

Alimentación y cultura en la ciudad de México.

Análisis macro y microsocioal

Miriam Bertran Vilà

Universidad Autónoma Metropolitana

Xochimilco-México

Calz. Hueso, 1100

Col. Villa Quietud

04960 México DF

mbertran@correo.xoc.uam.mx

Mesa 2. Culturas Alimentarias y Globalización

I Congreso Español de Sociología de la Alimentación, Gijón (La Laboral), 28-29 de mayo de 2009.

1. Introducción

Todo parece indicar que vivimos en un mundo contradictorio; tomar decisiones cotidianas es cada vez más complicado, la cantidad de elementos que debemos considerar es cada vez mayor, y además algunos de ellos son opuestos. La diversidad de opciones del mundo moderno es desconcertante, y la población se enfrenta a auténticas incertidumbres y cambios inesperados. En el caso de la alimentación, cuando alcanzamos la disponibilidad de alimentos para todos, el confort y la mecanización del trabajo, (ideales paradigmáticos de cualquier sociedad hacia el bienestar y el desarrollo) aparecen el sobrepeso y la obesidad, y todas las enfermedades asociadas.

En México, las encuestas nacionales de nutrición entre 1988 y 2006 muestran un rápido aumento de la obesidad en la población a un nivel tal que hoy, cerca del 70% de la población adulta tiene algún grado de sobrepeso. La diabetes mellitus es la primera causa de enfermedad

y muerte, seguida por las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.¹ Estas enfermedades, si bien son provocadas por múltiples factores, tienen como uno de los principales factores de riesgo la alimentación; el rápido crecimiento de la obesidad y las evidencias médicas dejan clara su relación con el perfil epidemiológico. Los datos sobre consumo de alimentos obtenidos en la Encuesta Nacional de Nutrición 1999², señalan que la población mexicana tiene un consumo excesivo de alimentos de alta densidad energética³, mayor consumo de grasas que la recomendación, la mayoría de los aceites que se consumen son ácidos grasos trans⁴, alto consumo de azúcares concentrados, y un bajo consumo de frutas y verduras: 120 g vs. 400 g que es la recomendación. Los datos de la Encuesta Urbana de Alimentación 2002, encontró que en la ciudad de México el consumo de lípidos es en promedio de 33% del total de energía de la dieta, cuando la recomendación es alrededor del 25% para población normal adulta.⁵

Esta situación nutricional es resultado del aumento en el consumo de alimentos y la disminución de la actividad física. La población mexicana presenta un desbalance de energía positivo, es decir consume más de lo que gasta. La disponibilidad de alimentos en la ciudad, la promoción del consumo por los medios de comunicación, hacen que la población pueda comer a cualquier hora del día, cualquier cosa, y obviamente lo hace. Sin embargo, también, al mismo tiempo que se promociona el consumo de alimentos, se promociona un ideal estético y de salud, que resalta la delgadez, y aparece el miedo a la obesidad. Este trabajo pretende explorar cómo la población percibe esta aparente contradicción, y cómo opera en sus decisiones alimentarias, junto con las restricciones económicas y de tiempo.

Los datos para este trabajo provienen de trabajo de campo realizado en la ciudad de México entre enero y abril del 2007. Escogí cinco unidades domésticas de diferentes estratos sociales: una de estrato alto (A), dos de estrato medio (M) y dos de estrato bajo (B). En cada caso realicé entrevistas a profundidad con las mujeres que encabezan las unidades, más recorridos

¹ Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2006. Instituto Nacional de Salud Pública. Secretaría de Salud. Cuernavaca, 2006.

² Encuesta Nacional de Nutrición, 1999. Instituto Nacional de Salud Pública. Secretaría de Salud. Cuernavaca. 2000.

³ La densidad energética es la cantidad de energía de un alimento por volumen. Los alimentos altos en grasa y azúcar son los de mayor densidad energética. Por ejemplo: 100 gramos de pan dulce tienen más kilocalorías que 100 gramos de pan blanco.

⁴ Los ácidos grasos trans, están en grasas de origen vegetal pero tienen mayor o igual riesgo cardiovascular que las grasas animales.

⁵ Encuesta urbana de Alimentación, 2002. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. México, 2003.

por las zonas donde viven. En este trabajo presentamos los datos sobre las ideas de alimentación y salud.

2. Alimentación, cultura y salud

La alimentación es un fenómeno complejo en tanto que si bien cubre una necesidad biológica, no todos los grupos humanos la llevan a cabo del mismo modo. Los estudiosos sobre el tema coinciden en señalar que el “hecho alimentario” es tan complejo como la sociedad misma, y está determinado por una diversidad de factores sociales, culturales y económicos. Pero además, estos factores se ponen en juego de manera diferente según circunstancias específicas; la alimentación no es una cuestión de hábitos, sino de comportamiento; es decir, no tiene que ver con la repetición de actos de una misma naturaleza, más bien con el conjunto de usos y cualidades que caracterizan el sistema alimentario de determinado grupo social. (Contreras y Gracia, 2005)

En este sentido, Sydney Mintz (1996) plantea que los grupos humanos le dan a los alimentos atributos o significados para clasificarlos de manera que guían su elección según ocasión, condición socioeconómica, edad, sexo, estado fisiológico, imagen corporal, prestigio, entre otros. Mintz señala, que los significados pueden ser externos e internos. Los primeros se refieren a todas aquellas condiciones externas al ámbito doméstico que pueden intervenir sobre las decisiones domésticas como la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos, horarios de trabajo, organización del tiempo, cuidado de los hijos, exposición a alimentos nuevos, por mencionar algunos. En esta categoría entrarían, por ejemplo, las ideas sobre alimentación y salud que emiten diferentes medios. Por su parte, los significados internos constituyen lo que quieren decir las cosas para quien las usa, volviendo familiar e íntimo las condiciones del contexto. Es decir, son la expresión de la adaptación doméstica a las condiciones externas y se expresan en las decisiones de qué se come? Dónde? Cuándo? Cómo se prepara? Con quién? Con qué? Por qué? Además de todos estos elementos, hay que considerar que los alimentos proporcionan gusto y placer, sensaciones individuales pero también moduladas de manera grupal.

En las sociedades contemporáneas la relación de los alimentos con la salud es un atributo importante. El desarrollo de las ciencias de la nutrición, la industria y la difusión de la información entre comida y salud ha tenido impacto en las percepciones y prácticas alimentarias (Fischler, 1995). Esto se expresa en las formas de comer y en los atributos y significados que se otorgan a los alimentos: que engordan, adelgazan, son buenos para los niños, malos para las mujeres embarazadas, etc. El reconocimiento de los efectos de los alimentos en el cuerpo pasa también por la imagen corporal. En la actualidad, dice Fischler (1995) parece que vivimos en una sociedad particularmente “obesófoba”, donde la preocupación por el peso y la imagen corporal tiene gran importancia, lo que a su vez se expresa en la “lipofobia”, es decir el rechazo a los alimentos altos en grasa. Sin embargo, esta situación se manifiesta una contradicción pues en las sociedades industrializadas, las estadísticas muestran buena parte de la población se siente gorda al mismo tiempo que se sueña delgada (Contreras, 2002). En el caso particular de México, ante las cifras de sobrepeso esta contradicción puede ser más aguda todavía.

La relación entre alimentación, salud y corporalidad o imagen, igualmente se expresan de diferente manera en los estratos sociales. Sobre el asunto de la alimentación y la imagen corporal Bourdieu señala que la distinción de clase está no sólo en lo qué se come, y cómo, sino también en los efectos corporales que provocan, en la imagen que proyectan. En este sentido, el cuerpo expresa una imagen ideal que se expresa en términos estéticos. La revisión de la literatura al respecto realizada por Reischer y Koo (2004), muestra que el cuerpo se ha estudiado no sólo como símbolo en el sentido que es un vía de expresión, sino también un medio de relación social, de interacción social.

3.Resultados

Las decisiones alimentarias, se hacen en función de lo que se considera adecuado para la familia, el tiempo y el dinero disponible. Al explorar la relación entre los alimentos y la salud, en todos los casos, hay una noción clara que la comida tiene un peso fundamental en la salud. En la preparación de la comida, en todos los estratos, aparentemente se busca que sea con poca grasa, pues la población refiere que ha oído que es mala para la salud.

En los casos que estudiamos, el consumo de poca grasa, poco azúcar, poca sal, muchas verduras y frutas, son algunas de las ideas que aparecen en todos los estratos como el ideal de la alimentación saludable, aunque no necesariamente se cumplen.

La grasa, aparece como el enemigo común, como mencioné antes, igualmente en todos los estratos:

“Empecé a leer que las grasas nos hacen subir y además que dañan. Bueno, también las harinas, pero las grasas más. (B1)

Incluso generan ideas contradictorias:

“Pienso que es mucho mejor comer sin grasa, aunque yo soy pro-grasa, así de que todo hay que comerlo sin grasa, pues no. Pero sí prefiero comer con poca grasa. O sea sí me como una quesadilla, (que sea) de las que son a la plancha, no de las que son fritas. Siento que mi preocupación estaría más en ese tenor.” (Caso A1).

También, el control del consumo de grasa interviene con el gusto de la comida, y genera conflictos con respecto al sabor, como expresa esta señora de estrato bajo.

“Peleo mucho con mi mamá por eso, porque ella cocina con mucha grasa y no es bueno. (...) Ella dice que mi comida no sabe buena porque no le pongo aceite.” (Caso B1).

La población percibe que hay alimentos saludables y no saludables, aunque en algunos casos no hay una noción clara; un ejemplo es el caso de la carne. Es interesante como se van haciendo categorizaciones sobre la carne según su origen. En el estrato medio, una de las mujeres (M2) consideró que la carne de cerdo no le parece saludable, que ella nunca compra, y que los embutidos si son de puerco no le parece que sean sanos, pues cree que están hecho de sobras y desperdicios. Esta misma idea aparece en el otro caso del estrato medio (M1), que considera que los embutidos son saludables según el tipo de carne con que están hechos. Señalan pues que es mejor comer embutidos de pavo. Sin embargo M2, mientras asegura que no come cerdo porque le parece inadecuado e incluso esgrime razones que tienen que ver con el sacrificio a los animales, al mismo tiempo come sin preocupación carne al pastor, una preparación al carbón sazónada que se come en tacos:

“La carne de puerco no se me hace saludable. Creo que es mito, que todo el mundo dice que las salchichas es el juntadero de las cositas del puerco, y pues no creo que sea muy bueno. Además me gustan los cochinitos, entonces como que comerme un puerquito ... como que no. A menos que sea carne al pastor, que entonces sí me como toda la que quieras. Pero en general no como puerco. Es más, en mi casa no se come carne de puerco. Nunca he comprado ni chuletas, porque además creo que a mi marido

no le gustan, al menos nunca me lo ha pedido, además creo que no es muy sana.”
(M2).

Esta misma mujer considera, sin embargo, que la carne da salud, y se compara con su hermana que es vegetariana, de quien considera que el no comer carne la hace verse poco saludable, como pálida.

Para la mujer B2 de estrato bajo, la carne le parece que en exceso es poco saludable porque tiene mucha grasa, y continuamente hace referencias a que come en pocas cantidades. Es el mismo caso que la otra mujer de este estrato B1 que también dice con insistencia que procura comer más verdura que carne:

“trato de comer poca carne por lo que escuché del colesterol, además de que es cara.”
(B1)

Sin embargo, esta mujer señala que a su marido sí le tiene que dar carne diario. Cuando el hombre no va a comer de la comida de la familia, aprovecha para hacer guisados de otra cosa, porque además es más barato. Así, como vemos, en el consumo de carne se mezcla la relación con la salud, al mismo tiempo que la conveniencia por el costo.

La idea de que la carne es preferida por los hombres, sobre todo a lo que se refiere a las carnes rojas, está también presente en una de las mujeres de estrato medio. Ella cree que las mujeres prefieren comer pasta o pollo, que carne roja, en cambio ha observado que cuando come con amigos en algún restaurante siempre piden carne roja. Esta idea coincide con un trabajo de investigación previo que hicimos sobre alimentos saludables, donde la población cree que la carne es buena para los hombres porque les da fuerza. (Bertran, 2006).

Por otra parte, el consumo de carne se limita por la presencia de ideas naturistas, aunque también por las ventajas del precio, como en el caso de M1, de estrato medio. Ella explica que cuando dejó la casa de sus padres y se fue a vivir sola, empezó a juntarse con un grupo naturista y a buscar alternativas al consumo de carne. Si bien señala que la falta de dinero en ese momento, fue un elemento decisivo en su elección, también manifiesta que fue una manera de romper con su grupo de origen,

“empecé a ser naturista ... yo creo que formaba parte de todo, pero me estaba diferenciando, porque lo que yo era de origen no me funcionaba. Creo que toqué el otro extremo y ya luego me centré. Fue a todos los niveles, pero la alimentación fue un asunto importante. (...) Hacía mucho deporte y era todo junto, como en tratar de ser

saludable. La onda de que hay que ser saludables en la vida, ni me gusta tanto ni me atrae en la manera así como, yo le diría media gringa de ser casi casi esterilizado, no. No me dio por ahí. Estaba con un grupo que hacía caminatas en el Ajusco. La idea era más para estar en contacto con la naturaleza. La diferencia con mi origen era que todo era como superrequetecivilizado” (M1).

La forma de producir alimentos, tanto en términos naturales como en la industrialización, es también una preocupación en nuestros informantes. En este sentido, se manifestaron dos grandes preocupaciones: la cantidad de químicos, y la idea del uso de hormonas y fertilizantes en la producción de pollo, y huevo. Sobre este último punto, está sólo presente en la mujer de estrato alto, quien procura comprar exclusivamente productos orgánicos; ella cree, como se ha discutido recientemente en México, que las hormonas pueden afectar el desarrollo de las niñas, aunque no tiene hijas. Sobre el asunto declaró:

“A mi me preocupa la naturaleza de los alimentos. A mi preocupan por ejemplo todo el rollo de las hormonas, y eso que yo tengo varón.” (A1)

En esta afirmación no sólo aparece su preocupación por las hormonas, sino por lo que significa en términos de alterar “la naturaleza”, y el impacto que tiene en las niñas.

La preocupación sobre la composición de los alimentos industrializados está presente en todos los estratos. Las mujeres de los estratos medio y alto, señalaron que los caramelos que comen sus hijos tienen demasiados químicos, y por eso creen que no son saludables. También, una de ellas, cree que los refrescos no son saludables, por lo mismo y además por el gas:

“Se me hace que no es sano, porque primero está lleno de químicos, sobretodo la coca cola” (M2).

Es interesante la idea de una de las mujeres de estrato bajo sobre la leche deslactosada; más que considerarla mala, lo que le genera es cierta desconfianza, pues no cree que pueda ser leche de verdad, y no tiene nada que ver con lo que ella tomaba de chica:

“La leche deslactosada, dice mi hija que la compré, pero no la he comprado porque siento que sabe feo, aunque nunca le he probado. En mi casa había vacas, y nunca faltó la leche; llegábamos de la escuela, y tomábamos leche en lugar de agua, así estaba, en una jarrita, fresca, estaba bien rica. Y siento que la de ahora, deslactosada, pues no ha de ser eso.”

Esta mujer también desconfía de los alimentos preparados ya congelados, pues cree que tanto tiempo en refrigeración no es bueno.

Por otra parte, la población considera que hay alimentos que no son adecuados, y que si bien los comen se refieren a ellos como “porquerías” o “basuras”. Es el caso de las frituras, los dulces, los pastelitos o los refrescos.

Los medios de comunicación, los servicios de salud, las amigas parecen ser las principales fuentes de donde se obtiene la información de la relación de los alimentos con la salud. Nuestras entrevistas muestran que también en esto, los estratos son coincidentes: la televisión, las amigas, los médicos. En el caso de las mujeres de estrato medio, creen que su forma de comer y sus ideas, tienen que ver con que ambas han requerido atención nutricional, una para control de peso, y la otra por hipoglucemia; ésta última, además es hermana de una nutrióloga, y considera que sí ha sido definitivo en su manera de decidir la comida. En ambos casos, es también interesante que consideran que la influencia ha sido sobre las combinaciones; las dos refieren que para decidir la comida procuran que siempre haya algo que tenga cereales, algo de proteína y verdura. En el caso del estrato alto, la mujer señala que la preocupa el consumo de grasa, por lo que oye de las amigas o los médicos, lo mismo que las mujeres de estrato bajo:

“El aceite me preocupa por todo lo que se oye. Yo creo que sí hay toma de conciencia a partir de lo todo lo que se oye afuera. Las amigas, los doctores, que es malísimo, que tal” (A1)

“Pues es que las muchachas (se refiere a sus compañeras de trabajo) me regañan de que tomo mucha azúcar. Dicen que los azúcares nos hacen subir de peso. Cuando me dicen, pues me da pena, pues porque ellas toman menos. Cuando se me quedan mirando, qué cómo tanto azúcar, y entonces pienso que por eso estoy gorda y ellas no.” (B1)

En esta afirmación, esta mujer de estrato bajo, no sólo muestra el origen de las ideas que tienen sobre la alimentación, sino también la presión social a la que está sometida, mostrando que no es un asunto exclusivo de los estratos altos.

Las ideas sobre la salud y la nutrición se perciben como algo novedoso que no estaba presente hace treinta o cuarenta años atrás, cuando nuestras informantes eran chicas:

“Nuestras mamás no tenían la misma preocupación que nosotras. Se preocupaban por la cantidad, más que la calidad. La preocupación era que comieras, con que hubieras comido ya. Te tenías que comer todo. Ahora, con todo lo de la obesidad, los trastornos alimentación, todo lo que tiene que ver con la nutrición, es más importante.” (A1)

“El valor de la comida saludable y sana, no estaba presente para mi mamá, lo importante era lo rico y lo variado más que lo sano.” (M1).

En todos los estratos se tiene la idea de que estar pasado de peso no es saludable, y todos nuestros entrevistados señalan que no les gustaría, ni para ellos ni para nadie de su familia. Al preguntarles qué opinan cuando ven a alguien con obesidad expresaron lo siguiente:

“Pues que no me gusta, que no me gustaría para mí”. (A1)

“Pobre, se la ha de pasar mal”. (M1)

“Pues digo, mira está gordo. Trato de no estereotipar a alguien, así de ‘mira está gordo porque sólo traga’. No sé, a lo mejor no traga tanto sino más bien su constitución es así.” (M2)

“Pues para empezar ya hay muchas. Yo lo he visto en el pesero, señoras que se sienten incómodas. Ya ve a las combis (transporte público), que se sube una gordita, y la gente las ve así como de que no cabemos los cuatro. Lo que yo pienso es que no me gustaría estar igual. Y si sigo así, ese es mi miedo, voy a estar así.” (B1)

“Cuando veo a los obesos en la calle, pienso que yo estoy gorda, pero ellos están más que yo y no quiero llegar así, ojala y logre no llegar.” (B2)

Estas ideas iniciales que aparecen en las entrevistas, como veremos más adelante, se reafirman, pero también se matizan. Nuestros entrevistados consideran que la obesidad acarrea muchos problemas que tienen que ver, inicialmente con la salud, pero también con la imagen. Por ejemplo, la señora de estrato medio (B1) que es fisioterapeuta considera que “la vida es más fácil para los delgados”, pues si alguien tiene una accidente o un problema de movilidad, es más sencilla la recuperación en quienes tienen un peso adecuado. Pero además, cree que la gente con obesidad es víctima de la discriminación.

Las causas de la obesidad se atribuyen de entrada a factores hereditarios como el caso de M2 cuando habla de la constitución física de las personas. El caso de B2 del estrato bajo, la señora refiere que tiene una sobrina que está gorda, lo cuál, dice, no se entiende mucho pues sus papás no lo son, y no hay obesidad en la familia. Piensa, entonces que quizá tiene que ver con la comida de la ciudad, porque en el campo no se ven gordos. Al respecto señala que la vida en el campo es más saludable, y que en la ciudad, o los que se van a trabajar a Estados Unidos están más expuestos a tener sobrepeso.

En el estrato medio y alto, la complexión puede ser también de entrada la primera explicación a la robustez, pero enseguida se pasa a la falta de control en el comer, a no hacer ejercicio, a no cuidar el cuerpo, a no saber combinar, o de plano a tener un trastorno sobre el cuidado del cuerpo.

“Hay gente que llega a un peso, en donde dice que un taco más o un taco menos ya no hay diferencia, y va y se lo traga. Y ahí sí creo que a lo mejor debería de pensar en ser un poco más medida. Que piense mal o no, no importa, pero sí pienso que debería haber comido un taco menos. Que es su problema, pues sí. En ese sentido no estoy muy preocupada en que la otra gente sea flaca o gorda, pero sí pienso que un taco menos haría la diferencia.” (Mujer, M2)

“Quien no está delgado, es porque no se cuida, porque lo que tendría que hacer es ir al gimnasio” (A1).

“Pero también mucha gente con sobrepeso, creo que tiene una parte olvidada, un rubro olvidado, la relación con su cuerpo está un poquito olvidada.” (M1)

En contraste, en los estratos bajos, no aparece tanto la idea del control, aunque también es importante. Más bien, como mencionamos antes tiene que ver la ciudad o el acceso a nuevos alimentos. Es interesante en este sentido, que una de las mujeres de estrato bajo considera que la obesidad tiene que ver con el acceso a la modernidad:

“ lo que viene de otros países (se refiere a alimentos), y uno que no se quiere quedar atrás, y si puede pues quiere comprar. Uno no se quiere quedar atrás en probar, por ejemplo las hamburguesas, cuando llegan pues uno quiere probar, las pizzas, lo mismo”. (B2).

Varias de las mujeres que entrevistamos consideran que comer en la noche engorda, que hay que cenar poco o de plano no cenar. Habría que indagar más sobre el origen de esta idea, pero puede ser resultado de la mezcla de ideas tradicionales como que en la noche hay que evitar las comidas pesadas, con las transmitidas en los medios sobre que en la noche no se queman las calorías ingeridas pues se está en reposo. En el caso de la mujer de estrato medio M2, para ella es mejor ya no comer nada después de las 8 de la noche. Las mujeres de estrato bajo, igualmente piensan que cenar no es adecuado, porque creen que hay que dejar un tiempo entre el último alimento e irse a dormir. En estos casos, la eliminación de la cena, para evitar la obesidad, se volvió un auténtico sacrificio:

“Hace como unos tres años que ya no cenó, me costó mucho trabajo, porque cenaba como él, como si no hubiera comido. Además, luego luego recogíamos y a dormir. Cuando dejé de cenar, la primera semana, pasé mucha hambre, hasta soñé que me comía la ropa.”(B1)

“Y luego en la noche, pues tengo hambre, y pienso que voy a comer; pero me aguanto el hambre. Y luego pienso que me voy a comer un pan, pero no, mejor una mandarina. Pero luego me desespero y ya no aguanto y estoy pensando que siempre sí mejor me hago un sándwich. Pero procuro no hacerlo.” (B2).

Este último caso, la descripción de la sensación de aguantarse el hambre para no subir de peso contrasta con las limitaciones que pasó de chica, en su pueblo. Es paradójico, y contrasta con los resultados de algunos trabajos sobre el comportamiento alimentario cuando se transita de la escasez a la abundancia de comida. Por ejemplo, González Turno (2002) describe que las mujeres españolas que pasaron hambre en la Guerra Civil, tienden a sobrealimentar a sus nietos. En principio, parece que este no es el caso de esta mujer. Sin embargo, también es cierto que ella señala que de chica comían hasta saciarse, pero siempre con lo mismo, no había variedad, no se podían dar un antojo; es fundamentalmente sobre la diversidad en el acceso a los alimentos, y en la posibilidad de comer lo que quiera, donde ella siente que está la diferencia. Este cambio, ella lo percibe también de manera paradójica:

“Pues mire cuando yo era chica me acuerdo, que éramos siete hermanos, y mi mamá era viuda, y una madrina los domingos le daba fruta, una naranja y un plátano. Y me acuerdo que de ese plátano, que mi mamá hacía siete pedazos para los siete hermanos. (...) Yo me salía con mi pedazo, como si me hubieran dado un plátano entero, y pensaba, cuando sea grande yo voy a comprar un kilo de plátanos y me lo voy a comer todo yo solita. Ahora veo, que los plátanos se hacen negros de que ya tienen ahí una semana. Y digo, cómo cuando estaba chica quería un kilo para mi sola, y ahora que lo puedo hacer, me como uno un día, y luego pasan días antes que me coma otro.” (B2).

Además de las ideas sobre el control, para la mujer de estrato alto, el tema tiene que ver claramente con el estatus:

“Es una cuestión de estatus que las señoras de cierto nivel socioeconómico consideran que pertenecer a ese círculo es estar de una cierta manera: Yo creo que sí muchísimo tiene que ver con eso, porque hablan muchísimo de que la cuestión de la salud, y en realidad no tiene que ver con la salud, tiene que ver con ... porque lo ves en todo, les parece que descuidas tu aspecto, de ser fodongo, y ser muy fodongo no es *nice*.” (A1)

De hecho, esta informante señala que las ideas de la imagen, de cómo se ven, es un punto central para las mujeres de su medio. Según comenta, la mayoría de las madres de la escuela de su hijo, viven terriblemente preocupadas por la delgadez, y son insistentes consigo mismas y con sus hijas. Aparece de nuevo, la presión más sobre la imagen femenina. La descripción de cómo el estrato alto busca una imagen especial que los distinga del resto de la sociedad, y la ansiedad que eso provoca, se ilustra claramente en la siguiente afirmación:

“El dinero lo único que resuelve es necesidades materiales, nada más. Pero además te provoca mucha angustia, porque tienes que conservar tu estatus, y cada vez es más

difícil conservarlo, porque hay mucha competencia. (...) Es un mundo muy competitivo, por eso quizá cada día hay cosas más caras: de otra manera no te explicas que haya bolsas que cuestan 40,000.- dólares. Hay que marcar una distinción. (...) Es un mundo donde la imagen lo es todo. Hay mujeres que verdaderamente creen que lo van a perder todo si no tienen unas chichis bonitas.” (A1).

Estas ideas sobre la imagen en el estrato alto, parece que tienen que ver más con las relaciones sociales; la imagen es una forma de marcar, de evidenciar el estatus. Efectivamente, y no podría ser de otra manera, es una necesidad sólo de quién tiene que cuidar el estatus. En este sentido, en el estrato bajo, cuidar la imagen se plantea como algo que tiene que ver con la vanidad, lo que a su vez se mezcla con la salud:

“Me cuido también por vanidad, sí síes vanidad porque veo mi ropa y pienso que no es posible que ya no puedo poner esta falda. Tengo incluso ropa que no he estrenado, porque no me queda. Ya ve que luego el dicho entre nosotras es: ‘No te compres talla más grande porque sino no vas a bajar’. Pero ya ve que ... pero más que nada por salud.”

Las ideas sobre la obesidad, y lo que hay que hacer para evitarla, es por otra parte, algo que se plantea como no adecuado. Por ejemplo, en el caso de una de las mujeres de estrato medio, señala que para si misma estar obesa es una cosa que no le gustaría y señala que es exigente con su imagen y se cuida. Al preguntarle si le preocupa la imagen corporal respondió:

“Sí, más de lo que yo reconocería. Mucho tiempo navegué con bandera de que no, pero yo creo que sí.”

También declara que es cuidadosa con sus hijos, y que pone atención sobre lo que comen y cómo se ven, aunque por la manera como lo dice, pareciera que cree que no debería preocuparse. Sobre su hija mayor dice:

“Sí confieso que estoy al pendiente. Si veo que de alguna fiesta se trae un guardado de dulces, y veo que come diario, sí no me gusta. Hablo con ella, y trato de no decir sobre que “vas a engordar”, más bien sobre el crecimiento y así. Pero sí me preocupa que engorde porque es piernudita como yo. Con el tiempo me he tenido que relajar, aunque sí confieso que es algo que sí me preocupaba mucho.” (M1).

Esta misma idea aparece en el estrato bajo, en la mujer del caso B1, que explica que le preocupa que su hija tenga sobrepeso, al mismo tiempo que no quiere generarle una obsesión:

“ empezó a comer muchas porquerías. Empecé a platicar con ella, porque tenía ya llantitas, de comer muchas porquerías, y le dije que dejara de comer esas cosas. No me preocupaba como se veía, sino me preocupaba porque ella y yo íbamos a media subida, y ya no podía subir. Es muy floja, y no hace ejercicio. Ahora que está en la escuela otra vez, dice que sus amigas ya no comen cualquier cosa. Además hace ejercicio, y yo creo que sí ha bajado un poco. Es que sus llantitas ya estaban peor que

las mías. A ella no le gustaba cuando se veía al espejo, pero yo no quería que se obsesionara, porque he oído que luego por eso se vuelven anoréxicas.” (B1).

Es decir se observa una preocupación por la comida, la imagen y la obesidad, parece que más sobre las mujeres, pero se considera que no debería ser así, que tener demasiado cuidado en la comida o en la imagen no es adecuado. La mujer del estrato alto al respecto dice:

“Ahora, con todo lo de la obesidad, los trastornos alimentarios, todo lo que tiene que ver con la nutrición, es más importante. Por un lado está bien, pero por otro Yo creo que sí estamos exagerando muchísimo.” (A1).

Como vemos en la ciudad de México, la percepción de la imagen corporal, tiende hacia la delgadez como el ideal estético y de salud. Se manifiesta de múltiples maneras en todos los estratos, y la relación con la salud se mezcla con la imagen. Sin embargo, este ideal, que se refleja o se busca en lo que la gente cree que debe comer para estar saludables y delgados, es también criticado, y se manifiesta con ideas contradictorias. Por una parte, está el miedo a los trastornos alimentarios, cada vez más presentes en los medios de comunicación, que al mismo tiempo que se promueve la esbeltez como el ideal de belleza, se difunde información sobre los riesgos de buscarlo a toda costa. La prensa mexicana presentó la muerte de dos modelos brasileñas en los últimos meses, como el ejemplo sobre los riesgos de los trastornos y puso a debate el ideal de belleza. Esto choca también con el discurso médico que por una parte advierte de los peligros de la obesidad, y al mismo tiempo de los riesgos del control de peso. Toda esta información va teniendo eco en la población y generan ideas al parecer contradictorias. Incluso, esto es así en el estrato alto, donde por una parte buscan a toda costa estar delgadas como ideal de belleza en su estrato, pero al mismo tiempo buscan referentes que les permitan eliminar la ansiedad que les provoca

Por otra parte, hay también una idea de que está bien tener control de la alimentación, pero no hay que dejar que esto no lleve al placer. Es decir, estas mujeres que hemos entrevistado, en los casos de estrato medio y alto, creen que no es adecuado que el cuidado de la salud y de la imagen, lleve a no disfrutar la comida. En el caso de M2, cuya hermana es vegetariana y cuida mucho su alimentación, piensa que no disfruta la comida, no le importa si sabe bien o mal, y ella sí, a ella sí le gusta comer bien y disfrutar la comida, aunque también busque controlar su peso. Esta misma noción de disfrute aparece en la otra mujer de estrato medio, que piensa que la comida le da disfrute, tanto al gusto como en el caso de su preferencia por el chocolate, como por la convivencia.

4. Conclusiones

Los datos recogidos en campo dan idea de que tanto la delgadez como la obesidad están bien y mal vistas al mismo tiempo; la obesidad debe ser controlada por una cuestión de salud, aunque se hace más por una cuestión de imagen; pero tener un culto excesivo a la imagen no es adecuado. Esta condición se observa en todos los estratos, aunque se manifiesta de manera diferente en niños, hombre adultos, mujeres, etc. Pero incluso para los mismos grupos de edad y sexo. Por ejemplo, las mujeres se preocupan por la apariencia de sus hijas, de que no estén gordas, al mismo tiempo que procuran que gocen con la comida y no se obsesionen con el peso y caigan en un trastorno. Esto, como ya mencionamos, es quizá resultado de la postura médica que al mismo tiempo llama la atención sobre los peligros de la obesidad y advierte del riesgo por los trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia. Igualmente, esta contradicción está presente en los medios de comunicación que promueve unos cánones de belleza donde la delgadez es la norma, pero denuncia los casos de mujeres con trastornos alimentarios por alcanzar el peso que se requiere para ser modelo. Así, la población se enfrenta a tener que decidir su comida considerando que quiere cuidar su salud, verse bien, comer bien, que le guste, sin generar la obsesión por la comida y la imagen; siempre claro dentro del margen de posibilidades de su estrato socioeconómico.

Estamos pues, en una etapa donde la delgadez y la obesidad se temen por igual; donde el miedo a la obesidad genera control en el consumo de alimentos al grado de pasar hambre, pero al mismo tiempo la población encuentra en el mercado todo tipo de alimentos que provocan obesidad. Es una sociedad contradictoria que genera el ideal de la delgadez para lo que hay que comer poco, pero también el ideal del placer por la comida; cuando menos no debe ser un acto aburrido a juzgar por la búsqueda de la diversidad. La comida sirve al mismo tiempo para un fin que para otro: para mostrar el bienestar en términos de salud, de belleza, de placer. Todos son al mismo tiempo deseables en la sociedad actual, pero son contradictorios: el gusto por los alimentos genera obesidad, la obesidad es fea y no es sana; es más no es normal, como tampoco lo es no gozar con la comida. La industria ofrece productos para todo: para el gusto, para la belleza, para la salud. Y no sólo alimentos, complementos, pastillas de nutrimentos específicos, la cirugía estética, y lo que nos falta por ver.

La pregunta que ha guiado esta investigación es cómo decide la población qué comer ante esta situación alimentaria que se caracteriza por tener unas altas tasas de sobrepeso, una disponibilidad de alimentos prácticamente ilimitada, al mismo tiempo que se difunden ideas sobre el control de la obesidad y el culto a la imagen. Los resultados de esta investigación muestran que en los casos estudiados, la relación entre los alimentos y la salud, sus efectos sobre el organismo tienen un peso importante en las elecciones alimentarias, cuando menos a nivel discursivo; pero también muestran que estas ideas no son del todo claras, y generan contradicciones. Estas contradicciones creemos que son producto de las condiciones sociales, económicas y políticas actuales. El capitalismo ha generado bienes de consumo que permiten la satisfacción inmediata, lo que se promueve por todos los medios, pero estos productos ponen en riesgo la salud de la mano de obra necesaria para la producción. Es en este punto, donde consideramos que esta investigación es apenas un acercamiento al problema, y hay que explorar más en esta dirección. El estudio de la relación de la alimentación con la salud, en el contexto del desarrollo del capitalismo en México, puede acercarnos más a explicar estas contradicciones. Es también una manera de entender cómo los procesos macro modulan la vida cotidiana de la población, estructuran las relaciones sociales y las reglas de comportamiento, y ver qué papel juega todo esto en la actual epidemia de obesidad.

5. Bibliografía

BERTRAN, M. (2006). “Significados socioculturales de los alimentos en la Ciudad de México” en BERTRAN, M. y ARROYO P (eds.) *Antropología y Nutrición*. México. México: Fondo Nestlé para la Nutrición. Funsalud. Universidad Autónoma Metropolitana – Xochimilco. P.p. 221-236

BOURDIEU, P. (2002). *La Distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Barcelona: Ed. Taurus.

CONTRERAS, J. (2002) “La obesidad: una perspectiva sociocultural” en *Form Contin Nutr Obes* 5(6):275-86

CONTRERAS, J.; GRACIA, M. (2005) *Alimentación y cultura. Perspectivas*

antropológicas. Barcelona: Ed. Ariel.

FISCHLER, C. (1995) *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Ed. Anagrama.

GONZÁLEZ TURMO, I. (2002). “Comida de pobre, pobre comida”. *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. M. Gracia. Barcelona: Ariel. P.p. 299-316

MINTZ, S. (1996) *Tasting Food, Tasting Freedom*. Boston: Beacon Press.

REISCHER, E.; KOO, K.S. (2004) “The body beautiful: Symbolism and Agency in the Social World”. En *Annual Review of Anthropology*. 33:297-317.