

COMER, BEBER, CUERPO Y COSMOVISIÓN, UN VIAJE DE IDA Y VUELTA

Luis Alberto Vargas

Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM

Leticia E. Casillas

Facultad de Medicina, UNAM

Resumen: Comer y beber son actividades cotidianas para cuya realización se atenúan o suspenden otras, favoreciendo la concentración en uno mismo, así como en el propio proceso de consumo, pero al mismo tiempo favorecen el intercambio social. Tienen así profundo impacto sobre la percepción del mundo interno y externo. Son una de las representaciones más reales y vividas del contacto con el entorno: lo que se come y bebe viene del exterior y se incorpora sensorial, emocional, material y simbólicamente a nuestro cuerpo. Se perciben sus efectos, a corto y largo plazo, sobre el organismo, por ejemplo, mediante cambios en el aliento, sensaciones en el vientre, modificaciones estructurales del cuerpo y otras. Por esta razón, el proceso biocultural alimentación-nutrición es una vía privilegiada para la construcción de algunos aspectos de la realidad interna y externa de las personas y sus sociedades.

En este trabajo analizaremos algunos ejemplos sobre la manera como los mexicanos del pasado mesoamericano y la actualidad hemos construido un mundo con componentes que pueden hacerse objetivos y otros imaginarios –pero igualmente reales para las personas– sobre la alimentación y lo han proyectado como parte de su cosmovisión. Destacaremos la construcción simbólica que hacemos del proceso biocultural alimentación-nutrición, partiendo de las sensaciones de nuestro cuerpo, su interpretación simbólica, su proyección sobre la cultura, para que finalmente la cultura influya también sobre nuestras percepciones corporales, dando un nuevo sentido a una experiencia biológica.

Palabras clave: ideología alimentaria; construcción de la imagen corporal; cuerpo y alimentación.

Abstract: Eating and drinking are daily functions, that in order to occur imply the suspension of other activities and enable to concentrate in one's thoughts in addition to the process of eating and drinking itself, but all within a social context. They have a deep impact on how we perceive the World and ourselves. Both are real and vivid representations of our contact with the environment: food and drink come from outside and are sensory, emotionally, materially and symbolically incorporated into our body. We sense their short and long-term effects in our body, for example through our breath, gut feelings, structural changes, and others. This is the main reason why the biocultural process of eating and nutrition is

one of the principal venues used to construct the internal and external symbolic reality of persons and societies.

In this paper we will analyze some examples of how Mexicans, in their Mesoamerican past and in the present, have built a World, half-way between matters that can be made objective and others which are product of our imagination, but which are also real for each person, in regards to food and drink, and have projected them into their World-view. We will show some examples of how daily sensations are interpreted symbolically, projected into culture, and finally how culture influences our body sensations, giving a new sense to a biological experience.

Keywords: food ideology; construction of body image; food and body.

INTRODUCCIÓN

Cada persona crea su particular realidad bajo la influencia de la cultura que le rodea con su correspondiente cosmovisión. Además, integra sus vivencias personales tanto cotidianas como eventuales o extraordinarias. La construcción objetiva y simbólica de esta realidad subjetiva rige una porción considerable de la vida personal y de las relaciones con los otros.

Nuestro interés para este trabajo se centra en comprender la manera de construir una realidad en torno al proceso biocultural alimentación-nutrición y, adicionalmente, sus relaciones con el papel que se atribuye a la alimentación y la bebida para la salud y sus problemas. Para ello debemos asumir que las funciones de comer y beber tienen un sustrato fisiológico común para nuestra especie vivido de manera semejante en su generalidad por cada individuo, pero interpretadas por cada persona en un tiempo, lugar y circunstancia concreta, incluyendo sus propios valores y referentes.

No debemos olvidar que cada persona tiene sus vivencias propias, de acuerdo con sus particularidades biológicas, psicológicas y culturales. Por ejemplo, se encuentran bien descritos los cambios fisiológicos que ocurren cuando se enfrenta una persona a la comida y la bebida: sus glándulas salivales y gástricas secretan sustancias, desde antes que los alimentos o las bebidas lleguen a su boca, dando la conocida sensación de que “se hace agua la boca”. Pero no todas las personas son estimuladas por los mismos productos: lo que para unos es apetitoso puede dar asco a otros. De igual manera, existen personas intolerantes a la lactosa o azúcar de la leche, manifestada por dolor y la producción de gases intestinales, después de ingerirla en cantidades moderadas. Pero no podemos olvidar que para que se manifieste dicha intolerancia a la lactosa se requiere que el grupo al que pertenece la persona con la deficiencia de la enzima lactasa haya aceptado

la leche de vaca como alimento propio para edades más allá de la infancia, tenga acceso al producto y que, además, haya decidido incluirla en su dieta por una serie de razones, creencias, emociones, valores y expectativas. También es fácil corroborar la existencia de otras comidas y bebidas inaceptables para algunos debido a sus efectos, entre ellos: la aparición de erupciones en la piel, la diarrea o la producción exagerada de gases intestinales. De igual manera, existen actitudes y conductas de aceptación y rechazo de alimentos y bebidas basadas en la experiencia, por lo general asociada con situaciones emocionales. Algunas personas rechazan violentamente productos que fueron obligados a consumir dentro de un ambiente desagradable en cambio buscan activamente aquellos que evocan momentos de grato recuerdo. Finalmente, el grupo al que se pertenece tiene una interpretación de lo que es comestible y bebible, pero además de las circunstancias y maneras en que debe realizarse y ello también influye sobre la elección de lo que se come (Vargas, 1993).

DE LA ALIMENTACIÓN A LA NUTRICIÓN

La necesidad de obtener nutrimentos para asegurar las funciones vitales se traduce en los humanos en un “proceso biocultural”, es decir, un proceso cuyo fundamento morfológico y fisiológico se transforma gracias a la producción de la cultura humana.

En otros escritos hemos señalado que dicho proceso tiene como componentes la alimentación, la digestión y la nutrición, cuya manifestación es el estado de nutrición individual y colectivo (Gariné y Vargas, 1997). La alimentación comprende la obtención de los alimentos, su conservación, acondicionamiento y distribución hasta su llegada a la cocina. Pero además obtenerlos implica que se han establecido consensos entre lo que se encuentra disponible en la naturaleza con la sociedad y cada persona para establecer aquello que puede considerarse alimento en lugares, tiempos y contextos concretos, es decir: la mente incluye ciertos productos dentro del constructo imaginario que llamamos alimento. Es así como se inicia la transformación de *natura* plena y palpablemente en *cultura*, y que continúa al convertir los alimentos en platillos y bebidas, disponibles para entrar a la etapa de su consumo, dentro de una compleja estructura social y cultural. Una vez que las bebidas y los platillos penetran al tubo digestivo se inicia el proceso de su digestión, absorción, distribución en el cuerpo, para finalmente incorporarse a la nutrición celular. El conjunto de la nutrición de las células del cuerpo determina el estado de nutrición del individuo, que nuevamente es

objeto de la consideración social y cultural e interviene durante todo el proceso biocultural de alimentación-nutrición.

Si bien en la cocina la transformación de lo natural en productos de la cultura se manifiesta de manera nítida y objetiva, la cultura interviene a lo largo de todo el proceso. Ello se debe a que cuando los productos naturales llegan a la cocina, lo hacen ya bajo su concepción, alimentos y los procesos a los que son sometidos los transformarán en su forma consumible por excelencia: los platillos y las bebidas, para después ser consumidos en un contexto social también modulado por la cultura.

Además, se colectan, cazan o pescan productos seleccionados por la cultura y para su acondicionamiento, transporte y distribución, se utilizan no solamente conceptos y aplican conductas sino también se emplean herramientas y técnicas que son producto material e inmaterial de la cultura.

El acto de comer brinda la oportunidad para el intercambio y la convivencia intelectual y emocional con otros y para hacer una pausa para reflexionar o soñar en lo propio y lo ajeno, lo que también contribuye a modificar o consolidar una manera de mirar el universo natural y el humano. Convivir comiendo y bebiendo son formas privilegiadas para establecer y fortalecer vínculos sociales y conocer nuevas facetas de los demás. Comer y beber en un contexto social es una de las varias conductas que nos caracteriza a los humanos y no debemos desdeñar que la socialización es un componente inherente al sistema de alimentación.

El acto de consumir los alimentos y bebidas —comer y beber— suele implicar una pausa en el devenir de la vida, e implica la incorporación de lo externo a lo interno y su transformación en lo propio: en el *yo mismo*. Cada persona percibe de manera inmediata y mediata los efectos de comer y beber sobre su cuerpo, ya que implican sensaciones, modificaciones de las funciones corporales y la morfología del cuerpo, en un proceso integrado a lo largo de la vida.

El tubo digestivo normalmente es silencioso, pero determinados alimentos y bebidas, sus combinaciones o las circunstancias en que se consumen, aparentemente lo hacen despertar y adquirir voz, a través de la percepción de sus movimientos, ruidos, expulsión de gas, eructos, vómito o modificaciones de las cualidades de las evacuaciones intestinales. Los efectos de los alimentos y las bebidas también se expresan por cambios en el olor del aliento, palidez o enrojecimiento de la piel, coloración de la orina, estados emocionales, embriaguez, alteraciones de la temperatura corporal y otras maneras. Así se establece una relación directa, íntima y personal con el ambiente a través de lo que entra por la boca y ello trasciende a la totalidad de la persona y sus relaciones con su entorno, donde ocupan lugar destacado otras personas.

En la cultura mexicana contemporánea, ejemplos bien conocidos de lo anterior son la producción de gases intestinales después de haber comido frijoles, pero la situación se asocia también con la preparación de los alimentos, como se refleja en esta frase: “calabaza¹ caliente: pedo de repente; calabaza* fría: pedo todo el día”, haciendo alusión a la frecuencia de expulsión de gases intestinales de acuerdo con la temperatura del fruto en el momento de su consumo.

Concebido de esta manera el consumo de alimentos y bebidas, no es extraño el papel que desempeñan en la creación de la propia realidad y de la manera como se concibe el proceso salud-enfermedad. Lo mismo puede decirse sobre las señales que manejamos para dar por terminado el acto de comer, situaciones que son aprovechadas por quienes dejan de hacerlo, sea como parte de la anorexia o la bulimia o simplemente por la necesidad de reducir su consumo por sobrepeso o evitar las complicaciones de algún problema de salud. Algunas de estas señales, propias de nuestra cultura son: beber agua, lavarse la boca, consumir un producto dulce o una bebida caliente o, simplemente, abandonar la mesa.

LA PERSONA ANTE LA COMPLEJIDAD DE SU REALIDAD

Para comprender la relación de cada persona con su realidad, conviene seguir un modelo que, aunque simplifique en extremo la complejidad, permita allanar el camino para su entendimiento.

Coincidimos con Fernando Martínez Cortés (1995) en que al analizar la relación entre la persona y sus problemas, fundamentalmente de salud, conviene considerar tres aspectos: su naturaleza personal, cuerpo o, como le llaman los antropólogos médicos franceses, el terreno; sus vivencias a lo largo de su vida o biografía; y finalmente el ambiente físico, biológico y humano donde se desenvuelve.

De este modo, el organismo biológico de cada persona tiene su manera peculiar de funcionar y comportarse. Por ejemplo, hay quienes rara vez sufren dolores de cabeza, infecciones de las vías respiratorias altas o problemas articulares, en contraste con quienes a lo largo de su vida los padecen con frecuencia. Nuestro genoma y la forma como interactúa con el ambiente son los responsables de tales distingos. Para ello desempeñan un papel destacado las situaciones que han sido marcadas por los afectos y las emociones y la imagen que se crea del propio cuerpo y sus necesidades desde etapas tempranas de la infancia, desde luego, influidos por contextos sociales, ambientales e históricos específicos.

A lo largo de la existencia, se incorporan a nuestro acervo vivencias de todo tipo, que influyen sobre nuestra manera de percibir el universo. Así, en el terreno

¹ Las palabras seguidas de * se explican en el glosario.

de la alimentación, cada persona se identifica con aquellos platillos que le han sido ofrecidos desde pequeño, y gustará de aquellos que le evoquen memorias agradables. Sin embargo el universo alimentario es susceptible de ampliación o modificación infinita e indeterminada, producto de la dinámica de esos primates inquietos, curiosos y productores de cultura que somos los humanos.

Finalmente, los ambientes físico, biológico y humano ofrecen situaciones que influyen de manera definitiva sobre nuestras vidas y la concepción de la naturaleza. Desde luego, la cultura de nuestro grupo desempeña en ello un papel fundamental, pero también existen episodios que adquieren para cada persona un significado profundo y trascendente. Por otra parte, nuestra red de relaciones interpersonales y los vínculos de todo tipo que establecemos con ella forman parte fundamental de nuestro ambiente.

LA COMIDA COMO RECREACIÓN DEL UNIVERSO: *LO FRÍO, LO CALIENTE Y LO TEMPLADO EN MÉXICO*

Entre los grupos indígenas de México es común emplear la alimentación como una vía privilegiada para incorporarse al universo. Así, se ha encontrado que entre los mixtecos los platillos de una comida deben combinarse en forma que aseguren la armonía con la naturaleza de quien los consume. Entre ellos la comida se clasifica en fría y caliente, pero también en seca y húmeda. Lo deseable para ellos es contar en cada comida con platillos que aseguren las cuatro combinaciones: fríos y secos, fríos y húmedos, calientes y secos, así como calientes y húmedos (Katz, 1995).

Para comprender esta clasificación de los alimentos entre los mixtecos debemos recordar aspectos fundamentales de la visión mesoamericana del universo. Para ello seguiremos los resultados de las investigaciones de Alfredo López Austin (1996; 1997), Bernardo Ortiz de Montellano (1993) y Carlos Viesca Treviño (1997) respecto a la polaridad frío/calor.

En varios lugares de México, principalmente entre los herederos de la tradición mesoamericana, se encuentra una división del universo y sus componentes en elementos fríos y calientes. De manera sintética y necesariamente simplificada, existe el concepto de la presencia de los 13 cielos ubicados por arriba del plano terrestre, con propiedades masculinas, calientes y secas, en contraste con los nueve inframundos ubicados abajo y con propiedades femeninas, frías y húmedas. De igual manera los rumbos calientes, masculinos y secos se encuentran hacia el este y el sur, y sus contrarios femeninos y húmedos hacia el oeste y norte.

Esta pluralidad influye no solamente en el ambiente geográfico, sino sobre toda la naturaleza. En México, los paisajes se han calificado desde los tiempos me-

soamericanos como de tierra caliente, fría y templada. Las plantas y los animales son objeto de lo mismo y así encontramos que, para dar un ejemplo, los frutos de colores brillantes, que crecen arriba de la superficie terrestre y cuyo contenido de agua es escaso, son considerados calientes. En cambio, aquellos oscuros, ricos en líquido y que crecen en las partes bajas de la planta o plenamente bajo el suelo son fríos. Desde luego, la clasificación no es tan simple y menos definitiva cuando se aplica a los alimentos, para ello se toman en cuenta otros factores, por ejemplo: color, sabor o efecto real o percibido sobre el organismo y las variables locales sobre las consideraciones mencionadas y otras.

Ubicar dentro de alguna categoría los alimentos es un ejercicio subjetivo aun dentro de un marco general de la propia cultura. Así, la jícama (*Pachyrhizus erosus*)*, raíz con una cáscara delgada que crece bajo la tierra y contiene un líquido refrescante en su pulpa, es considerado frío por la mayoría. En cambio, la piña (*Ananas comosus*)* ofrece dificultades para quienes la clasifican en alguna de dichas categorías. Por una parte, tiene elementos calientes: su origen geográfico en tierras tropicales, el intenso color amarillo de su pulpa, la sensación de quemadura que produce en la lengua la parte central de una rebanada, a semejanza de lo muy caliente (se dice que “quema”) y, finalmente, el arreglo de sus componentes anatómicos en un corte horizontal, semeja un sol. Sin embargo, se considera fría por crecer en la parte más baja de la planta –en contacto con la tierra– estar llena de líquido y tener una corteza gruesa que impide el paso a su interior de los rayos del sol. Por esta razón, se le ubica en categorías diferentes, de acuerdo con quien la califica, como lo demuestran los estudios etnográficos publicados y nuestras observaciones en el campo en Loma Bonita, Oaxaca, una de las zonas donde más se produce. Confirmamos así que la clasificación de un producto natural, considerado alimento, es una apreciación subjetiva, sujeta a especificidades no solamente culturales, sino también personales.

La clasificación dentro de este sistema frío-caliente abarca toda la naturaleza, incluyendo las enfermedades. De ello se deriva un sistema terapéutico que emplea a los contrarios con fines preventivos o curativos. Por lo tanto, las enfermedades frías se combaten con el calor y viceversa. Estas calidades pueden ofrecerse mediante recursos físicos: aplicación de paños fríos o calientes, pero sobre todo mediante el uso de la flora medicinal, clasificada de manera semejante.

Cabe añadir la categoría intermedia de lo cordial o templado, considerada como neutra. Durante nuestro trabajo de campo a fines de la década de los 70, en la zona afectada por la Presa Miguel Alemán, en zonas colindantes de Oaxaca y Veracruz, al solicitar a un conjunto de mujeres la ubicación de diferentes alimentos dentro de la calidad de frío o caliente, encontramos como criterio fundamental

para calificarlos como cordiales el que pudieran ser ofrecidos a niños pequeños. Por consiguiente, los alimentos de esta naturaleza se consideran los más seguros y sanos.

En el fondo, lo que se busca mediante la interacción de lo frío y lo caliente es el equilibrio de cada persona, no solamente interno, sino en relación con el universo en el contexto de una cultura. Desde luego que las técnicas culinarias y las combinaciones de los alimentos dentro de un platillo pueden lograr mezclas donde predomine una categoría u otra, o bien se logre lo templado o cordial.

Por esta razón, la selección de los alimentos debe tomar en cuenta la armonía entre las dos calidades extremas, pero considerando además la naturaleza de quien los consume. Por ejemplo, se considera que el mejor momento para que una mujer sea fértil es cuando su naturaleza atraviesa por un momento cálido del ciclo vital, combinado con la humedad de su matriz. Ya embarazada es considerada como de calidad caliente, ya que su hijo genera calor y, como consecuencia, durante los momentos que siguen al parto, ella adquiere la calidad de fría, por la pérdida de ese elemento caliente y se considera peligroso que se enfríe más, ante el riesgo de que su aparato reproductor ya no pueda recuperar el calor y quede estéril. Por lo tanto, su alimentación debe ser particularmente cuidada a través de estas etapas. También desempeña un papel fundamental el empleo del temascal*—un baño de vapor semejante al sauna, donde además se utilizan hierbas con calidades específicas—con el que se interviene para resolver los daños potenciales del cambio de calidad del cuerpo después de la salida del elemento generador de la calidad caliente: el recién nacido.

Entre los elementos que alteran la calidad de cuerpo se encuentran la exposición al sol, los estados de ánimo, la enfermedad y otros, como señalaremos más adelante.

OTRAS CLASIFICACIONES DE LOS ALIMENTOS

A las categorías de lo frío y lo caliente añadiremos las de seco y húmedo. En el terreno concreto de los hallazgos entre los mixtecos (Katz y Vargas, 1989), se considera secos a aquellos productos con bajo contenido natural de agua, pero también a los que la pierden por desecación como la carne seca y salada o “tasaño”*. De igual manera se estima que se pierde agua por el contacto prolongado con fuentes de calor, como el fuego. Así, lo tostado y lo quemado son ejemplos extremos de lo seco. Por el contrario, los húmedos son aquellos productos naturalmente ricos en agua o que la adquieren por ser cocinados dentro de ella, como ocurre con los preparados dentro de caldos. La cocina cotidiana de los mixtecos toma

en cuenta las combinaciones mencionadas atrás y se transforma en un elemento de contacto con el cosmos y una forma de lograr la armonía con la naturaleza.

Existen otras categorías menos estudiadas de los alimentos entre los grupos indígenas, pero manifiestas entre los grupos urbanos y que responden a construcciones sociales diferentes.

La primera es la distinción entre pesado y ligero, cuyo probable origen son las sensaciones producidas por la comida en el vientre, y cuya interpretación parece venir del Viejo Mundo y no de una tradición mesoamericana. Se suele llamar pesadas a aquellas cuya permanencia en el estómago es percibida como larga, en contraste con las ligeras, cuyo consumo además favorece percibir nuevamente hambre poco tiempo después de haberlas ingerido. Seguramente la categoría de pesado se encuentra ligada con la saciedad, la pesantez del vientre, la salida de eructos tiempo después de haber comido y la sensación de somnolencia. Puede sugerirse que dicha distinción está además ligada al contenido de grasa y condimento de los platillos. En este caso debe destacarse la experiencia de la percepción personal de los efectos de la comida sobre el propio cuerpo, ya que las sensaciones gástricas son vagas y poco definibles verbalmente, pero no por ello dejan de ser una realidad. Las comidas pesadas se asocian con algo placentero, pero al mismo tiempo levemente amenazante para la salud, como son las ocasiones festivas o las reuniones sociales hechas precisamente para comer. En cambio se buscan platillos ligeros cuando se debe realizar alguna actividad intensa después de haber comido, o cuando se debe estar alerta. En términos generales se tiene la idea de que la comida pesada facilita la acumulación de grasa corporal y que la ligera favorece la salud.

Relacionado con lo anterior, la moda y las indicaciones dietéticas para evitar el sobrepeso y la obesidad se ligan al concepto de alimentos no nutritivos y engordadores y los ligeros o *light*. Aquí se confunden varios elementos que solamente podemos entender en contextos temporales, históricos y culturales concretos y para personas específicas.

Por una parte, es cierto que existen alimentos con gran densidad calórica, es decir, que en un volumen reducido aportan mayor cantidad de energía. Pero por otra, se tiene la idea de que algunos alimentos son particularmente propensos para transformarse en grasa y aumentar el peso corporal. La realidad es que el sobrepeso y la obesidad son producto del equilibrio entre la totalidad de la dieta y el gasto de energía de cada persona, matizado por sus particularidades personales y su conducta. Sin embargo, ahora es frecuente escuchar la falacia de que existen alimentos que queman las grasas, o que el azúcar engorda y no lo hacen las verduras o las frutas. Como resultado de lo anterior, se han satanizado las

grasas y ensalzado algunos vegetales, como si por sí mismos fueran realmente responsables del equilibrio de energía en la dieta de cada persona. También se maneja el concepto de alimentos nutritivos, como equivalente a aquellos que son responsables de la salud, olvidando que lo verdaderamente importante es el equilibrio de la totalidad de lo que se come. De igual manera han proliferado los productos catalogados como ligeros o *light*, supuestamente con baja densidad calórica, aunque muchas veces basta leer las etiquetas para darse cuenta de que en algunos solamente se ha sustituido el azúcar por otro endulzante, aunque sigan conteniendo hidratos de carbono o grasas semejantes a los de su equivalente no *light*. Entre las personas quienes siguen dietas para reducir o controlar su sobrepeso u obesidad, se encuentra claramente una visión muy particular de los alimentos y su papel sobre el cuerpo, llegando a crearse un mundo imaginario, muchas veces alejado de la otra realidad puesta en evidencia por los estudios científicos.

Otra distinción muy frecuente es la de alimentos frescos, pasados, descompuestos o francamente podridos. Se trata del contraste entre los alimentos recién producidos u obtenidos con aquellos que llevan tiempo almacenados y cuya naturaleza ha cambiado, en muchas ocasiones por la acción, buscada o no, de microorganismos. Así, es posible identificar una leche fresca, la echada a perder de manera espontánea, y la modificada a propósito para producir, por ejemplo, yogurt* o jocoque*, que son productos fermentados, es decir con alteración controlada y valorados de manera positiva.

Para hacer este distingo es fundamental la percepción visual, olfativa, gustativa y hasta táctil. En los mercados mexicanos es común ver a las personas palpando y oliendo las frutas, las verduras y otros alimentos para asegurarse de su frescura. Los vendedores que desean asegurar a su clientela de la calidad de los productos que ofrecen los “calan”, es decir, hacen pequeñas incisiones en las frutas para ofrecerlas al público, con el fin de que corroboren sus bondades al gustarlas. Los alimentos frescos tienen una carga emocional positiva. En cambio, en algunos casos, los pasados son considerados todavía comestibles, aunque su estado no sea el óptimo para la mayoría —como es el caso de los plátanos machos (*Musa paradisiaca* L. var. macho) ennegrecidos, cuyo alto contenido en azúcares es buscado por algunos, aunque su aspecto tenga como consecuencia que otros los rechacen—, siendo los descompuestos o podridos considerados indeseables, al menos que se les busque por alguna razón especial. Un ejemplo de esto último es el continuo existente entre la producción de la fermentación de la cáscara de la piña para producir tepache* —producto buscado dentro de ciertos límites de fermentación—, el exceso de la fermentación, o el también apreciado producto final de la fermentación, el vinagre de tepache. Es decir, en este proceso existe un

momento de inmadurez, uno de madurez buscada, otro de exceso indeseable y finalmente uno de exceso de fermentación nuevamente deseable. Algo semejante ocurre en el proceso que lleva de la leche fresca hasta la producción de requesón* o queso casero de la leche cuajada. Dentro de este proceso se tiene la consciencia de que existen productos “echados a perder” que pueden ser consumidos de manera inconsciente, pero capaces de hacer daño, manifestado por malestar en el vientre, diarrea o vómito.

Otro ejemplo es el atole agrio o pozol*, que es simplemente la masa nixtamalizada que se deja al descubierto (Vargas, 2001). Algunos microorganismos que llegan con el aire la colonizan y la emplean como sustrato para su reproducción y consecuente proliferación. En este proceso de fermentación se producen sustancias que dan un sabor agrio, pero además ocurre un fenómeno poco conocido: los microorganismos fabrican aminoácidos fijando nitrógeno del aire, con lo que este producto tiene más contenido de dicha sustancia que la masa de maíz que le da origen. Pero lo que percibe quien lo consume es que conforme pasa el tiempo, el sabor de la masa, que suele diluirse en agua, se va haciendo cada vez más agrio. Para algunos esta cambiante calidad lo hace particularmente atractivo, mientras que para otros es desagradable, sin que se trate de un capricho personal, sino resultado de la compleja relación que cada persona establece con los productos en circunstancias concretas.

En relación con la frescura, la podredumbre y la contaminación por microorganismos, la mentalidad mexicana distingue entre a) comidas que hacen daño o “caen mal”, al producir algunas molestias; b) las que intoxican, cuyo efecto dañino es casi inmediato y se manifiesta por vómitos, diarrea y malestar y c) las contaminadas, capaces de producir infecciones, cuyas manifestaciones son similares, pero se acompañan de fiebre. Los tratamientos buscados serán, por lo tanto, variables. Las que “caen mal” se tratan solamente con antiácidos y dejando que el problema se resuelva de manera espontánea. Para las intoxicaciones se busca un tratamiento más activo, pero sabiendo también que el tiempo las resuelve. En cambio las infecciones son percibidas como peligrosas y se busca el auxilio del médico, con la esperanza de que se prescriba algún medicamento considerado eficaz, por ejemplo, los antibióticos.

La mercadotecnia ha promovido una nueva modalidad de alimentos: los nutracéuticos. Se llama así a aquellos productos cuyo consumo es benéfico para la salud o contribuyen al tratamiento de enfermedades. Esta categoría apenas comienza a ser reconocida por los consumidores, pero seguramente ya influye sobre la dieta de algunos, debido al sustento que le brinda la propaganda. Entre ellos se

señala al jitomate (*Lycopersicum esculentum*), por sus propiedades antioxidantes o a los ajos (*Allium sativum*) que se ofrecen como panacea.

EFFECTOS FISIOLÓGICOS DE LOS ALIMENTOS

No cabe duda que los alimentos tienen un efecto directo sobre el funcionamiento de nuestro organismo y que los humanos contamos con la sensibilidad para detectarlos. Un ejemplo es nuestro deseo de refrescarnos bebiendo en las temporadas de calor o ingiriendo alimentos con alta concentración de energía —como las grasas o el chocolate— durante el frío. También es conocido que algunos productos tienen efectos farmacológicos, por ejemplo, el epazote (*Chenopodium ambrosioides*)* en pequeñas cantidades funciona como condimento, un consumo mayor tiene el efecto terapéutico de ayudar a eliminar las lombrices intestinales (*Ascaris lumbricoides*), pero en dosis todavía más altas es venenoso. De tal manera, existen efectos tanto fisiológicos como farmacológicos de los alimentos y las bebidas, además de aquellos que son producto de la autosugestión o forman parte de la manera de concebir el mundo de un grupo humano.

Una de las enfermedades populares más comunes en México es el “empacho”*. En la mentalidad popular resulta de consumir alimentos que por sus cualidades intrínsecas o por alteraciones de la digestión se “atoran” o “pegan” en alguna parte del tubo digestivo. La enfermedad afecta de manera predominante a los niños (Campos, 2007). Por ejemplo, se otorga esta propiedad a las frutas verdes o inmaduras. Las manifestaciones que se le atribuyen son sensación de plenitud del vientre, inquietud, dificultad para vaciar el intestino, llanto y, en ocasiones, fiebre. El tratamiento es complejo, ya que incluye tanto la administración de laxantes, por ejemplo: leche de magnesio, aceite mineral o de oliva, hasta maniobras físicas como el “tronido” del empacho, consistente en jalar la piel paralela a la columna vertebral, hasta escuchar un ruido, que significa que el alimento pegado al intestino se ha desprendido. El empacho implica una idea fisiológica: el alimento que se pega al intestino; pero también una anatómica: la conexión del intestino con tejidos paralelos a la columna vertebral, distintos a lo establecido por el estudio de la anatomía y fisiología humanas con fundamento científico. Pero lo que se busca al voltear a los pacientes boca abajo es la acción de la gravedad, para desatorar el alimento nocivo.

Otro efecto fisiológico bien conocido es la secuencia al ingerir los alimentos. La cultura mexicana mestiza exige un orden para comer, que va de la sopa hasta los frijoles y el postre. Alterarlo puede significar molestia o enfermedad. Esto se liga con la combinación deseable o indeseable de los alimentos, como es el caso de

unir en una comida productos considerados pesados o, por el contrario, equilibrar alimentos calientes con fríos o templados. Es frecuente observar a personas que consumen un fragmento de la cáscara del mango (*Mangifera indica*)*, suponiendo que les evitará molestias causadas por la pulpa de este fruto. También se constata el consumo de hierbabuena (*Mentha spp.*)*, anís estrella (*Illicium verum*)* o manzanilla (*Matricaria recutita* y *Chamaemelum nobile*)* en infusiones, para contrarrestar comidas consideradas como indigestas o dañinas. En México existen bebidas alcohólicas consideradas como digestivas y algunas de ellas, por ejemplo; el licor de prodigiosa*, se caracterizan por su sabor amargo.

Un hecho interesante es el concepto de que el proceso digestivo tiene un inicio y un fin que deben respetarse. Volver a comer antes de tiempo, someterse a ejercicio violento, o meterse dentro del agua –sobre todo si está caliente–, se considera que “corta la digestión”. Las madres mexicanas mestizas suelen ser tajantes al prohibir a sus hijos practicar la natación poco después de comer, ya que consideran la existencia del riesgo, no solamente de que se “corte” la digestión, sino para sufrir de “congestión”, manifestada por pérdida de la conciencia, la aparición de convulsiones, o el que la boca se “enchueque”. De igual manera, entre los adultos se considera peligroso tener relaciones sexuales después de ingerir una comida copiosa.

Finalmente el exceso del consumo de alcohol produce lo que en nuestro país se conoce como la “cruda”*, para la que el tratamiento consiste tanto en continuar bebiendo cantidades decrecientes de alcohol, o buscar determinados platillos para atenuar las molestias. Entre ellos destacan el caldo de pollo con chile o los platillos picantes con vísceras, por ejemplo el menudo, para ello existen lugares abiertos durante la noche y la madrugada donde se atiende a quienes han bebido en forma desmedida.

LOS CHILES, UN EJEMPLO PARADIGMÁTICO

Pocos productos tienen en México un valor simbólico tan complejo como los chiles (*Capsicum spp.*). De ellos destaca su forma, su picor y sus efectos sobre el organismo. Su capacidad de producir una sensación llamada en México “picante” ha llamado la atención desde tiempos mesoamericanos, y en náhuatl se les clasifica como *cococ* (picante), *cocopatic* (muy picante) y *cocopalatic* (picanterísimos).

La combinación de su forma alargada, ser picante y producir calor ha servido desde muy antiguo para señalar su paralelismo con el pene. El empleo de la palabra chile para referirse al pene es común en el habla masculina, particularmente durante la pubertad y la juventud. Esta situación es el fundamento de numerosos

juegos de palabras o “albures”, como se les conoce en México. Entre los variados ejemplos ofrecemos el siguiente: “Chile verde me pediste, chile verde yo te doy, vamos a la huerta, niña, y ahí mismo te los doy”. Con este tono aparentemente inocente, pero mal intencionado, la mujer podrá esperar chile, en cualquiera de sus dos acepciones.

La combinación del sabor con el picor los hace destacar y ello se refleja en la autoalabanza que implican frases como “yo soy como el chile verde, picante pero sabroso”, o “creerse chile de todos los moles”, donde se juega con el doble sentido del término, pero además con su ubicuidad culinaria.

Pero, independientemente de estos sentidos figurados, el hecho real es que el consumo de chiles produce efectos claros sobre el organismo, que se manifiestan de manera ostensible si se hace en exceso. Para comenzar, hay una sensación de lo que solamente se puede describir como “picante”, que es producto de la estimulación de las mucosas de la boca y la nariz por las propias sustancias del fruto, que no solamente tienen efecto en aquellos lugares donde hay contacto físico directo, sino también mediante las volátiles, llevadas por el aire o el humo. El efecto fisiológico se complementa con la abundante producción de moco y, con frecuencia, con sudoración. Los dos efectos directos no se quitan de inmediato, sino duran cierto tiempo, a pesar de que se enjuague la boca con agua. Ello lleva a una sensación denominada “estar enchilado”, que significa estar temporalmente bajo los efectos del chile, pero metafóricamente se extiende a aquellos estados, particularmente el de enojo o irritabilidad, donde la sensación pervive durante cierto lapso, afectando a la persona en su totalidad.

En cambio, en cantidades moderadas el sabor y el picor del chile son considerados agradables. Así lo demuestran la presencia constante de salsas picantes de diferentes colores, sabores y texturas en las mesas mexicanas, la incorporación de chiles en numerosos platillos, o simplemente la presencia de chiles en su estado natural en las mesas, en espera de ser agregados a los platillos o comidos a mordidas. También son acompañantes de algunas bebidas, por ejemplo la sangrita*, tan popular junto con el tequila. Asimismo, proliferan dulces o frutos con chile muy gustados por los niños, cuyos ejemplos son los “Miguelitos”*, o las jícamas, mangos, tamarindos (*Tamarindus indica*) o naranjas (*Citrus spp.*) espolvoreadas con polvo de chile “Tajín”* o la popular salsa “Valentina”*.

La propiedad volátil de lo picante del chile fue recurso, en tiempos mesoamericanos, tanto para la guerra como para castigar a los niños, exponiéndolos a los humos y vapores producidos al calentar los chiles. En las llamadas cocinas de humo*, estas sustancias ayudan a controlar las plagas de insectos en las techumbres hechas con ramas o pastos.

La producción de sudor después de haber consumido chile ha contribuido para que se califique como un producto muy caliente, de hecho probablemente el alimento más caliente de todos. Como ya señalamos, esta propiedad, aunada a la que supone la eliminación por el sudor del alcohol que se ha bebido, lleva a que las comidas recomendadas para curar los efectos de la borrachera, conocidos como “cruda” o “resaca”, sean muy picantes: de alguien a quien apenas le comienza a hacer efecto el alcohol se dice que está “a medios chiles”. Es también en este sentido que las comidas preparadas con chile se consideran “calientes”, calificativo que ha pasado a otros idiomas en relación con dichos frutos.

No debemos olvidar que el chile no solamente es incorporado en la cocina por su picor, interesan de igual manera su sabor y color: las cocineras mexicanas cuentan con técnicas para atenuar lo picoso, siendo las más conocidas eliminar las semillas o los conductos que con visión antropomorfa se llaman “venas”, aunque también se recomienda remojarlos en vinagre y hasta en una solución de café soluble. Además su colorido se refleja en los nombres de los platillos, por ejemplo, los famosos moles rojo, coloradito, amarillo, verde, negro de Oaxaca y los de otras regiones.

Desde luego, a los chiles se les ha atribuido propiedades medicinales desde antaño. Francisco Hernández (Tomo II, Historia Volumen I, Libro III, capítulo CLIII, 1959) el protomédico de Felipe II señaló:

...por lo que frecuentemente, excitando la flatulencia, estimulan el apetito venéreo, a la vez que ablandan ligeramente el vientre no sin cierto tenesmo y sensación de dolor sobre todo en aquellos que no habían acostumbrado antes este condimento; aunque podemos afirmar con razón que el picor es también causa de esto. Provocan la orina y las reglas, fortalecen el estómago debilitado por el frío, y ayudan a la digestión entorpecida por la misma causa; excitan notablemente el apetito preparadas en salsa con los llamados *tomame*, y purgan y arrojan los humores pituitosos de todas partes, pero principalmente los que se adhieren a las articulaciones de la cadera. Dicen algunos que es remedio muy eficaz para los éticos punzarles el vientre y los lomos con púas untadas de chile. Dicen también que suministran un alimento considerable, caliente y seco, pero que irritan los riñones, e inflamando la sangre y el hígado, ocasionan enfermedades de los riñones, del cerebro, y de la pleura, perinemonías y otras inflamaciones internas, erupciones y otros síntomas semejantes, cuando se usan inmoderada o muy frecuentemente, sea como alimento, según hacen muchos indios, sea como condimento.

Constatamos así la integración de las propiedades reales e imaginadas de los chiles dentro de nuestra cultura.

EL CUERPO, SU ESTADO Y LA COMIDA

Otro elemento que debemos tomar en cuenta para entender cómo los alimentos y las bebidas configuran nuestra visión de la realidad es la percepción de las interacciones entre el cuerpo y la comida, dependiendo de situaciones particulares.

Por ejemplo, en el sistema frío-caliente, desempeña un papel preponderante la interacción entre el estado del cuerpo y los alimentos ingeridos. Así, una persona enojada o quien “ha hecho un coraje”, percibido como caliente, se cuidará de no consumir alimentos muy calientes como el aguacate (*Persea americana*) o las chirimoyas (*Annona cherimola*). Lo contrario ocurrirá con quien está fría después de haber tenido miedo o “un susto”. De igual manera se toma en cuenta el efecto de la temperatura ambiental: en temporadas de calor se buscan alimentos o bebidas refrescantes, y lo contrario durante los meses de frío.

Existen numerosos ejemplos del papel que desempeña la menstruación, el embarazo y la lactancia para regular la alimentación. Uno de los más antiguos, ya encontrado en el México anterior a la Conquista, es la prohibición a quienes amamantan para preparar las tortillas en el comal, ante la creencia de que su leche se calentará en exceso, dentro de sus mamas. Una de nuestras primeras experiencias, durante el trabajo de campo en la cuenca del Lerma en el Estado de México, produjo nuestra perplejidad ante la negativa de una familia para que una mujer recién parida comiera la carne y el caldo de una gallina que propusimos, sin tomar en cuenta su color negro (fría), para aceptar fácilmente la preparación otra gallina blanca (cordial) o roja (caliente). Lo anterior tiene que ver con los ya señalados cambios que se atribuyen al posparto inmediato. Además lo negro se asocia con lo negativo y la hechicería. Las prohibiciones para ingerir determinados alimentos durante la menstruación están también ligados al sistema frío-caliente, pero incluyen también la idea de que lo ácido tiene el efecto de “cortar” la menstruación.

Otro aspecto bien conocido es la relación entre la naturaleza de las enfermedades y la dieta recomendable para quienes las padecen. Determinados alimentos como la pechuga de pollo, el arroz hervido, las gelatinas y los atoles son estimados como suficientemente neutros o poco dañinos para consumirse durante las enfermedades digestivas. En cambio existe la prohibición de consumir productos fríos durante el tiempo en que se padece gripe. Nuevamente el denominador más común es el equilibrio del sistema frío-caliente.

Vale la pena finalmente destacar la manera como este sistema se ha revitalizado y adecuado ante las novedades ofrecidas por la vida moderna. Desde antaño la carne de puerco se considera como un alimento frío, en contraste con la grasa del

mismo animal estimada como caliente. Los modernos antibióticos –sobre todo los aplicados por inyección intramuscular o intravenosa– son calificados como sustancias fuertes y calientes, dados sus efectos para controlar enfermedades amenazantes para la vida. Por lo tanto, hoy es frecuente que las personas eviten la carne de puerco mientras siguen un tratamiento con antibióticos. Esta situación permite atisbar otro elemento clasificatorio que tampoco responde a criterios universales: el de lo fuerte y lo débil, asociado con el poder de elementos de la vida, pero que incluye los alimentos. Así, entre mayor es el contenido de alcohol de una bebida, es más fuerte, e incluso se afirma que “pega”.

EL MUNDO DE LO SIMBÓLICO

Debemos a Jane Fajans (1988) un artículo clásico sobre el simbolismo de la transformación de la comida, producto del análisis de tres obras sobre el papel de los alimentos en la cultura de los habitantes de islas del Pacífico sur. Propone siete atributos de la comida que son interpretados por las sociedades y sus culturas de diversas maneras y que nosotros ejemplificaremos con situaciones de nuestro ámbito. En cursivas aparece la traducción de lo escrito por Fajans y en los párrafos siguientes nuestros ejemplos.

1. La comida se ingiere, es externa a la persona, pero penetra dentro de sus límites. No solamente se ingiere, sino que se digiere y se vuelve una unidad con la persona, así: alimentarse es una manera de realizar una transacción entre sustancias. De las semejanzas y diferencias entre estos dos modos de penetración e intercambio de sustancias surgen diversas permutaciones simbólicas.

La manera mesoamericana de concebir el maíz como la materia prima de la que los Dioses hicieron a los hombres es un buen ejemplo de dicha permutación simbólica. El maíz es nosotros y nosotros somos de maíz. Según una de las historias mejor conocidas, Quetzalcóatl, con la ayuda de una hormiga roja y de los Dioses, logra romper el monte sagrado donde se guardaba el maíz y otros mantenimientos y ofrecerlo a los hombres para su sustento (León Portilla, 1980). Los niños se convertían verdaderamente en humanos hasta el momento en que el maíz penetraba a su cuerpo en forma de comida, probablemente atole o un poco de masa. Con un pensamiento semejante, quienes comulgan dentro de sus prácticas religiosas cristianas perciben la penetración de Dios dentro de sus cuerpos a través del consumo de la ostia y el vino. Lo opuesto ocurre entre algunos vegetarianos, quienes atribuyen toxicidad a la carne y evitan su consumo para impedir la contaminación de sus cuerpos.

Desgraciadamente, la propaganda de los alimentos y bebidas conoce bien esta manera de operar de la mente humana y la aprovecha en sus campañas para fomentar el consumo de algunos productos. Un viejo ejemplo mexicano es el *Choco milk*, cuyos anuncios, centrados en un personaje llamado Pancho Pantera, inducía al niño o niña a creer que el solo consumo de este saborizante de la leche lo hacía ser “fuerte, audaz y valiente”.

En nuestros tiempos se estigmatizan algunos platillos y bebidas como responsables de la obesidad, sin tomar en cuenta que su efecto no es aislado, sino que forma parte de la totalidad de la dieta y de las condiciones subjetivas que tienen que ver con la formación de hábitos, prácticas y tradiciones alimentarias. Algunas personas se sienten culpables cuando consumen chicharrón, papas fritas, etcétera, pues consideran que su grasa se depositará, casi de forma automática, directamente bajo su piel, pero no toman en cuenta otras grasas de los alimentos, ni la totalidad de su dieta.

Las similitudes entre las relaciones sexuales y la comida y la bebida son bien conocidas. Se manifiestan de maneras diversas, entre ellas el equiparar a los órganos genitales masculinos con alimentos (chile, plátano, chorizo, huevos, etc.), al igual que se hace con las mamas (melones, toronjas, merengues, etc.), y los órganos genitales femeninos (concha, panocha, etc.). Este es un aspecto del que no hay aquí espacio para ocuparse, dada su complejidad y diversidad de interpretaciones.

Sin duda, esta primera propiedad atribuida a los alimentos ha sido y es una imagen poderosa que influye para modelar los hábitos alimentarios de las sociedades y las personas.

2. *Dado que la comida abarca una gran cantidad de productos de diferentes dominios, consiste en sustancias vivas con propiedades vitales. La comida germina, crece, muere y se pudre; los animales paren y amamantan. Tales atributos pueden ser empleados como símbolos para expresar relaciones y valores relevantes en la sociedad.*

Tal vez la manera más notable en la actualidad para dar el significado anterior a la comida es el concepto nuevo de productos orgánicos. Si bien esta denominación tiene en el fondo el sentido de que para su producción se han evitado los abonos y pesticidas industriales, así como la inclusión de hormonas en la alimentación de los animales y otras sustancias que alteren su fisiología, su connotación va más allá. Se considera que lo “orgánico” es “puro” o “no contaminado” y por lo tanto sano, o al menos inocuo. La cualidad buscada es que los alimentos sean lo más naturales posible y que hayan crecido lejos de la nociva influencia de la modernidad y más cerca de una tradición percibida con un tinte romántico, aunque algunos simplemente buscan evitar la contaminación con productos industriales

reconocidos como dañinos. Sus consumidores están dispuestos a pagar precios mayores por ellos.

Por otra parte, algunos productos son objeto de aversión por estimar que representan aspectos inadmisibles. Ejemplos son quienes no beben leche, justamente por considerarla una secreción viva, o el evitar la carne de los puercos al calificarlos de animales sucios y contaminados, lo que se sustenta en el hecho de que son transmisores de parásitos, a pesar de que su crianza higiénica puede controlar este problema. En este terreno, los insectos ocupan un lugar especial. Una parte de la población los rechaza por tratarse de seres diferentes a aquellos con los que está familiarizada y los considera parte de la naturaleza agreste y a veces agresiva.

En un sentido opuesto son bien conocidos los ejemplos de consumo de productos de los que se supone que se pueden asimilar propiedades buscadas con una finalidad específica. Será difícil convencer a un deportista que desea desarrollar su musculatura de que las carnes rojas provenientes de las reses tienen proteínas similares a las de animales considerados menos poderosos como los pollos o los conejos.

Un bello ejemplo del pasado aparece en un conjunto de tratamientos recopilados, durante el siglo XVI, por Martín de la Cruz en el *Libellus de Medicinalibus Indorum Herbis* y reseñados por Andrés Aranda y colaboradores (2003). Para la somnolencia recomienda el consumo de una liebre cocida, sin entrañas. Siendo este animal muy ágil y activo se esperaba que dichas propiedades contrarrestaran los efectos de la somnolencia: inmovilidad, apatía, pereza. Esta obra ofrece numerosos ejemplos más, entre ellos el uso de animales con reputación de sabios, fuertes y vigorosos para tonificar a sus gobernantes.

3. *Las comidas tienen también propiedades físicas específicas: textura, color, olor, forma, cantidad, hábitat, etcétera. Estas características pueden asociarse simbólicamente con cualidades con valor social.*

Ya señalamos que en México se atribuye cierta pureza o inocuidad a los alimentos blancos, por ejemplo el atole, el arroz o la pechuga del pollo. Por esta razón son empleados para el tratamiento de algunos problemas del tubo digestivo, ya que se considera que no lo irritan y, en cambio, lo calman y protegen.

En muchos pueblos gusta la textura duramente esponjosa de los alimentos, ya que son crujientes y, al ser masticados “truenan” y se percibe su ruido. Esto contribuye al éxito de las papas y otras frituras, pero en México hace especialmente buscado al chicharrón del cerdo, cuyas características cambian fundamentalmente cuando se le guisa en una salsa, aunque sea también apreciado por las características tan distintas que adquiere. Para conservar las propiedades que tiene

en estado seco, muchas veces se añade justo en el momento de estar a punto de consumir el platillo, por ejemplo, en la sopa de tortilla o los frijoles caldosos. Su popularidad se sintetiza en la frase que resume el hecho de que nuestra voluntad se impone en circunstancias concretas: “¡aquí sólo mis chicharrones truenan!”

De igual manera se otorga valor especial a los mencionados frijoles (*Phaseolus spp.*) en la dieta. Son un producto accesible y relativamente barato. Aunque su consumo ha mermado, en muchos hogares siguen vigentes y dado que se preparan en cantidades relativamente grandes, en la popular “olla de frijoles”, son considerados como “niveladores”. Con esa palabra se expresa que si la comida es escasa o se tiene mucha hambre, se compensa con esta leguminosa. También se les otorga la cualidad de ser comida de pobres, pero nutritiva; por esta razón, decir “¡no tengo ni pa' frijoles!” señala que se es muy pobre, y trabajar para sobrevivir es “buscarse los frijoles”.

En el terreno de las bebidas también se aprecia la interpretación simbólica de sus propiedades físicas y químicas. Un ejemplo histórico se relaciona con el chocolate, del que se llegaron a escribir libros cuestionando si beberlo rompía el ayuno obligatorio previo a la comunión católica. La bebida era reconocida como reconfortante y era consumida dentro de las iglesias, tanto por los feligreses, como por las monjas y sacerdotes. Sin embargo se discutió si se debería considerar solamente una bebida o tenía propiedades de alimento, capaces de romper la regla del ayuno. Existe un curioso libro de Antonio León Pinelo (1636) recientemente reeditado en México, donde se ofrecen los argumentos en pro y contra de esta controversia. Pero el chocolate caliente sigue siendo considerado la bebida por excelencia para combatir el frío y hay razón para ello, ya que una taza con polvo con sabor a chocolate, disuelta en leche, proporciona unas 192 Kcal. En cambio, la cerveza es preferida para refrescarse, a pesar de que 200 ml contienen 90 Kcal y de ninguna manera es una bebida ligera.

4. La comida es producto del trabajo humano y se le otorga un valor pragmático social a ella misma y a las necesidades que satisface. La comida tiene que ser encontrada, cazada, recolectada, pescada o sembrada. Quién lo hace, dónde se hace y qué recursos especializados se requieren para ello (por ejemplo: instrumentos o magia) definen el valor de la comida en general y de los alimentos y las bebidas en particular.

Los efectos de esta propiedad de la comida se pueden ejemplificar de varias maneras en la actualidad. Entre más difícil es obtener un alimento, se le considera más refinado y adquiere mayor precio. Llegamos a situaciones tan paradójicas como considerar productos de muy alto prestigio a aquellos que antes eran cazados y estaban al alcance de la mayoría; así ocurre con los jabalíes y venados. Pero además aquello que es silvestre, barato y accesible es despreciado, a pesar de que

su calidad nutricional sea valiosa. Este es el caso de los quelites* en México, considerados comida “de pobres” y hemos conocido familias campesinas, por ejemplo en el Valle del Río Lerma, que niegan comerlos, aunque cuando entramos en sus cocinas los encontremos formando parte de sus platillos.

El maíz en México ofrece todavía un claro vínculo entre el trabajo y el tiempo y marca momentos del año, por ejemplo para preparar la tierra, sembrar, ver brotar la planta, “jilotear” los elotes, cosechar la mazorca tierna, recoger la mazorca madura, “quebrar” la planta, desgranar, etcétera. Además se asocia con momentos muy concretos del día, por ejemplo moler el nixtamal, preparar las tortillas, poner el grano en el agua caliente con cal para preparar el nixtamal y otras. En el medio urbano hay una hora para “ir por las tortillas”.

La industria ha logrado transformar lo barato en muy caro, por el simple procedimiento de otorgarles prestigio mediante presentaciones atractivas y hacernos pensar que se invierten fuertes sumas para su preparación. Así, hoy adquirimos botellas con agua o refrescos a precio más alto, por unidad, que el de la leche, aunque la calidad nutricional sea ventajosa para la última. Algo semejante ocurre con las papas fritas industrializadas, el maíz para palomitas presentado para su preparación en los hornos de microondas y muchos otros.

En la actualidad la situación se ha enajenado al grado que algunos sectores de la sociedad no dudan en pagar precios muy por arriba del valor de los alimentos y las bebidas, con tal de consumirlos en lugares considerados de lujo. Por otro lado, la mayor parte de la sociedad no está dispuesta a recompensar de manera suficiente el arduo e intenso trabajo de los campesinos, pescadores o ganaderos, aunque lo haga con los intermediarios o quienes venden el producto directamente al consumidor.

En México existen algunos productos arraigados en el gusto de los consumidores, pero cuyo cultivo apenas se inicia y deben obtenerse cuando aparecen de manera silvestre y casi al azar. Esto ocurre con el huitlacoche (*Ustilago maydis*)*, que era gustado por los campesinos quienes lo encontraban espontáneamente en sus milpas y lo consumían. Fue “descubierto” por los *gourmets* y comenzó a ser solicitado para hogares y restaurantes. En ese proceso pasó de ser servido en tacos a hacerlo dentro de crepas u *omelet*, y así se transformó en un producto exótico y con mucha demanda. Su precio es alto por lo incierto de su hallazgo, lo que desencadenó el que la industria lo enlatara y se haya logrado recientemente su cultivo.

5. *Una vez obtenido el alimento, se debe preparar. En todas las sociedades, las personas tienen ideas claras de lo que constituye “una comida”. La transformación de crudo en cocinado es un paso simbólico clave, pero no es el único que reconocen todas las culturas. La preparación de los alimentos puede también involucrar su lavado, ta-*

llado, raspado, presionado y cocinado, o maneras particulares de servirlos. Los alimentos se transforman visualmente y cambian sustancialmente.

Las cocinas mexicanas son particularmente ricas y diversas por su capacidad para transformar los productos de la naturaleza en platillos y bebidas. Afortunadamente todavía se reconocen las bondades de algunas técnicas muy antiguas para su preparación y se favorecen las salsas preparadas en molcajete sobre las hechas en licuadora. La razón es sencilla: el molcajete modifica la textura de los ingredientes mediante tres fuerzas: compresión, arrastre y molido, logradas mediante el contacto de dos superficies rugosas hechas de piedra volcánica; en cambio las aspas metálicas de la licuadora hacen lo que justamente se espera de ellas: licuan y rompen la estructura de los tejidos vegetales, modificando profundamente su textura. La calidad de una salsa —eso que se llama su sazón— depende de la combinación de fuerza y movimientos que imprime una buena cocinera al molcajete.

En México es muy claro que para los mestizos de las comunidades urbanas, al menos en el Distrito Federal y sus cercanías, existe lo que podemos llamar una “comida como Dios manda”, consistente en una sopa aguada, sopa seca (arroz o pasta sin caldo), un guisado hecho con carne y alguna verdura, frijoles, postre y todo ello acompañado con agua de frutas o refresco y rematado con café caliente. Esta comida, propia de las horas posteriores, cercanas al medio día es la que se espera en fondas o restaurantes y debe servirse de cierta manera y con una secuencia establecida.

La inventiva culinaria mexicana ha tenido la capacidad de combinar productos relativamente simples para preparar platillos variados. Un ejemplo accesible son los tamales, que siendo reconocidos como un tipo concreto de platillo, varían por las hojas que los envuelven, si son de masa nixtamalizada o de granos frescos de elote molidos, si el relleno se mezcla con la masa o se envuelve por ella, además de por su tamaño, y lo que se coloca dentro de ellos, etcétera. A pesar de ser todos calificados como tamales, tienen su individualidad.

Una cualidad de los alimentos mexicanos es su variedad de colores, logrados por varios productos, entre los que destacan los chiles. Se les incluye en los platillos crudos, asados, secos, ahumados, enteros, molidos y de otras maneras. Su reflejo en el colorido de los moles es patente.

6. La comida engloba relaciones sociales. Todos necesitan comer, pero no todos pueden alimentarse a sí mismos. La comida suele compartirse dentro de la familia o con grupos mayores de personas. Con frecuencia delimita grupos sociales (aquellos quienes comen juntos) y se puede usar para manipular simbólicamente las fronteras sociales, por ejemplo, definiendo quiénes comen en conjunto o intercambian comida. La capacidad de la comida para salir de los límites de una persona o grupo y extender

un vínculo por medio de su transferencia es un atributo ampliamente manipulado en diferentes sociedades.

La variedad geográfica y cultural de México ha sido el fundamento para la existencia de cocinas regionales. Ellas desempeñan un papel fundamental para crear identidades con escalas variables: familiar, local o regional. Lorenzo Ochoa (2009) ha aplicado el concepto del geógrafo Yi Fu-Tuan conocido como topofilia para entender la manera como los recursos de un área natural circumscrita o paisaje, plasmados en una serie de platillos y bebidas, originan relaciones positivas de afecto. Su ejemplo, centrado en la Laguna de Tamiahua, México, muestra que algunos platillos hechos con productos propios de ese ambiente se localizan en la esfera de lo doméstico y excepcionalmente se encuentran en fondas o restaurantes, pero son reconocidos y sentidos emocionalmente como algo propio por quienes los consumen.

En México hacemos gala de nuestras cocinas regionales y se les difunde por medio de recetarios familiares y de los patrocinados por los gobiernos, además de los que publican empresas comerciales o la industria de los alimentos. También se han abierto por todo el país restaurantes donde se ofrece la comida local, pero no solamente en su sitio de origen, sino en lugares alejados.

Otro fenómeno frecuente es la existencia de verdaderas tradiciones familiares para la preparación de determinados platillos, que se convierten en un verdadero patrimonio compartido entre unas cuantas mujeres emparentadas. Estas delicias se sirven solamente en ocasión de fiestas o reuniones. Sus recetas rara vez se publican, sino que se conservan como secreto de familia.

Entre algunos grupos indígenas, la definición del grupo más íntimo, aún dentro de lo que suele considerarse la familia, incluye a aquellos que comparten la comida. En gran parte ello se debe a que de manera directa en la cocina, aportando dinero, o por medio de su trabajo, todos contribuyen para que se coma y beba.

Formas frecuentes para establecer vínculos y reconocer el prestigio o testimoniar el afecto son el obsequio de comida –sobre todo sin motivo manifiesto–, el invitar a una mujer aunque no sea de la familia para colaborar en la preparación de una comida especial, o llevar un platillo preparado en casa a otra donde se ha sido invitado.

7. Dado que la comida se emplea con frecuencia para expresar y crear vínculos sociales, es también un recurso adecuado para negarlos. De manera consciente se pueden negar ciertos alimentos a determinadas personas o prohibirlos en contextos específicos. La comida puede ser objeto de prohibiciones y así crear una variedad de afirmaciones sociales sobre la identidad y la distinción.

Esta situación ocurre también en nuestro país, donde el comer ciertos alimentos o dejar de hacerlo marca determinadas condiciones. Un caso bien conocido son las prohibiciones destinadas a las mujeres durante la menstruación, el embarazo o la lactancia, asociadas sobre todo con el sistema frío-caliente.

La manera más socorrida para distinguir o excluir a personas o grupos es el invitar a comer o no hacerlo. Durante buena parte de las fiestas religiosas donde existen mayordomías en México, es responsabilidad de quien asume esta función el ofrecer comida a todas las personas que llegan a la fiesta. Dado que calcular la cantidad de visitantes es casi imposible, la comida accesible suele ser excesiva, pero no se escatima el gasto por la gravedad del desprestigio que se alcanzaría si alguien no pudiera comer. Esta responsabilidad incluye no sólo la totalidad de la comida, sino también sus componentes. Por ejemplo, la pechuga del pollo se considera la parte más preciada del animal y se siente la obligación de que esta pieza sea servida a todos los invitados principales, sobre todo, cuando es acompañada por algunos de los moles propios de las fiestas. Otra forma de manifestar afecto después de una fiesta es ofrecer el “itacate”, es decir comida que se lleva a casa para comer en otro momento y en muchos casos se dice que “recalentada sabe mejor”.

Uno de los problemas que viven los pacientes con problemas de salud que exigen modificaciones de la dieta es sentirse excluidos de la vida familiar si lo que comen es diferente al resto de la familia. Esta situación dificulta su tratamiento y tiene efectos para su vida social. Algunos optan por comer separados y otros simplemente rechazan ser tratados de manera especial. En algunos casos, el resto de la familia adopta las indicaciones hechas para el paciente, ya que su dieta suele ser la recomendable para cualquier persona sana y solamente evita ciertos excesos.

Por lo que hemos presentado en este ensayo, resulta claro que podemos agregar un octavo aspecto a los propuestos por Fajans: *Comer y beber tienen repercusiones sensoriales y emocionales sobre el cuerpo que, percibidas por la consciencia, llevan a las personas y sociedades a interpretar su realidad y contribuyen a la creación de sus cosmovisiones.*

ALGUNAS CONCLUSIONES

La comida y la bebida son un constructo de las sociedades y sus culturas al designar como alimento solamente a algunos productos de la naturaleza. A pesar de que algunas relaciones entre las personas, las sociedades y los alimentos tienen una larga pervivencia, se trata de procesos continuos influidos por contextos territoriales, históricos y emocionales, entre otros. Estimar a un producto natural como alimento implica una relación particular con los humanos que engloba

tanto las esferas de lo material como las ideológicas. En ocasiones, la obtención, preparación o consumo de un producto están ligadas a la creación y utilización de útiles, herramientas o máquinas con fines específicos, uno de cuyos ejemplos es el molinillo que se emplea de manera particular para obtener espuma en el chocolate.

No cabe duda de que los efectos de la comida y la bebida sobre el cuerpo son de las experiencias más directas para relacionarse con el mundo y construir un imaginario que forma parte de la realidad misma. Comer y beber son actividades que desencadenan la conciencia del cuerpo a través de sus efectos sensoriales y conductuales. Además ofrecen momentos de pausa en las actividades cotidianas donde es posible conversar y favorecer la autorreflexión.

Es notable la vigencia actual en México de un sistema de creencias tan antiguo como el de la oposición frío-caliente, que regula una buena parte de las relaciones con la comida y la bebida. Este es un elemento recurrente en los estudios etnográficos sobre la alimentación tanto en zonas indígenas como mestizas. Se trata de una especie de fósil viviente, cuyo origen pocos saben o lo conciben globalmente. De acuerdo con lo escrito por López Austin (1997), se trata de algunos elementos del núcleo duro de una longeva tradición cosmogónica, cuyos efectos son claramente visibles en el lenguaje y sobre todo, en la conducta. Desde luego, este es un tema que aún se discute en el mundo académico, ya que hay interpretaciones distintas, encabezadas por los trabajos de George Foster (1994), quien plantea un origen europeo.

También vale la pena destacar la manera como el proceso biocultural alimentación-nutrición se encuentra íntimamente ligado con el de salud-enfermedad. Parece ser que lo que causa mayor impacto para crear una visión del mundo a través de la comida, es aquello que es percibido como desviación o como manifestación de la pérdida de la salud. Lo que se espera del cuerpo es el silencio y cuando habla, se le escucha e interpreta. En este trabajo apenas hemos iniciado la exploración de una veta que seguramente ofrecerá resultados valiosos. Invitamos a nuestros lectores a observarse a sí mismos y darse cuenta de las posibilidades que se les abren para crear su realidad por medio de la comida y la bebida.

Rara vez nos detenemos para reflexionar sobre el valor simbólico que tienen para cada persona, la comida, la bebida y el acto de consumirlas. A lo largo de este trabajo se ofrecieron algunos ejemplos de ello, recalando lo que está implícito en el título del trabajo: el cuerpo percibe, la mente interpreta, generaliza e interactúa con la cultura del grupo y a su vez, la cultura influye sobre las percepciones corporales. De esta manera, en un devenir cíclico permanente, las personas y los grupos construyen algunos aspectos significativos del proceso biocultural alimentación-

nutrición, donde se aprecia de manera clara la interacción entre nuestro cuerpo biológico, las emociones y sentimientos, así como la cultura.

REFERENCIAS

ARANDA, ANDRÉS, CARLOS VIESCA, GABINO SÁNCHEZ, GABRIEL SÁNCHEZ, MARI-BLANCA RAMOS DE VIESCA Y JOSÉ SANFILIPPO

- 2003 La materia médica en el *Libellus de Medicinalibus Indorum Herbis*. *Revista de la Facultad de Medicina*, 46 (1) enero-febrero: 12-17.

CAMPOS, ROBERTO

- 2007 [en línea] El empacho, una enfermedad popular latinoamericana. *Cuadernos de Historia de la Salud Pública* (La Habana), 102, consultado el 7 de abril de 2010, disponible en http://bvs.sld.cu/revistas/his/his_102/his01102.html

FAJANS, JANE

- 1988 The transformative value of food: a review essay. *Food and foodways*, 3: 143-166.

FOSTER, GEORGE

- 1994 *Hippocrates' Latin American legacy: "hot" and "cold" in contemporary folk medicine*. Gordon & Breach Science Publications, Langhorne.

GARINE, IGOR DE Y LUIS ALBERTO VARGAS

- 1997 Introducción a las investigaciones antropológicas sobre alimentación y nutrición. *Cuadernos de Nutrición*, 20 (3) mayo-junio: 21-28.

HERNÁNDEZ, FRANCISCO

- 1959 *Historia natural de Nueva España*, tomo I de las *Obras Completas*. Universidad Nacional Autónoma de México, México.

KATZ, ESTHER

- 1995 La influencia del contacto en la comida campesina mixteca. Janet Long (coord.), *Conquista y comida. Consecuencias del encuentro de dos mundos*, Instituto de Investigaciones Históricas-Programa de Universitario de Alimentos de la Universidad Nacional Autónoma de México, México: 340-363.

KATZ, ESTHER Y LUIS ALBERTO VARGAS

- 1989 Cambio y continuidad en la alimentación de los mixtecos. *Anales de Antropología*, 27: 15-51.

LEÓN PINELO, ANTONIO DE

- 1994 Viuda de Juan González, 1636. La edición facsimilar actual es, León Pinelo, Antonio, *Question moral: si el chocolate quebranta el ayuno eclesiástico*. Fac-símile de la primera edición (Madrid, 1636), prólogo de Sonia Corcuera de Mancera, Centro de Estudios de Historia de México, CONDUMEX, México.

LEÓN PORTILLA, MIGUEL

- 1980 *Toltecayotl, aspectos de la cultura náhuatl*. Fondo de Cultura Económica, México: 166-179.

LÓPEZ AUSTIN, ALFREDO

- 1996 *Cuerpo humano e ideología. las concepciones de los antiguos nahuas*. 2 volúmenes. Instituto de Investigaciones Antropológicas, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- 1997 Tras un método de estudio comparativo entre las cosmovisiones mesoamericana y andina a partir de sus mitología. Antonio Garrido Aranda (comp.), *Pensar América. Cosmovisión mesoamericana y andina*, Obra Social y Cultural Cajasur y Ayuntamiento de Montilla, Córdoba: 21-43.

MARTÍNEZ CORTÉS, FERNANDO

- 1995 El hombre y su padecer, centro de nueva medicina. *Médico Moderno*, XXXIV (2): 68-78.

OCHOA SALAS, LORENZO

- 2009 Antropología y topofilia en el estudio de la cocina de la Laguna de Tamiahua. *Cuadernos de nutrición*, 32 (4) julio-agosto: 147-152.

ORTÍZ DE MONTELLANO, BERNARDO

- 1993 *Medicina, salud y nutrición aztecas*. Siglo XXI, México.

VARGAS, LUIS ALBERTO

- 1993 ¿Por qué comemos lo que comemos? *Antropológicas*, nueva época, 7 julio: 24-31.
- 2001 Thirst and drinking as a biocultural process. Igor y Valerie de Garine (eds.), *Drinking, anthropological approaches*, Berghahn Books, Nueva York: 11-21.

VIESCA TREVIÑO, CARLOS

- 1997 *Ticiotl. Conceptos médicos de los antiguos mexicanos. I*, Departamento de Historia y Filosofía de la Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

GLOSARIO

Anís estrella (*Illicium verum*): planta originaria de Asia, conocida también como “anís estrellado” o “badiana”. Se utiliza preparada en una infusión para combatir la indigestión.

Atole agrio o pozol: se elabora con la masa nixtamalizada del maíz, que se deja al aire libre sin protección. Así se favorece su colonización por microorganismos productores de fermentación, que le otorga sabor agrio. Se suele diluir en agua y consumir como bebida-alimento.

Calabaza: varias plantas del género *Cucurbita*, originarias de América, cuyas flores, tallos y frutos son utilizados como alimento incorporadas a diversos platillos.

Chile Tajín: polvo envasado que contiene polvo de varios chiles, limón y sal. Se emplea para realzar el sabor de platillos, pero en particular de frutas, siendo muy usado en los puestos callejeros.

Cocinas de humo: habitaciones que pueden estar separadas o formar parte de la casa, donde se ubica el fuego para cocinar y cuyos techos se elaboran con materiales vegetales por donde escapa el humo.

Cruda: conjunto de malestares que son producto a mediano plazo del consumo excesivo de alcohol. También se le conoce en Latinoamérica como resaca, goma, guayabo, chuchaqui, ratón, rasca o caña.

Empacho: problema de salud conocido en toda Latinoamérica y que se atribuye a la deficiente motilidad del intestino porque algún alimento se ha “pegado” en su interior.

Epazote (*Chenopodium ambrosioides*): planta muy utilizada para condimentar los frijoles y las tortillas asadas rellenas con queso (quesadillas) en México. En cantidad mayor se emplea para eliminar las lombrices intestinales, pero en dosis aún mayores es tóxico.

Hierbabuena: reciben este nombre varias plantas usadas con fines medicinales o como infusión refrescante. Entre ellas se encuentran *Clinopodium douglasii* y varias del género *Mentha*.

Huitlacoche o cuitlacoche (*Ustilago maydis*): es un hongo parásito del maíz que solamente se ha logrado cultivar hace pocos años. Tiene un sabor muy apreciado y pasó de ser un elemento de la cocina de los campesinos, quienes lo encontraban en sus sembradíos, a un platillo para *gourmets*, a partir de que la industria lo ofreció enlatado. Desde entonces, se le busca activamente y se distribuye en los mercados.

Jicama (*Pachyrhizus erosus*): planta cuya raíz tuberosa ha sido muy popular en México, desde tiempos muy antiguos, por su sabor y la sensación de frescura que

se percibe al consumirla. Es común entre los vendedores ambulantes de alimentos, quienes la ofrecen en rodajas, espolvoreada con productos que contienen chile.

Jocoque: palabra náhuatl que significa agrio para referirse a un producto lácteo fermentado semejante al yogur.

Licor de prodigiosa: licor hecho con la planta *Brickellia squarrosa* de la familia de las *Asteraceae*. Tiene un sabor amargo y se le atribuyen las propiedades de curar los problemas de salud que se asocian con la “bilis”, en el sentido de enojo intenso, así como los efectos de haber bebido alcohol en exceso.

Mango (*Mangifera indica*): árbol introducido de Oriente a México y plantado al menos desde 1618 en Veracruz. Sus frutos amarillos son muy dulces y de sabor exquisito.

Manzanilla (*Matricaria recutita* y *Chamaemelum nobile*): son dos plantas que reciben el mismo nombre y cuyas flores son preparadas en infusión para tratar problemas digestivos, incluso en niños.

Miguelitos: marca comercial de varias presentaciones de golosinas mexicanas hechas con fruta enchilada y muy populares entre los niños y adolescentes.

Piña (*Ananas comosus*): también conocida como ananá en Latinoamérica, es una planta originaria de América, cuyo fruto jugoso, carnoso y dulce es muy apreciado.

Quelites: es el nombre en náhuatl para una gran variedad de plantas silvestres aprovechadas en la comida. Algunas crecen como maleza en las milpas, otras se recolectan en el campo.

Requesón: queso tierno, con frecuencia hecho en casa.

Salsa Valentina: salsa industrializada picante hecha con jitomate y chiles de uso común en México, esta marca prácticamente ha sustituido a la anterior: Búfalo.

Sangrita: bebida preparada con chile de árbol, jugo de naranja y sal y empleada casi de manera exclusiva para beberse con el tequila. Hoy casi se ha dejado de preparar en casa y se adquiere en botellas como un producto industrializado.

Tasajo o cecina: carne, habitualmente de vacuno, cortada en tiras delgadas, salada y secada al sol.

Temascal: baño de vapor de origen mesoamericano, construido en forma circular con piedra recubierta de lodo y cuya altura es tal que no es posible estar de pie en su interior. Se emplea con fines terapéuticos diversos, pero en especial para restablecer el equilibrio en las mujeres después del parto.

Tepache: bebida fermentada elaborada con la cáscara de la piña, depositada en agua y a la que se suele agregar azúcar para favorecer el proceso.

Yogurt: también conocido como yogur, yogurt o yoghourt, palabras de origen turco que denominan a un producto lácteo fermentado por la acción de bacterias.

