

¿Y LOS NUTRIENTES TAMBIÉN SON BUENOS PARA PENSAR?

Jesús Contreras y Joan Ribas

“Bon à penser, bon à manger”
Claude Lévi-Strauss

La alimentación (la comida) como subsistema cultural³

Desde que Claude Lévi-Strauss (1964) afirmara “bueno para pensar, bueno para comer”, las ciencias sociales han considerado que los alimentos primero han de ser comestibles para nuestra mente y, después, digeridos por nuestro organismo. Primero los pensamos y, si son aptos para nuestro espíritu, los comemos⁴. Lévi-Strauss

- 3 Este apartado es, en gran parte, una síntesis del epígrafe titulado “La comida como lenguaje, la cocina como sistema: estructuralismo y culturalismo simbólico”, contenido en *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*, publicado conjuntamente con mi colega Mabel Gracia, Barcelona, Ariel, 2005.
- 4 El siguiente experimento, propuesto por Toni Massanés, resulta muy ilustrativo al respecto. Dice así: “Traguemos saliva (...), cojamos una copa y escupamos en ella. Bebamos... ¿Cómo? ¿Nos provoca rechazo? ¡Pero si es la misma saliva! ¿Por qué, si todos la tragamos constantemente, esta aprensión a ingerirla una vez

(1964, 1965, 1984) abordó el estudio de la cocina considerándola como un subsistema dentro de la totalidad del sistema cultural de acuerdo con una analogía lingüística: las estructuras superficiales culturales son vistas igual que la conversación es considerada como un producto de un sistema de normas subyacentes (la gramática). Para Lévi-Strauss, las prácticas alimentarias son como un lenguaje, identificando la principal oposición binaria, común a todas las culturas, entre “naturaleza” y “cultura”. Las prácticas alimentarias ejemplifican esta oposición, particularmente en lo concerniente a oposiciones tales como crudo y cocido y comestible y no comestible. La cocina de una sociedad constituye una lengua en la que la cultura traduce inconscientemente su propia estructura. Como el lenguaje, la cocina es una actividad universal y está configurada por un sistema de trazos culinarios que se relacionan y contrastan entre sí. Para descubrir los principios subyacentes o leyes generales que determinan la recurrencia geográfica e histórica de ciertos trazos de este sistema hay que analizar las categorizaciones culinarias, las normas y convenciones que gobiernan los modos en que los productos alimentarios se clasifican, preparan y combinan entre sí, asumiendo que las normas culinarias son en sí mismas manifestaciones más

depositada en la copa? Este comportamiento, a primera vista esquizofrénico, tiene su explicación. Mientras la saliva no ha salido de nuestro cuerpo forma parte del yo. Y de ninguna manera podemos rechazar una parte de nosotros mismos. Pero en cuanto nos separamos –ni que sea un instante– de este fluido, deja de ser yo. Cambia su significado y se convierte en algo que no consideramos comestible. El asco o el rechazo ante lo que no entendemos por alimentos son defensas necesarias porque al comer incorporamos a nuestro cuerpo sustancias ajenas. Unas sustancias que, si son las adecuadas, nos beneficiarán, pero en caso contrario pueden llegar a matarnos. Comer es peligroso, señores. En realidad se trata de una apuesta arriesgada que nos obliga a escoger antes de cada nuevo bocado. Con las cosas de comer no se juega. Porque nos va en ello la salud. Pero lo que yo quería ilustrar con el ejemplo de la misma saliva comestible e incomedible es lo siguiente: aquello que hace que consideremos las cosas buenas o no para comer no es tanto lo que son como lo que significan. Somos animales culturales y, mediante la cultura, el conocimiento, nos relacionamos con el mundo”. Disponible en http://www.percepnet.com/sqs/pdf/Resumen_Massan%C3%A9s.pdf

profundas de estructuras subyacentes. Así, para él, los *gustemas* son, igual que los fonemas en la lengua, las unidades funcionales mínimas, y adquieren significado por oposición o contraste entre ellas. Tales *gustemas* pueden ser analizados en términos de ciertas oposiciones binarias: endógeno/exógeno (local versus exótico), central/periférico (principal versus guarnición o acompañamiento) y marcada/no marcada (sabor fuerte versus sabor suave). En una segunda fase, Lévi-Strauss examina la cocina como una transformación de la naturaleza (ingredientes crudos) por la cultura (alimentos cocinados). Partiendo de esta doble oposición cultura/naturaleza y elaborado/no elaborado, construye dos triángulos culinarios siguiendo el modelo lingüístico triangular de las vocales y consonantes y utilizando ahora el término de *tecnemas* (operaciones culinarias). La estructura del primero reposa en las relaciones que se dan entre lo crudo, lo cocido y lo podrido: lo cocido resulta de una transformación cultural de lo crudo; y lo podrido, una transformación natural de lo crudo o de lo cocido. El segundo triángulo añade los medios –aire y agua– y los resultados –rustido, ahumado y hervido– implicados en las operaciones culinarias, reposando, igual que el primero, en la oposición preeminente entre naturaleza y cultura. La forma en que todas estas transformaciones son realizadas como parte de la vida diaria debería servir, según Lévi-Strauss, para definir las culturas.

Mary Douglas (1973, 1979), desarrollando estos planteamientos de Lévi-Strauss, sugería que, al igual que el significado preciso de una palabra lo proporciona su contexto, la comida debía ser observada y comprendida situándola en los particulares contextos en los que se emplaza (por ejemplo: diarios, semanales, anuales; formales o informales; ordinarios o festivos; privados o públicos; etcétera). Así, podrían identificarse las fórmulas repetitivas que se dan durante los acontecimientos estructurados (ingredientes, cualidades de gusto, temperatura, horarios...) y, analizando semánticamente combinaciones y contrastes, podría conocerse el significado de cada

uno de ellos. Douglas propone descifrar *la gramática* de las comidas en sus componentes significantes. Las *comidas* son definidas de acuerdo a la situación que la estructura –un acontecimiento social organizado según unas reglas que prescriben el tiempo, el lugar y la sucesión de los actos que lo componen– y que están codificadas culturalmente y, en consecuencia, estructuradas mediante un conjunto de signos interrelacionados que pueden ser analizados en términos sintácticos y gramaticales. Esta definición le permite diferenciar la comida (*meal*) o situación estructurada del pisolabis/picoteo (*snack*) o situación alimentaria no estructurada y en la que uno o más productos pueden ser consumidos sin atender a un orden normativo. Sin dejar de considerar como esenciales los aspectos biológicos del hecho alimentario, enfatiza el carácter expresivo de la alimentación y coincide con Barthes (1961, 1980) en plantear que los alimentos y, más particularmente las comidas, constituyen un sistema de comunicación, un protocolo de imágenes y costumbres que manifiestan y simbolizan la estructura social. Como el lenguaje, la dieta tiene normas de exclusión, oposiciones significantes (como dulce/salado, amargo/dulce), normas de asociación sobre cómo conformar los platos y normas de uso. Los hechos alimentarios se encuentran en las técnicas, usos, representaciones simbólicas, la economía y los valores y actitudes de cada sociedad. Según Barthes, las unidades conceptuales para describir la alimentación pueden ser utilizadas para construir una *sintaxis* (menús) y *estilos* (dietas) en una perspectiva semántica antes que empírica. Así, cabe preguntarse qué significados expresan ciertos alimentos y cómo se vehiculan para manifestar una determinada identidad ya que alimentarse es una conducta que se desarrolla más allá de su propio fin, de forma que la alimentación sirve, también, para señalar situaciones y, en definitiva, modos de vida. Barthes utiliza también la analogía lingüística, buscando un código o gramática: sustancias, técnicas de preparación, hábitos... todo se convierte en parte de un sistema

cuyos elementos presentan diferencias significativas que permiten que se produzca comunicación a través de la comida ya que donde hay significado, hay sistema.

También, Claude Fischler (1990) desarrolló y profundizó los planteamientos de Lévi-Strauss. Comer es pensar, individual y colectivamente. El omnívoro humano tiene una necesidad constante de pensar su alimentación, de razonarla o racionalizarla y esta necesidad se traduce en las nociones de orden, organización, coherencia y regulación que establece en su relación con los alimentos. Y si la alimentación humana necesita estar estructurada es, al mismo tiempo, estructurante. Lo es desde el punto de vista individual porque encultura al niño/a; y, colectivamente, porque simboliza y traduce en sus reglas el éxito de la cultura sobre la naturaleza pues el pensamiento clasificatorio, en general y en relación a la comida en particular, es una característica del ser humano. Su concepto de *sistema culinario* contextualiza cultural y materialmente las actividades alimentarias. Para él, un sistema culinario se caracteriza no sólo por el conjunto de ingredientes y de técnicas utilizadas en la preparación de la alimentación y por las combinaciones y relaciones que se dan entre estos elementos, sino, también, por las normas que gobiernan la elección, preparación y consumo de alimentos. Asimismo, a dicho conjunto de ingredientes y técnicas le son asociadas representaciones, creencias y prácticas, constituyendo y reflejando, de este modo, parte de la cultura.

Consecuentemente con todo lo anterior, si, de acuerdo con Geertz (1995), entendemos por cultura “un esquema históricamente transmitido de significaciones representadas en símbolos, un sistema de concepciones heredadas y expresadas en formas simbólicas por medios con los cuales los seres humanos comunican, perpetúan y desarrollan su conocimiento y sus actitudes frente a la vida”, podemos entender por *cultura alimentaria* “el conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas

que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura o de un grupo social determinado dentro de una cultura” (Contreras, 2002). Es la cultura la que crea las categorías mediante las cuales clasificamos los alimentos. En cualquier sociedad, encontramos reglas relativas a qué puede comerse y qué no, cómo y cuándo y por parte de quien (Fieldhouse, 1986, p. 45). Mediante estas categorías clasificatorias, las sociedades construyen las normas que regulan la relación entre las personas (asimismo “clasificadas”) y los alimentos y, también, las relaciones entre las personas de acuerdo con las diferentes categorías de personas existentes en cada sociedad⁵. Las sociedades clasifican los alimentos en categorías tales como, por ejemplo (aunque sean diferentes los rasgos que los caracterizarían de unas a otras): comestibles y no comestibles, sólidos y líquidos, crudos y cocidos (hervidos, fritos, ahumados, asados, salados, secos, rustidos, etcétera), saludables y no saludables, convenientes y no convenientes, ordinarios y festivos, agradables y desagradables, sabrosos e insípidos, femeninos y masculinos, de niños/as y de adultos/as, puros e impuros, sagrados y profanos, calientes y fríos, totémicos y tabús, grasos y magros, dulces, salados, ácidos y amargos y, mediante estas y otras muchas clasificaciones, construyen las normas que rigen su relación con la comida. Se trata de un mecanismo pautado por el sistema de creencias y valores existente en cualquier cultura y puede determinar, a su vez, qué alimentos son objeto de aceptación o rechazo en cada situación y por cada tipo de persona. Así, la cultura crea el sistema de comunicación en el cual nociones sobre comestibilidad, palatabilidad, toxicidad, obesidad, malnutrición y otras muchas están firmemente asentadas (Nicod, 1980). Dentro de la amplísima categoría de “comida”, se identifican subgrupos o categorías de

5 Algunos refranes españoles resultan ilustrativos al respecto: “Cuando seas padre comerás huevos”, “Quien gana el pan come la carne”, “El rico come cuando quiere, el pobre cuando puede y el monje cuando le toca”.

alimentos de acuerdo con el valor nutricional otorgado, sus usos culturales, su importancia emocional, o una combinación de todo ello. Así, el sistema alimentario es una réplica importante de los ideales, valores, símbolos y experiencias vividas por un pueblo, a la vez que un sistema general e íntimo de comunicación cultural, que subraya el interés común por la seguridad alimentaria y la supervivencia colectiva (Khare, 1988).

Alimentación, salud y cultura

En cualquier caso, al margen de las especificidades debidas a la cultura, resulta obvio que, cuando una persona come, no consume exclusivamente ingredientes con atributos simbólicos sino, también, sus componentes físicos, sus nutrientes (*¿nutriemas!?*). Dichos ingredientes proporcionan, a través de su ingestión y absorción, una saciedad fisiológica real y singular que otros bienes no producen. Siempre hay límites físicos a las demandas socialmente construidas del apetito (Beardsworth y Keil, 1997). En este sentido, podría afirmarse que todas las sociedades han desarrollado un tipo de conocimientos relativos a lo que hoy se llama nutrición y dietética. A lo largo de la historia, todas las culturas han desarrollado conocimientos relativos a: 1) las especificidades de los alimentos en relación a sus estados cambiantes (verde, en sazón, maduro, pasado, podrido, fresco, pasado, fermentado, añejo, viejo, etcétera) y sus distintos efectos sobre el organismo de acuerdo con cada uno de esos estados; 2) las especificidades de los organismos humanos, de acuerdo con sus naturalezas y con sus estados cambiantes: edades, sexo, complexión, salud o enfermedades, disponibilidades, actividades, etcétera; y, de acuerdo con estos dos puntos, 3) los efectos precisos y diferenciales de cada tipo de alimento y de sus diferentes formas de consumo en los individuos, de cara a posibilitar el mejor aprovechamiento posible de cada tipo de alimento por

cada tipo de individuo de acuerdo a sus particulares circunstancias. Siempre, la alimentación ha sido percibida en relación con la salud y la enfermedad o, al menos, en relación con ideas que los seres humanos se hacen de las razones y condiciones de salud y enfermedad (Barrau, 1983). Las prescripciones dietéticas, de unas u otras características (mágicas, religiosas o empíricas o racionales) han existido siempre. Todas las sociedades han desarrollado creencias o/y conocimientos relativos al valor de determinados alimentos, nociones de puro e impuro, obligaciones en cuanto al modo de prepararlos, sobre todo a aquellos a los que se atribuyen virtudes mágicas, y a los modos de consumirlos y a la conveniencia de los mismos según las particulares condiciones de los individuos. De ello se desprende la observancia de prescripciones dietéticas cuya finalidad es mantenerse en armonía con los elementos del cosmos y los poderes inmanentes que lo habitan (Contreras, 2012).

Para mantener la salud y evitar la enfermedad, los seres humanos han tenido que aprender las elecciones alimentarias adecuadas. Lo han hecho a partir de un saber colectivo conformado a lo largo de las generaciones, bajo la forma de un cuerpo de creencias, algunas confirmadas por la experiencia, otras de carácter simbólico, mágico o religioso. En primer lugar, se aprende a distinguir un alimento de aquello que no lo es. Ahora bien, alimento no es una categoría única, precisa, objetiva. Es una categoría cultural, una etnocategoría. Cada cultura elabora sus propios criterios respecto a aquello que, por ejemplo, consideran ingerible, digerible, adecuado, bueno, tóxico, saludable, venenoso, nutritivo, pasado, pesado, ligero, picante, crudo, cocido, seco, fresco, ácido, salado, dulce, amargo, repugnante, gustoso, insípido, etcétera Algunos refranes propios de las lenguas de España (aunque algunos de ellos se encuentran, también, en otras lenguas) ilustran este tipo de conocimientos y creencias relativas a diferentes tipos de relaciones entre alimentación y salud. Por ejemplo:

- El hambre: la primera y más importante amenaza para la salud: “Lo que no ahoga, alimenta”; “Lo que no mata, engorda”; “Bicho que nada, corre o vuela, a la cazuela”.
- Compatibilidad/incompatibilidad entre comer (digerir) y otras actividades: “La comida descansada y la cena paseada”; “Engreixa més la calma que la taula”; “Si aigua beurás, no caminarás”; “Menjar olives per sopar fa sommiar”.
- Adecuación/inadecuación de los momentos para consumir determinados alimentos: “El melón (o la naranja), por la mañana, oro; al mediodía, plata; y, por la noche, mata”.
- Incompatibilidades entre alimentos o entre consecuencias: “El que és bó pel fetge és dolent per la melsa”; “D’algun mal hem de morir: de carn o de peix”; “De llegums i boniatos, no t’en fiis que fan flatos”.
- Recomendaciones dietéticas de carácter general: “La gana, poca y seguida”.
- El peligro de los excesos (en general y en particular): “De grandes cenas están las sepulturas llenas”; “De carn de caça no en mengis massa”; “No tot el que es greix es paeix”; “Ensalada i agua bendita, poquita”; “De besugo y bonito, poquito”.
- Alimentación y nutrición: dos cosas distintas: “Se come mucho después de harto”; “De garganta pa abaixo, tanto sabe gallinha como sardinha”.
- Pertinencia dietética de determinados alimentos: “Una manzana al día mantiene al médico en la lejanía”; “Els espinacs, menja’ls a sacs”; “Cebollas, limón y ajo, médicos al carajo”; “Agua en ayunas o mucha o ninguna”.
- Condiciones temporales de los alimentos para su mejor aprovechamiento o satisfacción: “Toma el huevo de una

hora. Toma el pan del mismo día, el vino que tenga un año; y algo menos la gallina”; “La perdiz, con el dedo en la nariz”; “El cabrito, de un mes; y el cordero, de tres”.

- Valoraciones (hedonistas-dietéticas) de los alimentos: “Verduras y legumbres no dan más que pesadumbres; la carne, carne cría y da alegría”; “La carn fa carn i el vi fa sang”; “En las mañanas de invierno, naranjada y aguardiente”.
- Alimentos con virtudes cosméticas: “La carne de pluma, el rostro desarruga”
- Condimentación y dietética: “Olla sense sal fa més bé que mal”.
- Pertinencia de útiles de cocina: “Olla i cassola de ferro a la salut no fa esguerro”.

¿De la “dieta cultural” a la “dieta nutricional”?

Como vemos, los comportamientos alimentarios de los humanos están sometidos a normas tanto de carácter cultural como dietético. Es más, ambos tipos de normas están muy relacionadas entre sí ya sea para complementarse o para contradecirse. La palabra *dieta* proviene de la griega *diaita*, que significa “régimen de vida”, en general y no exclusivamente alimentario. En la llamada cultura occidental, ya desde tiempos antiguos, médicos como Hipócrates y Galeno estuvieron convencidos del importante papel que la dieta jugaba en el mantenimiento de la salud y en la curación de las enfermedades. Durante casi dos mil años, la dietética “occidental” estuvo basada en la teoría hipocrática de los cuatro humores que determinaban tanto el temperamento de los individuos como el carácter de los diferentes alimentos y bebidas. De esta teoría arranca una de las clasificaciones más extendidas tanto de los alimentos

como de las enfermedades: la clasificación en *fríos* y *calientes*. La salud era el resultado del equilibrio entre lo caliente y lo frío y la enfermedad, el predominio de lo uno o de lo otro; de manera que, si la enfermedad provenía del predominio de elementos fríos, la salud debería restablecerse mediante una mayor ingesta de alimentos calientes. La teoría del equilibrio entre caliente y frío, probablemente, se difundió desde Grecia hacia otras culturas de oriente y de occidente impregnando la medicina popular de numerosas culturas y hoy se encuentran fuertemente arraigadas en las culturas indígenas y populares de América Latina o en la India, así como en China, si bien en este vasto país, los principios actuantes son el *ying* y el *yang*.

Mientras las teorías hipocráticas y galénicas fueron dominantes, la terapéutica no fue mucho más allá de la dietética (“Que tu alimento sea tu medicina”, decía Hipócrates) y de las sangrías. Una misma palabra –*receta*– se utiliza para referirse a un preparado farmacológico motivado por una prescripción facultativa como para las prescripciones culinarias para la preparación de un plato determinado. Así, se comprende que muchos de los ingredientes propios de la farmacopea tradicional fueran las mismas plantas y especias que eran utilizadas en la condimentación de los alimentos. Hasta finales del siglo XVIII, la farmacopea contenida en los tratados médicos “científicos” no iba mucho más allá de un inventario de plantas con virtudes medicinales varias⁶. A su vez, productos como la canela, el jengibre y otros productos lejanos o exóticos, costosos

6 Una relación no exhaustiva de plantas con valor curativo contenidas en un *Tratado astrológico-médico* (Manuscrito nº 296 de la Biblioteca de la Universidad de Barcelona) permite citar el abrotano, ajenjos, ala, albahaca, angélica, artemisa, azafrán, azaro, acedera, verbasco, betónica, buglosa o lengua de buey, cardo santo, caledonia, comadros, cominos, consuelda mayor, consuelda menor, corazoncillo o hierba de San Juan, culantro, eneldo, espárragos, uña de caballo, hierba buena, hinojo, hisopo, ortigas, lengua cervina, llantén, madre selva, malva, manzanilla, matricaria, mejorana, mercurial, mostaza, orégano, parietaria, peonía, pimpinela, poleo, romero, ruda, salvia, tomillo, toronjil, valeriana.