

La alimentación humana como fenómeno biocultural complejo

María del Carmen Suárez Solana

CENUR Noreste – UdelaR

Sede Rivera

Curso-Seminario *Cultura, alimentación y salud*

23 de noviembre de 2022

**A diferencia de mi disciplina ¿Cómo
la Antropología aborda la
alimentación?**

¿Qué alimentos consumo en..?

1. Un contexto cotidiano (desayuno, almuerzo, merienda, cena).
2. Un domingo familiar en invierno.
3. Un domingo familiar en verano.
4. Un día que tengo prisa.
5. Un día de lluvia.
6. En una fiesta, por ejemplo infantil o boda.
7. Un día patrio-festivo, por ejemplo el día del trabajo.
8. Una fecha religiosa especial, como los viernes de cuaresma.
9. Cuando estoy enferma(o), por ejemplo del estómago.

¿Qué alimentos consumo en..?

10. En mi casa a diferencia de un restaurante o la calle.
11. Cuando estoy con mis amigas(os) a diferencia de mis padres o abuelos.
12. En la ciudad a diferencia del campo.
13. Cuando viajo.
14. En Brasil a diferencia de Uruguay.
15. Un niño a diferencia de un adulto.
16. Las mujeres a diferencia de los hombres.
17. La clase alta a diferencia de la baja.
18. Un vegano a diferencia de un vegetariano y un carnívoro.

**¿Por qué comemos lo que
comemos?**

Funciones de la alimentación

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

(Baas, Wakefield y Kolasa, 1979)

Funciones de la alimentación

11. Recompensas o castigos.
12. Reforzar la autoestima y ganar reconocimiento.
13. Ejercer poder político y económico.
14. Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades físicas.
15. Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades mentales.
16. Simbolizar experiencias emocionales.
17. Manifestar piedad o devoción.
18. Representar seguridad.
19. Expresar sentimientos morales.
20. Significar riqueza.

(Baas, Wakefield y Kolasa, 1979)

1. Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo



- La **nutrición** se relaciona con un proceso bioquímico y fisiológico del metabolismo, tanto del ser humano como de cualquier otro ser vivo.

(Contreras y Gracia Arnáiz, 2005)

Satisfacer las necesidades socioculturales



- La **alimentación humana** se entiende como un fenómeno complejo, por todos los aspectos socioculturales, históricos, políticos, económicos, físicos, psicológicos, ambientales y biológicos que involucra.

(Contreras y Gracia Arnáiz, 2005)

Menú del día

735.5 g. de agua
63.8 g. de proteína
109.6 g. de hidratos de carbono
67.01 g. de grasas
280 mg. De calcio
7.9 mg. De hierro
517 mg. De sodio
11.97 mg. De zinc
2203 mg. De potasio
6.4 g. de fibra
60.7 mg. De vitamina C
3241 mg. De vitamina A
Total 1400 calorías por persona

Cocina económica en Rivera

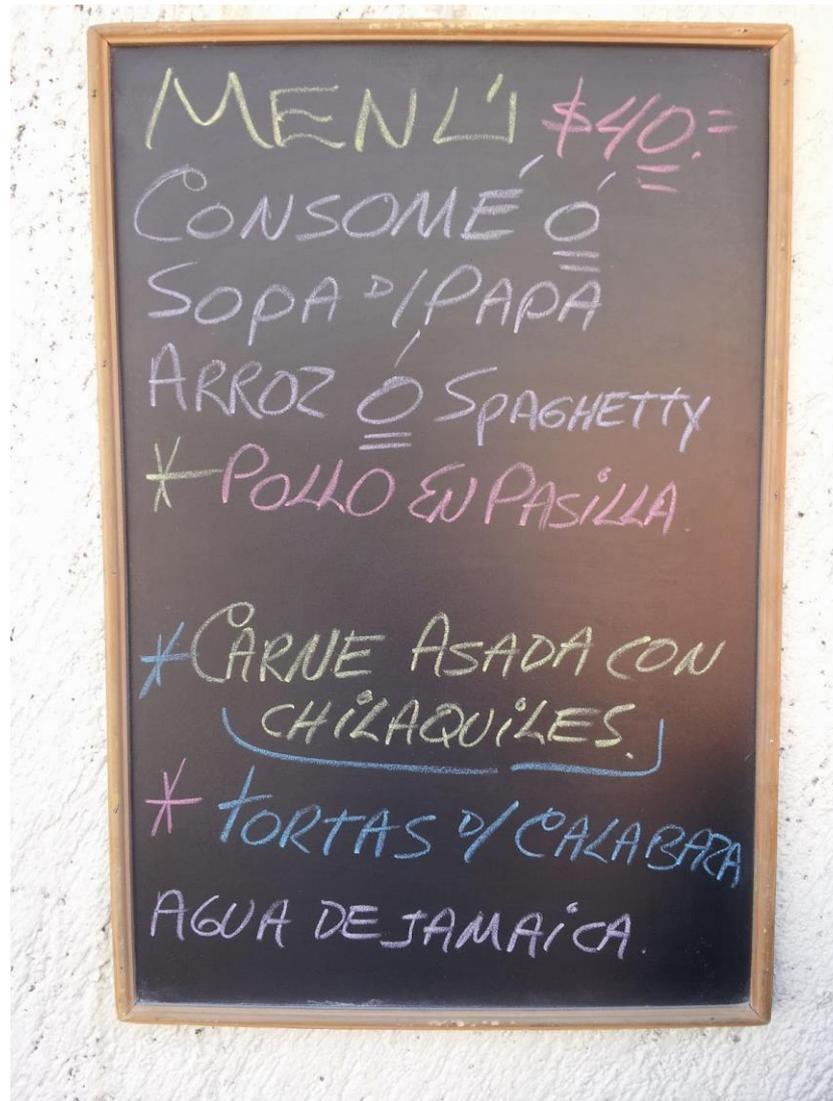


Calle Ituzaingó esquina
Monseñor Jacinto Vera
(Rivera, Uruguay).
Tomada por Mauricio
Ceroni, el 10 de junio de
2022.

Restaurante de Livramento



Comida corrida en México



¿Por qué existen estas diferencias?

- De acuerdo a Fischler (1995), se debe a nuestra naturaleza omnívora...

La naturaleza omnívora del hombre

- Los demás comientes sustraen de una sola comida todos los nutrimentos que necesitan para sobrevivir.
- El hombre necesita forzosamente de un **mínimo de variedad** para obtener los nutrimentos que requiere.
- Raíces, tallos, hojas, frutos, brotes o flores, animales, secreciones de glándulas de mamíferos o de insectos (miel), hongos, polvo de rocas (sal), entre otros...



(Fischler, 1995)

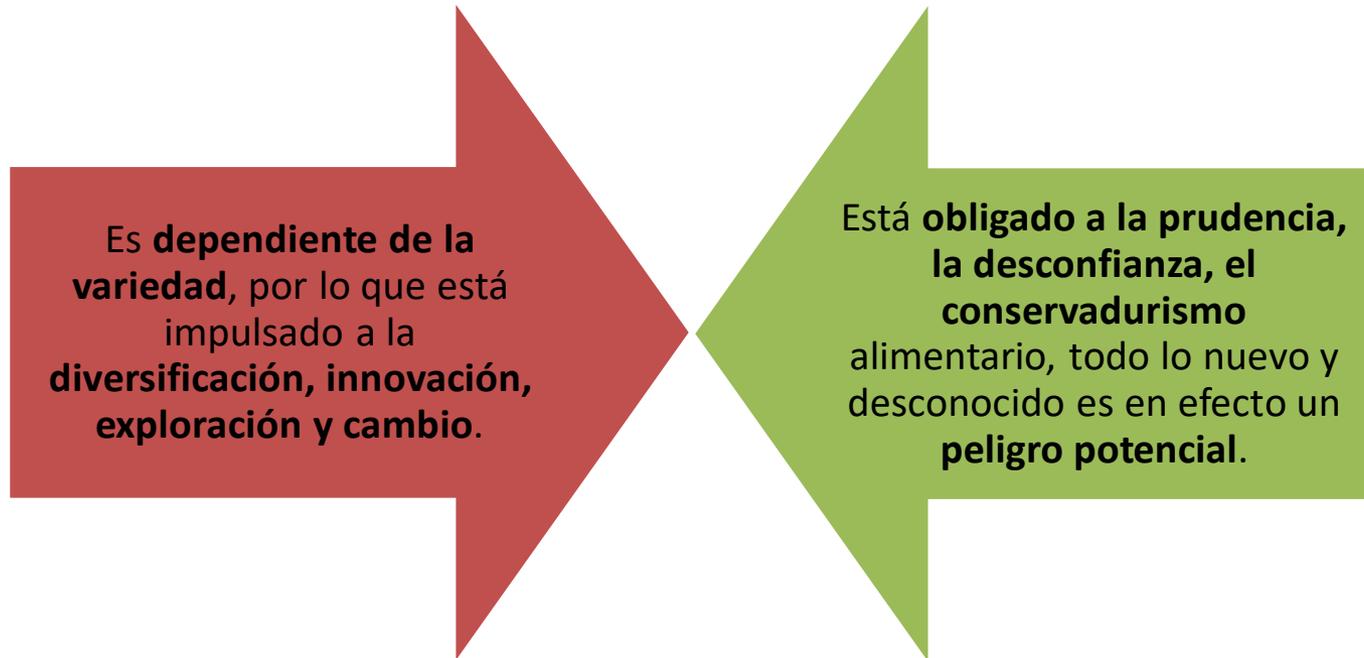
La naturaleza omnívora del hombre

- Esta variedad de alimentos y regímenes le ha permitido **adaptarse a diversos contextos** en el tiempo y espacio.
- Pero no se come toda la variedad de alimentos que podría, sino que **hace elecciones**.

(Fischler, 1995)

¿Cómo hacemos estas elecciones?

- A través de los mecanismos de neofobia y neofilia (la paradoja del omnívoro):



- Esta tensión produce una **ansiedad fundamental en la relación del hombre con sus alimentos**.

(Fischler, 1995)

Ejemplo de otros omnívoros



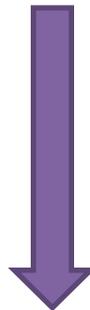
- **Rozin (1976)** estudio la capacidad del **aprendizaje aversivo** de las ratas.
 - Y les reconoció sus **aptitudes de aprendizaje social**, y su mezcla de **prudencia e innovación**, ya que:
- Prueba **un** solo alimento nuevo **a la vez** y en **pequeñas** cantidades.
 - Y adquieren **preferencias** y especialmente **aversiones**, fundadas en su **propia experiencia** y la de sus **congéneres**.

La complejidad del caso humano

- Además de los mecanismos biológicos y sociales de las ratas, el hombre desarrolló **la cultura**, y dentro de un mismo grupo cultural, cada persona tiene **gustos y aversiones individuales**, que la distinguen de las demás.
- El **acto de comer** que parece tan sencillo y cotidiano, es un hecho complejo: **no es totalmente subjetivo, ni exclusivamente biológico, ni tampoco totalmente cultural.**
- **Une lo subjetivo, biológico y cultural** de una manera tan indisoluble, que es difícil separarlos.

(Aguirre, 2014)

La cultura alimentaria



(Aguirre, 2014)



Fotografías de *Hungry Planet: What the World Eats* (Peter Menzel y Faith D'Aluisio, 2007)

La alimentación desde el punto de vista de la Antropología

- Es el **primer aprendizaje social** del ser humano.



Fenómeno situado:

- Lugar.
- Tiempo.
- Cultura.

(Aguirre, 2014)

La cultura

- Establece el **orden normativo** en el **proceso de socialización**.
- El conjunto de **guías institucionalizadas** acerca de las **conductas** más o menos **apropiadas**, dentro un **contexto social particular**.
- Las personas muestran **actitudes** hacia la comida, que han sido **aprendidas** de otras personas, dentro de sus **redes sociales** (contexto familiar, amistad, clase social, comunitario, nacional...).

(Contreras y Gracia Arnáiz, 2005)

La cultura

Estructura el **sistema clasificador** que determina en el tiempo y espacio:

- Qué productos son **comestibles** y cuáles no.
- Cómo **combinar** los alimentos.
- Las **horas y tipos** de alimentos que hay que tomar a lo largo del día o año (cotidiano/festivo).

(Aguirre, 2014)

La cultura

- El **tipo de alimento** que se consume en cada **evento** (los prohibidos, adecuados, prestigiosos, etc.).
- Las **preparaciones propias** de cada edad, género y situación social.

**Todos internalizamos estas dimensiones ordenadoras
que la cultura impone a la biología**

(Aguirre, 2014)

Lo comestible y la comida

Lo comestible

- Una **sustancia o mezcla** de sustancias susceptible de ser **metabolizada** por el organismo humano.
- Para ser considerada **comida**, una sustancia **necesita algo más** que poder ser digerida.

Ejemplo

- La **celulosa** y sustancias **alucinógenas, eméticas o laxantes.**
- Las tomamos dosis mínimas, para controlar sus resultados, y las llamamos **remedios** no comida.



(Aguirre, 2014)

La comida

- Para ser comida un **comestible** necesita estar **organizado** según las **categorías culturales** que les **dan sentido**, lo hagan **comprensible** y **apetitoso**.
- La comida no existe separada del **comensal** y de la **sociedad concreta que la come**, forma parte de los **intercambios** sociales, materiales y simbólicos.
- Qué sustancias comestibles son comida y cuáles no, cómo y con quién comerlas, se **trasmite de generación en generación**.

(Aguirre, 2014)

Importancia de la lengua



Códice Mendocino

Transformación de lo comestible en comida



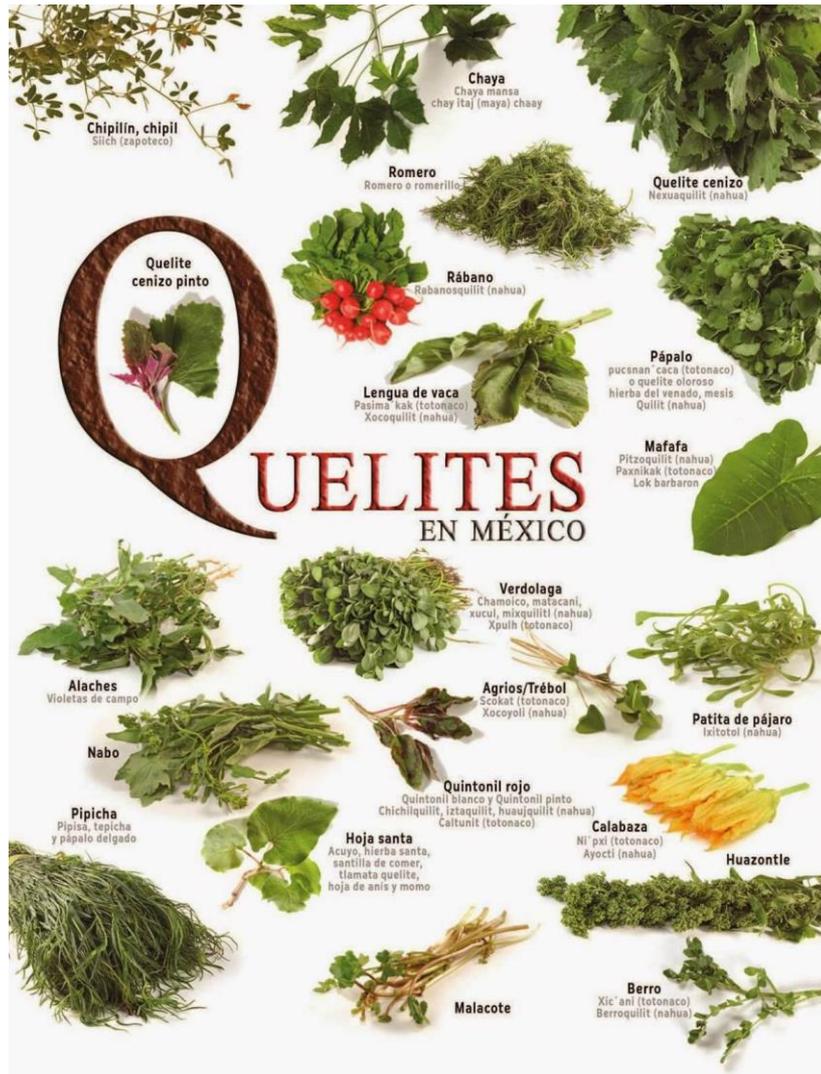
Fogón de Doña Esperanza en Tixapan, Cuetzalan del Progreso, Puebla, México. Tomada por María del Carmen Suárez Solana, el 09 de junio de 2012.

Procesos químicos y físicos

- La **cocción (fuego)** permite hacer comestibles cosas que no lo eran necesariamente.
- **Corte, lavado, secado, fermentación, etc.**
- Mientras **más silvestre** es una planta, tiene **mayor protección**, y las **técnicas** para poderla comer son mucho más **elaboradas**.
- Los **vegetales domesticados** son transformados de manera más **sencilla**.

(Contreras y Gracia Arnáiz, 2005)

Procesos químicos y físicos

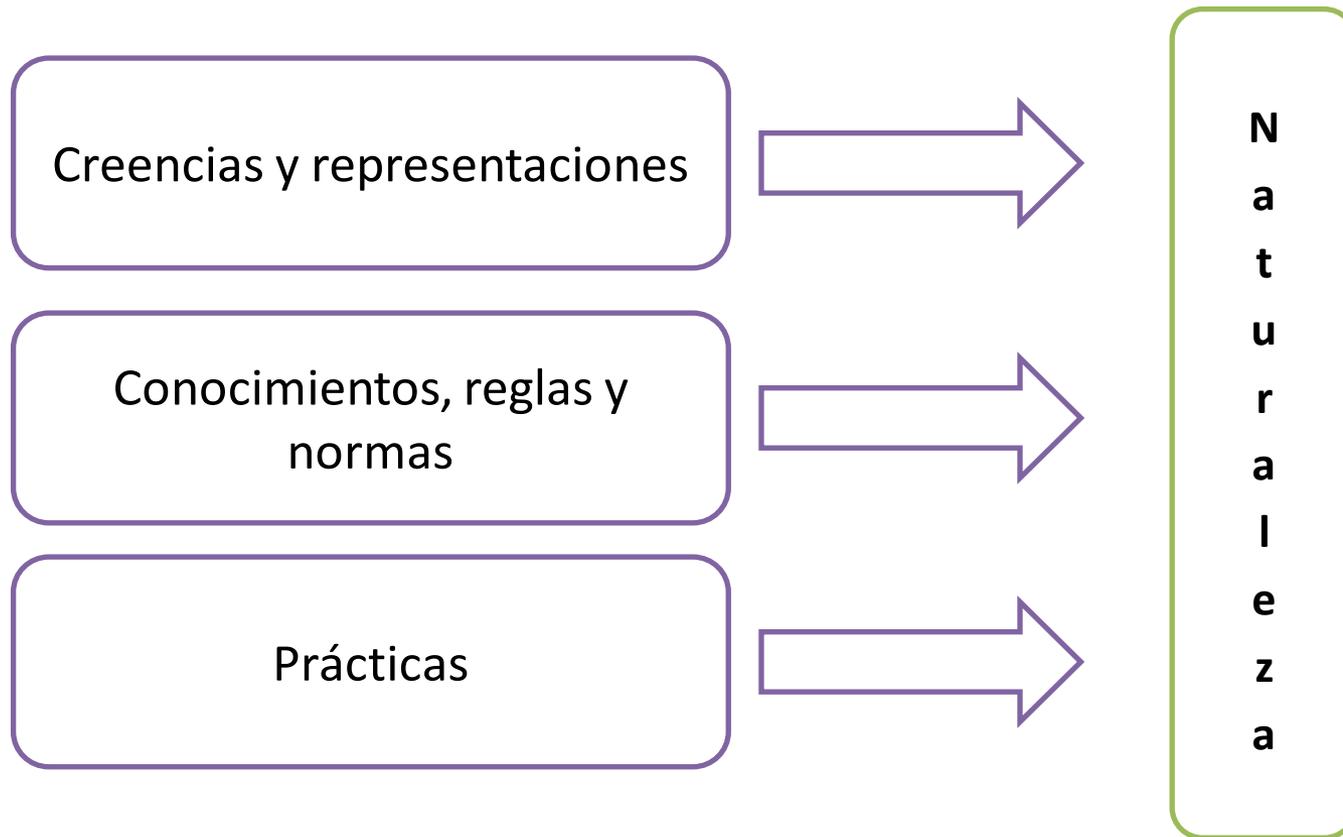


Lograr la **comestibilidad cultural**, más que biológica.

(Contreras y Gracia Arnáiz, 2005)

La cocina

Apropiación cultural de la naturaleza



(Contreras y Gracia Arnáiz, 2005)

La cocina

- La comida en bruto = **peligro**.
- Al pasar de la **naturaleza a la cultura** –cocina- será considerada **menos** peligrosa.

Resuelve la paradoja del omnívoro y regula la ansiedad de la incorporación

- Marca, sella, etiqueta, reconoce e identifica el alimento, para que tome su **lugar** en el **plato y cuerpo del comiente**.
- Acomoda la **novedad** o lo desconocido a la **tradición**, al mismo tiempo introduce lo **familiar en lo inédito**, la **variación en lo monótono**.

(Fischler, 1995)

Elementos de la cocina

1. El número de **alimentos seleccionados entre los comestibles** que ofrece el medio.
2. El medio característico de **prepararlos.**
3. Las formas propias de utilizar las **especias y sus combinaciones.**
4. La adopción de un conjunto de **reglas de comensalidad.**

Silenciosos

Internalizados

Naturalizados

Inherentes al
funcionamiento
de las cosas

¿Cuándo se hacen visibles?

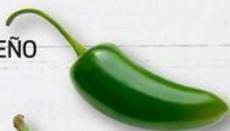


CHILES MEXICANOS

EL ANTES Y EL DESPUÉS

FRESCO

JALAPEÑO



POBLANO



CHILACA



ANAHEIM



MIRASOL



SERRANO



BOLA



SECO

CHIPÒTLE



ANCHO



PASILLA



COLORADO



GUAJILLO



CHILE SECO



CASCABEL



Gabriela, clavo y canela para Directo al paladar



La gramática culinaria

Condimentos

Ingredientes

Técnicas de preparación y cocción

Utensilios

Sucesión de platos

Composición de un menú

Horarios de comida

Orden de los tiempos

(Rozin y Rozin, 1981)

Congruencia con el sistema alimentario



Armonía de la vida en la región de Cuetzalan, Puebla, Mex. Gregorio Méndez Nava, 2014.

Los principios del sabor

- Cada cocina se caracteriza por uno o más **complejos olfativo-gustativos**.
- Que actúan como **marcadores o identificadores** gustativos.
- Permiten **volver reconocible y aceptable** una **preparación** culinaria, aunque los **ingredientes** sean elementos **extraños** al sistema.

(Rozin, 1976; Rozin y Rozin, 1981)

La construcción de identidad

El principio de incorporación

- Cristaliza la angustia del omnívoro.
- Es el **movimiento** por el cual hacemos **traspasar** al alimento la **frontera** entre el **mundo** y **nuestro cuerpo** (lo de fuera y lo de dentro).
- Es a la vez **trivial** y portador de **consecuencias** potencialmente **irreversibles**.



(Fischler, 1995)

El principio de incorporación

- Incorporar todo o parte de sus propiedades.
- Funda la **identidad** en el sentido biológico e imaginario (**somos lo que comemos**, en el sentido físico, moral y comportamental).



(Fischler, 1995)

¿Quién soy?

Pasta

Tacos

Milanesa

Asado

Paella

Arepas

Fondue

Sushis

Construcción del comiente

- El **comiente** incorpora las propiedades de la **comida**.
- Al mismo tiempo **la comida incorpora al comiente** en un **sistema culinario** y en el **grupo** que lo practica.

- El **alimento construye al comiente**, y el **comiente busca construirse comiendo** (volverse más lo que se es o lo que se desea ser).

Identidad y alteridad

- En la **alimentación se expresan/y expresa** las **jerarquías y clasificaciones** entre personas y grupos.
- Los hombres **marcan su pertenencia** a una cultura o grupo determinado por:
- **Afirmación** de su **identidad** alimentaria (**semejanzas** de género, étnica, clase social y generación).
- **Definición** de la **alteridad** (**diferencias** frente a los otros).

Dimensión personal y colectiva

- Pertenencia y semejanzas a un grupo determinado.
- Contraste y diferencias entre uno mismo y los demás.

La incorporación, alimento y cuerpo

- Todo **alimento** tiene un **efecto** en el **cuerpo** (bueno o malo), es el principal medio de **intervención**.
- Mediante el alimento se intenta **dominar el cuerpo**, a través de él, el **espíritu**, la **persona** entera y la **identidad**.
- En la **incorporación** se **cristaliza** esta tentativa de dominio.



(Foucault, 1984)

El disgusto

- Fenómeno que expresa la **oposición a la incorporación.**
- **Trastorno, incompatibilidad, disonancia y/o dificultad** en los procesos de clasificación, organización y combinación de las **categorías culturalmente definidas.**

El disgusto

Tiene una dimensión biológica, psicológica, social y cultural.

Hace referencia a:

- **Estados del sujeto** (afectos, emociones y sensaciones).
- **Comportamientos** (mala cara, rechazo, regurgitación, vómito).
- **Representaciones.**



(Fischler, 1995)

...Diversidad y cambio, permanencia e identidad, son características de todas las culturas [y alimentaciones]...

(Aguirre, 2014: 11)

¡Gracias!