



Artículo de revisión

Conducta alimentaria: Algo más que comer y beber

Alimentary behavior: More than just eating and drinking

Emilio Ribes-Iñesta

Centro de Estudios e Investigaciones en Conocimiento y Aprendizaje Humano, Universidad Veracruzana, México

Recibido: 15-5-2020

Aceptado: 10-8-2020

Resumen

Se reflexiona sobre los tres grandes cambios que han ocurrido en la historia de la humanidad en los patrones de la conducta alimentaria, relacionados con la selección, la preparación y el consumo. Se examina cómo recuperar el círculo virtuoso entre estos momentos de la práctica alimentaria, distorsionados por el sistema-mundo capitalista.

Palabras clave: conducta alimentaria, nutrición, cocina, fuego

Abstract

We reflect on the three great changes that took place in the history of mankind with regard to alimentary behavior patterns, related with food selection, preparation and consumption. We examine how to recover the virtuous circle among these moments of alimentary practice, distorted by the capitalist world-system.

Keywords: alimentary behavior, nutrition, cooking, fire

Antes que nada, deseo hacer una advertencia. No soy un experto en conducta alimentaria, aunque soy un aficionado al buen comer y al buen beber. Escribo este breve artículo a petición de los editores de la revista, con la esperanza de que algunas de las reflexiones y observaciones vertidas sean de interés y utilidad para los profesionales de este campo multidisciplinario.

El término compuesto *conducta alimentaria* es conceptualmente muy amplio y, por esa razón, referirse a la conducta alimentaria es referirse a muchas cosas. La alimentación, desde una perspectiva estrictamente biológica, está implícita en varios aspectos de la vida, no todos compartidos por todos los reinos, pero cuando menos se pueden señalar dos: en forma directa, la nutrición como función metabólica en última instancia a nivel celular; y, en forma indirecta, la replicación o reproducción del organismo, sea una célula procariota o eucariota o un organismo y/o bionte multicelular. El crecimiento, una conjugación de los dos aspectos anteriores, solo lo comparten algunos reinos. Otra

peculiaridad de la alimentación, como nutrición, es que, con excepción de algunos procariotas (las cianobacterias, por ejemplo) y algunos protistas, los seres se nutren de componentes orgánicos e inorgánico mediante la asimilación o ingestión de otros seres vivos. Puede afirmarse que la vida come vida.

En un principio, el ser humano y sus ancestros directos del género *Homo* se alimentaron directamente de comestibles naturales, es decir, de comestibles no tratados y no preparados, al igual que el resto de los seres vivos. Sin embargo, el “descubrimiento” y apropiación del fuego (Cordón, 1980; Wrangham, 2009), la división social del trabajo y la aparición probablemente simultánea del lenguaje, cambiaron la naturaleza del comer y beber del género *Homo* respecto al resto de los seres vivos. La simbiosis, la predación, la carroñería, el consumo directo de vegetales, característicos de la obtención de nutrientes por todos los seres vivos, fueron gradualmente remplazados por el género *Homo* a lo largo de cientos de miles de años.

La alimentación dejó de ser paulatinamente primordial para la *supervivencia* y se convirtió en el eje de la *subsistencia* y de la organización social de la vida humana. La alimentación humana, históricamente, siguió un curso divergente al de los otros seres vivos y, por esta razón, poco nos puede iluminar el comportamiento de búsqueda y consumo de alimentos, especialmente en los animales (*foraging*, obscenamente mal traducido como *forrajeo*) acerca de las prácticas alimentarias de los seres humanos y, mucho menos, de nuestros congéneres contemporáneos. La alimentación humana dejó de ser un proceso exclusivamente ecológico y se transformó en un proceso eminentemente sociocultural.

No se trató de una transformación súbita, sino que en un principio fue un proceso lento y extendido relacionado no solo con el aprovechamiento del fuego “natural” (incendios, lava, etc.) para distintos propósitos, sino también con la domesticación propiamente dicha del fuego, es decir, su producción y regulación a voluntad para propósitos diferentes. Los homínidos, y formamos parte de ellos, se alimentan de vegetales fundamentalmente, de modo que las primeras formas de *Homo* que surgieron no comían carne, aunque quizá insectos además de vegetales y frutos. Parece bien documentado que, con la posición erguida, se desarrollaron los maxilares para poder masticar y consumir carne, aunque nunca con la capacidad de trituración de otras especies de mamíferos. Antes que cazador, el homo fue carroñero, era recolector no solo de frutos y vegetales sino de los restos animales muertos que habían sido presas de otros animales. No fue hasta que desarrolló algún tipo de instrumentos de madera y piedra, como “armas” que el *Homo* se volvió cazador y, por consiguiente, carnívoro. Son periodos muy extensos de decenas, centenas de miles de años. Las evidencias de uso del fuego por el género *Homo* datan de entre 1500,000 a 172,000 años antes de nuestra era. En el continente americano, los restos de hogueras expresamente realizadas datan de 11,500 años antes de nuestra era. No hay sincronía en los distintos momentos en que el “descubrimiento” y empleo del fuego tuvo lugar en distintos lugares. Lo que sí es probable, es que el fuego no solo se usó para “preparar” alimentos, sino para alumbrar y para defenderse de los animales.

Transcurrió un largo proceso entre el “descubrimiento” del fuego y la posibilidad de manipular su producción. Quizá el empleo del fuego para cocinar, es decir, hacer digeribles algunos alimentos, especialmente la carne de los animales terrestres y acuáticos haya sido uno de los momentos intermedios de dicho proceso, junto con la cocción del barro, antes de la fundición de los metales. Por esta razón, es plausible asumir que, durante mucho tiempo, el género *Homo* compartió con los animales, el reino del que formamos parte, muchos de sus comportamientos de búsqueda de alimentos, incluyendo su ingestión. Los patrones de alimentación compartidos con los animales constituyeron las primeras formas de comportamiento alimentario del género *Homo*, comportamiento que se fue transformando con el paso del tiempo, con el cambio de las prácticas sociales y económicas, así como con el surgimiento progresivo de diferentes tecnologías

y el aumento de las comunicaciones mediante nuevos medios de transporte y el intercambio comercial. Es muy probable que, como en todos los seres vivos, la conducta alimentaria del género *Homo* ocupara una gran parte de su actividad cotidiana, no como ingestión directa, pero sí relacionada inicialmente con prácticas de orientación, localización, resguardo, recolección y depredación y, después, como otras especies lo hacen, con acumulación, transportación y almacenamiento de sobras o excedentes recolectables. Las prácticas alimentarias obviamente dependieron de las características geográficas y climáticas de los distintos hábitats del género *Homo*, de manera que pueden suponerse variantes en el comportamiento alimentario dependiendo del tipo de flora, fauna, otros depredadores, la existencia de ríos, manantiales, lagos y lagunas, superficies con hielo o nieve relativamente permanentes, tipos de costas y especies marinas, posibilidades de resguardo natural o materiales para construirlo, y las condiciones climáticas relativas a la temperatura, la iluminación e intensidad solar, los períodos de lluvias y de sequías, entre otros aspectos. La dieta de los distintos grupos humanos iniciales (y también posteriores) dependió en gran medida de estos factores.

Los humanos se alimentaron en un principio de aquello que estaba disponible, que podían encontrar en los alrededores y durante sus desplazamientos: frutos, hojas, raíces, restos de animales muertos por otros depredadores más fuertes, así como algunas especies de menor tamaño (terrestres, aviares o acuáticas) que podían “cazar” quizá solo con la ayuda de piedras, palos o alguna forma de “redes”. Los patrones de ingestión de alimentos estaban sujetos, con toda seguridad, al momento y circunstancia de su disponibilidad, y su temporalidad (horarios y duración) dependían de la oportunidad y condiciones de su obtención. Antes de la capacidad de manipular la producción del fuego, probablemente la ingestión se realizó mientras hubo luz natural, durante el día. Posteriormente, la ingestión debe haberse extendido a las primeras horas de la noche o de la mañana. Con el descubrimiento y dominio del fuego, los humanos comenzaron un proceso que no ha concluido, en el que la ingestión, como punto final de la conducta alimentaria, ha dejado de ser un asunto solamente de supervivencia, y se ha ido distanciando del consumo de los alimentos próximos a su alcance en la naturaleza. La organización colectiva y la división social del trabajo auspiciaron el dominio del fuego y la emergencia gradual del lenguaje como una forma de comunicación respecto a actividades y acontecimientos diferidos y diferibles. La comunicación representa una forma de compartir, intercambiar y poner algo en común, y el lenguaje se constituyó en el medio de la vida colectiva auspiciada por la conducta alimentaria en su sentido más amplio: la obtención y el consumo de los alimentos por el grupo, no por los individuos aislados.

La división social del trabajo, auspiciada por el fuego y el lenguaje, trajo consigo cambios vertiginosos en la organización colectiva de los humanos, y propició su transformación en grupos seminómadas, en un

principio, y posteriormente, en grupos sedentarios que con el tiempo conformaron villas y poblaciones más extensas. En estas transiciones en su organización vinculada al trabajo y a la subsistencia colectiva, la conducta alimentaria de los humanos divergió radicalmente de la del resto de los seres vivos. Aparecieron la agricultura y el pastoreo, como formas de domesticación y cultivo de los recursos vegetales y animales con los que alimentarse (entre los 15,000 y 1000 años antes de nuestra era). Se manufacturaron (sí, se hicieron con las manos) herramientas para el cultivo (el azadón, el arado), instrumentos de caza (empleados también para la guerra), recipientes y cestería diversa para conservar, recolectar, almacenar y transportar. El dominio del fuego fue crucial pues permitió dos cosas a la vez: primero, la cocina o cocción diversa de los alimentos y, segundo, compartir los alimentos en el lugar en donde se cocinaban. Apareció el binomio cocina-comedor, aunque este pudiera ser en ocasiones un sitio “exterior”. El fuego, fogón u hoguera se convirtió, como su propia etimología lo muestra, en el *hogar* de los colectivos humanos. Comer, como eslabón final de la conducta alimentaria, comprendía ya, cuando menos en parte, la producción de una porción de los consumibles y, en esta medida, se convirtió también en el acto final de un ritual social dedicado a celebrar la subsistencia y a compartir los alimentos. El fuego, y el proceso de cocción, permitieron distintas preparaciones de los alimentos: hervirlos, asarlos, hornearlos, rostizarlos, calentarlos al vapor, tostarlos y, con la elaboración de los aceites, freírlos, haciéndolos masticables y sápidos en distintas formas. Con el sedentarismo surgieron técnicas para almacenar y conservar los alimentos, como la deshidratación al sol, el ahumado, la salazón, la fermentación, la maduración protegida con grasa, así como el uso del vinagre, el aceite y la salmuera como medios de conserva. Fue así como muchos de los alimentos ya no fueron ingeridos en su condición natural, sino mediante su transformación para ablandarlos y conservarlos.

Con el surgimiento de nuevas formas de organización económica (y política) de las sociedades, auspiciadas por los intercambios directos o, posteriormente, por el comercio como intercambios indirectos (al margen de las apropiaciones resultado de las conquistas), se desarrollaron diversas tecnologías que impulsaron la agricultura, la ganadería como hibridación de especies, y las posibilidades de transportación mediante vehículos con ruedas jalados por animales y la construcción de embarcaciones que podían desplazarse por las costas marinas. Aparecieron el molino de ruedas, las prensas, las artesanías de madera y arcilla para construir recipientes para fermentar y almacenar vino o fermentar cerveza. Granos y aceites se convirtieron en elementos esenciales de la alimentación, y también de la riqueza, mediante su comercio, en distintas sociedades. Con la cocina, como resultado de la dominación del fuego, la cocción relacionada con la digestión de los alimentos, y el sedentarismo agrícola y ganadero, cambiaron radicalmente las prácticas alimentarias de los grupos humanos. El primer eslabón de la conducta alimentaria ahora era el cultivo y la recolección de productos

agrícolas, el cuidado y cruce de los animales de corral y de pastoreo, el almacenamiento de alimento para los animales empleados en la agricultura y transporte, el prensado de granos y semillas, la fermentación de productos lácteos, harinas y néctares frutales o vegetales, el almacenamiento y conservación de frutos, verduras, granos y carnes diversas, incluyendo los pescados y, finalmente, su preparación para el consumo, como un acontecimiento colectivo, de reunión de los miembros con relaciones de parentesco e invitados. Ningún símil con las etapas de los recolectores y cazadores nómadas y seminómadas. Los humanos seguían esforzándose en múltiples actividades para poder comer, pero ahora comer tenía un significado social, no era un mero acto de supervivencia.

Es necesario hacer un paréntesis para destacar otro aspecto del comportamiento alimentario que tuvo lugar de manera preponderante desde los primeros tiempos del género *Homo*: indagar qué era comestible y en qué forma lo era. Estamos acostumbrados en la actualidad a reconocer lo que se puede comer y no comer, como resultado de las prácticas de crianza y costumbres gastronómicas de nuestras culturas específicas. Reaccionamos con desconfianza a alimentos que desconocemos o no hemos probado, e incluso respecto a aquellos que conocemos indirectamente con base en su apariencia u olor. Es el gusto el juez definitivo de lo que comemos o no comemos. Retrocedamos en la historia de los humanos e imaginemos cuán complicado y difícil debió ser identificar y distinguir lo que era o no comestible de manera directa y, posteriormente con el dominio del fuego y otras técnicas de preparación de los alimentos, cómo se podía hacer comestible algo que en principio no aparentaba serlo o no lo era en su totalidad. Los seres humanos indagaron qué era o no comestible. Lo hicieron por ensayo y error/acierto, por semejanza a lo ya comido, por disponibilidad, por apariencia, por olor, por observación de lo que otros animales ingerían, y a veces solo por curiosidad, entre otras posibilidades. ¿Cómo se partió un coco para comer su pulpa y beber su jugo? ¿Cómo se averiguó que los pulpos se podían comer y las medusas no? ¿Cómo se descubrió la carne de los bivalvos? ¿Qué animales (insectos incluidos) y frutos se podían comer y cuáles eran venenosos? ¿Cómo se descubrieron los granos y frutos secos comestibles? ¿Cómo se prensaron los primeros aceites? ¿Cómo se observaron los procesos de fermentación de los lácteos y se reprodujeron para elaborar los quesos? O bien ¿cómo se descubrió que la semilla del fruto del café debía secarse, tostarse, molerse y de allí hervirla levemente para hacer una infusión? En fin, las preguntas en este sentido son infinitas y representan un largo proceso histórico de indagación sucesiva en distintas geografías y por distintos grupos humanos y culturas. De la misma manera que la indagación de qué se podía comer y beber constituyó un genuino proceso de *descubrimiento* no reconocido, la cocina, como arte y técnica de preparar los alimentos y bebidas constituyó una *invención* del género humano, tan importante o más que cualquiera de las tecnologías que reverenciamos, pues cocinar es lo que nos hace humanos, nos permite compartir, colaborar (trabajar

juntos) y gozar del comer con otros y sus efectos. La cocina es un invento que, a la vez, permite descubrir nuevas posibilidades de los alimentos y de su disfrute, que solo se dan como resultado de una actividad creativa exclusivamente humana. En esa medida, la cocina resume y reconstruye la primera época de indagación respecto de los alimentos y de cómo los humanos nos volvimos omnívoros.

Con el surgimiento del sistema-mundo capitalista a fines del siglo XV y principios del XVI, se transformó de manera global la vida humana. Aparecieron nuevas tecnologías productivas, armamentistas y de transportación. El comercio se intensificó y constituyó el eje de las nuevas relaciones productivas y de apropiación y distribución de la riqueza. Se inició la época de las conquistas de los territorios africanos, americanos, asiáticos y de los mares del sur (Oceanía). La economía se globalizó con base en el comercio marítimo interoceánico y el despojo sistemático de las riquezas de los territorios recién conquistados. En este proceso asimétrico y desigual, las naciones conquistadoras no solo se enriquecieron de bienes materiales, sino también de prácticas culturales relacionadas con las artes y arquitectura, los textiles, las artes decorativas y la alimentación. En este último aspecto, que es el que nos interesa, las especies vegetales y animales de ambos mundos, el conquistador y el conquistado, se intercambiaron en un proceso continuo, de modo que las prácticas culinarias se ampliaron en concordancia con los nuevos comestibles disponibles, no solo a través del comercio, sino también trasplantados, en un sentido literal, a los distintos ámbitos geográficos. Mientras que en Europa se cultivó el tomate y la papa, en México se cultivó el olivo y la vid, por ejemplo. Se intercambiaron el trigo y el maíz, las especies orientales, las hierbas aromáticas mediterráneas, y los chiles y el cacao, entre muchos otros alimentos.

La implantación del sistema-mundo capitalista cambió las relaciones productivas (y las culturas y costumbres) entre naciones y dentro de las naciones. Las naciones dominadas se concentraron en prácticas extractivas, de cría y de cultivo preponderantemente, mientras que las naciones dominantes concentraron las rutas y mercaderías del comercio internacional, la banca, y las manufacturas, iniciando así un proceso de industrialización que continúa hasta nuestros días a través de tres grandes revoluciones, la última vinculada a las tecnologías digitales. En este proceso de implantación del capitalismo como sistema-mundo, primero a nivel mercantil, después a nivel industrial, y finalmente a nivel financiero y digital, la conformación de las sociedades humanas sufrió cambios muy profundos. La agricultura se convirtió en un gran porcentaje en una actividad agroindustrial, de modo que los cultivos se volvieron intensivos y dirigidos a su elaboración a nivel industrial. Lo mismo ocurrió con la cría de distintos tipos de ganado, aves y animales, incluyendo peces y variedades de mariscos. Surgieron las grandes industrias de conservas, envasado y preparación de alimentos para el consumo masivo. Con ellas, también surgieron los acaparadores de productos agrícolas, cárnicos y piscícolas, que

controlaron la distribución y precios de los mercados de alimentos “frescos” a los consumidores, por medio de los establecimientos comerciales especializados en venta de alimentos. Surgieron nuevas técnicas de conservación de alimentos, como la congelación, la refrigeración, las conservas con aditivos químicos, el enlatado, y el empaque al vacío, entre otras.

A diferencia de otras épocas históricas, incluyendo el mundo feudal, la producción de alimentos para el autoconsumo y el consumo de cercanía, se vio severamente disminuida, y las grandes extensiones agrícolas y de cría se dedicaron a cultivos y especies seleccionadas, disminuyendo la variedad de alimentos disponibles o accesibles naturalmente. Los pequeños agricultores y colectivos agrícolas se convirtieron en equivalente a los arrendatarios de la antigüedad clásica y el medioevo, pero ahora como parte de un sistema de acaparamiento, elaboración y distribución de los alimentos del que eran solo una porción minúscula. La población rural vio disminuida sus posibilidades de subsistencia, y se convirtió en una clase de jornaleros agrícolas, a veces de carácter migrante, o abandonaron el campo y se asentaron en las poblaciones medianas y ciudades. La población de las sociedades en el siglo XX y el actual se transformó de rural en urbana, formando parte de un proletariado con baja calificación para el trabajo especializado, con escasos ingresos y sin poder acceder, como ocurría previamente, a los alimentos disponibles directamente en el medio rural para el autoconsumo. La población rural se convirtió en mano de obra no calificada en la construcción, en servicios elementales, y en las industrias. A su vez, la composición laboral urbana también cambió, concentrándose progresivamente en el sector de los servicios, con la incorporación creciente de las mujeres, preferente, pero no exclusivamente en este sector. La participación plena de la mujer en el trabajo remunerado en las concentraciones urbanas modificó también la estructura familiar tradicional hasta mediados del siglo pasado. La casa-habitación dejó de ser el hogar. Comer dejó de ser una actividad de reunión familiar cotidiana, y se integró en los horarios laborales, como una prestación horaria para la ingestión de alimentos, dentro o fuera del centro de trabajo. Así aparecieron las comidas corridas, la “fast food”, las cadenas de establecimientos de servicios de comida rápida y estereotipada, cuya finalidad fundamental ha sido “satisfacer el hambre” bajo un criterio de horas sin comer. La incorporación de la alimentación a la cadena de actividades laborales (y escolares posteriormente) incluyó no solo la comida principal del medio día, sino también la inicial del desayuno. Comer se convirtió en una actividad inserta en los horarios de trabajo o de aprendizaje, y también para los pertenecientes a las clases privilegiadas, para las que comer se volvió una ocasión para los negocios y los acuerdos. Los menores dependientes de las familias se expusieron inevitablemente a los alimentos chatarra disponibles en los comercios, o a los provistos por los servicios de cadenas de alimentos preparados (pizzas, hamburguesas, entrepánes, tacos, pollos diversos, sushis y otras variedades de comida rápida). Las cocinas y los comedores dejaron de ser

el hogar y se convirtieron en espacios de ornato de la habitación urbana. Lo que nos convirtió en humanos ha desaparecido gradualmente como parte de un proceso social de deshumanización que reemplaza las relaciones interpersonales presenciales por relaciones impersonales no presenciales, ahora impulsado por las tecnologías digitales de “comunicación”.

Este cambio provocó una transformación radical, no para bien, del comportamiento alimentario. Se ha cercenado al comportamiento de comer, como eslabón final del proceso de cultivo, recolección y preparación de los alimentos, auspiciador de la reunión social con los cercanos. Comer se ha convertido, por lo general, en una actividad rutinaria, estereotipada, desvinculada de relaciones empáticas genuinas y del placer de degustar y disfrutar lo que se come (aunque afortunadamente todavía hay excepciones). Aquellos establecimientos especializados que hacen gala de lo contrario, forman parte del mundo del espectáculo (chefs y restaurantes con estrellas Michelin o de otra clase) y no de la vida cotidiana de la inmensa mayoría de las personas. La recolección y el cultivo de los alimentos ha sido suplantado por la compra de alimentos en los mercados y supermercados, en estos últimos usualmente empacados por distribuidores corporativos, y en los primeros por grupos monopolizadores de la comercialización. En ninguno de los casos, el comprador está informado de quién cultivó o crió los productos ni de las condiciones de su cultivo, crianza o pesca. Algunos se anuncian como productos orgánicos o de granja/rancho (no siempre verazmente) para destacar que no se han empleado fertilizantes o insumos químicos para incrementar algunas características de los productos. Dependiendo del sector social al que se ofrecen los productos hay mayor variedad y/o calidad en los alimentos que se pueden adquirir. Usualmente se adquieren alimentos para varios días, y se refrigeran o congelan, sin saber si al adquirirlos ya han sido sometidos o no a un proceso similar previamente. No hay ningún contacto directo usualmente entre el comprador de alimentos y sus productores. Se adquieren, por lo regular, alimentos ya preparados para servir fácilmente mezclándolos con agua, o calentándolos en un horno. Se come con la velocidad con la que se prepara y el placer de comer se reduce al volumen de la ingesta.

En la antigüedad, los establecimientos de comida se encontraban en los caminos o eran parte de los mesones/hostales para los viajeros. Los restaurantes (restauraban las energías) para los pobladores eran privativos usualmente solo de las grandes ciudades y eran para el disfrute de platillos especiales por las clases acomodadas. En la actualidad, en cualquier población existen cientos de establecimientos de comida, muchos de ellos parte de cadenas nacionales o internacionales, con una oferta limitada de alimentos de dudosa calidad culinaria y nutriente. Las personas ya no comen en sus casas, y se han vuelto consumidores cautivos de propuestas alimentarias cada vez menos sanas y cada vez más estereotipadas. Se desconoce cómo se preparan los alimentos. Lo importante es la presentación y no siempre su sabor y su valor nutricional, pues se ha perdido la capacidad de distinguir sabor e ingredientes

al estar marginados del proceso de producción y preparación de los alimentos. Considerando lo anterior, no tiene nada de extraño que, en un mundo con excedentes en la producción de alimentos, uno de los problemas de salud centrales sea la nutrición deficiente, los excesos en grasas y carbohidratos, la obesidad y, paradójicamente, la desnutrición. Dejemos a un lado las hambrunas causadas por las distorsiones en la distribución de la riqueza del sistema-mundo capitalista y el acaecimiento de catástrofes naturales, cuando tienen lugar. La desnutrición, la obesidad, la diabetes, la hipertensión, la acumulación de grasas en hígados y sistema circulatorio, las afecciones renales por mala alimentación, todos son resultado de las prácticas de consumo alimentario en sociedades ricas y en otras con riqueza desigual. La mala nutrición y los problemas de salud afectan por igual a todas las clases sociales.

Es de elemental lógica aceptar que no se puede echar marcha atrás en la compleja organización social y económica del sistema-mundo capitalista para recuperar las prácticas alimentarias que vinculaban de manera más directa al consumo con el proceso de producción y preparación de los alimentos. Ello no significa que en forma local se puedan establecer dichas cadenas entre sectores escogidos de un núcleo poblacional y sus alrededores. Sin embargo, el problema principal radica en cómo ligar nuevamente el proceso de selección y preparación de los alimentos con su consumo como una práctica de cohesión social, por un lado, y con efectos positivos en la condición nutricional de las personas, por el otro. Es imposible alterar el sistema-mundo capitalista y su maquinaria económica, aunque sea con estos fines tan limitados, de modo que se tienen que buscar alternativas centradas en las prácticas efectivas de segmentos de la formación social. Sabemos que la información y las instrucciones son, cuando menos, insuficientes para cambiar el comportamiento humano individual y las prácticas sociales de las que forma parte. La población adulta está inserta en y es presa, de un modo u otro, de la función que realiza en el entramado del sistema productivo y de consumo. Por esta razón, es poco probable que se pueda incidir directa y efectivamente en dicha población, pues lo que hay que modificar son prácticas reales, cotidianas, sistemáticas, y para ello es necesario cambiar, aunque sea parcialmente, las circunstancias en que dichas prácticas tienen lugar. Se pueden explorar estrategias microsociales, dirigidas a localizar grupos susceptibles de incorporarse a nuevas prácticas de comportamiento alimentario, pero se tratará siempre de cambios que se circunscribirán a dichos grupos únicamente. Las políticas institucionales, de naturaleza gubernamental, para redirigir la industria alimentaria y de consumo estarán siempre contenidas por los grandes intereses corporativos y el engranaje del sistema económico (véase, por ejemplo, el reciente intento por alterar la presentación informativa de los productos chatarra en México).

La única posibilidad viable de alterar los patrones de consumo alimentario y de recuperar el círculo virtuoso entre selección, preparación y consumo de

alimentos radica en la población infantil y quizá la juvenil. Modificar la conducta alimentaria de los niños y jóvenes es un asunto de educación para la vida, incorporando como una prioridad en su formación, la práctica de una alimentación informada, sana y compartida que tenga lugar en la propia institución escolar. No se trata de diseñar situaciones de recreo y de comer en común, sino que el conocimiento efectivo, teórico y práctico, del proceso de nutrición, y de los procesos de producción, selección y preparación de alimentos, debe formar parte de la actividad curricular, auspiciando a la vez comportamientos prosociales de compartir y de disfrutar las relaciones con los pares y compañeros. Es una sinergia de prácticas de salud y de participación social, históricamente ligadas a la conducta alimentaria y que, lamentablemente, se está perdiendo rápidamente con efectos negativos en todos los órdenes. Saber hacer, saber comer, saber disfrutar en reunión, aprender nuevos sabores y formas de elaborarlos sería el objetivo de establecer una cultura alimentaria, enriquecida ahora sí por la globalización del intercambio de cocinas de distintas latitudes. Recuperar el vínculo entre elaboración de alimentos y consumo social involucra establecer *competencias de vida* adecuadas en la población de menor edad (Ribes, 2008), con la esperanza de así fusionar nuevamente esas dos maravillas, una de la naturaleza, la nutrición, y la otra de la sociedad, el comer/beber y su disfrute.

Referencias

- Cordón, F. (1980). *Cocinar hizo al hombre*. Busquets.
- Ribes, E. (2008). Educación básica, desarrollo psicológico y planeación de competencias. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 193-207.
- Wrangham, R. (2009). *Catching fire. How cooking made us human*. Basic Books.