200 pesos y ahí vas haciéndole tiras para que alcance.

El jefe de familia ha considerado la posibilidad de emigrar:

... Por eso anda que quiere irse para el otro lado; porque lo que es ya, octubre, noviembre y diciembre se agota el trabajo; entonces él dice que quiere irse

para el otro lado y que va a mandar para construir el baño. Porque tenemos nuestro baño, pero *pos* ya lo quiere bien, con todo lo necesario.

En este caso, las redes familiares son escasas y no se reportó el uso de servicios institucionales, con excepción de los educativos.

Otra de las familias en etapa de consolidación habita en el fraccionamiento Pilar Blanco (familia 7). La madre, de 36 años de edad, por diversos problemas familiares desde los 12 años ha tenido la necesidad de trabajar para cubrir sus necesidades básicas, primero para ella sola y, unos años después, también para sus hijos. Tiene cinco hijos, de tres compañeros diferentes; los hijos que viven con ella tienen 20, 12, 7 y 5 años de edad.

La variedad de actividades que ha realizado con el fin de obtener ingresos van desde limpieza doméstica hasta ayudante en negocios de preparación de alimentos, pasando por labores de albañilería y pintura, mesera y sexoservidora; en la actualidad es ayudante en una cocina económica. Su compañero actual, seis años menor que ella, trabaja como taxista; con él ha procreado los dos hijos menores. La aportación económica del varón es variable, así como su participación y convivencia. Cuando está en casa, por lo regular se encierra en su recámara y si compra algún platillo no lo comparte con el resto de la familia. El ingreso de la mujer es mínimo pero suficiente para proporcionarle comida a sus hijos:

No ajusto con lo que me da mi esposo, y no siempre me da, por eso yo tengo que trabajar; yo equilibrio [...] no me sobra nada, al contrario, me falta. A veces ni me da el "chivo", tengo que andar haciéndole la barba, para hacer que me dé, y me da lo exacto. No creas que es espléndido [...] mira, ni siquiera sé exactamente cuanto gana él, no me dice; su dinero es su dinero.

Ante la poca participación de su pareja, la mujer asume todas las decisiones concernientes al grupo familiar. Cuando se efectuó el estudio, el hijo mayor no trabajaba, pues prefería trabajos temporales para ir ahorrando y más adelante poder emigrar; su meta es reunir dinero en Estados Unidos y regresar para poner una cenaduría. Este joven y la hija de 12 años apoyan a su madre en algunas de las actividades domésticas; pero es la hija quien

asume la carga mayor e incluso se responsabiliza de que sus hermanos menores realicen sus tareas escolares.

Esta mujer ha residido en diferentes lugares del país y de Estados Unidos; las redes sociales que ha establecido han sido muy importantes, pues varias veces le han ayudado a sobrevivir. En la actualidad mantiene estrecha relación con las vecinas del edificio en el que vive, con quienes intercambia de modo más o menos regular alimentos o algún ingrediente que le haga falta para cocinar; en ocasiones la apoyan en “estar al pendiente de sus hijos” mientras ella trabaja. Participa, además, como tesorera en el comité vecinal, que organiza actividades de convivencia para los niños y jóvenes, donde las mujeres pueden vender antojitos y con las ganancias mejorar las áreas comunes. Esto le ha permitido ampliar sus redes sociales y se siente contenta por ello, aunque tenga que invertir tiempo y trabajo.

El tipo de familia (reconstituida) influye en la dinámica de este hogar; aunque se ha identificado que en cualquier tipo de estructura hay mujeres que funcionan como madres solas, su bienestar económico y el de sus hijos se ve afectado de manera profunda por la naturaleza y el grado de participación del hombre en la vida familiar (Bruce y Buvinic 1998).

### *Familias en etapa de contracción*

La primera de las familias que corresponden a esta etapa es una de tipo extenso y residente en el área rural (familia 3). La madre es originaria y habitante de Tepezalá, tiene 42 años de edad y primaria incompleta; además de las labores del hogar, prepara y vende alimentos los domingos. Su esposo, de 48 años, radica en Estados Unidos (es indocumentado), donde hace trabajos de albañilería y pintura; trabaja dos años en Los Ángeles, California, y regresa uno a Tepezalá. Desde hace 28 años vive de esta manera. Su primer viaje lo realizó durante su primer año de casados. Antes de casarse, este hombre laboraba en la mina; en ese entonces comenzó a presentar problemas pulmonares.

Tienen cuatro hijos, de 24, 20, 13 y 10 años de edad. La mayor es viuda con dos hijos, de cuatro y dos años de edad; el de 20 años es casado, con una hija de tres años. Todos habitan en la misma vivienda, pero cada núcleo familiar tiene un espacio definido que les brinda privacidad. Con el

ingreso que obtiene y lo que ocasionalmente le envía su esposo, la mujer cubre los gastos de alimentación; los hijos mayores, quienes trabajan como obreros, contribuyen para los gastos de agua, luz y gas.

El hijo mayor, al igual que su padre, después de casarse se fue un tiempo a Estados Unidos, donde trabajó durante un año y medio. En la actualidad se desempeña como obrero en una fábrica trasnacional, pero debido a que su ingreso es muy limitado, contempla la posibilidad de emigrar nuevamente.

Con el dinero o enseres que le envía su esposo, la mujer ha podido mejorar el equipamiento de la casa. No obstante, por la irregularidad de los envíos, se ha visto obligada a efectuar diferentes actividades a fin de tener más ingresos.

Por ello, participa en actividades comunitarias que significan un dinero extra o ahorro en ciertos víveres; por ejemplo, asiste a un taller de hortalizas, donde, además de aprender a cultivarlas, recibe una bonificación que puede canjear por ropa, zapatos o despensa. Colabora en la organización y preparación de los desayunos escolares; cuando le corresponde esta actividad, recibe parte de los alimentos sobrantes, lo cual le significa, por supuesto, una ayuda y un ahorro en el gasto familiar; asimismo, recibe una despensa mensual por colaborar en esta tarea. También acostumbra adquirir la leche que distribuye una empresa federal, pues resulta más barata; una de sus hijas recibe una beca escolar.

Los diferentes apoyos sociales e institucionales que esta madre de familia ha conseguido son acordes con una estrategia señalada por Barbieri (1993):

... las mujeres amas de casa y madres de los sectores populares, incrementan la búsqueda de recursos en los debilitados servicios públicos que permanecen, en las organizaciones civiles de beneficencia y en los programas estatales dirigidos a los sectores pobres. Mediante esta estrategia, las mujeres se organizan de manera autónoma, para lograr mayor eficiencia como demandantes del Estado y otras instituciones, así como para colectivizar responsabilidades.

Otra familia que se ubica en la etapa de contracción es de tipo nuclear y también del ámbito rural (familia 4). La señora, de 46 años de edad, estudió técnica en puericultura y se desempeñó en esa profesión antes de contraer matrimonio. Cuando se casó, su esposo estableció que ella debía

dedicarse exclusivamente al hogar. Él, de 48 años, sólo cursó la educación primaria; labora como velador los fines de semana en una dependencia del gobierno municipal; entre semana es chofer y, además, realiza actividades en el campo; lo que cosecha es para el consumo familiar. Procrearon seis hijos; los tres mayores (23, 20 y 18 años de edad) trabajan en Estados Unidos; los menores viven con ellos (16, 11 y 9 años de edad).

Tepezalá, la localidad donde residen, hasta 1990 tuvo como principal fuente de empleo una mina; en ese año fue cerrada y algunos de los trabajadores que se quedaron desempleados optaron por emigrar. El jefe de esta familia trabajó en la mina y cuenta que ésa fue para ellos la época más estable y holgada económicamente, lo que le permitió adquirir el terreno donde tienen su casa. No contempló la posibilidad de emigrar, ya que implicaba separarse de la familia: "... no le veo el chiste, mejor me busco un trabajo aquí". "Ta' uno mal comiendo pero juntito". Considera que la responsabilidad del hombre es mantener a la familia, mientras la obligación de la mujer es el cuidado de la casa y los hijos. Si ella trabaja ya no se le puede mandar y descuida los hijos; aunque sí puede hacerlo, pero sólo cuando el marido ya no esté en condiciones de hacerlo.

A pesar de que el jefe de familia no consideró la emigración como solución, la hija mayor sí eligió esa opción y se fue, junto con su novio, a Estados Unidos, donde radica desde 1996. Varios hermanos de la madre radican allá y constituyeron un gran apoyo moral para la hija y su pareja. Tres años después, otro hijo emprendió el viaje al país del norte y más tarde lo hizo otro más. La familia está en comunicación frecuente con ellos –vía telefónica, cuando menos cada semana– y recibe de su parte apoyo económico, enseres electrodomésticos, calzado o ropa. Parte del dinero enviado desde Estados Unidos lo han invertido en la compra de terrenos para que cuando los hijos regresen tengan su propia casa. Este apoyo económico se refleja en un mejor nivel socioeconómico de la familia. Para los hijos que continúan en Tepezalá, la posibilidad de irse a Estados Unidos con sus hermanos constituye un anhelo, que tiene más peso que el deseo de estudiar una profesión. Éstas son sus redes familiares, aunque no cercanas, por el intercambio permanente que existe con los hijos que emigraron. La familia, además, realiza intercambio, generalmente de alimentos, con los vecinos, aunque más que recibir, es ella la que da.

Las tres actividades que desempeña el jefe de familia para tener más ingresos y recursos constituyen un ejemplo de la intensificación y diversificación laboral.

La tercera familia ubicada en esta etapa de contracción reside en el medio urbano (familia 8). La madre, de 49 años de edad, es originaria y residente de la ciudad de Aguascalientes; ha procreado cinco hijos, cuatro de los cuales, de 24, 20, 19 y 11 años de edad, todavía habitan con ella; la hija mayor, ya casada, vive de forma independiente. Su compañero actual tiene 55 años de edad y trabaja como taxista; no tuvieron hijos en común. De acuerdo con estas características de composición, se le clasifica como una familia reconstituida.

La mujer estuvo casada 12 años con el padre de sus primeros cuatro hijos; desde hace siete decidió vivir en unión libre con otro compañero. Entonces dejó de trabajar en el mercado formal y ahora obtiene ingresos con la elaboración y venta de alimentos los domingos. El dinero ganado a lo largo de su vida laboral lo ha utilizado para mejorar su casa. No se ha visto presionada económicamente para cubrir las necesidades básicas de la familia; el padre de sus primeros hijos se responsabiliza todavía de los gastos de los que estudian. Dos de los hijos trabajan, uno como taxista y otra como empleada en un comercio; con parte de sus ingresos contribuyen a la economía del hogar y cubren sus gastos personales.

Sus vecinos la conocen porque es presidenta del comité vecinal del sector y organizadora de la caja de ahorros, así como vendedora de comida. Como resultado de los contactos que implica su cargo, ha tenido la oportunidad de solicitar un préstamo que piensa utilizar para la remodelación de su casa. Sin embargo, la dinámica familiar se ha visto afectada por el tiempo que dedica a estas actividades. Esta mujer asume la posición de jefe de esta familia; su compañero contribuye a los ingresos económicos y mantiene buenas relaciones con sus hijos, pero ella es quien toma las decisiones centrales.

### *Familias en etapa de disolución*

En la primera de las familias ubicada en esta etapa (familia 2), la mujer tiene 76 años de edad; su esposo, de 78 años, es jubilado. Residen en El Chayote (medio rural). En el relato de vida de ella aparecen aportaciones a lo largo

de su matrimonio que fueron muy importantes para compensar los salarios tan bajos de su esposo como jornalero. Trabajaba por lo general a cambio de un pago en especie; en ocasiones también aportó dinero en efectivo por su trabajo como jornalera, el cual no la eximía de sus responsabilidades como madre y esposa. Comenta que el ingreso de su esposo nunca les alcanzaba; con los productos que ella intercambiaba por su trabajo, cubría varias de las necesidades primordiales de alimentación de la familia. Desde que se casaron, el marido sólo aportaba 50% de sus ingresos (cantidad que ella destinaba en su totalidad a la compra de alimentos). A pesar de su edad, continúa trabajando: confecciona y vende manteles y servilletas.

Este matrimonio procreó cuatro hijos, todos casados. Uno de ellos reside en la misma localidad; los demás, en Estados Unidos. La hija le envía dinero aunque en forma irregular; los otros hijos le mandan ropa o enseres domésticos. La interacción con su hijo, nuera, nietos y biznietos que habitan en El Chayote es muy estrecha, pues se visitan todos los días y dos o tres veces por semana comen juntos o los padres reciben comida del hijo. Los ingresos que la mujer obtiene los destina para el pago de los servicios. Además de las redes familiares, el apoyo de vecinas y comadres ha sido muy importante; una de ellas le ayudó a conseguir el terreno donde actualmente tienen su casa. De ellas también reciben frutas, verduras, carne o alimentos preparados. Se conoce que en diversos ámbitos las actividades femeninas son centrales en la generación, preservación y reforzamiento de las redes de solidaridad e intercambio entre parientes y amigos (Niembro 1988). Este caso lo pone de manifiesto.

En diversas ocasiones la mujer ofreció su casa o servicios (alimentación o lavado de ropa) a estudiantes que llegaban al poblado a efectuar su servicio social; de ahí, ella obtuvo beneficios, como material de construcción o consultas médicas y medicamentos de manera gratuita. Por pertenecer al Club de la Tercera Edad, puede adquirir leche envasada a precios módicos y ella la comparte con sus nietos.

La segunda familia que se ubica en esta etapa de disolución (familia 6) está encabezada por una mujer de 67 años de edad, originaria y residente de la localidad de Jesús María (medio urbano). Viuda, tiene 11 hijos, todos casados, que viven aparte. Esta mujer ha presenciado los cambios ocu-

rridos en la zona donde habita; su esposo, al igual que la mayoría de los hombres que vivían en Jesús María, trabajaba como jornalero.

Viven con ella dos nietas, de 16 y 11 años de edad; su hija mayor se las “regaló” desde que tenían ocho meses. La mayor de ellas trabaja en el servicio doméstico. Aunque abuela y nietas habitan independientes del resto de la familia, diariamente, en diferentes momentos del día, reciben visitas; entre ellas, la mamá de las niñas. Les llevan algo para preparar la comida o simplemente van a platicar.

Esta mujer trabaja como ayudante de cocina, una vez por semana, en un convento. Además, vende, dulces y refrescos; le basta con una mesita para los dulces y un refrigerador para los refrescos; sus principales consumidores son sus nietos e hijos. De estas actividades obtiene ingresos que le permiten cubrir algunos de los gastos de alimentación, aunque la mayoría de sus necesidades las resuelve con la ayuda que le proporcionan, en conjunto, sus hijos, quienes viven en la misma zona; este apoyo unas veces es en efectivo y otras, en especie. De igual forma, ella, en otras etapas de su vida, realizó actividades para apoyar y cubrir las necesidades de la familia.

En este caso se muestran las relaciones entre integrantes de una misma familia de origen, que habitan en diferentes unidades domésticas, así como un arreglo familiar: “el regalo de dos nietas”, que cobra sentido en tanto favorece que la mujer de mayor edad no se quede sola, a la vez que conserva su independencia.

Conforme al criterio más usual de tipo de familia, cuyo eje central es la residencia en común, estas familias en etapa de disolución quedarían clasificadas, en el primer caso, como una familia nuclear, y en el segundo, como una familia extensa. Sin embargo, para resaltar las estrechas redes familiares existentes, se consideró más acorde la clasificación de familia extensa de interacción.

### ***La participación en actividades económicamente activas***

Las condiciones socioeconómicas de cada localidad enmarcan las actividades de estas familias. Ante un mercado laboral restringido, con escasas fuentes de trabajo y población carente de preparación formal, las opciones son limitadas. Así, todas las actividades económicas que realizan estas per-

sonas son de tipo manual y de baja calificación; entre los asalariados, sólo uno tiene empleo de base y prestaciones de seguridad social. Hay predominio de actividades por cuenta propia (entre los varones y principalmente los que habitan en el medio urbano); sus labores se desarrollan en el sector de servicios (choferes).

Las mujeres amas de casa que efectúan actividades económicas, por lo general lo hacen por cuenta propia; participan en la preparación de alimentos o en el comercio, su actividad es por horas y en paralelo a las propias labores domésticas. Sólo una de ellas es asalariada con una jornada que implica estar la mayor parte del día fuera de su hogar, aunque labora cerca de su domicilio y cuando tiene necesidad puede salir a ver a sus hijos y regresar. A pesar de estas características, en tres hogares el principal ingreso proviene de las madres.

Se confirmó la relación entre el ciclo de desarrollo de la familia y la participación económica. Las familias con hijos adolescentes o adultos jóvenes, es decir, en etapa de consolidación o contracción, tienen la posibilidad de movilizar la mano de obra disponible y así lo hacen. Destaca, en este sentido, la participación de las madres y los hijos.

En la única familia en etapa de expansión, considerada como la más difícil, el ingreso estable y las prestaciones inherentes compensan las diferencias con respecto a los otros núcleos, donde hay más perceptores de ingresos.

Como señalan González de la Rocha y sus colaboradores (1990), los resultados se pueden desglosar en dos grandes grupos: los que muestran el éxito relativo de la racionalidad colectiva doméstica en el establecimiento de estrategias de defensa de los niveles de vida y consumo (en estos casos, contar con un ingreso fijo, realizar diferentes actividades o recibir apoyo de integrantes que han emigrado), y los que muestran cómo el deterioro de la posición de ciertos miembros y de las condiciones de trabajo inciden sobre el conflicto, la violencia y el menoscabo general de la vida doméstica (como sería el caso de la familia 1).

En las familias que se encuentran en etapa de disolución, las madres de familia, no obstante su edad (67 y 76 años), llevan a cabo actividades para proveerse de ingresos, aunque en estos casos el apoyo familiar de los hijos que residen en la misma localidad sea determinante.

### ***Uso de redes familiares, sociales y de servicios institucionales***

Con excepción de una familia, en todos los demás casos tanto las redes familiares como las sociales son importantes para la obtención de apoyos y recursos. La economía de las familias con integrantes que emigran mejora por los ingresos o enseres que les envían. Sin embargo, la dinámica familiar de cada una es diferente. En la familia donde el cónyuge está presente, él asume responsablemente las tareas que, de acuerdo con sus valores, le corresponden por ser varón y jefe de familia; esto es, ser el proveedor, tomar las decisiones centrales y establecer límites claros en cuanto a la conducta de los hijos y esposa. En otra, la madre de familia en su trayectoria matrimonial ha fungido como responsable de su grupo y, en diversos momentos, también como proveedora de ingresos. En la actualidad, por la etapa de su ciclo familiar, los hijos casados puedan participar en las decisiones.

Las mujeres de mayor edad consiguen cubrir sus necesidades básicas gracias al intercambio constante con los hijos, aunque residen en unidades domésticas independientes, situación que ha sido observada no sólo en México: la existencia de la familia nuclear en América Latina no necesariamente implica aislamiento, pues las redes de amistad y parentesco continúan siendo muy importantes en la región y cumplen un papel primordial en la supervivencia cotidiana (García 1998).

Para las familias rurales con integrantes que han emigrado, las redes sociales constituyeron un recurso importante. En el ámbito urbano, más que los parientes, el mayor intercambio se fundamenta en las redes vecinales que proporcionan préstamos o servicios. En los dos ámbitos las redes institucionales permiten obtener recursos económicos, en especie o servicios.

### ***Las actividades domésticas***

Las labores del hogar continúan siendo responsabilidad exclusiva de las mujeres, en especial de las madres de familia. En estos casos, las actividades de higiene y mantenimiento de la vivienda y vestido, el cuidado de los hijos, las decisiones concernientes al proceso de alimentación (qué, dónde y cuándo comprar), así como la preparación de la comida, son asumidas por las madres de familia. Sólo hubo una excepción, el caso de un hombre

del medio rural, que por las actividades propias de su trabajo como chofer acude a la central de abasto y aprovecha para comprar lo necesario para el hogar. En las familias del medio urbano con hijos adolescentes o adultos, éstos participan en algunas actividades de limpieza; sin embargo, se espera mayor participación de las hijas y en ese sentido se les educa. En el medio rural tampoco se identificó colaboración de las hijas en la preparación de los alimentos.

El abastecimiento de alimentos tanto en el ámbito urbano como en el rural se realiza por lo general en mercados, tianguis o tiendas cercanas al domicilio; si bien algunas familias adquieren productos de manera semanal, lo habitual es la compra diaria. Las familias con menores recursos adquieren lo necesario para la comida del día; quienes tienen mejores posibilidades económicas acostumbran comprar diariamente tortillas, pan, leche o algún ingrediente indispensable para lo que se vaya a preparar en ese día. En el medio rural se tiene la posibilidad de recurrir al préstamo en las tiendas de la localidad.

### ***Diversidad de la dieta***

Se encontró que el total de alimentos diferentes (AD) consumidos por los ocho hogares estudiados fue de 36 y que la diversidad al interior de cada uno varió entre cinco y 18 (cuadro 2). Los datos muestran que en ciertos casos existe una asociación directa entre los recursos económicos y la diversidad de la dieta, independientemente del lugar de origen (rural o urbano). Así, las dos familias (una rural y otra urbana) que presentaron la menor diversidad en la dieta corresponden a hogares con recursos económicos limitados. Estas familias son las identificadas con los números 1 y 6; consumieron únicamente cinco ( $5/36 = 14\%$ ) y nueve ( $9/36 = 25\%$ ) AD, respectivamente. Esta asociación no se observó en todos los casos; por ejemplo, las familias identificadas con los números 2 y 7, también de escasos recursos económicos, ingirieron una dieta casi igual de diversa ( $14/36 = 39\%$ ) que la que consumieron las familias con mayor capacidad económica (familias 3, 4 y 5 con 16, 12 y 18 AD, respectivamente). Lo anterior se puede relacionar, en el caso de la familia 2, con el hecho de que la mujer es invitada con frecuencia a comer a casa de su hijo casado (residente de la misma comu-

**Cuadro 2. Variabilidad de la alimentación, según ámbito rural o urbano**

Indicadores	RURAL			
	El Chayote		Tepezalá	
	Familia 1	Familia 2	Familia 3	Familia 4
Alimentos de origen animal		carne de cerdo, huevo, chuletas ahumadas, queso fresco	pollo con pellejo, carne de res	carne de res, espinazo de cerdo, pollo con pellejo, queso fresco
Cereales	tortillas	galletas, harina de trigo, tortillas, arroz	tortillas, pasta para sopa, arroz, masa de nixtamal, elote	tortillas, elote
Leguminosas	frijol	frijol		frijol
Azúcares	refresco	refresco, chocolate, azúcar	refresco	refresco
Aceites y grasas	aceite	aceite, manteca	aceite	manteca
Verduras	papas	chile poblano, nopales	calabacita, papa, zanahoria, chayote, col, chile poblano	aguacate, lechuga, papa
Frutas		manzanas		
Condimentos	cebolla, sal chiles	jitomate, cebolla, almendras, pasas, sal, ajo, chiles	jitomate, cebolla, sal, ajo, cilantro, perejil, pimienta, clavo, comino, chile verde, chile de árbol, tomatillo	sal, limón, jitomate, ajo, cebolla, chile en vinagre, chile verde, piquín, puya, orégano, cilantro
Técnicas	hervido, cocido, frito	cocido, asado, frito	cocido, frito, asado, crudo	asado, crudo, cocido, frito

*Continúa*

nidad rural), quien también le da alimentos para que los consuma en casa. En la familia 7 (perteneciente al medio urbano), la diversidad de la dieta se debe, en buena medida, al trabajo de la madre en una cocina económica, pues ahí come con sus hijos. Lo anterior sugiere la influencia de las redes familiares y sociales en la diversidad de la dieta.

De esta manera, se observó que las familias con menores recursos económicos (familias 1 y 6) se limitaron al consumo de tres agrupaciones de alimentos (leguminosas/cereales/azúcares: frijoles, papas, arroz, sopa de pasta y refrescos embotellados). De manera contraria, aquéllas con

**Cuadro 2** continuación

Indicadores	Urbano		
	Jesús María		Col. Pilar Blanco
	Familia 5	Familia 6	Familia 7
Alimentos de origen animal	hígado de res, espinazo de cerdo, pollo con pellejo, queso		pollo con pellejo, carne de res, huevos
Cereales	tortillas, pasta para sopa, elote, galletas, tostadas	pasta para sopa, arroz, tortillas	tortillas, arroz, pasta para sopa
Leguminosas		frijol, soya	frijol
Azúcares	refresco	refresco	refresco
Aceites y grasas	aceite, mayonesa, crema	aceite, mantequilla	aceite, manteca
Verduras	zanahoria, lechuga, aguacate, chile poblano, papa	calabacita	papa, repollo, zanahoria, calabaza
Frutas			
Condimentos	jitomate, cebolla, sal, ajo, salsa <i>catsup</i> , chile pasilla, comino, cilantro, limón, masa de nixtamal	sal, jitomate, cebolla, ajo, chile, cilantro, limón	jitomate, cebolla, sal, ajo, chile, cilantro, yerbabuena, consomé de pollo en polvo, chile piquín, limón
Técnicas	cocido, frito, crudo, asado	cocido, frito, asado	hervido, asado, frito cocido

mayores recursos económicos (familias 3, 4 y 5) consumieron al menos cinco tipos de alimentos: de origen animal, leguminosas, verduras, cereales y azúcares. El consumo de carne (pollo, cerdo, res) en estas familias fue frecuente (dos o tres veces a la semana) y las verduras más frecuentes en la mesa fueron las zanahorias y calabacitas.

Llama la atención que en todos los hogares estudiados se bebieran refrescos embotellados. Incluso, dos de las familias, de escasos recursos, sólo podían comprar diariamente un refresco embotellado de 600 mililitros, el cual era dividido en pequeñas porciones para repartirlo entre todos los integrantes.

Un dato más que importa señalar es que únicamente la familia identificada con el número 2 consumió el grupo de frutas como parte de la comida.

Por último, aunque los condimentos no se incluyeron en el estudio de la diversidad de la dieta, se observó que los más utilizados fueron: sal, jitomate, cebolla, ajos, cilantro y chiles; uno de los grupos familiares del medio rural sobresale por el uso frecuente de especias como la pimienta, el clavo y el comino. La madre de esta familia hace uso regular de un utensilio tradicional: el molcajete. Sólo dos grupos familiares, ambos pertenecientes al medio urbano, consumieron alimentos industrializados (salsa *catsup* y consomé de pollo en polvo).

En conclusión, los resultados confirman la relación entre la eficiencia para optimizar los recursos y las capacidades, y la diversidad de la dieta. En este sentido, las dos variables que más influyen en la diversidad de la dieta son: contar con ingresos estables y con redes familiares, sociales e institucionales (incluyendo el apoyo de emigrantes). Así, la familia que consumió la dieta más diversa (18 AD) fue aquella cuyo perceptor cuenta con un empleo fijo (familia 5).

Por su parte, la influencia de las redes sociales, familiares e institucionales en la diversidad de la dieta se observa con claridad en la familia 1. En este hogar se consumió la dieta menos diversa (5 AD); se distingue del resto de las familias por carecer de redes familiares y vecinales. La influencia de estas redes se confirma con la familia 2 (en etapa de disolución), cuya diversidad (14 AD) se explica por el apoyo significativo de las redes familiares y vecinales con las que cuenta.

Respecto de las variables de composición y ciclo de desarrollo, vale la pena destacar que en las familias reconstituidas, a pesar de la presencia del cónyuge, las mujeres asumen la posición de jefa del núcleo familiar, en la medida que se responsabilizan de las decisiones centrales; en tanto, en las familias en etapa de consolidación se confirmó su relación con una mayor participación económica de sus integrantes.

## Referencias

- Barbieri, T. de (1993) "Crisis y relaciones de género en América Latina. Cambios y resistencias", *Demos*, núm. 6, pp.18-19.
- Bruce, J. y M. Buvinic (1998) "Prefacio". En: Schmukler, B. *Familias y relaciones de género en transformación*. México, Edamex-Population Council, pp. 13-9.
- Freidin, B. (1997) "Vida familiar y procesos migratorios. Posibilidades de análisis de la investigación cualitativa", *Argumentos*, núm. 27, pp. 27-45.
- García, B. (1998) "Dinámica familiar, pobreza y calidad de vida: una perspectiva mexicana y latinoamericana". En: Schmukler, B. *Familias y relaciones de género en transformación*. México, Edamex-Population Council, pp. 53-82.
- , Muñoz, H. y O. de Oliveira (1982) *Hogares y trabajadores en la ciudad de México*. México, El Colegio de México-IISS/UNAM.
- y O. de Oliveira (1994) *Trabajo femenino y vida familiar en México*. México, El Colegio de México.
- González de la Rocha, M. (1986) *Los recursos de la pobreza. Familias de bajos ingresos en Guadalajara*. México, El Colegio de Jalisco-CIESAS-SPP.
- , Escobar, A. y M. Martínez (1990) "Estrategias versus conflicto: reflexiones para el estudio del grupo doméstico en época de crisis". En: Peña, G. de la, Durán, J.M., Escobar, A. y J. García de Alba *Crisis, conflicto y sobrevivencia. Estudios sobre la sociedad urbana en México*. Universidad de Guadalajara-CIESAS, pp. 351-67.
- Leñero, O.L. (1975) "Estereotipo, tipos y neotipos de familia en México". En: Dulanto Gutiérrez, E. *La familia. Medio propiciador o inhibidor del desarrollo humano*. México, Ediciones Médicas del Hospital Infantil de México, pp. 61-107.
- Lomnitz, L. (1975) *Cómo sobreviven los marginados*. México, Siglo XXI Editores.
- (1978) "Mecanismos de articulación entre el sector informal y el sector formal urbano", *Revista Mexicana de Sociología*, núm. 40, pp. 151-3.
- McCroy, J.A., Fuss, P.J., McCallum, J.E., Yao, M., Vinken, A.G., Hays, N.P. y S.B. Roberts (1999) "Dietary variety within food groups: association with energy intake and body fatness in men and women", *Am J Clin Nutr*, núm. 69, pp. 440-7.
- Niembro, D.L. (1988) "Participación de las mujeres en la autoconstrucción de vivienda". En: Gabayet, L., García, P., González de la Rocha, M., Laison, L. y A. Escobar. *Mujeres y sociedad*. México, El Colegio de Jalisco, pp. 167-77.
- Oliveira, O. de (1999) "Políticas económicas, arreglos familiares y perceptores de ingresos", *Demos*, núm. 12, pp. 32-3.
- , Eternod, M. y M. de la P. López (1999) "Familia y género en el análisis demográfico". En: García, B. *Mujer, género y población en México*. México, El Colegio de México-Somede, pp. 211-51.
- Oswald, U. (1991) *Estrategias de supervivencia en la ciudad de México*. México, UNAM-CRIM.
- Quesnel, A. y S. Lerner (1989) "El espacio familiar en la reproducción social: grupos domésticos residenciales y grupos de interacción". En: Oliveira, O. de, Pepin, M. y V. Salles. *Grupos domésticos y reproducción cotidiana*. México, UNAM-El Colegio de México-Miguel Ángel Porrúa, pp. 39-79.
- Rosa, M. de la (1990) "Estrategia popular para tiempos de crisis". En: Peña, G. de la, Durán, J.M., Escobar, A. y J. García de Alba. *Crisis, conflicto y sobrevivencia. Estudios sobre la sociedad urbana en México*. México, Universidad de Guadalajara-CIESAS, pp. 389-413.

- Salles, V. y R. Tuirán (1998) "Cambios sociodemográficos y socioculturales: Familias contemporáneas en México". En: Schmukler, B. *Familias y relaciones de género en transformación*. México, Edamex-Population Council, pp. 83-126.
- Selby, H., Lorenzen, S., Murphy, A., Morris, E. y M. Winter (1990) "La familia urbana mexicana frente a la crisis". En: Peña, G. de la, Durán, J. M., Escobar, A. y J. García de Alba. *Crisis, conflicto y sobrevivencia. Estudios sobre la sociedad urbana en México*. México, Universidad de Guadalajara-CIESAS, pp. 369-388.

# Significados socioculturales de la alimentación en la ciudad de México

## Introducción<sup>1</sup>

El sistema alimentario de un grupo humano está constituido por diversos elementos que tienen que ver principalmente con la tecnología, es decir, las formas de extraer los recursos del medio, la organización social para hacerlo y la ideología relacionada con la comida (Armelagos 1997). Las ideas que una población tiene sobre los alimentos se reflejan en los significados que les atribuyen, lo que se constituye en un sistema para regular las elecciones alimentarias. Al respecto, Sidney Mintz (2003) señala que los alimentos son portadores de significados, entendidos éstos como los atributos que les confiere una población para clasificarlos de manera que guíen su elección según la ocasión, la condición socioeconómica, la edad, el sexo, el estado fisiológico, la imagen corporal y el prestigio, entre otros factores.

Mintz (2003) distingue dos tipos de significados: el externo y el interno. El primero se refiere a las condiciones ambientales en las que vive un grupo; en términos alimentarios estaríamos considerando el acceso a los alimentos, el sistema de mercados, los precios y el dinero disponible para comprarlos, o bien las condiciones climáticas para producirlos; también entran en esta categoría los imperativos de la vida laboral que establecen horarios y formas de comida determinadas, así como la organización doméstica, el cuidado de los hijos y la exposición a alimentos nuevos. Los significados internos constituyen lo que quieren decir las cosas para quien las usa, de

---

<sup>1</sup> Este trabajo no hubiera sido posible sin la entusiasta participación de los alumnos de cuarto trimestre de la licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, en el curso de primavera del 2004.

manera que se vuelve familiar e íntimo el mundo material. Son la expresión de la adaptación doméstica a las condiciones externas: qué se come, dónde, cuándo, cómo, con quién, con qué y por qué. En este sentido, Contreras y Gracia (2004) señalan, por ejemplo, que cada ocasión tiene su propia expresión alimentaria: el trabajo, el deporte, la fiesta infantil, el descanso, el ocio, la gratificación después del esfuerzo, etcétera.

A través de sus decisiones alimentarias, los individuos se declaran pertenecientes al grupo en el que viven, de manera que les sirven para identificarse y, al mismo tiempo, diferenciarse de otros. Así, hay comida característica de los estratos altos o bajos, de adolescentes, de ciertos grupos étnicos, entre muchas otras. Del mismo modo, la alimentación es un marcador que se puede usar para mostrar que se ha dejado de pertenecer a cierto sector de la población, como en el caso de muchos grupos indígenas de México que para integrarse a la sociedad cambian su comida tradicional por alimentos industrializados (Bertran 2005). Los valores y significados que se atribuyen a los alimentos están relacionados con el sistema de creencias religiosas, con la percepción de los mensajes publicitarios o de salud –que en la actualidad están presentes en todos los medios de comunicación–, con el estrato social y económico. Sobre este último punto, por ejemplo, los alimentos de prestigio no son los mismos en todos los estratos sociales. En algunos casos, productos que son cotidianos en las clases superiores se consideran de prestigio en los estratos bajos.

Los atributos que se confieren a los alimentos también tienen que ver con percepciones sobre su capacidad de acción en el organismo, tengan o no un sustento científico. Todas las sociedades han tenido una forma de clasificar los alimentos según estados corporales, como ciertas enfermedades, los procesos asociados a la reproducción (menstruación, embarazo, puerperio, lactancia) o determinadas edades, como por ejemplo los esquemas culturales de la ablactación. En Mesoamérica, la clasificación *frío-caliente* se ha usado desde la época prehispánica para diferenciar estados fisiológicos y alimentos que los pueden contrarrestar o potenciar, según el caso. En la actualidad, este sistema clasificatorio se sigue utilizando en algunos grupos, aunque en muchos casos se mezcla con las recomendaciones de los servicios de salud del Estado (Bertran 2005).

Las ideas que una población tiene sobre la comida constituyen sólo un elemento de los varios que se ponen en juego cada vez que hay que decidir qué se come. Evidentemente, las restricciones económicas, la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos desempeñan un papel importante pues determinan la amplitud de opciones alimentarias. Sin embargo, aun en aquellas poblaciones con muy pocos recursos, los significados tienen un lugar. Por ejemplo, un estudio sobre la alimentación de un grupo de desplazados por la erupción del volcán Chichonal en Chiapas en 1982 muestra que a pesar de que enfrentan serias dificultades para conseguir alimento, las creencias de los zoques sobre la prohibición de comer animales de caza siguen vigentes, y si bien llegan a transgredir esa disposición debido al hambre que están pasando, se esconden para evitar que los vean infringir la norma social (Reyes Gómez 1995). Cuando los recursos están garantizados y la variedad de alimentos disponibles es más amplia, las restricciones económicas son menos importantes y los significados se pueden observar de manera más evidente. Esto es así en los países desarrollados y en las zonas urbanas de los países en vías de desarrollo, como es el caso de la ciudad de México.

### **La alimentación en la ciudad de México**

La ciudad de México, una de las más grandes y pobladas del mundo, tiene una población heterogénea resultado en buena medida de que su crecimiento se hizo a partir de la migración desde otras entidades del país. Históricamente ha sido el principal polo de atracción de la migración y sitio donde se concentra la mayor cantidad de habitantes no nativos. Según los datos de la página electrónica del Gobierno de la Ciudad de México,<sup>2</sup> en el año 2000 más de 20% de su población no había nacido en el Distrito Federal.

Los migrantes que se establecen en la ciudad de México provienen de diversos estados de la República, principalmente del Estado de México, Puebla, Oaxaca, Veracruz, Michoacán e Hidalgo. Además, el Distrito Federal tenía en ese año casi 142 mil habitantes (de cinco años y más) que hablaban alguna lengua indígena, lo que representaba 2.4% del total nacional. Todo esto redundaba en que la población presenta una diversidad cultural donde

---

<sup>2</sup> <<http://www.df.gob.mx/secretarias/social/copodf/>>

conviven ideas y tradiciones diferentes que se adaptan y moldean al estilo de vida urbano. Esta diversidad se expresa también en las actividades económicas, el ingreso, el grado de escolaridad, el acceso a servicios, de manera que se conforma una sociedad sumamente estratificada donde coexisten grandes empresarios y jornaleros, científicos reconocidos y población analfabeta, funcionarios públicos de todos los niveles y trabajadores domésticos.

Por otro lado, la ciudad de México es también un gran centro de circulación de mercancías y en términos alimentarios la diversidad de productos es muy alta y el abasto es continuo. Así, los habitantes de la ciudad tienen acceso a comida variada, por lo que los significados culturales de los alimentos se ponen de relieve de manera mucho más evidente que en otras zonas del país donde la disponibilidad y los recursos económicos limitan las elecciones con respecto a la alimentación.

A pesar de la diversidad de los diferentes grupos que viven en la ciudad de México, la población capitalina comparte en general ciertas características típicas de la urbanización, como el abasto de alimentos tanto “tradicionales” como “modernos”, la disminución de la actividad física, la incorporación de las mujeres al mercado de trabajo, el aumento de la escolaridad, el acceso a los servicios de salud de los tres niveles, así como a los medios de comunicación y la exposición a la publicidad, entre otros. Por ejemplo, Ávila y Shama (1997) afirman que está ampliamente documentado que todos los estratos sociales de la población urbana poseen hábitos alimentarios caracterizados, por una parte, por la ingestión excesiva de energía, grasas saturadas, harinas, azúcares refinadas y alimentos de origen animal, y por otra, por bajos consumos de fibra, cereales integrales, frutas y verduras, vitaminas, antioxidantes, betacarotenos, ácidos grasos omega-3 y calcio.

Los efectos de la dieta urbana se reflejan en la situación epidemiológica, que se caracteriza porque las enfermedades crónico-degenerativas son las principales causas de morbilidad y mortalidad. Esta situación es mucho más aguda en la capital que en otras zonas del país, ya que la tasa de mortalidad por enfermedades no transmisibles es superior a la media nacional. Sólo por mencionar algunos datos que ilustren esto, en la ciudad de México las primeras causas de muerte son la diabetes mellitus, la enfermedad isquémica del corazón y la enfermedad cerebrovascular (“Estadísticas de mortalidad en México: muertes registradas en el año 2000” 2002). Además, en la última

década se ha duplicado la obesidad en adultos, y es ya un problema de salud pública la obesidad en niños: se calcula que 25% de los niños en edad escolar están pasados de peso (Hernández *et al.* 2003).

En este sentido, una de las estrategias para la prevención en el primer nivel de atención es la promoción de estilos de vida saludables que incluyan hábitos de alimentación adecuados. El personal de salud difunde información sobre las ventajas de una alimentación sana que evite la aparición de la obesidad y otras enfermedades asociadas. Sin embargo, dado que se carece de información suficiente sobre la forma como la población decide lo que va a comer cotidianamente, pudiera ocurrir que los mensajes que se están difundiendo no tengan el impacto esperado.

Por otro lado, a través de los medios de comunicación cada vez se difunde con mayor frecuencia información sobre la relación entre la salud y la alimentación: consejos en los programas matutinos dedicados a las amas de casa, entrevistas a especialistas (a veces no tanto) sobre el tema, cápsulas de radio o la amplia variedad de artículos en las llamadas “revistas femeninas” con sugerencias para “mantener la línea”. La mayor parte de esta información va dirigida a las mujeres, quienes no sólo suelen ser las responsables directas de la alimentación familiar, sino también tienen una presión mayor sobre el cuidado de su imagen corporal. Esta situación pone en evidencia que la población tiene un interés en comer en forma adecuada, ya sea para bajar de peso o para alimentar sanamente a sus hijos. Toda la información a la que tiene acceso la población a partir de los medios de comunicación o bien a través de los servicios de salud, se inserta en las ideas previas que tiene sobre la alimentación, lo que le da significados a los alimentos de manera que guían las decisiones en este campo.

### **Los significados culturales de la alimentación**

Enseguida se presentan los resultados de la primera parte de una investigación sobre los significados culturales de los alimentos en diferentes estratos de la ciudad de México, con la intención de ir describiendo e identificando cuáles son, a qué responden y qué diferencias presentan entre unos grupos y otros. La diversidad socioeconómica y cultural de la capital mexicana hace suponer que no todos los estratos tendrán las mismas ideas sobre la comida. Dado que

la cantidad de significados puede ser tan amplia como las diferencias socio-culturales y económicas entre los habitantes de la ciudad de México, o tan diversa como la cantidad de ideas y valores de los alimentos y las actividades asociadas, conviene partir del concepto de alimentación saludable.

### ***Alcances del estudio***

Para esta primera exploración entrevistamos a 12 familias de diferentes estratos socioeconómicos de la ciudad de México. Se establecieron tres estratos: alto, medio y bajo en función del ingreso, el empleo del jefe de familia y la zona de la vivienda. Esta clasificación es una adaptación de la clasificación utilizada en los estudios de mercado (AB, C+, C-, D y E). Se procuró que cada familia fuera lo más representativa posible de su estrato, es decir, que las de estrato alto fueran claramente diferentes a las de estrato medio, y éstas a su vez se diferenciaron del estrato bajo. Para ello, se eligieron los casos más extremos posibles. Los estratos medios son más difíciles de identificar y para seleccionar a los entrevistados se buscaron familias que estuvieran en la clasificación C- y D. Cabe señalar que sólo se pudo entrevistar a una familia de clase alta, ya que fue más difícil encontrar población de este estrato que estuviera dispuesta a ser entrevistada. De los estratos medios y bajos se entrevistó a cinco y seis familias, respectivamente. Las características de las familias entrevistadas se presentan en el cuadro 1.

A lo largo de dos semanas se realizaron varias visitas a las familias para explicarles el objetivo de la investigación, hacer observación directa, solicitar su autorización para integrarlas al estudio y aplicar una entrevista abierta y un registro de consumo de alimentos de tres días de un miembro de la familia. La entrevista abierta versó sobre la relación entre la alimentación y la salud, mientras que por medio de la observación directa se recabaron datos acerca de las características de los materiales de construcción, mobiliario, electrodomésticos y alimentos presentes.

La observación y las entrevistas se realizaron como parte de las actividades de la investigación modular de alumnos de cuarto trimestre de la licenciatura en nutrición de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, bajo la supervisión de la profesora. Se entrenó a los alumnos sobre observación directa, etnografía y aplicación de entrevistas abiertas. Se

**Cuadro 1. Características de las familias por estrato**

Familia	Número de integrantes	Ingreso mensual \$	Ocupación	Colonia
<b>Estrato bajo</b>				
B1	5	4 000	Taxista	Col. Vicente Guerrero, Iztapalapa
B2	9	4 000	Policía	UH Generación 930, Iztapalapa
B3	6	s/d	Peón albañil	Iztapalapa
B4	3	1 500	Empleada doméstica	Col. Vicente Guerrero, Iztapalapa
B5	5	s/d	Empleadas domésticas	Rinconada del Molino, Iztapalapa
<b>Estrato medio</b>				
M1	2	8 000	Estudiante	Villa Coapa
M2	4	30 000	Empleado	San Jerónimo
M3	5	20 000	Contador Público	San Juan Tepepan
M4	6	s/d	Empleado en el gobierno/enfermera	La Asunción, Xochimilco
M5	4	90 000	Empleado en empresa privada	Los Cedros, Coyoacán
M6	3	80 000	Diseñador	Campestre Churubusco
<b>Estrato alto</b>				
A1	6, más servicio	Desconocido. Gasto en alimentos: 3 000 y 4 000 en comida a la semana	Empresario	Pedregal

FUENTE: Entrevistas realizadas en la ciudad de México, mayo-junio, 2004.

hizo especial énfasis en permitir que los informantes se expresaran libremente sin cortar las respuestas, de manera que se obtuviera la mayor cantidad posible de información. Todos los datos fueron clasificados por medio de la base de datos cualitativa FileMaker Pro 5.0. El registro de consumo de alimentos de tres días fue cuantitativo y se aplicó sólo para el consumo individual de la persona que contestó la entrevista. Se calculó manualmente el total de la energía consumida y el porcentaje de lípidos del valor energético total de la dieta por medio del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (Marván-Laborde y Pérez-Lizaur 2000).

### ***Conceptos diferenciados acerca de lo saludable***

Los resultados muestran que la población refiere diferentes conceptos relacionados con alimentos saludables, según su estrato. Las mujeres de los estratos medios y altos señalan que son saludables aquellos alimentos que son frescos y naturales, que no engordan y que son nutritivos, como las vitaminas. En contraste, en los estratos bajos se considera que lo saludable tiene que ver con lo higiénico. En palabras de una trabajadora doméstica: “Los alimentos procesados son nutritivos porque vienen cerrados, tapados”.

Este punto es interesante porque algunos autores han señalado que, por una parte, hay una búsqueda del regreso a la “alimentación natural” como una manera de acercarse al origen y la forma natural de vida de la que nos ha ido alejando la civilización. Este proceso, denominado *neorousseauianismo* por Gerard Apfeldorfer (1994, citado en Contreras 2002), en el que el sujeto busca acercarse a su ser natural, puede observarse en los grupos vegetarianos o en el rechazo hacia los alimentos industrializados por parte de algunos sectores con mayores niveles educativos. Por otro lado, la expresión de la trabajadora doméstica nos habla de una percepción completamente diferente, según la cual la industrialización de los alimentos es deseable, ya que permite tener una alimentación higiénica. Sobre este punto, Mintz, en su historia del azúcar, señala que uno de los factores que aceleró su consumo fue que se le atribuyó el significado de “moderno”, ya que su elaboración comporta un proceso industrial en comparación con el uso tradicional de la miel considerada como “natural”. Así, quien consumía azúcar estaba mostrando que había pasado del mundo “tradicional” al “moderno”; de modo similar, la población de estrato bajo de la ciudad, al comer alimentos industrializados, además de garantizar la higiene de lo que consume, expresa su tránsito a la modernidad como una forma de mejoramiento social.

### ***Peso e imagen corporal***

La otra expresión relacionada con lo saludable de los alimentos tiene que ver con que “no engordan”, como una clara referencia a la imagen corporal. Ésta es una preocupación presente en las mujeres de los estratos medios y altos, quienes dedican buena parte de sus esfuerzos a buscar alimentos que

las ayuden a mantenerse delgadas o a bajar de peso. El cuidado de la imagen corporal de las mujeres aparece exacerbado en el caso de una de las entrevistadas, con dos hijos, de tres y cinco años, un niño y una niña. La mujer expresó que ponía especial cuidado en la alimentación de la niña para evitar que estuviera obesa, mientras que esto no era algo que le preocupara para el niño. Así, a la hora de la cena, daba a la hija exclusivamente fruta con yogur, mientras el hijo podía comer lo que quisiera. Es decir, la presión de la imagen corporal sobre las mujeres empieza desde edades tempranas y el miedo a la obesidad más que un problema de salud se expresa como una cuestión de imagen, como un valor que debe aprenderse desde la infancia. Esta característica no se encontró en el estrato bajo.

La preocupación de las mujeres por tener una alimentación adecuada para mantener el peso no se refleja en su comida cotidiana. Los registros de consumo de alimentos (cuadro 2) mostraron que tienen una elevada ingestión de refrescos y el porcentaje de lípidos en su dieta suele superar el 30% recomendado, y en algunos casos llega a ser más de la mitad del contenido energético total. En las mujeres de estrato bajo el contenido de lípidos de la dieta es más diverso. Llama la atención el hecho de que la ingestión diaria es muy variable, lo que tiene que ver con que se haya atravesado el fin de semana en el registro. En el caso de la mujer entrevistada de la familia B4, las diferencias tienen que ver con las condiciones laborales: se ocupa como empleada doméstica y el día que acude a su trabajo es cuando come más, al punto de consumir hasta 2 883 kilocalorías, con lo que compensa el bajo consumo energético del resto de la semana.

### ***Búsqueda de la saciedad***

En las respuestas de la población sobre el tema de los alimentos saludables apareció como una característica importante la capacidad de saciedad de los alimentos. Éste es un atributo importante en los estratos más bajos, cuyos integrantes buscan que la comida los deje “satisfechos”, es decir, que les quite el hambre. Una adolescente de clase baja comentó que sentía que el pan es un alimento que llena y que cuando no lo come siente un vacío en el estómago y enseguida le vuelve a dar hambre. Al preguntarle a una joven madre si consideraba que sus hijos estaban bien alimentados contestó que

**Cuadro 2. Consumo de energía total y porcentaje de lípidos de tres días de las familias entrevistadas**

Familia	Día	Energía (kcal)	Lípidos (%)
<b>Estrato bajo</b>			
B1	1	1 770	37
	2	2 023	45
	3	1 815	30
B2	1	1 790	26
	2	2 002	54
	3	2 048	28
B3	1	1 335	20
	2	860	10
	3	1 240	11
B4	1	720	26
	2	678	13
	3	2 883	28
B5	1	1 493	25
	2	1 316	25
	3	1 647	17
<b>Estrato medio</b>			
M1	1	1 445	19
	2	1 529	35
	3	1 425	40
M2	1	1 231	23
	2	1 424	36
	3	1 281	28
M3	1	2 485	33
	2	1 340	37
	3	1 794	29
M4	1	1 513	40
	2	1 161	38
	3	1 753	37
M5	1	1 665	23
	2	563	16
	3	988	44
M6	1	3 107	30
	2	1 159	30
	3	1 706	28
<b>Estrato alto</b>			
A1	1	1 290	23
	2	2 195	37
	3	2 035	53

FUENTE: Entrevistas realizadas en la ciudad de México, mayo-junio, 2004.

ella creía que sí porque los niños no se quedaban con hambre. Esta referencia al hambre es interesante pues, al parecer, en la medida que aumenta la disponibilidad de alimentos, la población pudiera tender hacia la sobrealimentación, y esto constituiría un riesgo de llegar a la obesidad.

Algunos antropólogos han señalado que la falta de alimentos genera ciertos comportamientos sociales, como reglas de intercambio de alimentos (Evans-Pritchard 1977), mitos sobre la comida o ritos de engorda para demostrar el estatus (Pasquet *et al.* 1992). El primer trabajo que se hizo al respecto fue el ya clásico de Cora DuBois, quien en los años cuarenta planteó que entre los alorese se generaban muchas conductas y simbolizaciones sobre la escasez de alimentos, no necesariamente porque no hubiera comida, sino porque las madres dejaban a los niños recién nacidos muchas horas sin comer cuando se iban a trabajar al campo. La falta de saciedad inmediata de los niños lactantes, según DuBois, produce ciertas alteraciones en la personalidad que se traducen en conductas sociales aceptadas, como el robo de comida (DuBois 1941).

De igual forma, se ha observado entre los puertorriqueños que emigran a Estados Unidos una tendencia al sobreconsumo de alimentos y a la obesidad como una manera de expresar que han accedido a un mejor nivel de vida, lo que se ha interpretado como un miedo residual al hambre en épocas pasadas (Messer 1984). La conceptualización del hambre por parte de un grupo puede ir más allá de la pura escasez, es decir, no sólo estar en relación con el acceso a los alimentos. En el caso de los luunda de Zaire, se ha descrito que se convierte en un elemento importante en la ideología, la cosmovisión y la organización social (De Boeck 1999).

Por su parte, González Turmo reseña que a partir de los años sesenta se observó en España un aumento creciente y sostenido hacia la abundancia de alimentos, en contraste con épocas anteriores, donde para la mayoría de la población la escasez de alimentos era común, sobre todo en el periodo posterior a la guerra civil. El tránsito hacia el acceso ilimitado de alimentos, describe la autora, ha generado ciertas actitudes con respecto a ellos. El hambre que sufrieron unas generaciones condiciona los hábitos alimentarios tanto de ellas como de las siguientes generaciones. Así, a los niños se les da de comer lo que quieren. González Turmo encontró que las abuelas que habían pasado más hambre reconocían que compraban más pasteles-

ría industrial a sus nietos, incluso con la conciencia de que quizá eso no fuera del todo saludable. De esta manera expresaban claramente que habían superado las carencias del pasado (González Turmo 2002). En este sentido, una de las entrevistadas perteneciente al estrato bajo declaró que le daba de comer a su hijo lo que él quisiera: sopas industriales, refrescos, alimentos con alto contenido de grasa, pastelillos y un largo etcétera. Si bien es cierto que la población entrevistada para este estudio no ha estado sometida a un periodo de escasez de alimentos derivado de una situación crítica, como durante la guerra civil en España, que es la situación que describe González Turmo, sí es interesante rescatar la idea de que el paso hacia una mayor presencia de alimentos puede generar cambios en la conducta. Esta idea para el caso la población entrevistada para esta investigación, debe ser analizada con mayor profundidad para documentar con mucha claridad los cambios en la disposición de alimentos, lo que puede ser un tema de estudio en el futuro.

### ***Los atributos de la carne***

Otra propiedad relacionada con lo saludable tiene que ver con la dualidad de alimentos *pesados/ligeros*. Se observó que todos los estratos tienen concepciones sobre la ligereza o pesadez de los alimentos. Así, se considera que el pollo y el pescado son *ligeros*, mientras que las carnes de res y de puerco son *pesadas*. En relación con esto, señalaron que los niños no deben comer carne de puerco porque es *pesada*. En el mismo sentido, las mujeres declararon que la carne es un alimento adecuado para los hombres porque da fortaleza para trabajar, razón por la cual procuran que cuando ellos coman en casa haya guisados con carne. De acuerdo con estas creencias, las mujeres, en contraste, deben comer más frutas y verduras.

Los significados culturales atribuidos a la carne han sido descritos en diversas sociedades y tienen que ver generalmente con la creencia de que este alimento otorga fortaleza y prestigio (Contreras 2002). Un análisis de los factores socioculturales que determinan el consumo de carne revela que ésta ha sido clasificada como un alimento viril, relacionado con lo masculino, así como con atributos que tienen que ver con lo impuro y pecaminoso. Comer carne de un animal puede significar apropiarse de su fuerza vital. Al respecto, Contreras (2002) señala: “Las diferentes actitudes con relación a

la carne están claramente determinadas por un código cultural y social que remite a las representaciones del animal”.

En el mismo trabajo, el autor afirma que hay suficiente evidencia etnográfica para suponer que la carne es el alimento más demandado, a grado tal que los historiadores pueden tomar el consumo de carne como un indicador de mejoría económica (Contreras 2002). Se ha observado que en general cuando aumenta el ingreso per cápita se incrementa el consumo de carne. En el trabajo mencionado de González Turmo (2002) en Andalucía, la autora considera que otro comportamiento derivado de la abundancia frente a épocas pasadas de escasez es el consumo de carne, que en el periodo de 1964 a 1990 pasó en España de 10.86 a 44.60 kilogramos por habitante al año. La carne sin duda es un elemento central en las celebraciones, y en Andalucía representa el polo masculino de la alimentación, ya que en tiempos de escasez la poca que había se reservaba para los hombres, por la relación con su simbolización como fuente de fuerza vital.

## **Conclusión**

Este trabajo muestra que los significados culturales de la alimentación en la ciudad de México varían de acuerdo con los estratos socioeconómicos. En particular, el concepto de *saludable* se relaciona con las preocupaciones de los diferentes grupos: en los estratos altos tiene que ver con lo natural y con el cuidado de la imagen, mientras en los estratos bajos está asociado con la higiene y la saciedad, en contraposición con el hambre.

Con los datos encontrados podemos aventurar la hipótesis de que la población que ha sufrido carencias en alguna etapa de su vida puede tender hacia la sobrealimentación, asunto que debería estudiarse más a fondo. De confirmarse esta idea, estaríamos ante una posible explicación de la creciente presencia de obesidad en los países en vías de desarrollo que, como México, han mejorado el acceso a los alimentos. También el valor social asignado a la carne y a los productos industrializados ofrece una explicación antropológica al perfil epidemiológico de la población, sobre todo en los estratos bajos.

Por otra parte, sin embargo, hay que señalar que aunque las clases altas declaren estar preocupadas por la obesidad, esto no implica que tengan una

alimentación recomendable, como muestran los datos sobre el consumo de alimentos. En este sentido, debe investigarse con mayor detalle la contradicción a la que está sujeto el comportamiento alimentario, donde las ideas sobre lo que debe ser la alimentación adecuada, promovidas por el discurso médico, no necesariamente se reflejan en el consumo real. Los significados de los alimentos, efectivamente, se expresan tanto en las condiciones externas como el acceso a los alimentos, las circunstancias laborales, la pertenencia a un grupo o estrato y la exposición a los medios, como en la ideología, a través de las características atribuidas a la comida.

Como se menciona al principio de este documento, los resultados aquí expuestos son fruto de una primera exploración de los significados de los alimentos en diferentes estratos con el fin de irse adentrando a la complejidad de las decisiones alimentarias de los habitantes en la ciudad de México. Este acercamiento inicial es todavía muy incipiente para probar la idea de que la población tiene una alimentación homogénea con diversidad de factores que la determinan; sin embargo, nos permite asomarnos a la complejidad sociocultural de la ciudad y su reflejo en los hábitos alimentarios. Futuras investigaciones con mayor profundidad y precisión metodológica permitirán ir generando los datos necesarios para comprobar la hipótesis. En cualquier caso, en vista de la falta de estudios sobre el tema en la ciudad y en general en el país, creemos que no es posible plantear un problema más preciso sin ir haciendo pequeños acercamientos. En este sentido, los resultados del estudio permiten hacer una aportación para seguir trabajando sobre los significados culturales de los alimentos en México y sus posibles implicaciones en el perfil epidemiológico de la población.

## Referencias

- Apfeldorfer, G. (1994) *Traité de l'alimentation et du corps*. Flammarion.
- Armelaos, G. (1997) "Cultura y contacto: el choque de dos cocinas mundiales". En: Long, J. *Conquista y comida. Consecuencias del encuentro de dos mundos*. México, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ávila, A. y T. Shama (1997) "La alimentación y la salud en la ciudad de México". En: *Problemas emergentes de la zona metropolitana de la ciudad de México*. México, Universidad Nacional Autónoma de México, pp. 97-107.
- , Chávez, A. y C. Galindo C. (2003) *Encuesta Urbana de Alimentación y Nutrición en la Zona Metropolitana de la Ciudad de México 2002*. México D.F. Instituto Nacio-

- nal de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán-Instituto Nacional de Salud Pública. Disponible en: <[http://www.slan.org.mx/docs/Enurbal\\_2002\\_Final.pdf](http://www.slan.org.mx/docs/Enurbal_2002_Final.pdf)>.
- Contreras, J. (2002) "Los aspectos socioculturales de la carne". En: M. Gracia. *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona, Ariel.
- y M. Gracia (2004) *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona, Ariel.
- De Boeck, F. (1999) "When hunger goes around the land: hunger and food among the Aluund of Zaire", *Man, The Journal of the Royal Anthropological Institute of Great Britain and Ireland*, vol. 29, núm. 2, junio, pp. 257-82.
- DuBois, C. (1941) "Attitudes toward food and hunger". En: Spier, L., Hallowel, I., Stanley, S. y S.S. Newman. *Language, culture and personality. Essays in memory of Edward Sapir*. Menasha, Wisc, Sapir Memorial Publication Fund.
- Estadísticas de mortalidad en México: muertes registradas en el año 2000 (2002) *Salud Publica Mex*, núm. 44, pp. 266-82.
- Evans-Pritchard, E.E. (1977) *Los Nuer*. Barcelona, Anagrama.
- González Turmo, I. (2002) "Comida de pobre, pobre comida". En: Gracia, M. *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona, Ariel.
- Hernández, B., Cuevas-Nasu, L., Shamah-Levy, T., Monterrubio, E.A., Ramírez-Silva, C.I., García-Feregrino, R., Rivera, J.A. y J. Sepúlveda-Amor (2003) "Factors associated with overweight and obesity in Mexican school-age children: results from the National Nutrition Survey 1999", *Salud Publica Mex*, núm. 45, Suppl 4, pp. S551-7.
- Marván-Laborde, L. y A. Pérez-Lizaur (2000) *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes*. México, Fomento de Nutrición y Salud, A.C.
- Messer, E. (1984) "Anthropological perspectives on diet", *Ann Rev Anthropol*, núm. 13, pp. 205-49.
- Mintz, S. (2003) *Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado*. México, CIESAS-Ediciones de la Reina Roja-Conaculta.
- Pasquet, P., Brigant, L., Froment, A., Koppert, G.A., Bard, D., De Garine, I. y M. Apfelbaum (1992) "Massive overfeeding and energy balance in men: the *Guru Walla* model", *Am J Clin Nutr*, núm. 56, pp. 483-90.
- Reyes Gómez, L. (1995) "Antropología de un volcán. Migración y alimentación de comunidades zoques, a diez años de la erupción del Chichonal". Tesis para obtener el grado de maestría. México, Escuela Nacional de Antropología e Historia.



# Desigualdad social, alimentación y obesidad en México

## Introducción

En años recientes se incrementó en México la proporción de población que vive en estado pobreza y, de modo simultáneo, ha ido creciendo la población que se clasifica como obesa. Un rasgo característico de la sociedad mexicana a lo largo de su historia ha sido la gran proporción de población en situación de pobreza. Entre los años 1963 y 2000 el porcentaje más bajo de mexicanos pobres se registró en 1981, con 48.5% (cuadro 1); es decir, casi la mitad de la población. En este periodo se pueden identificar tres etapas en la proporción de población pobre: de 1963 a 1981 se registró un notable descenso en el porcentaje de pobres; sin embargo, a partir de este último año hubo un crecimiento progresivo, hasta llegar a 77.3% en 1996; finalmente, de 1996 a 2000 comenzó de nuevo un descenso en el número de pobres, pero lejos todavía del nivel alcanzado en 1981 (Boltvinik y Hernández 1999, Boltvinik 2003).

**Cuadro 1. Evolución de la pobreza en México, 1963-2000**

Año	1963	1968	1977	1981	1984	1988	1989	1992	1994	1996	1998	2000
Pobreza*	77.5	72.6	58.0	48.5	58.5	59.0	64.0	66.0	69.0	77.3	73.6	68.5

\* Se considera que existe pobreza cuando los ingresos son insuficientes para adquirir la Canasta Normativa de Satisfactores Esenciales, que está compuesta por los rubros de alimentación, vivienda, higiene y gastos menores en salud, educación, cultura y recreación, transporte y comunicaciones, vestido y calzado, presentación personal y otras necesidades.

FUENTES: Boltvinik y Hernández 1999, Boltvinik, 2003.

En el otro extremo, la Encuesta Nacional de Nutrición de 1999 reporta que entre 1988 y 1999 las prevalencias de sobrepeso (índice de masa corporal, IMC, de 25.0 a 29.9) y obesidad ( $IMC \geq 30.0$ ) en mujeres de 12 a 49 años de edad pasaron de 16.4% y 18.7%, respectivamente, a 30.8% y 21.7% (Rivera-Dommarco *et al.*, 2001). Este aumento paralelo de la pobreza y la obesidad pareciera una paradoja, ya que tradicionalmente se considera que la escasez de recursos condiciona a un menor consumo de alimentos y esto a su vez puede expresarse en un menor peso corporal. Por ello, se requiere reflexionar acerca de la posible existencia de mecanismos que vinculen a la pobreza con la obesidad.

Sobal y Stunkard (1989) revisaron la literatura publicada hasta la década de los ochenta referente a la relación entre estrato socioeconómico y riesgo de obesidad. Estos autores encontraron que en prácticamente todos los estudios realizados con mujeres adultas de países desarrollados se observaba que aquéllas de menor nivel socioeconómico presentaban mayor riesgo de obesidad con respecto a las de los estratos altos. En el caso de los varones adultos, las niñas y los niños no se identificó un patrón claro con respecto a la asociación entre posición social y obesidad.

En tanto, en las naciones en vías de desarrollo se documentó que en la mayoría de las investigaciones el estrato socioeconómico se vinculaba de forma positiva con la obesidad tanto en adultos como en los pequeños de uno y otro sexo. En investigaciones que se efectuaron a partir de la década de los noventa se observó que ese patrón se comenzaba a invertir en los países de ingresos medios; aunque en los de ingresos bajos la asociación positiva persiste.

Martorell y sus colaboradores (2000) analizaron los resultados de encuestas transversales representativas de la población de mujeres en edad reproductiva (15 a 49 años) de regiones en desarrollo, realizadas entre 1987 y 1997. Ahí observaron que en las naciones de producto interno bruto (PIB) inferior, las mujeres con menor escolaridad tenían menos probabilidad de presentar obesidad, mientras que en los países con PIB superior la relación se invertía; por ejemplo, mientras que en Haití las mujeres con escolaridad alta tenían 10.01 más probabilidad de presentar sobrepeso, en México la razón fue de 0.59 menos riesgo. Otro elemento que se debe resaltar es que los grupos socioeconómicos desfavorecidos presentan mayor riesgo de obe-

sidad cuando ésta comienza a ser más frecuente en la sociedad en su conjunto. Así, mientras que la prevalencia global de obesidad en Haití (donde los estratos altos tienen mayor riesgo de obesidad) es de 2.6%, en México (donde los estratos bajos presentan tasas más altas del padecimiento) es de 10.4% (Martorell *et al.* 2000). Es decir, cuando esta enfermedad comienza a ser un problema de salud pública, tiende a concentrarse en la población ubicada en posición socioeconómica baja, lo cual es un patrón observado en otras patologías, como la cardiopatía isquémica y el cáncer de pulmón (Ortiz-Hernández 2006).

En 2004, Monteiro y sus colaboradores (2004a) sistematizaron la producción científica sobre este mismo tema generada entre 1992 y 2000 con mujeres no embarazadas de 20 a 49 años de edad de países de ingresos medios y bajos. En este trabajo, además de confirmar los hallazgos de Martorell y sus colaboradores (2000), se calculó que a partir de un PIB per cápita de 2 500 dólares o más se comienza a verificar una relación negativa entre nivel socioeconómico (evaluado a través de la escolaridad) y obesidad. En otra investigación (Monteiro *et al.* 2004b) se revisaron estudios publicados entre 1989 y 2004 en los que se había calculado la prevalencia de obesidad en hombres y mujeres por separado, de acuerdo con su estrato socioeconómico. En siete de las 14 investigaciones que se identificaron, se observó en los varones una vinculación positiva entre obesidad y nivel socioeconómico, mientras en las otras siete no se halló relación. Para las mujeres, en 10 de esos estudios hubo una relación negativa (Cuba, Chile en 1986-1987 y 1997, Lituania, Brasil en 1996 y 1997, China, Sudáfrica, Perú y Albania), en dos se presentó una relación positiva (Brasil en 1989 y Samoa) y en otros dos no existió asociación (Rusia e India). Este estudio ratifica que conforme aumenta el nivel de riqueza de un país, es en las mujeres donde se observa primero una relación negativa entre el nivel socioeconómico y la obesidad.

A pesar de la consistencia de las observaciones sobre las desigualdades sociales en la nutrición, existen pocas investigaciones en las que se hayan explorado los mecanismos asociados a tales desigualdades. Es decir, en la mayoría de los estudios se muestra que existen diferencias en alimentación, actividad física (James *et al.* 1997) y estado de nutrición (Martorell *et al.* 2000, Monteiro 2004, Monteiro *et al.* 2004) de acuerdo con el estrato socioeconómico o el sexo, pero se han hecho pocos intentos por evaluar o medir

los procesos por los cuales se presentan estas disparidades (Monteiro *et al.* 2004). Este conocimiento es fundamental para diseñar programas y políticas tendentes a reducir las inequidades en salud.

Sobre la base de este planteamiento, se ha propuesto que entre los estratos de menor ingreso existe una restricción en las opciones de compra, pues deben distribuir de forma eficiente sus recursos económicos para satisfacer la mayor parte de sus necesidades. Esta condición los lleva a elegir alimentos de bajo costo pero con una gran densidad energética, ya que con ellos logran reducir la sensación de hambre; en el otro extremo, cuando el ingreso monetario se incrementa existe mayor posibilidad de adquirir una más amplia variedad de alimentos (Ortiz-Hernández 2006). En los siguientes apartados se explora esta posibilidad, a partir de los datos del Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC) y la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH).

La premisa que guía el presente trabajo es la siguiente: la desigualdad social es una de las barreras más importantes que pueden impedir que una proporción importante de la población adopte hábitos alimentarios y realice actividad física compatibles con un mejor estado de salud. Las desigualdades o inequidades sociales en el campo de la salud han sido definidas como “disparidades de salud en un país y entre diferentes países que se consideran improcedentes, injustas, evitables e innecesarias (no inevitables ni irremediables) y que agravan sistemáticamente a poblaciones que han sido hechas vulnerables por las estructuras sociales subyacentes y por las instituciones políticas, económicas y legales” (Krieger 2002: 487). Una de las formas de desigualdad social que ha sido de interés en el campo de la salud es la que se deriva de la estratificación socioeconómica, la cual puede ser entendida como las diferencias que existen entre individuos y grupos que conforman una sociedad, cuya expresión básica son las diferencias en la riqueza material y el poder que se vincula con ella.

### **El costo de los alimentos**

En países de ingresos medios la disponibilidad de alimentos es un factor que cada vez contribuye menos al origen de los problemas nutricios. Por ejemplo, a partir de las hojas de balance de la Organización Mundial para la

Agricultura y la Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés), se calculó que la energía alimentaria disponible en México pasó de 2 407 kilocalorías por habitante en el trienio de 1961 a 1963, a 3 112 kilocalorías por habitante de 1979 a 1981. A partir de entonces y hasta 2001, la cantidad de kilocalorías disponibles por habitante no ha sido menor a tres mil. Por ello, más que la disponibilidad, deben estudiarse los factores que influyen en el acceso de los individuos y los hogares a los alimentos.

En las áreas urbanas, el acceso a los alimentos está condicionado por el ingreso de las personas y los precios de los alimentos. Un indicador de la evolución del costo de los alimentos es el INPC, que mide la inflación o variación de los precios, a lo largo del tiempo, de una canasta formada por los bienes y servicios que más consumen los hogares de un país o región (Banco de México 2000). Para estimar el INPC en México se revisan de manera periódica los bienes que son incluidos para su cálculo; con este fin se utiliza la información derivada de la ENIGH que se realiza cada dos años. De esta forma, se obtiene la información de los precios de bienes y servicios de varias ciudades del país (en 1990 el universo estudiado abarcó 35 ciudades y en 1995, 2000 y 2004, 46). Por lo general se acude a mercados, tiendas, comercios y prestadores de servicios para recabar la información; una vez elegidos los establecimientos, se lleva a cabo una investigación de marcas y presentaciones para seleccionar los productos específicos de cuyos precios se hace un seguimiento recurrente. La selección de fuentes y la identificación de los productos es efectuada por el investigador de precios en coordinación con su supervisor respectivo. Cada mes se recopilan alrededor de 170 mil cotizaciones de productos específicos, los cuales se agrupan en 313 conceptos genéricos. En la actualidad el INPC se calcula teniendo como periodo de referencia la segunda quincena de junio de 2002 (Banco de México 2002).

El cuadro 2 muestra el INPC de alimentos y bebidas de 1987 y 1995. Se eligieron esos años porque durante el transcurso de ambos hubo crisis económicas en México y, por tanto, ocurrió un cambio sustancial en el valor de la mayoría de los bienes. En esos dos años la inflación general fue muy similar al incremento de los precios de alimentos y bebidas. Por ejemplo, en 1987 la inflación general fue de 159%, mientras que los precios de los alimentos y bebidas se incrementaron en 149%; en ese entonces los alimentos que registraron los menores incrementos fueron: tortillas de maíz;

**Cuadro 2. Inflación anual acumulada de alimentos y bebidas. México, 1987 y 1995**

	1987 %	1995 %
Inflación general	159.17	51.97
Rubro general de alimentos y bebidas	149.79	63.07
Tortillas y derivados maíz	104.55	52.17
Arroz y cereales preparados	144.13	71.10
Galletas, pastas y harinas de trigo	124.46	105.42
Pan	135.42	108.41
Frutas frescas	145.21	88.17
Hortalizas frescas	122.78	56.50
Legumbres secas	109.89	29.17
Azúcar	181.32	59.60
Aceites y grasas	108.19	122.19
Alimentos cocinados fuera de casa	206.57	25.47
Huevo	141.30	103.06
Pescados y mariscos en conserva	131.17	59.82
Pescados y mariscos frescos	179.60	34.69
Carne y vísceras de cerdo	220.98	46.54
Carne de ave	197.60	45.78
Carnes frías, secas y embutidos	196.77	58.52
Carne y vísceras de res	188.58	43.38
Leche	147.02	53.23

Datos de diciembre del año respectivo.

FUENTE: Banco de México, 2004.

galletas, pastas y harinas de trigo; pan; hortalizas y legumbres frescas; aceites y grasas; huevo, y pescados y mariscos en conserva. Mientras tanto, los que presentaron mayor aumento fueron: azúcar; alimentos cocinados fuera de casa; pescados y mariscos frescos; carnes y vísceras de cerdo; carne de aves; carnes frías, secas y embutidos, y carne y vísceras de res. Hay que subrayar que, contrario a lo ocurrido en 1987, en 1995 los siguientes productos presentaron mayor incremento que el promedio del grupo de alimentos: galletas, pastas y harinas de trigo; pan; huevo; frutas frescas, y aceites y grasas; Es decir, mientras que en la década de los ochenta los alimentos de origen animal se encarecieron más que los de origen vegetal, en los noventa ocurrió lo contrario. La consecuencia de este patrón sobre la nutrición fue que

durante la última década las grasas de origen animal comenzaron a abarataarse. Por su lado, el aumento de los precios de las tortillas y los derivados del maíz, las hortalizas y legumbres frescas, en ambos momentos fue menor al incremento promedio del grupo general de alimentos.

A partir de las cotizaciones que publica el Banco de México en el *Diario Oficial de la Federación* (Banco de México 1989, 1990, 1995, 2000 y 2004) se calculó el costo de diferentes alimentos en el área metropolitana de la ciudad de México durante 1990, 1995, 2000 y 2004.<sup>1</sup> Para hacer comparables los costos, se deflactaron al valor de la segunda quincena de junio de 2002. En el cuadro 3 se muestra el costo de alimentos de origen vegetal. De los nueve alimentos presentados que pueden ser clasificados como cereales, en seis hay incremento de precio (tortilla de maíz, masa y harinas de maíz, y galletas populares, pan blanco, dulce y de caja), en tres disminuye el costo (arroz, pasta para sopa y cereales en hojuelas) y sólo el precio del maíz se mantiene relativamente estable. En la mayoría de las frutas ocurre una reducción de precio (manzana, plátano, naranja, mango, limón, sandía, pera, durazno, toronja, piña, guayaba y jugos o néctares envasados). En las verduras también se percibe una disminución de precios (jitomate, tomate verde, zanahoria, lechuga y col, chayote, chiles procesados, papas fritas y similares), lo mismo que en el chocolate, la mayonesa y la mostaza.

Los cambios en el precio de los alimentos de origen animal se pueden consultar en el cuadro 4. Los alimentos que tuvieron una baja continua de precio son: pollo en piezas, pierna de cerdo, salchicha, camarón, yogur y crema de leche. Varios alimentos tuvieron una reducción de precio entre 1990 y 2000, que después se incrementó en 2004, aunque el precio en este último año es menor al observado al inicio del periodo; este patrón se observó en pollo entero, huevo, pollo rostizado, lomo de cerdo, chuletas y manteca de cerdo, jamón, chorizo, carne molida de res, hígado de res, atún y sardina en lata, y queso manchego o Chihuahua.

A pesar de que casi todos los cereales tuvieron un incremento de precio, mientras la mayoría de los otros alimentos disminuyó su costo, los primeros

---

<sup>1</sup> En la página electrónica del Banco de México (<<http://www.banxico.org.mx/elInfoFinanciera/FSinfoFinanciera.html>>) se puede acceder al INCP de 1969 a la fecha. Sin embargo, las cotizaciones que se utilizaron para el presente cálculo comenzaron a ser publicadas en el *Diario Oficial de la Federación* a partir de 1990. Por ello, en el cuadro 2 sólo se muestra información a partir de ese año.

**Cuadro 3. Costo de los alimentos de origen vegetal en el área metropolitana de la ciudad de México, 1990-2004**

Alimento	Pesos por kilogramo*			
	1990	1995	2000	2004
Tortilla de maíz	3.35	3.25	4.04	5.29
Masa y harinas de maíz	3.92	3.92	4.42	15.94
Maíz	11.29	10.78	11.34	11.05
Arroz	19.48	11.82	8.91	9.33
Pasta para sopa	18.28	15.27	12.84	14.45
Galletas populares	15.06	14.62	21.23	18.18
Cereales en hojuelas	54.86	63.69	39.72	36.35
Pan blanco	7.05	10.18	9.70	11.96
Pan dulce	32.08	35.11	28.52	37.74
Pan de caja	13.86	14.25	17.20	21.70
Manzana	32.90	21.72	17.53	20.61
Plátano	11.61	8.18	6.93	7.80
Naranja	8.28	6.66	3.47	4.21
Mango	11.80	12.78	8.22	9.48
Papaya	7.62	5.54	8.88	8.18
Limón	11.36	8.10	5.40	5.87
Uva	24.04	27.57	21.66	23.08
Melón	8.58	12.75	6.46	7.09
Sandía	7.69	7.20	4.57	5.38
Pera	21.92	9.48	15.27	19.06
Durazno	31.67	26.62	24.62	21.30
Toronja	12.26	10.01	6.54	5.20
Piña	6.56	7.78	5.18	5.19
Guayaba	27.25	16.35	14.86	11.02
Frutas y legumbres preparadas para bebés	38.10	41.50	44.91	48.40
Jugos o néctares envasados	20.96	19.61	15.59	12.38
Aguacate	26.31	12.23	10.84	18.31
Jitomate	13.60	16.77	12.79	10.23
Papa	9.94	11.21	9.16	7.35
Tomate verde	19.16	12.93	11.45	7.53
Calabacita	12.55	14.27	7.58	8.55
Zanahoria	9.10	6.67	5.21	5.48
Chile poblano	17.33	30.44	14.75	12.82
Lechuga y col	9.63	6.52	5.65	5.41
Chícharo	15.04	20.28	12.79	13.04

Continúa

**Cuadro 3** *continuación*

Alimento	Pesos por kilogramo*			
	1990	1995	2000	2004
Chayote	86.94	12.85	7.30	6.91
Pepino	11.72	8.85	6.35	7.86
Chiles procesados	19.74	18.38	17.44	16.96
Verduras envasadas	17.23	20.36	16.47	17.14
Puré de tomate y sopas enlatadas	23.75	28.78	25.19	27.15
Papas fritas y similares	126.81	94.18	75.30	65.55
Frijol	23.98	9.92	11.46	12.11
Azúcar	8.87	7.48	7.38	9.20
Dulces, cajetas y miel	55.47	57.77	51.03	41.18
Chocolate	83.62	48.86	47.35	43.68
Aceites y grasas vegetales	16.43	20.33	12.91	19.02
Mayonesa y mostaza	45.19	42.46	39.89	33.23
Refrescos envasados	5.49	9.22	8.85	9.16

\*Pesos de 2002.

FUENTE: Estimaciones propias a partir de Banco de México 1990, 1995, 2000 y 2004.

siguen siendo más económicos. Por ejemplo, en 2000 el costo del kilogramo de tortilla de maíz fue de 4.04 pesos y el de pan blanco de 9.70 pesos, mientras que las carnes más baratas fueron el pollo entero y el hígado de res, cuyos precios oscilaron entre 20.80 y 21.95 pesos, respectivamente. De igual modo, el precio de los cereales estuvo en un rango entre 4.04 pesos (tortilla de maíz) y 39.72 pesos (cereales en hojuelas); en tanto, el precio de las carnes fluctuó entre 9.45 pesos (huevo) y 174 pesos (camarón).

### **El gasto en alimentos**

Una vez que se ha evaluado la evolución del costo de los alimentos, es pertinente analizar si tales cambios se han reflejado en su adquisición. Para ello se analizó el porcentaje del gasto de alimentación destinado a ciertos grupos de alimentos, así como a productos específicos. Los datos provienen de las ENIGH realizadas en 1984, 1989, 1992, 1994, 1996, 1998, 2000 y 2002. El objetivo principal de estas encuestas es generar información acerca del monto, la estructura y distribución de los ingresos en efectivo o en especie de los hogares de México, así como los bienes y servicios que se adquieren.

**Cuadro 4. Costo de los alimentos de origen animal en el área metropolitana de la ciudad de México, 1990-2004**

Alimento	Pesos por kilogramo*			
	1990	1995	2000	2004
Pollo en piezas	50.31	41.45	32.39	30.31
Pollo entero	32.57	24.97	20.80	31.51
Huevo	14.85	14.77	9.45	11.96
Pollos rostizados	65.02	42.26	34.60	40.46
Lomo de cerdo	94.16	60.72	60.41	62.06
Pierna de cerdo	78.82	66.43	47.25	44.14
Chuletas y manteca de cerdo	49.08	37.24	32.00	37.25
Carnitas	109.68	96.34	93.22	109.68
Jamón	91.71	64.48	64.23	66.21
Salchicha	46.47	44.88	28.72	28.28
Chorizo	67.05	66.24	46.47	48.93
Tocino	78.27	98.79	62.48	68.66
Bistec de res	78.82	54.13	51.33	58.39
Carne molida de res	78.74	54.51	45.62	51.39
Retazo	40.85	24.09	29.74	35.19
Hígado de res	60.10	26.49	21.95	23.16
Carnes secas	174.46	49.19	157.91	183.46
Barbacoa o birria	157.74	86.84	105.33	162.72
Camarón	223.20	180.39	174.80	51.28
Robalo y mero	138.67	93.17	105.85	105.45
Guachinango	100.62	71.59	78.13	77.77
Atún y sardina en lata	49.64	37.31	32.58	46.88
Leche pasteurizada y fresca	7.34	7.86	6.87	7.60
Yogur	28.13	26.46	25.20	22.24
Helados	56.37	60.85	36.85	33.79
Crema de leche	36.20	32.78	30.51	25.61
Queso manchego o Chihuahua	88.88	81.70	70.86	72.88
Queso amarillo	83.14	86.65	64.12	58.04
Mantequilla	51.87	52.68	56.20	49.79

\*Pesos de 2002.

FUENTE: Estimaciones propias a partir de Banco de México 1990, 1995, 2000 y 2004.

El trabajo de campo de todas las versiones de la ENIGH se realiza durante el tercer trimestre del año, lo cual garantiza que se puedan comparar. La muestra está diseñada para obtener indicadores nacionales para dos estratos:

localidades con 2 500 y más habitantes y localidades de menos de 2 500 habitantes.

Para el rubro de alimentos y bebidas consumidos dentro y fuera del hogar y tabaco se utiliza como periodo de referencia los siete días de la semana de levantamiento de la encuesta. Para captar la información del gasto en alimentos, bebidas y tabaco se emplea un cuadernillo de registro dividido en cuatro formatos: gasto diario en alimentos y bebidas alcohólicas y no alcohólicas consumidos dentro y fuera del hogar y tabaco, número de comensales, gasto diario del hogar con tarjeta de crédito en alimentos y bebidas alcohólicas y no alcohólicas consumidos dentro y fuera del hogar y tabaco, así como gasto diario en alimentos y bebidas consumidos fuera del hogar como prestación laboral o proporcionados por alguna institución educativa. Las personas registran el gasto en alimentación durante siete días. Para calcular los porcentajes de cada alimento, se utiliza como denominador el gasto de alimentos y bebidas consumidos dentro del hogar, excepto el gasto destinado a los alimentos y bebidas consumidos fuera de casa. En este último caso se usa como denominador el gasto en alimentos y bebidas consumidos dentro y fuera de casa y tabaco.

En el cuadro 5 se presenta el gasto porcentual destinado a la adquisición de alimentos de origen vegetal de acuerdo con el nivel de ingreso de los hogares. En todo el periodo los hogares de los deciles menores destinaron mayor proporción de su gasto a cereales; por ejemplo, en 1984 los hogares correspondientes a los dos deciles de menor ingreso (I-II) dedicaron 22% de su gasto a cereales, y los hogares de mayor ingreso (IX-X) destinaron 10.9%. Sin embargo, mientras que los de menor ingreso tendieron a mantener la proporción de su gasto en cereales (en los deciles I-II fue de 22.% en 1984 y 21.9% en 2002), en los de mayor ingreso ocurrió un ligero incremento (de 10.9% en 1984 a 13.7% en 2002 en los deciles IX-X). Esta última tendencia se debió, sobre todo, a que estos estratos incrementaron su gasto destinado al rubro: "otros cereales: avena, centeno, cebada, etc."; por ejemplo, los deciles IX-X en 1984 le dedicaron 0.05% de su gasto, cifra que ascendió a 1.56% en 2002.

En la mayoría de los deciles de ingreso se observó mayor gasto en tortilla de maíz, pero menor en arroz. A su vez, los deciles de menor ingreso dedicaron mayor porcentaje de su gasto a azúcar (en 2000 los deciles I-II

**Cuadro 5. Porcentaje del gasto que los hogares destinan a alimentos de origen vegetal de acuerdo con el nivel de ingreso en zonas urbanas de México, 1984-2002**

Ingreso <sup>a</sup>	Porcentaje							
	1984	1989	1992	1994	1996	1998	2000	2002
<b>Cereales (grupo)</b>								
I-II	22.0	16.0	20.0	19.3	22.9	21.5	21.0	21.9
III-IV	17.3	14.8	17.9	16.3	19.3	18.9	18.3	19.0
V-VI	14.5	13.5	15.3	14.6	17.3	16.9	16.9	17.4
VII-VIII	12.7	11.6	14.6	14.4	16.3	15.2	15.6	16.6
IX-X	10.9	10.3	11.8	12.1	13.5	13.0	12.9	13.7
<b>Tortilla de maíz</b>								
I-II	7.2	6.6	8.9	8.6	10.4	10.8	11.6	12.3
III-IV	5.1	4.7	7.9	7.1	7.9	9.0	9.5	9.8
V-VI	4.0	4.3	6.5	5.8	6.6	7.5	8.0	8.3
VII-VIII	3.7	3.6	5.5	5.4	5.5	5.9	6.4	7.3
IX-X	2.2	2.5	3.2	2.8	3.1	3.8	4.0	4.3
<b>Arroz</b>								
I-II	1.40	1.01	1.16	1.20	1.67	1.36	1.16	1.06
III-IV	1.29	0.86	1.03	1.04	1.43	1.15	0.97	0.85
V-VI	0.93	0.78	0.86	0.87	1.23	1.03	0.74	0.73
VII-VIII	0.84	0.61	0.81	0.78	1.03	0.77	0.66	0.56
IX-X	0.72	0.56	0.70	0.64	0.83	0.74	0.60	0.42
<b>Otros cereales: avena, centeno, cebada, etc.</b>								
I-II	0.14	0.15	0.49	0.51	0.50	0.62	0.60	0.63
III-IV	0.07	0.12	0.52	0.59	0.65	0.76	0.78	0.78
V-VI	0.09	0.09	0.76	0.69	0.72	0.81	0.85	0.82
VII-VIII	0.04	0.13	0.89	0.85	0.84	0.97	1.20	1.14
IX-X	0.05	0.13	0.93	1.46	1.08	1.38	1.57	1.56

*Continúa*

destinaron 1.52%; los deciles IX-X, 0.81%) y verduras (14.2% en los deciles I-II, y 8.6% en los deciles IX-X), pero gastaron menos en frutas (3.6% en los deciles I-II y 6.7% en los deciles IX-X). Estos patrones no se modificaron sustancialmente durante el periodo 1984-2002. Respecto de la proporción del gasto dirigido a los alimentos consumidos fuera de casa, ésta siempre fue mayor en los deciles más altos y las diferencias se han ampliado, ya que los deciles de menor ingreso han mantenido su porcentaje relativamente sin cambios (en los deciles I-II los porcentajes en 1984 y 2002 fueron 7.8%

**Cuadro 5** continuación

Ingreso*	Porcentaje							
	1984	1989	1992	1994	1996	1998	2000	2002
<b>Verduras (grupo)</b>								
I-II	14.9	16.0	16.8	16.6	16.3	16.3	14.2	14.6
III-IV	13.3	12.8	15.1	14.3	14.8	14.2	12.3	13.0
V-VI	11.7	11.6	14.1	12.7	13.1	12.3	10.5	11.1
VII-VIII	10.7	10.6	13.2	11.6	11.6	11.6	10.0	10.3
IX-X	8.9	9.2	11.0	10.0	9.7	10.2	8.6	8.6
<b>Frutas (grupo)</b>								
I-II	2.7	4.0	3.2	4.0	2.7	2.8	3.6	3.3
III-IV	3.1	4.6	4.2	4.1	3.4	3.4	4.4	4.3
V-VI	4.0	5.4	5.2	4.8	4.1	4.0	4.7	4.2
VII-VIII	4.1	5.8	5.4	5.2	4.7	4.6	5.3	5.0
IX-X	6.1	7.0	6.7	6.8	6.3	6.1	6.7	6.7
<b>Azúcar blanca o morena</b>								
I-II	2.28	1.38	1.95	2.04	2.28	1.98	1.52	
III-IV	1.54	1.14	1.44	1.41	1.87	1.37	1.34	
V-VI	1.08	0.90	1.20	1.19	1.47	1.20	0.98	
VII-VIII	0.99	0.73	1.07	1.11	1.27	0.97	0.91	
IX-X	0.74	0.64	0.66	0.74	1.01	1.17	0.81	
<b>Alimentos consumidos fuera de casa</b>								
I-II	7.8	4.5	7.1	7.6	5.1	7.7	8.4	7.9
III-IV	7.1	8.1	10.0	8.0	5.9	6.8	9.7	9.9
V-VI	8.2	8.4	9.7	12.2	8.7	8.2	12.0	11.7
VII-VIII	10.4	12.0	14.9	13.7	9.0	10.9	16.3	17.9
IX-X	17.6	25.7	21.4	28.2	17.8	19.7	25.4	28.8

\*Quintiles de ingreso.

FUENTE: Estimaciones realizadas con base en los reportes de la ENIGH, 1984-2002.

y 7.9%, respectivamente) o con incrementos ligeros (en los deciles V-VI la proporción pasó de 8.2% a 11.7%), al tiempo de que los deciles de mayor ingreso le dedicaron a ese rubro cada vez más presupuesto (en 1984 17.6% y al final del periodo, 28.8%).

La proporción del gasto destinado a alimentos de origen animal se muestra en el cuadro 6. En el grupo de carne, los hogares de deciles de menor ingreso mantuvieron el gasto destinado a la carne en general (deciles I-II: 20.7% en 1984 y 21.7% en 2002), mientras que los de mayor ingreso dedicaron menos recursos a este rubro (deciles IX-X: de 35.6% a 24.6%). Esta última tendencia

**Cuadro 6. Porcentaje del gasto que los hogares destinan a los alimentos de origen animal de acuerdo con el nivel de ingreso en zonas urbanas de México, 1984-2002**

Ingreso*	Porcentaje							
	1984	1989	1992	1994	1996	1998	2000	2002
<b>Carne (grupo)</b>								
I-II	20.7	28.5	23.5	22.8	19.6	20.2	22.6	21.7
III-IV	26.5	30.8	26.4	27.6	23.2	25.1	24.4	25.1
V-VI	31.8	32.4	29.5	29.1	26.1	25.8	25.1	25.2
VII-VIII	32.8	35.3	30.2	29.9	26.9	27.3	24.0	24.8
IX-X	35.6	35.4	31.3	29.2	27.4	25.6	23.0	24.6
<b>Pulpa, trozo y molida de res</b>								
I-II	2.6	3.9	2.8	1.9	1.8	2.0	1.9	
III-IV	3.5	4.2	3.2	3.5	2.6	2.2	2.7	
V-VI	4.0	4.6	3.4	3.8	3.2	3.0	3.2	
VII-VIII	4.5	5.2	3.7	4.2	3.8	3.0	3.4	
IX-X	5.9	6.0	4.3	3.8	3.9	3.2	2.6	
<b>Cocido y retazo con hueso de res</b>								
I-II	2.37	2.02	1.28	1.48	1.16	1.23	0.92	
III-IV	2.10	1.80	1.41	1.99	1.40	1.41	1.11	
V-VI	2.79	2.58	1.95	1.72	1.30	1.33	1.14	
VII-VIII	2.94	2.07	1.60	1.55	1.27	1.33	0.74	
IX-X	3.10	1.73	1.06	1.25	0.81	0.79	0.61	
<b>Pulpa, bistec, trozo y molida de puerco</b>								
I-II	1.35	1.69	1.43	1.25	1.29	1.53	1.35	
III-IV	1.96	1.39	1.94	1.52	1.26	1.48	1.51	
V-VI	2.15	1.90	1.44	1.61	1.23	1.45	1.20	
VII-VIII	2.06	2.05	1.33	0.99	1.19	1.35	1.06	
IX-X	1.81	1.41	1.04	0.94	0.95	1.00	0.68	

*Continúa*

puede atribuirse a que las familias de menos ingresos gastaron más en jamón (deciles I-II: de 0.48% en 1984 a 1.10% en 2000) y en gallina, vísceras y otras aves (deciles I-II: de 0.37% en 1984 a 0.99% en 2000); además, mientras que los deciles de menor ingreso mantuvieron relativamente constante el gasto en pulpa, bistec, trozo y molida de puerco (deciles I-II: 1.35% tanto en 1984 como en 2000), los de mayor ingreso redujeron el gasto dedicado a este producto (deciles IX-X: 1.81% en 1984 y 0.68% en 2000).

**Cuadro 6** continuación

Ingreso*	Porcentaje							
	1984	1989	1992	1994	1996	1998	2000	2002
<b>Jamón</b>								
I-II	0.48	0.69	0.54	0.78	0.78	0.99	1.10	
III-IV	0.65	1.37	1.24	1.27	1.11	1.49	1.35	
V-VI	1.07	1.43	1.33	1.59	1.58	1.68	1.80	
VII-VIII	1.30	1.77	1.92	1.88	1.90	2.06	2.04	
IX-X	2.20	2.86	2.85	3.00	2.62	2.61	2.80	
<b>Gallina, vísceras y otras aves</b>								
I-II	0.37	0.30	0.34	0.21	0.56	0.57	0.99	
III-IV	0.13	0.24	0.27	0.33	0.34	0.51	0.86	
V-VI	0.26	0.09	0.13	0.21	0.29	0.37	0.46	
VII-VIII	0.07	0.22	0.12	0.16	0.26	0.37	0.32	
IX-X	0.04	0.23	0.18	0.27	0.16	0.20	0.19	
<b>Huevo</b>								
I-II	5.2	4.7	5.1	4.3	6.4	4.9	4.4	4.1
III-IV	5.7	4.5	4.6	3.6	6.0	4.5	3.3	3.3
V-VI	4.6	3.5	4.0	3.4	4.9	3.7	2.9	2.8
VII-VIII	4.5	3.3	3.5	2.9	4.6	3.0	2.5	2.4
IX-X	3.6	2.9	2.6	2.1	3.5	2.2	1.9	1.7
<b>Pescados y mariscos</b>								
I-II	2.4	3.0	2.0	2.1	1.5	1.4	1.8	1.9
III-IV	1.8	2.8	2.3	2.0	1.5	1.6	1.8	2.0
V-VI	2.2	3.5	2.0	2.2	1.8	1.7	1.8	2.4
VII-VIII	2.5	3.4	2.0	2.2	1.9	2.0	2.4	2.5
IX-X	3.6	3.9	3.4	3.6	2.8	2.9	3.4	3.4

\*Quintiles de ingreso.

FUENTE: Estimaciones realizadas con base en los reportes de la ENIGH, 1984-2002.

En la mayoría de los deciles de ingreso hubo reducción en la proporción del gasto destinado a pulpa, trozo y molida de res, cocido y retazo con hueso de res, y huevo, pero la disminución fue más pronunciada en los estratos altos que en los de menor ingreso. Por ejemplo, en los deciles I-II la reducción del gasto en pulpa, trozo y molida de res entre 1984 y 2000 fue de 26.9% ([2.6% de 1984 – 1.9% de 2000] / 2.6% de 1984), mientras que los deciles IX-X fue de 55.9% ([5.9% de 1984 – 2.6% de 2000] / 5.9% de 1984); de igual manera, la reducción en el gasto en huevo fue de 21.1% en los deciles I-II y de 52.7% en los deciles IX-X. El caso del cocido y retazo

con hueso de res es más ilustrativo, ya que en el primer momento (1984), los estratos altos destinaron mayor porcentaje de su gasto que los de menor ingreso (deciles IX-X: 3.10%; deciles I-II: 2.37%). Esa relación se invirtió en año 2000 (deciles IX-X: 0.61%; deciles I-II: 0.92%).

## Comentarios

A pesar de no haberse realizado un análisis de correlación estadística, aquí se han presentado algunos patrones consistentes entre los precios de los alimentos y el gasto destinado a éstos. Algunos de los paralelismos que a continuación se señalan, más que considerarse como conclusiones, puede ser tomados como hipótesis que requieren de datos primarios para ser comprobadas o descartadas. Un primer patrón es que, si se considera sólo el año 2000, se observa que conforme se reduce el ingreso de las familias, éstas destinan más recursos a la adquisición de cereales (tortilla de maíz y arroz), verduras, azúcar, algunas carnes (gallina, vísceras y otras aves) y huevo, pero proporcionalmente gastan menos en otros cereales (avena, centeno y cebada), frutas, alimentos consumidos fuera de casa y ciertas carnes, pescados y mariscos. Esto corresponde con el hecho de que en ese mismo año los cereales en general (por ejemplo, la tortilla) fueron más económicos que la mayoría de los cortes de carne (pescados y mariscos, entre otros). También llama la atención que las grasas procesadas, como la mayonesa, han comenzado a ser más económicas, lo cual concuerda con el aumento de la disponibilidad de aceites vegetales ocurrida en las últimas cuatro décadas (Ortiz-Hernández *et al.* 2006).

En cuanto a la evolución del costo y el gasto en alimentos, en la década de los noventa, en primer término, el costo de los productos de origen vegetal se incrementó por arriba de los precios del grupo general de alimentos y bebidas; entre las excepciones estuvieron la tortilla y los derivados de maíz, que registraron menores aumentos. Esto tiene correspondencia con el aumento del gasto en otros cereales (avena, cebada, etcétera) en los deciles de mayor ingreso y el incremento del gasto destinado a la tortilla de maíz observado en todos los deciles. En segundo lugar, en 1995 los productos de origen animal aumentaron su precio en menor proporción que el grupo general de alimentos y bebidas (cuadro 2); además, los precios de estos ali-

mentos han mostrado una tendencia a reducirse (cuadro 4). Esto corresponde con el aumento en el gasto destinado por los deciles de menores ingresos a jamón y gallina, vísceras y otras aves, así como a la menor disminución en el gasto proporcional que esos mismos hogares realizaron con respecto a pulpa, trozo y molida de res; cocido y retazo con hueso de res, y huevo. Estos patrones indican que los hogares de menores ingresos modifican sus patrones de compra con relativa facilidad en función de los precios de los alimentos, pues eligen aquellos que son más económicos e incrementan su gasto cuando disminuyen su precio.

Un hallazgo interesante es que durante el periodo analizado (1984-2002) los hogares de mayor ingreso disminuyeron su gasto proporcional de carne y aumentaron el destinado a otros cereales (avena, centeno o cebada, entre otros). Lo anterior quizá muestra que estos estratos están modificando sus patrones de consumo para apearse a las recomendaciones de algunos especialistas que señalan que alimentación debe basarse en los cereales, en particular los integrales, y en cantidades moderadas de carne (United States Department of Health y Human Services 2000). Sin embargo, se requieren más estudios para saber si ese cambio se debe al interés por reducir el riesgo de presentar enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición o por significados culturales vinculados con la noción de *dieta saludable* (Ortiz-Hernández 2006).

El punto de partida de este trabajo fue la idea de que conforme se incrementa la riqueza de una sociedad tiene lugar una redistribución de la obesidad en función del nivel socioeconómico, pues en los países de ingresos bajos ésta afecta más a los estratos altos, pero en los países de ingresos medios se presenta cada vez más en los estratos con menos recursos. Una posible explicación de este hecho es que la disponibilidad de alimentos deja de ser progresivamente un problema (y por ello se reduce la prevalencia de desnutrición), lo que pone en el centro del origen de la problemática de la nutrición el acceso a una alimentación variada. Es decir, el aumento de la obesidad en los estratos socioeconómicos bajos se debe a que tienen más acceso a alimentos con mayor densidad energética. Algunos hallazgos presentados concuerdan con esa hipótesis. Por ejemplo, se ha reducido el precio de los productos de origen animal (que son ricos en grasa y, por ende, en kilocalorías), lo que ha ido en paralelo con el aumento

en la proporción del gasto que los hogares de menor ingreso destinan a esos alimentos; por el contrario, los estratos altos han comenzado a gastar menos en productos de origen animal y más en ciertos cereales. Como se ha tratado de mostrar en este documento, el precio de los alimentos es una variable clave para explicar la relación entre posición socioeconómica y riesgo de obesidad; sin embargo, no pueden descartarse otras explicaciones, como la mayor preocupación por cuidar el peso corporal, que se presenta en los estratos socioeconómicos altos (Ortiz-Hernández 2006).

La mayoría de los programas de prevención de la obesidad tienen como objetivo fundamental proporcionar, mediante campañas educativas, información científica acerca de los riesgos asociados con ciertas conductas; además, se exhorta a la población para que adopte una dieta correcta, efectúe más actividad física y abandone el consumo excesivo de alcohol y tabaco (United States Department of Agriculture 2000). En estas campañas de prevención pocas veces se consideran las barreras a las que se enfrentan los sujetos para atender tales recomendaciones. Los resultados presentados en este trabajo sugieren que la regulación de precios de los alimentos puede ser una estrategia efectiva para promover hábitos saludables. Esta regulación puede darse a través de limitar –vía impuestos o prohibiciones en algunos casos– la producción o importación de ciertos alimentos o de promover la producción de otros.

## Referencias

- Banco de México (1989) Índice Nacional de Precios al Consumidor. *Diario Oficial de la Federación*, enero 21, pp. 2-31.
- (1990) Índice Nacional de precios al Consumidor. Cotizaciones realizadas en el cálculo del índice de julio de 1990. *Diario Oficial de la Federación*, agosto 28, pp. 64-114.
- (1995) Índice Nacional de Precios al Consumidor. Cotizaciones realizadas en el cálculo del índice de julio de 1995. *Diario Oficial de la Federación*, agosto 28, pp. 37-105.
- (2000) Índice Nacional de Precios al Consumidor. Cotizaciones realizadas en el cálculo del índice de julio de 2000. *Diario Oficial de la Federación*, agosto 25, pp. 53-128.
- (2002) *Metodología para el cambio de base del INPC*. México, Banco de México.
- (2004) Índice Nacional de Precios al Consumidor. Cotizaciones realizadas en el cálculo del índice de julio del 2004. *Diario Oficial de la Federación*, agosto 30, pp. 189-279.

- (2004) Información económica y financiera. Disponible en: <<http://www.banxico.org.mx/eInfoFinanciera/FSinfoFinanciera.html>> [acceso: 7 de febrero de 2004].
- Boltvinik, J. (2003) "La pobreza en México", *La Jornada*, 13 de junio.
- y E. Hernández (1999) *Pobreza y distribución del ingreso en México*. México, Siglo XXI Editores.
- James, W., Nelson, M., Ralph, A. y S. Leather (1997) "Socioeconomic determinants of health: the contribution of nutrition to inequalities in health", *British Medical Journal*, núm. 314, pp. 1545-9.
- Krieger, N. (2002) "Glosario de epidemiología social", *Revista Panamericana de Salud Pública*, vol. 11, núm. 5-6, pp. 480-90.
- Martorell, R., Khan, L.K., Hughes, M.L. y L.M. Grummer-Strawn (2000) "Obesity in women from developing countries", *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 54, núm. 3, pp. 247-52.
- Monteiro C., Conde, W.L., Lu, B. y B.M. Popkin (2004a) "Obesity and inequities in health in the developing world", *Int J Obes*, núm. 28, pp. 1181-6.
- Monteiro C., Moura, E.C., Conde, W.L. y B.M. Popkin (2004b) "Socioeconomic status and obesity in adults populations of developing countries: a review", *Bulletin of the World Health Organization*, vol. 82, núm. 12, pp. 940-6.
- Ortiz-Hernández, L. (2006) "La necesidad de un nuevo paradigma en el campo de la alimentación y nutrición". En: Soto E. y E. Guinsberg (coords.) *La salud colectiva en México. Temas y desafíos*. Buenos Aires, Argentina, Lugar Editorial, en prensa.
- , Delgado-Sánchez, G. y A. Hernández-Briones (2006) Cambios en factores relacionados con la transición alimentaria y nutricia en México, *Gaceta Médica de México*, vol. 142, núm. 3, pp. 181-93.
- Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Villalpando-Hernández, S., González de Cosío, T., Hernández-Prado. B. y J. Sepúlveda (2001) *Encuesta Nacional de Nutrición 1999. Estado nutricional de niños y mujeres en México*. Cuernavaca, Morelos, Instituto Nacional de Salud Pública.
- Sobal, J., Stunkard, A.J. (1989) "Socioeconomic status and obesity: a review of the literature", *Psychological Bulletin*, vol. 105, núm. 2, pp. 260-75.
- United States Department of Health and Human Services (2000) *Nutrition and your health: dietary guidelines for Americans*. Washington, DC, Department of Agriculture.



# Contribución a la comprensión de la alimentación infantil

## Introducción

Los primeros años de la vida resultan cruciales para el desarrollo humano en múltiples dimensiones; entre ellas, la alimentación y nutrición constituyen procesos de vital importancia en los que intervienen desde las instituciones y servicios de salud y el mercado de alimentos infantiles, hasta las prácticas socioculturales de crianza.

La alimentación es uno de los pilares de la reproducción cotidiana de la especie humana, ya que los bebés son crías que dependen de los adultos para sobrevivir. Para asumir esta tarea, con fundamento en las bases biológicas de engendrar, parir y amamantar, se ha asignado a las mujeres el papel de *construir* al nuevo ser, es decir, de convertirlo en *persona* (Sánchez-Bringas 2003) mediante sus cuidados, atenciones y alimentación. Por ello, las mujeres conforman un grupo social especializado en *constituir* a los nuevos integrantes de la sociedad, con la puesta en práctica de experiencias acumuladas en largos procesos sociales y culturales.

Esta labor, denominada *maternidad*, ha sido estudiada, entre otras razones, para preguntarse si está determinada por aspectos biofisiológicos (instintivos) o por un aprendizaje práctico (cultural) (Chodorow 1974, Badinter 1985, Gilligan 1985, Valdés *et al.* 1998). Aunque la polémica no se agota, las ciencias sociales actuales reconocen la complejidad cultural de la maternidad y sus experiencias concretas como heterogéneas e históricamente determinadas.

Este documento no pretende polemizar en torno a esos conceptos; sin embargo, se reconoce que la maternidad representa una *institución*, en el sentido de que establece mandatos acerca de cómo debe actuar una “buena madre”, así como las sanciones que acarrea no hacerlo de esa manera. La crianza, que se refiere a la serie de prácticas cotidianas para realizar el trabajo de la maternidad –entre las cuales se encuentra la alimentación de los bebés–, se ejerce en un marco social en el que las diferencias entre hombres y mujeres se toman como si se derivaran de diferencias biológicas, es decir, la asignación de la responsabilidad social de alimentar a los bebés se establece como si la única forma de hacerlo fuera la lactancia materna y, por tanto, la potencialidad biológica del cuerpo de las mujeres de producir alimento para las crías significara el fundamento de todas las tareas relativas a la alimentación.

La alimentación infantil no es sencilla de operativizar ya que se sustenta en procesos biológicos moldeados de forma invariable por la cultura. En este texto se formula una propuesta conceptual y operacional que la reconoce como proceso dinámico, del cual forma parte la lactancia materna, no sólo la producción de leche humana. Asimismo, pone en contexto a la alimentación como parte de prácticas sociales ubicadas dentro de las relaciones de género y sus significados culturales.

La propuesta contempla las categorías de *instalación de la lactancia materna exclusiva* (periodo para lograr el equilibrio entre producción y demanda de leche), *modalidad* (proporción de leche humana en la alimentación infantil) y *duración* (periodo de alimentación con leche humana). Cada una de estas categorías se formula mediante indicadores y se enumeran sus factores asociados, aunque su operativización será tema de un próximo trabajo.

Los procesos de alimentación infantil (con lactancia materna o sin ella) ocurren en un escenario de mandatos específicos para el desempeño femenino –en particular, por cierta imagen corporal (Van-Esterik 2002)– y en los que la lactancia suele considerarse un símbolo de la maternidad (Guttman y Zimmerman 2000) o motivo de censura el hacerlo en público (Losch *et al.* 1995, Baldwin 1999, Guttman y Zimmerman 2000). Esto pone en evidencia los valores y las prácticas sociales imperantes respecto de la sexualidad

y la corporeidad, por el potencial contacto íntimo entre las mujeres y los bebés (Van-Esterik 2002).

En la actualidad existe un discurso regulador de la alimentación infantil con fundamento en esas atribuciones de género para reproducir la carga simbólica de la maternidad: una buena madre es quien alimenta y nutre de buena manera a sus hijos, quien desea y pone en práctica *lo mejor para ellos*, cuyo accionar moral estaría motivado por el afecto, la cercanía y la responsabilidad que conforma una *ética del cuidado* o pensamiento *maternalista* (Gilligan 1982). Sin embargo, estas regulaciones sociales derivan en tensiones en la práctica cotidiana de las mujeres y las familias; existen, por tanto, múltiples prácticas de crianza, con modalidades diversas de alimentación infantil, en las que puede o no puede estar contenida la lactancia materna.

### **Medicalización de la alimentación infantil**

Durante el siglo xx, el tema de la alimentación infantil se convirtió en interés prioritario de la naciente puericultura (hasta las décadas de los veinte o treinta) y la fortalecida pediatría (en especial a partir de los cuarenta), para establecer los criterios clínicos referidos a lo que la población infantil debe o no debe comer y cuándo (Boltanski 1974, Allué 2000, Esteban 2000).

De esta forma, se produce y perfecciona el proceso conocido como *medicalización*, que se refiere a la irrupción de la biomedicina en ámbitos socioculturales y técnicos que antes no constituían su espacio de acción. Una irrupción no exenta de contradicciones y ambivalencias, pero legitimada socialmente (Filc 2004). Este proceso se constata también en la alimentación y la nutrición, donde se prescribe un modelo alimentario respaldado por la ciencia y el saber médico, frente al cual se contrastan las prácticas alimentarias de la población para juzgarlas.

Como parte de este proceso, hacia la segunda mitad de los años ochenta, la más importante institución internacional dedicada a la infancia –el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef)– estableció la estrategia mundial *Una revolución en marcha* (Unicef 1985), en respuesta a la preocupante situación de la mortalidad y el avance de enfermedades prevenibles en este grupo de población. La estrategia contempló campañas intensivas de vigilancia del crecimiento infantil, vacunación, terapia

de rehidratación oral y fomento de la lactancia materna. Estas acciones se llevarían a cabo mediante la educación para la salud en las comunidades y estarían dirigidas a las madres por su papel relevante en las decisiones acerca del estado de salud de sus hijos, con énfasis en las familias más que en los servicios de salud.

Desde su nacimiento, en 1948, el sistema Organización Mundial de la Salud-Unicef-Organización Panamericana para la Salud desempeña una labor clave a través del establecimiento de recomendaciones generales a partir de los avances del saber médico-pediátrico; los gobiernos locales tienen la responsabilidad de tomarlas en cuenta y pueden disponer de recursos específicos para ponerlas en marcha. De 1985 en adelante, en particular, se han revisado y actualizado de forma periódica las recomendaciones respecto de la alimentación infantil sustentadas en las conclusiones de grupos expertos. La más reciente actualización se efectuó en marzo de 2001, cuando la Organización Mundial de la Salud estableció que los infantes fueran alimentados con leche humana exclusiva hasta los seis meses de edad (Linkages 2000), con el argumento de que, desde el punto de vista nutricional, la lactancia materna exclusiva cubre todos los requerimientos del bebé durante las primeras 26 semanas de vida o seis meses de edad (Saadeh 1993); de esta etapa en adelante, en un proceso dinámico, temporal e inverso, la leche humana va disminuyendo de forma paulatina su participación en el aporte energético diario del bebé, hasta que los demás alimentos le proporcionan a éste toda la energía que requiere (Lawrence 1994).

Sin embargo, este modelo de alimentación infantil ha coexistido durante décadas con otro esquema vinculado con la industria y el mercado, basado en la alimentación con fórmulas lácteas (sucedáneos de leche humana) en biberones: para los bebés menores de seis meses de edad se dispone de fórmulas *de inicio* y alimentos comerciales *de primera etapa* para que los pequeños los consuman cuando tienen alrededor de 16 semanas de vida o hayan duplicado su peso con respecto al que registraron al nacer. Para los bebés de seis a 12 meses de edad, se dispone de fórmulas *de continuación* y alimentos comerciales conocidos como *de segunda etapa* –diferentes a los de la primera etapa en textura, mezcla, sabor y variedad– (Vega-Franco 1995, Gerber. 2001). La gran disponibilidad comercial de estos productos, la escasa regulación de su publicidad y el papel clave que desempeña el pediatra que

los prescribe, son factores que contribuyen a que una proporción relevante de bebés mexicanos consuman estos productos en lugar de la leche materna (War on Want 1975, Ysunza 1986, Millard 1990, Howard *et al.* 1993, Torre 1993, Losch *et al.* 1995, Torre y Salas 2005). En ocasiones se sobreponen las recomendaciones internacionales y el esquema de administración de fórmulas lácteas, con diferentes modalidades de tiempo y según los sectores sociales. Esta práctica, que de manera coloquial se denomina alimentación *combinada* o *mixta*, es avalada por prescripciones medicalizadas, en el sentido de que el personal de salud la recomienda a partir de las ventajas nutricionales garantizadas por la ciencia médica.

### **Laberintos conceptuales en la definición de la alimentación infantil**

Cuando se trata el tema de la alimentación infantil resulta imprescindible delimitar qué se entiende por *infantil*. Una somera revisión acerca del uso de este término muestra que ni siquiera cuando se le emplea en el tema de la medicalización existe acuerdo acerca de las edades que comprende.

*El Diccionario ideológico de la lengua española* (Casares 1979) define *infancia* como la “edad del niño desde que nace hasta los siete años”; en tanto, el *Diccionario de la lengua española*, de la Real Academia Española (1999) la define como “periodo de la vida humana desde que se nace hasta la pubertad”. No es extraño que esta falta de acuerdo lingüístico influya en los campos de la nutrición y la salud. En el ámbito de las recomendaciones alimentarias, infancia se refiere a los menores de dos años de edad, según Linkages (2000) o de tres años, según el Unicef (2001), o incluir a todos los menores de cinco años (Unicef 1985); incluso hasta “los 18 primeros años de la infancia”, como se señala en el prólogo del *Estado mundial de la infancia 2001* (Unicef 2001).

De igual manera ocurre con la noción de *lactante*. En la práctica clínica pediátrica en México aún está vigente lo que en 1980 estableció el Comité de Nutrición de la Academia de Pediatría de Estados Unidos respecto de la definición de las tres etapas de la alimentación de los bebés. En primer lugar está el periodo lácteo, el cual se caracteriza por ser la leche el único alimento, ya sea humana o de fórmula; dura aproximadamente hasta los

cuatro a seis meses de edad. Los otros dos son: de transición o diversificación progresiva y de maduración digestiva. Aunque la pediatría asocia la edad con el alimento que consumen los bebés, el término lactante también se emplea para estipular edades y no por fuerza describe una modalidad de alimentación, como sucede cuando en las estancias de bienestar y desarrollo infantil se denominan *lactantes A*: bebés de cero a 12 meses; *lactantes B*: de 13 a 16 meses, y *lactantes C*: de 17 a 24 meses. O cuando se utilizan las categorías *lactante menor* y *lactante mayor* como criterio de edad, que no siempre describe la modalidad de alimentación.

También se establecen grupos de edad en función de un patrón alimentario estándar, como sucede en el texto de Vega-Franco (1995), denominado “Nutrición en el primer año de la vida”, con lo que se asume que la lactancia materna no se presenta más allá de este periodo.

La confusión se acentúa cuando para describir un proceso nutricional se toman prestadas clasificaciones provenientes de otras dimensiones sociales; por ejemplo, el concepto *preescolar* para establecer grupos de edad (Chávez y Martínez 1979; Sepúlveda 1989; Plazas 1995; Rivera-Dommarco *et al.* 2001), el cual puede usarse tanto para delimitar al grupo de uno a cuatro años de edad, como cuando incluye a los menores de un año bajo el concepto de menores de cinco años y puede extenderse de uno a seis años.

Esta variabilidad conceptual tiene alcances metodológicos cuando se pretende reconstruir la historia alimentaria infantil, que puede referirse a la “población menor de un año” (SSA 1988) o a la de los “menores de cinco años”. Las formas de denominar los componentes de la historia alimentaria infantil también son diferentes, aunque la más utilizada es *historia alimentaria del niño*, pero también se emplean: *hábitos alimentarios de los menores de un año*; *lactancia y ablactación*, y *destete*, entre otros (Pérez-Hidalgo 1976)

En síntesis, mientras más literatura se revisa en la búsqueda del alcance del concepto *infantil* se crea mayor incertidumbre. No obstante, su uso más consistente, desde 1953, está en la expresión *mortalidad infantil*, que con claridad especifica que son las defunciones de los menores de un año por cada mil nacidos vivos (Swaroop 1964; Unicef 2005). Como resultado de esta falta de consenso, cada cual –investigadores, funcionarios de salud o ciudadanos– lo entiende de manera diferente.

Se llama la atención respecto de estas diferencias conceptuales –que en sí mismas no constituyen un problema–, porque cuando se utilizan para el diseño de políticas públicas, en ámbitos clínicos, en investigación y en la formación de recursos humanos en salud, no siempre se hacen explícitos los supuestos a partir de los cuales se define el grupo *infantil* en términos de la edad y del modelo alimentario. Estas aclaraciones mejorarían las posibilidades descriptivas, analíticas y comparativas del fenómeno alimentario.

Otra parte del laberinto se refiere a la utilización de nociones y conceptos relativos o valorativos para denominar ciertas prácticas de la alimentación infantil. Tales son los casos de categorías como *destete precoz* (González-Peréz *et al.* 1995, Vandale *et al.* 1995), progresivo y abrupto; *lactancia temprana, intermedia y tardía* (Chávez y Martínez 1979). Asimismo, se establecen afirmaciones valorativas, como *alimentación óptima, idónea o adecuada* (Dettwyler y Fishman 1992).

Un camino más es la disociación de la lactancia materna del complejo proceso de la alimentación infantil del cual forma parte. Hay investigaciones que dan cuenta de la frecuencia de niños amamantados por edad, pero esta focalización borra el resto de la alimentación infantil. Para ello, la lactancia materna se aísla de todo lo que tiene que ver con la crianza; se separa a los sujetos involucrados –una madre lactante y un bebé lactante–, y la mirada se dirige sólo a la parte infantil. Se abstrae, por tanto, de los contextos de vida del bebé, la madre y la familia y de la propia dinámica del proceso alimentario.

La confusión generada por considerar el proceso de producción de la leche humana y el de la alimentación infantil como uno solo, lleva a una argumentación muy favorable de las ventajas nutricias de la primera. Así, ésta se vuelve un icono de la nutrición y la biomedicina contemporáneas; se le atribuye una capacidad casi milagrosa para salvar vidas de bebés y mantenerlos saludables (AAP 1997, OMS 2001). Los esfuerzos por fomentar la lactancia materna en todos los grupos sociales y a toda costa, se sustentan en ventajas nutricias e inmunológicas –como efecto de la deglución del líquido–, pero se vislumbran poco las condiciones sociales y culturales necesarias para que la lactancia materna ocurra en un grupo humano singular.

Al aislar el proceso, se le concibe como predecible y se estandariza a las mujeres y a los bebés a partir del supuesto de que en cualquier circuns-

tancia se comportarán de forma similar, como si la lactancia sólo tuviera componentes biológicos, *naturalizando* la producción de la leche humana. El proceso de producción de la leche humana es diferente al de la lactancia materna –aunque el primero está contenido en el segundo (Dettwyler y Fishman 1992)–, entre otras razones, porque ocurre en cuerpos sexuados con asignación de género, en contextos de relaciones sociales, en los cuales los sujetos se desenvuelven con su biografía y subjetividad y no únicamente por su condición de mamíferos, ya que incluso su fisiología está regulada por mecanismos neurohormonales.

### **Propuesta para operativizar**

#### ***El proceso de alimentación infantil***

Dinámica y compleja, la alimentación infantil no es sencilla de operativizar; además del desafío metodológico que supone por tratarse de un proceso biológico moldeado por la cultura. No es fácil definirla como objeto de estudio y perfilar sus interrelaciones con otras dimensiones de la vida, pero se puede señalar que se trata de un proceso que incluye vivencias de sujetos, de un momento/proceso extremadamente sensible al entorno familiar y social, forma parte de los trabajos de la crianza y puede integrar el nuevo paradigma de la salud reproductiva (Naciones Unidas 1994). Sin embargo, es difícil conocer el estado que guarda la lactancia materna como parte de la alimentación infantil, debido a los laberintos conceptuales mencionados con anterioridad, así como a su propio dinamismo.

#### ***Instalación de la lactancia materna exclusiva***

Los datos recientes acerca de la alimentación infantil señalan que más de 90% de los bebés mexicanos fueron amamantados alguna vez (Rivera-Dommarco 2001, Flores-Huerta y Martínez Salgado 2004). La vaguedad de este indicador es tal que puede registrar desde una sola tetada hasta todas las que el bebé haya realizado en su vida, si bien se pueda suponer que todas ellas ocurrieron en los primeros días posparto, aunque ninguna encuesta lo señale de manera explícita. Cuando una política pública de fomento a la lactancia

materna pretende utilizar este indicador como descriptivo de una situación y basarse en este dato para diseñar acciones específicas, hay que reconocer que aporta poco para valorar lo que ocurre con la alimentación infantil. Además, si a los cuatro meses de edad alrededor de una cuarta parte de los bebés se alimenta al seno de modo exclusivo, de los otros –alrededor de 60 a 65%– no se tiene una descripción de su alimentación en esos meses de vida.

Por ello, se propone el uso de una categoría más contextual, cuyos indicadores pueden dar cuenta de la instalación de la lactancia materna exclusiva como un proceso. Si bien su resultado final puede registrarse como una variable dicotómica: *está instalada* frente a *no está instalada*, lo más interesante es que pone en evidencia la serie de factores que se presentan alrededor de este proceso, no sólo de lo que ocurre con el fluido lácteo. En esta propuesta subyace la idea de que para que un bebé sea alimentado con lactancia exclusiva durante cuatro o seis meses –dato que registran las encuestas–, el proceso de lactancia tuvo que haberse instalado, es decir, se presentó un periodo que va desde el nacimiento del bebé hasta aproximadamente 15 días posparto, en el cual se logró el equilibrio entre la producción de leche humana y la demanda del bebé.

Para establecer si la lactancia materna se ha instalado, se requiere de una verificación empírica de señales observables. Incluso, aunque en situaciones específicas algunas de éstas no aparezcan, en particular en lo que se refiere a la cuantificación de tetadas y horarios en poblaciones en que el contacto corporal y la disponibilidad del pecho de la madre para el bebé son permanentes; por ejemplo, cuando las mujeres utilizan el rebozo para llevar a su hijo a cuestas todo el día (cuadros 1 y 2).

Si el supuesto que subyace se refiere sólo a la cantidad de leche que cada mujer produce y, por tanto, a la cantidad que el bebé ingiere, se pueden presentar problemas prácticos para responder al ansiado anhelo positivista de la medición y la cuantificación. La valoración de la velocidad de ganancia de peso del bebé, así como su peso antes y después de cada tetada, son indicadores clínicos que requieren de condiciones controladas para considerarse precisos (misma báscula, misma hora del día, mismo observador), y deberían utilizarse sólo en situaciones en las que la salud del bebé corra riesgo. Por último, proporciona más información la observación acerca de si la mujer y el bebé “están a gusto” con la vivencia de la lactan-

### **Cuadro 1. Propuesta de indicadores de instalación de la lactancia materna exclusiva: señales observables en las mujeres**

Presencia de reflejo de erección del pezón
Bajada o “golpe” de leche
Presencia de reflejo de producción láctea+
Presencia de reflejo de eyección láctea+
Acomodamiento del pezón completo; parte de la areola y de la piel del pecho (según su tamaño) en la boca del bebé+
Disminución o desaparición del dolor y las lesiones en pezones y pechos
Disminución o desaparición de turgencia, congestión o “calor” en los pechos
Reconocimiento, aceptación y manejo del tipo de succión del bebé+
Reconocimiento, aceptación y manejo de la frecuencia de hambre del bebé+
Reconocimiento, aceptación y manejo de los horarios de sueño del bebé
Identificación de los diferentes tipos de llanto del bebé
Sentirse a gusto con la condición de maternidad y crianza
Sentirse a gusto con su cuerpo y las decisiones tomadas+
Voluntad sostenida de amamantar
Aumento progresivo de la confianza en su capacidad de amamantar
Permanecer sin complicaciones+
Estado general de gusto y bienestar
Red de apoyo práctico y emocional (familiares, amistades)
Identificación y resolución de situaciones de crisis+
Disponibilidad de consejería y consultoría de emergencia: apoyo y acompañamiento en situaciones de crisis
Transformación del calostro en leche madura

Las señales marcadas con (+) se consideran imprescindibles.

cia (hay que recordar que la fisiología de la producción láctea está regulada por mecanismos neurohormonales) que los 25 a 30 gramos diarios de incremento de peso del bebé, muy difíciles de medir.

Cuando se trata de estudios comunitarios y de consejerías especializadas, los cuales pretenden realizar intervenciones mínimas sobre el cuerpo de las personas, las señales fácilmente observables, como las que se proponen,

## **Cuadro 2. Propuesta de indicadores de instalación de la lactancia materna exclusiva: señales observables en los bebés**

Reflejos de búsqueda+
Reflejos de succión+
Reflejos de deglución+
6-8 orinas en 24 horas
Heces doradas pastosas, con grumos olor a leche
No mostrar hambre por lo menos 90 minutos entre el inicio de una tetada y la siguiente+
Un periodo de sueño más largo en cualquier momento de las 24 horas
Alcanzar el mismo peso que al nacer
Reaccionar de manera positiva ante la presencia de la madre
Reaccionar a estímulos del medio, como sonidos, luz, temperatura
Frecuencia de hambre predecible con base en su patrón individual+
Estado general de gusto+

Las señales marcadas con (+) se consideran clave o imprescindibles.

aportarán información empírica para diferentes edades de los bebés y sus contextos. Esta propuesta no pretende una estandarización, ya que reconoce que ésta, a lo mucho, se logrará en el plano fisiológico, que de todos modos se flexibiliza por el contexto cultural.

Esta categoría también contribuye a esclarecer parte del laberinto, pues permite mayor precisión conceptual que otras utilizadas con frecuencia en la literatura relativa al tema, tales como destete precoz, destete temprano, inicio de la lactancia o establecimiento de la lactancia.

### ***Factores culturales y fisiológicos que se deben considerar***

Se ha dicho de forma reiterada que en la alimentación infantil influyen múltiples elementos, los cuales pueden adoptar jerarquías diferentes según los contextos específicos y, en general, actúan de forma combinada. Durante la instalación de la lactancia materna exclusiva conviene tener en cuenta:

1. La prevalencia de la lactancia en el grupo en el que viven la madre y el bebé, en un periodo determinado.

2. Las opiniones recibidas por la mujer embarazada respecto de la lactancia, por parte del personal de salud, y de los familiares y las amistadas cercanas.
3. La preparación corporal de la mujer previa al parto.
4. Las experiencias anteriores de la mujer en el ámbito de la alimentación infantil.
5. La política sanitaria de atención prenatal referida a la lactancia materna.
6. La medicalización de la atención del parto.
7. Los mecanismos médicos y sociales para la resolución de los problemas de la lactancia.
8. Los juicios –médicos y legos– acerca de la relación entre lactancia y deformación corporal.
9. La subjetividad materna. Dada la dificultad de acotar este término, se propone que se defina como la interacción entre los ámbitos de su autoimagen, neurohormonalidad, posibilidades de tomar decisiones, temperamento, actitud frente a su maternidad, depresión posparto, grado de tolerancia, niveles de aprensión, inseguridad, aceptación del nuevo modo de vida, bebé deseado, entre otros muchos (Casanueva 1993).
10. Sexualidad. La lactancia se instala en un cuerpo sexuado, los pechos tienen un doble valor cultural: erótico y nutricional.

### ***Modalidad de la alimentación infantil***

Ésta se refiere al patrón específico de alimentación del bebé en un momento o periodo determinado. Se define como la proporción que la leche materna aporta a la ingestión energética total del bebé; desde aquellos casos y momentos en que éste sólo consume leche humana, hasta cuando no lo hace en absoluto. Las unidades para calificar la modalidad deberían, por tanto, estar expresadas en kilocalorías, pero dada la dificultad práctica de medir la ingestión energética de un bebé amamantado, se utiliza el número de comidas en 24 horas y se observa su proporción de leche humana. Esta condición se construye frente a todos los demás alimentos que ingiera el bebé, incluyendo el agua; para describir lo observado en cada contexto, se asigna el adjetivo *nutritivo* o *no nutritivo*, de acuerdo con lo que el propio grupo estipule, a fin de evitar la tentación de clasificarlos de manera anticipada.

La capacidad de definición operativa para describir un momento, así como para dar cuenta de los procesos y las modificaciones, se adecua más a lo que sucede en la realidad, ya que, pese a las pretensiones de estandarización, las mujeres, los bebés y las familias no se comportan de forma lineal y progresiva, sino que marchan de una modalidad a otra, superando etapas seriadas. Por ello, no se puede deducir la historia alimentaria de los bebés a partir de la modalidad actual, sino que debe ser utilizada sólo para describir un momento específico. Una definición operativa útil para describir la modalidad de alimentación es la propuesta por OMS/Unicef (1981) y Labbock y Krasovec (1990) (cuadro 3).

### Cuadro 3. Modalidades de alimentación infantil

Lactancia exclusiva total	El bebé sólo ingiere leche de su madre. No se le proporciona ningún otro líquido o sólido.
Lactancia casi exclusiva	Se adicionan vitaminas, nutrimentos inorgánicos, jugos o bebidas rituales (té), que se dan de forma ocasional, además de la leche humana.
Parcial	Alta: más de 80% de las tetadas. Media: 20 a 79% de las tetadas. Baja: menos de 20% de las tetadas.
Simbólica	Mínima, ocasional, con tetadas irregulares.

FUENTE: Labbock y Krasovec 1990.

Uno de los retos que debe asumir esta definición operativa consiste en que hay que diseñar y aplicar instrumentos clínicos, epidemiológicos y de observación directa, confiables y precisos para identificar las proporciones. En la propuesta subyace la certeza de que existe variabilidad, por tanto, hay que buscarla. Sin embargo, la modalidad no permite describir el complejo proceso alimentario, por lo que es necesario combinarla con otros indicadores y categorías, en especial las referidas al contexto, pues si bien revela lo que sucede con el fluido humano denominado leche, no lo hace respecto de los motivos por los cuales las cosas suceden como suceden en la vida cotidiana de las mujeres, los bebés y las familias, como ha sido reconocido en la Encuesta Nacional de Nutrición de 1999.

### ***Factores culturales y fisiológicos que intervienen en la modalidad de alimentación infantil***

Aunque se pueden seguir utilizando algunas de las observaciones empíricas de la instalación de la lactancia materna para identificar lo que sucede con la modalidad alimentaria, también se pueden considerar otras, que consideren el entorno materno, el desenvolvimiento de la crianza y la manera como la alimentación del bebé se interrelaciona con las múltiples actividades de la madre. Por ello, conviene tomar en cuenta:

1. La situación económica, laboral y familiar de las mujeres.
2. La idea generalizada de que la leche humana y las fórmulas lácteas son equivalentes.
3. El supuesto de que cualquier cantidad de leche humana proporciona beneficios comparables a los de la lactancia exclusiva.
4. El proceso de ablactación del bebé, en especial la ingestión de líquidos que modifican su demanda alimentaria.
5. Las tablas de referencia para valorar el crecimiento infantil se establecieron mayoritariamente con bebés alimentados con fórmulas. Hay que recordar que la velocidad de crecimiento difiere según el modelo de alimentación, por tanto, se puede valorar de forma errónea el crecimiento de niños amamantados.
6. La insuficiente aplicación del Código Internacional de Comercialización de los Sucedáneos de la Leche Materna, signado por México en 1981, favorece la disponibilidad comercial indiscriminada de estos productos (OMS/Unicef 1981).
7. La concepción de que la madre que amamanta es “víctima” de los deseos del bebé y se encuentra sometida a la voluntad de éste, lo cual restringe su libertad.

### ***Duración de la lactancia***

Esta condición se refiere al periodo que va desde la primera hasta la última vez que el bebé consume leche de su madre. Se puede expresar en semanas o meses de edad del bebé y se calcula de manera retrospectiva, en función de la fecha de la última tetada –aunque sea simbólica–, menos la fecha en

la cual el bebé recibió por primera vez la leche materna (Ramos-Galván 1985). Esta categoría se refiere al destete del bebé, pero no ofrece información acerca de las vivencias maternas ni del entorno, es decir, si se trató de un proceso planeado, voluntario, modulado por la información médica o por la costumbre cultural.

### ***Factores que intervienen en la duración de la lactancia***

Más que las recomendaciones internacionales, parece ser que las prácticas y representaciones culturales que un determinado grupo social tiene respecto de la duración de la lactancia son las que establecen el estándar alimentario. Por ejemplo, mujeres de ciertas poblaciones africanas amamantan a sus bebés hasta los cuatro años de edad, mientras que mujeres de poblaciones “occidentalizadas y urbanas” nunca inician la lactancia o lo hacen por periodos menores de un año. Además de la costumbre cultural, se pueden identificar otros elementos que influyen en la duración de la lactancia, entre ellos: la modalidad de la alimentación adoptada; el orden del nacimiento; la condición económica, laboral y familiar, y la información recibida por las madres en su interacción con los servicios de salud

### **Algunas conclusiones**

Este primer acercamiento para contribuir a un mejor entendimiento del proceso de alimentación infantil se encuentra en construcción. Sin embargo, permite describir prácticamente cualquier variabilidad en el proceso de este fenómeno alimentario, pues describe su modalidad y muestra lo que sucede en su entorno, sin reservar el análisis a sólo una de las partes (o el infante, o el fluido, o la madre), sino al todo integrado bajo el concepto de *alimentación infantil*.

Reconoce que el alcance de las iniciativas de apoyo a la lactancia materna como parte de la alimentación infantil se limitan a un momento determinante, como es la atención del parto y el puerperio inmediato, que pueden contribuir de forma positiva en lo que se ha llamado en este texto la instalación de la lactancia exclusiva, aunque la modalidad que la alimentación adopte y la duración de la lactancia rebasan el ámbito estrictamente

médico-clínico. Como se señaló, la modalidad y duración están determinadas por otros ámbitos de la vida de las mujeres y sus familias, en los cuales las iniciativas clínicas difícilmente llegan a tener algún efecto. Por lo tanto, resultan insuficientes los esfuerzos dedicados únicamente a modificar las rutinas de atención del parto y posparto para lograr una lactancia materna congruente con las recomendaciones internacionales.

Pero no se trata sólo de cumplir las recomendaciones de los organismos internacionales de salud. Si la manera en que las mujeres alimentan a sus bebés se fundamenta en una opción tomada a partir de su decisión libre, responsable e informada acerca del ejercicio de su sexualidad y con respecto a la crianza, el papel de los servicios de salud debería apuntar a proporcionar de manera equilibrada la información y el apoyo para que ellas tomen de forma corresponsable esa decisión (Esteban 2000). Así, la tarea de los servicios de salud se enfocaría a la protección de la nutrición y la salud de las madres y sus bebés, en un marco de congruencia entre los derechos a la vida, la salud y la nutrición, y el derecho a elegir. Se posibilita una visión crítica, desde el campo de la investigación, que supere la actual restricción de los procesos sexuales, reproductivos y de salud al ámbito exclusivamente médico.

Las categorías propuestas, con una cuidadosa definición operativa de sus indicadores, permiten describir sin juicios anticipados, ni clasificaciones previas, la prevalencia y la historia alimentaria de corto y mediano plazos, y propician establecer acciones específicas para cada caso y para poblaciones definidas temporal y espacialmente; facilitan la identificación de las causas que originan problemas, crisis, abandono y mantenimiento de la lactancia materna; alientan una visión retrospectiva y prospectiva, en el sentido de encontrar las líneas entre efectos y causas para poblaciones y grupos específicos. Asimismo, pueden ser útiles para reconocer aspectos clínico-biológicos, subjetivo-emocionales, económicos y socioculturales que intervienen en cada momento del proceso, que si bien no están acabados en este planteamiento, se esbozan como líneas de análisis futuros. Por ejemplo, se sientan las bases para conocer a fondo las razones de las mujeres para decidir amamantar o no hacerlo (González-Cossio *et al.* 2003). La propuesta presentada en este texto debe ser enriquecida con análisis empíricos, pues sólo así se podrá poner a prueba su valor teórico y metodológico, y reconocerla como un aporte al tema de la alimentación infantil y la lactancia materna.

## Referencias

- AAP (1997) "Breastfeeding and the use of human milk. American Academy of Pediatrics. Work Group on Breastfeeding", *Pediatrics*, vol. 100, núm. 6, pp. 1035-9.
- Allué, X. (2000) "De qué hablamos los pediatras cuando hablamos de factores culturales". En: Perdiguero Comelles, E. y M. Joseph (eds.). *Medicina y cultura. Estudios entre la antropología y la medicina*. Barcelona, Bellaterra, pp. 55-70.
- Badinter, E. (1985) *Um amor conquistado. O mito do amor materno*. Río de Janeiro, Nova Fortuna.
- Baldwin, E. (1999) A look at enacting breastfeeding legislation. Disponible en: <www.lalecheleague.org/Law/LawEnact>.
- Boltanski, L. (1974) *Puericultura y moral de clase*. Barcelona, Laia.
- Casanueva, E. (1993) "Aspectos maternos de la lactancia humana", *Cuadernos de Nutrición*, vol. 16, pp. 33-54.
- Casares, J. (1979) *Diccionario ideológico de la lengua española*. Barcelona, Gustavo Gili.
- Chávez, A. y C. Martínez (1979) *Nutrición y desarrollo infantil*. México, Interamericana.
- Chodorow, N. (1974) "Family structure and feminine personality". En: Rosaldo, M. y L. Lamphere. *Women, culture and society*. Stanford, Stanford University Press.
- Dettwyler, K. y C. Fishman (1992) "Infant feeding practices and growth", *Annual Rev Anthropol*, vol. 21, pp. 171-204.
- Esteban, M.L. (2000) "La maternidad como cultura. Algunas cuestiones sobre lactancia materna y cuidado infantil". En: Perdiguero Comelles E. y M. Joseph (eds.). *Medicina y cultura. Estudios entre la antropología y la medicina*. Barcelona, Bellaterra, pp. 207-26.
- Filc, D. (2004) "The medical text: between biomedicine and hegemony", *Soc Sci Med*, vol. 59, núm. 6, pp. 1275-85.
- Flores-Huerta, S. y H. Martínez Salgado (2004) *Prácticas de alimentación infantil, estado de nutrición y cuidados a la salud en niños menores de dos años en México atendidos por el Instituto Mexicano del Seguro Social*. México, IMSS-Gerber.
- Gerber (2001) *Prácticas modernas de alimentación infantil*. México, Gerber.
- Gilligan, C. (1982) *In a different voice*. Cambridge, Harvard University Press.
- (1985) *La moral y la teoría. Psicología del desarrollo femenino*. México, FCE.
- González-Cossío, T., Moreno-Macías, H., Rivera, J.A., Villalpando, S., Shamah-Levy, T., Monterrubio, E.A. y A. Hernández-Garduño (2003) "Prácticas de lactancia materna en México: resultados de la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición 1999", *Salud Pública Mex*, vol. 45, supl. 4, pp. 477-89.
- González-Pérez, G. et al. (1995) "Lactancia materna en la zona metropolitana de Guadalajara: duración y factores asociados". VI Congreso de Investigación en Salud Pública. Cuernavaca, Morelos, Instituto Nacional de Salud Pública.
- Guttman, N. y D. Zimmerman (2000) "Low-income mothers views on breastfeeding", *Soc Sci Med*, vol. 50, núm. 10, pp. 1457-73.
- Howard, F.M., Howard, C.R. y M. Weitzman (1993) "The physician as advertiser: the unintentional discouragement of breastfeeding", *Obstet Gynecol*, vol. 81, núm. 6, pp. 1048-51.
- Labbock, M. y K. Krasovec (1990) "Toward consistency in breastfeeding definitions", *Studies Fam Plann*, vol. 21, pp. 226-30.
- Lawrence, R. (1994) *Breastfeeding. A guide for medical profession*. St Louis, The Mosby Company.

- Linkages (2000) *Prácticas alimentarias y dietéticas recomendadas para mejorar la nutrición de lactantes y madres*. Washington, Academia para el Desarrollo Educativo.
- Losch, M., Dungy, C.I., Russell, D. y L.B. Dusdieker (1995) "Impact of attitudes on maternal decisions regarding infant feeding", *J Pediatr*, vol. 126, núm. 4, pp. 507-14.
- Millard, A.V. (1990) "The place of the clock in pediatric advice: rationales, cultural themes, and impediments to breastfeeding", *Soc Sci Med*, vol 31, pp. 211-21.
- Naciones Unidas (1994) *Programa de acción. Conferencia Internacional de Población y Desarrollo, El Cairo, Egipto*. Nueva York, UN Population Division, Department of Economic and Social Affairs.
- OMS (2001) *Estrategia mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño. 54 Asamblea Mundial de la Salud*. Ginebra, OMS.
- OMS/Unicef (1981) *Código internacional de comercialización de sucedáneos de la leche materna*. Ginebra, OMS/Unicef.
- Pérez-Hidalgo, C. (1976) *Encuestas nutricionales en México*. México, INN-Conacyt-Pronal.
- Plazas, M. (1995) "Nutrición del preescolar y el escolar". En: Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A.B. y P. Arroyo (eds.). *Nutriología médica*. México, Médica Panamericana, pp. 49-69.
- Ramos-Galván, R. (1985) *Alimentación normal en niños y adolescentes: teoría y práctica*. México, El Manual Moderno.
- Real Academia Española (1999) *Diccionario de la lengua española*. Madrid, Espasa-Calpe.
- Rivera-Dommarco J., Shamah-Levy, T., Villalpando Hernández, S., González de Cosío, T., Hernández Prado. B. y J. Sepúlveda (2001) *Encuesta Nacional de Nutrición 1999. Estado nutricional de niños y mujeres en México*. Cuernavaca, Morelos, Instituto Nacional de Salud Pública.
- Saadeh, R. (ed.) (1993) *Breast feeding. The technical basis and recommendations for action*. Ginebra, WHO.
- Sánchez-Bringas, A. (2003) *Mujeres, maternidad y cambio. Prácticas reproductivas y experiencias maternas en la ciudad de México*. México, División de Ciencias Sociales y Humanidades/UAM Xochimilco-PUEG/UNAM.
- Sepúlveda, J. (1989) *Estado nutricional de los preescolares y las mujeres en México: resultados de una encuesta nacional probabilística*. México, Academia Nacional de Medicina.
- SSA (1988) *Encuesta Nacional de Salud 1986*. México, Dirección General de Epidemiología/SSA.
- Swaroop, S. (1964) *Estadística sanitaria*. México, FCE.
- Torre, P. (1993) "Los sucedáneos de la leche materna en la seguridad social mexicana durante 1990", *Salud Publica Mex*, vol. 35, pp. 700-8.
- y V.M. Salas (2005) "Costos de fórmulas infantiles en la ciudad de México, 1997-2004". XI Congreso Nacional de Investigación en Salud Pública. Cuernavaca, Morelos, Instituto Nacional de Salud Pública.
- Unicef (1985) *Una revolución en marcha*. Ginebra, Unicef.
- (2001) *Estado mundial de la infancia 2001*. Nueva York, Unicef.
- (2005) *Estado mundial de la infancia 2005*. Nueva York, Unicef.
- Valdés, T., Gysling, J. y M.C. Benavente (1998) *Las relaciones entre los géneros en la sexualidad y la reproducción: una mirada desde las mujeres. Informe final*. Santiago de Chile, Flasco Chile.
- Vandale, S., Rivera, P.M., Kageyama, L., Tirado, L. y M. López (1995) "Cofactores del destete temprano y tardío en niños del medio rural mexicano". VI Congreso Nacional de Investigación en Salud Pública, Cuernavaca, Morelos, Instituto Nacional de Salud Pública.

- Van-Esterik, P. (2002) "Contemporary trends in infant feeding research", *Ann Rev Anthropol*, vol. 31, pp. 257-78.
- Vega-Franco, L. (1995) "Nutrición en el primer año de la vida". En: Casanueva, E., Kaufner-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A.B. y P. Arroyo (eds.). *Nutriología médica*. México, Médica Panamericana, pp. 31-47.
- War on Want (1975) *The baby killer*. Londres, War On Want. [Edición en español: *Nestlé mata bebés*. México, Siglo XXI Editores, 1982].
- Ysunza, A. (1986) "El abandono de la lactancia materna en México. Su causalidad", *Rev Invest Clin*, vol. 38, supl., pp. 97-102.



# Autores

## EDITORES

### **Pedro Arroyo Acevedo**

Médico cirujano egresado de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), con especializaciones en Medicina Interna y Nutrición en el Instituto Nacional de la Nutrición (hoy Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán), así como maestría en Salud Pública por la Escuela de Salud Pública de México, de la Secretaría de Salubridad y Asistencia (hoy Secretaría de Salud). Master in Sciences en Nutrición por la Universidad de Columbia, Nueva York. Posee una amplia experiencia de investigación en problemas de nutrición y salud materno-infantil en los institutos nacionales de la Nutrición y de Perinatología. Desde 1993 es coordinador científico del Fondo Nestlé para la Nutrición de la Fundación Mexicana para la Salud, donde coordina programas filantrópicos con apoyo de instituciones privadas para el fomento de la enseñanza de la nutrición clínica en escuelas y facultades de Medicina y de Nutrición, y para la difusión científica y la investigación epidemiológica. Sus intereses académicos principales son la investigación epidemiológica de las enfermedades crónicas vinculadas con la nutrición en México y sus determinantes sociales, así como la puesta en práctica y evaluación de programas de prevención.

### **Miriam Bertran**

Profesora investigadora titular del Departamento de Atención a la Salud de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), Unidad Xochimilco. Es licenciada en Nutrición y maestra en Antropología Social, en proceso de titulación en el doctorado en Antropología Social y Cultural. Ha sido profesora de la Universidad Iberoamericana, la Escuela de Dietética y Nutrición del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado y la Escuela Nacional de Antropología e Historia. Sus líneas de interés académico son los aspectos culturales de la alimentación, en particular los hábitos alimentarios, el cambio sociocultural y la obesidad. Entre sus publicaciones más recientes están “Cambio alimentario e identidad en los indígenas mexicanos”, “La alimentación indígena como rasgo de identidad” y “Migración y hábitos alimentarios en la ciudad de México: un acercamiento antro-

pológico". Se ha desempeñado como asesora del Programa de Salud y Nutrición para Pueblos Indígenas del Instituto Nacional de Salud Pública y el Fondo Nestlé para la Nutrición de Fundación Mexicana para la Salud.

## **AUTORES**

### **Salvador Arana**

Licenciado en Comunicación por la Universidad de las Américas, Puebla, con posgrado en sociología por la Universidad de Barcelona y diplomados en Análisis de la Cultura en la Escuela Nacional de Antropología e Historia y en Técnicas de Investigación en el Centro de Estudios de la Comunicación (1995). Es director de cuentas del Instituto de Investigaciones Sociales, S.C.

### **Jesús Contreras Hernández**

Catedrático de Antropología Social en la Universitat de Barcelona. Sus especialidades son la Antropología Económica y la Antropología de la Alimentación. Ha hecho trabajo de campo en los Andes y en España. Sus investigaciones más recientes se relacionan con los ámbitos de los hábitos de consumo, con énfasis en los comportamientos alimentarios. Ha desarrollado diversas investigaciones sobre la evolución de las formas de vida y su relación con los cambios alimentarios. Autor de 15 libros y más de 150 artículos. Entre ellos, *Antropología de la alimentación* (1993), *Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres* (1995), *Los productos de la tierra en la Europa del sur* (1996), "Alimentación y sociedad: sociología del consumo alimentario en España" (1997), "Cambios sociales y cambios en los comportamientos alimentarios en la España de la segunda mitad del siglo xx" (1999), "Los aspectos culturales en el consumo de carne" (2001), "La obesidad: una perspectiva sociocultural" (2002), *Els sentits del vi* (2002), *La alimentación y sus circunstancias: placer, conveniencia y salud* (2004), *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas* (2005), *Comemos como vivimos: alimentación, salud y estilos de vida* (2006). Estos tres últimos en colaboración con Mabel Gracia.

### **Guadalupe Delgado Sánchez**

Licenciada en Nutrición por la UAM, Unidad Xochimilco.

### **Mercedes García Cardona**

Licenciada en Sociología por la UAM Xochimilco y maestra en Metodología de la Ciencia por el Instituto Politécnico Nacional. Se desempeñó como investigadora asociada en la División de Investigación Sociomédica del Instituto Nacional de Perinatología. Participó en la capacitación, levantamiento, validación y análisis de la información censal en la Coordinación Estatal Tlaxcala del Instituto Nacional de

Estadística, Geografía e Informática. En la actualidad es consultora del Fondo Nestlé para la Nutrición de la Fundación Mexicana para la Salud. Sus líneas de investigación son: organización familiar, condiciones socioeconómicas, alimentación y salud pública.

### **Mabel Gracia Arnaiz**

Profesora titular de Antropología Social en la Universidad Rovira i Virgili, Tarragona, España, forma parte del Grupo de Investigaciones Antropológicas de la misma universidad. Es integrante del Observatorio de la Alimentación del Parque Científico de Barcelona (Universidad de Barcelona) y de la International Commission on the Anthropology of Food. Ha sido investigadora visitante del Centre d'Études de Sociologie, Anthropologie e Histoire (París), del Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (México) y del Centre d'Étude du Tourisme et des Industries de l'Accueil (Université de Toulouse), así como profesora invitada del Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM (México). Sus líneas de investigación se han desarrollado en torno al estudio sociocultural de la alimentación, la salud y el género. Ha coordinado diversos proyectos de investigación y desarrollo en España. De entre sus numerosos artículos y libros destacan: *Paradojas de la alimentación contemporánea* (1996); *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano (Barcelona 1960-1990)* (1998); *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España* (2002); *La alimentación y sus circunstancias: placer, conveniencia y salud* (2004); *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas* (2005), y *Comemos como vivimos. Alimentación, salud y estilos de vida* (2006). Estos últimos en colaboración con Jesús Contreras Hernández.

### **Ana Hernández Briones**

Licenciada en Nutrición por la UAM, Unidad Xochimilco.

### **Rose Lema**

Doctora en Antropología. Profesora-investigadora en la UAM, Unidad Iztapalapa, desde 1975. Investigadora nacional nivel 1. Sus áreas de investigación son: semiótica, análisis de discurso y pragmática en distintos contextos culturales, así como en teorías del caos, la complejidad y la creatividad.

### **Maria Eunice Maciel**

Profesora del Departamento de Antropología Social y del Programa de Posgrado de la Universidad Federal de Río Grande do Sul, Brasil. Es integrante del Núcleo de Investigaciones sobre Culturas Contemporáneas en su país, sobre todo en el área de antropología de la alimentación. Sus líneas de investigación se enfocan hacia la

cultura, la alimentación, la identidad y el cambio. Ha dirigido numerosas tesis de licenciatura y posgrado en Antropología Social. Asimismo, ha presentado diversos trabajos y conferencias en foros internacionales especializados, y realizado estancias de investigación en centros e institutos de Francia y Estados Unidos. Es autora de diversos trabajos, entre otros: "A cozinha emblemática: A carne como especialidade da casa, da região", "Uma cozinha à brasileira" y "Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin".

### **Ellen Messer**

Antropóloga de la alimentación y la nutrición. Doctorada en Antropología por la Universidad de Michigan. Fue directora del Programa Mundial del Hambre de la Universidad de Brown en Providence, Rhode Island, EUA. Docente de Antropología de la Alimentación y Derechos Humanos en las universidades de Yale, Brown y George Washington. Profesora asociada visitante en la Facultad Friedman de Ciencias Políticas y Nutrición de la Universidad de Tufts y en el Programa Internacional de Desarrollo Sustentable de la Facultad Heller de Política Social de la Universidad Brandeis. Sus líneas de investigación son: hambre y derechos humanos, perspectivas transculturales sobre el derecho humano a la alimentación, conflicto y seguridad alimentaria, distribución de tiempos en los patrones de consumo alimentario y evolución de la dieta.

### **Luis Ortiz Hernández**

Licenciado en Nutrición, maestro en Medicina Social y postulante al doctorado de Ciencias en Salud Colectiva. Es profesor-investigador titular C del Departamento de Atención a la Salud de la UAM, Unidad Xochimilco; docente en la licenciatura en Nutrición y en las maestrías en Medicina Social y en Ciencias en Salud en el Trabajo. Sus líneas de investigación son: posición socioeconómica, estilo de vida y obesidad; nutrición y alimentación de escolares y adolescentes; condiciones de salud de lesbianas, bisexuales y homosexuales. Posee el reconocimiento de profesor de tiempo completo con perfil deseable otorgado por el Programa de Mejoramiento del Profesorado de Educación Superior de la Secretaría de Educación Pública, durante el periodo 2006-2009. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores en el nivel de candidato a investigador.

### **Jeanette Pardiño**

Licenciada en Nutrición por la Universidad Iberoamericana, realizó el internado en el Instituto Nacional de Perinatología. Cursó la Maestría en Psicoterapia Psicoanalítica. Es consultora del Fondo Nestlé para la Nutrición de la Fundación Mexicana para la Salud. Sus áreas de investigación son: nutrición y salud pública. Ha participado en estudios sobre alimentación y actividad física en comunidades rurales

y urbanas de Yucatán y comunidades rurales de Oaxaca. Participó en el desarrollo del programa de orientación alimentaria para la población de Yucatán, denominado *Nutre y mueve tu vida*. Posee experiencia en el desarrollo, aplicación y análisis del instrumento recordatorio de 24 horas. Es integrante del Colegio Mexicano de Nutriólogos y formó parte de su Consejo Directivo 2005-2006. Su publicación más reciente es *Postura del Colegio Mexicano de Nutriólogos sobre dinámica de la alimentación y su relación con el fenómeno de separación individuación del ser humano: una visión nutricional y psicodinámica*.

### **Sara Elena Pérez Gil**

Nutricionista en Salud Pública egresada de la Escuela de Salud Pública de México. Licenciada en Sociología por la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, así como especialista en Estudios de la Mujeres por El Colegio de México y doctora en Antropología por la Escuela Nacional de Antropología e Historia. Labora en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán desde 1968 y en la actualidad es investigadora del Departamento de Estudios Experimentales Rurales. Ha dado clases en la Escuela de Dietética y Nutrición del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, en la Universidad Iberoamericana y desde hace 10 años en la UAM, Unidad Xochimilco. Sus líneas de investigación son: lactancia materna y consumo de alimentos en mujeres y hombres del medio rural. Entre sus publicaciones más recientes destacan: “Alimentación de mujeres en una zona rural: ¿existe una nueva percepción del cuerpo?”, “El proceso alimentario en familias de Huatecalco, Morelos. La visión de las mujeres-madres” y “El abordaje cualitativo: una alternativa en las investigaciones y acciones de alimentación comunitaria”.

### **Montserrat Salas Valenzuela**

Licenciada en Antropología Social por la Escuela Nacional de Antropología e Historia, con maestría en Antropología Social, con especialización en Antropología Médica por el Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social. Es investigadora en el Departamento de Estudios Experimentales y Rurales del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán desde 1991. Ha desarrollado investigaciones en temas de antropología médica, salud de las mujeres, nutrición infantil y perspectiva de género aplicada a la salud. Es docente desde 1992 en la UAM, Unidad Xochimilco. Autora de diversos artículos y capítulos de libros especializados. Ha participado en actividades de capacitación para organizaciones de la sociedad civil y sistematizado varias de ellas. Cursa el doctorado en Ciencias Sociales en El Colegio de Michoacán, A.C.

**Pilar Torre**

Licenciada en Nutrición y Ciencia de los Alimentos por la Universidad Iberoamericana, con grado de maestra en Ciencias de la Salud con Área de Concentración en Salud Reproductiva por el Instituto Nacional de Salud Pública. Desde 1992 es profesora-investigadora titular en la UAM, Unidad Xochimilco, en temas de salud y nutrición materna e infantil, e integrante de la Comisión de rediseño curricular para la licenciatura en Nutrición. Laboró en la Dirección General de Educación para la Salud de la Secretaría de Salud y en el Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán. Fue consultora local del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados en la atención de población refugiada guatemalteca en los programas de emergencia alimentaria. Desde 1994 integra el Comité Técnico del Fideicomiso para la Salud de los Niños Indígenas de México, A.C. Ha publicado diversos artículos en revistas especializadas, capítulos de libros y manuales técnicos dirigidos a la formación de promotores comunitarios en salud y nutrición.

**Luis Alberto Vargas**

Médico cirujano por la UNAM, antropólogo físico por la Escuela Nacional de Antropología e Historia, y doctor en Biología, especializado en Antropología, por la Universidad de París. Es investigador titular C en el Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, nivel 3. Integrante de la Academia Mexicana de Ciencias y de la Academia Nacional de Medicina, y presidente de la Unión Internacional de Ciencias Antropológicas y Etnológicas. Dirige y asesora tesis de licenciatura, maestría y doctorado en varias universidades nacionales y extranjeras. Sus áreas de trabajo son: antropología física, antropología aplicada al estudio del proceso alimentación-nutrición, antropología del trabajo, antropología del proceso salud-enfermedad, así como el estudio antropológico del proceso de envejecimiento.

# Correspondencia

## **Estudios sobre antropología y nutrición en México**

**Pedro Arroyo Acevedo**

Fundación Mexicana para la Salud  
Periférico Sur núm. 4809  
Col. Arenal Tepepan  
14610, México, D.F.  
parroyo@funsalud.org.mx

## **Globalización y dieta: significados, cultura y consecuencias en la nutrición**

**Ellen Messer**

Department of Anthropology and International Affairs  
George Washington University  
2110 G Street, NW  
Washington, D.C., 20052  
Tel. (202)994-7739  
emesser@gwu.edu  
ellen.messer@tufts.edu

## **Del dicho al hecho: las diferencias entre las normas y las prácticas alimentarias**

**Jesús Contreras Hernández**

Parc Científic de Barcelona.  
C/ Baldiri i Reixach núm. 4  
608028, Barcelona. España  
Tel. (001-3493) 440-9200  
contreras@ub.edu

## **Apuntes acerca de la cultura alimentaria en Brasil**

**Maria Eunice Maciel**

Universidade Federal de Rio Grande do Sul  
Brasil  
mesmaciel@uol.com.br

**Percepciones y prácticas alimentarias de un grupo de mujeres en el México rural****Sara Elena Pérez Gil**

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán  
Departamento de Estudios Experimentales Rurales  
Vasco de Quiroga núm. 15  
Col. Sección XVI  
14000, México, D.F.

**Lengua culinaria de dos comunidades mayas rurales de Yucatán****Jeanette Pardío**

Fundación Mexicana para la Salud  
Periférico Sur núm. 4809  
Col. Arenal Tepepan  
14610, México, D.F.  
jeanette@fondonestlenutricion.org.mx

**La aplicación de la antropología de la alimentación en contextos interculturales****Luis Alberto Vargas**

Instituto de Investigaciones Antropológicas-UNAM  
Cubículo 141  
Ciudad Universitaria  
04510, México, D.F.  
Tel. 5622-9668  
lavargas@servidor.unam.mx

**Organización familiar y social y diversidad de la dieta: un estudio etnográfico en el estado de Aguascalientes****Mercedes García Cardona**

Fondo Nestlé para la Nutrición de la Fundación Mexicana para la Salud  
mercedes@fondonestlenutricion.org.mx

**Significados socioculturales de la alimentación en la ciudad de México****Miriam Bertran**

Departamento de Atención a la Salud  
Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco  
mbertran@correo.xoc.uam.mx

**Desigualdad social, alimentación y obesidad en México**

**Luis Ortiz Hernández**

Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco

Calzada del Hueso 1100

Col. Villa Quietud

04960, México, D.F.

Tel. 5483-7573, fax: 5483-7218

lortiz@correo.xoc.uam.mx

**Contribución a la comprensión de la alimentación infantil**

**Pilar Torre**

Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco

Calzada del Hueso núm. 1100

Colonia Villa Quietud

04960, México, D.F.

ptorre@correo.xoc.uam.mx

### Antropología y nutrición

se imprimió en diciembre de 2006. La edición consta de mil ejemplares.

Coordinación editorial y cuidado de la edición: Bertha Trejo Delarbre.

Revisión y corrección de estilo: Wenceslao Huerta Lucario, Alfonso Cuevas Meza.

Diseño y formación de páginas: Jesús Fernández Vaca.



