

Ponencia presentada en el  
II CONGRESO ESPAÑOL DE SOCIOLOGIA DE LA ALIMENTACION  
Facultad de Farmacia, Vitoria-Gasteiz  
14-15 de julio 2011

**Autores:**

**María J. Sierra Berdejo**

Dpto. de Psicología y Sociología. Universidad de Zaragoza

Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud

C/ Domingo Miral s/n

50.009 Zaragoza

Telf.: 976 76 10 00

E-mail: [msierrab@unizar.es](mailto:msierrab@unizar.es)

**Rafael Díaz Fernández**

Dpto. de Psicología y Sociología. Universidad de Zaragoza

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

C/ Valentín Carderera, 4

22.003 Huesca

Telf.: 974 23 93 50

E-mail: [rdf@unizar.es](mailto:rdf@unizar.es)

**La McDonalización: análisis de la expansión de un fenómeno social que afecta de forma directa a la alimentación**

**Resumen:**

Las sociedades occidentales y, en mayor o menor medida, todas las sociedades del planeta, han venido adaptándose a un proceso de ordenamiento y sistematización, con el objetivo de hacer predecible y controlable la vida del hombre. Este proceso, al mismo tiempo ha llevado implícitos aspectos negativos, entre ellos la expansión de un fenómeno social, la McDonalización que se extiende a todos los ámbitos de la vida de las personas y afecta en gran medida a la alimentación. En este trabajo se analiza el significado de este fenómeno, cuyos orígenes se encuentran íntimamente relacionados con el proceso de racionalización de las sociedades occidentales así como del sistema de

organización burocrático, y de la importante repercusión que observamos en la alimentación de la sociedad actual.

**Palabras clave:** racionalización, organización burocrática, mcdonalización y alimentación.

## INTRODUCCIÓN

Para analizar el significado del fenómeno de la Mcdonalización, en nuestra sociedad actual, comenzaremos con una revisión de sus precursores, tomando como base y punto de partida el proceso de racionalización<sup>1</sup> de las sociedades occidentales, sistema de organización burocrático<sup>2</sup> junto con las teorías que Max Weber expuso sobre ella, la organización científica del trabajo definida por Frederick W. Taylor, la producción en cadena desarrollada por Henry Ford, la construcción de viviendas en serie de William Levitt, y la apertura de centros o grandes superficies comerciales. Continuaremos con el origen de la teoría sobre la Mcdonalización de la sociedad, expuesta por Ritzer, haciendo especial referencia a los principios básicos en los que se basa la sociedad McDonalizada y se extienden al funcionamiento de los restaurantes de comida rápida, para finalizar con la referencia al significado y repercusión que tiene este fenómeno en la alimentación de la sociedad actual. Entre dichas consecuencias se encuentran, entre otras, la difusión de la utilización de la comida rápida, la amenaza que esto significa para la dieta mediterránea y las reacciones, como el movimiento slow, que constituyen una respuesta para hacer frente a esta situación.

---

<sup>1</sup> El concepto de "Racionalización" hace referencia al modo en que las sociedades occidentales - y, en mayor o menor medida, todas las sociedades del planeta - han venido siendo sometidas a un proceso de ordenamiento y sistematización, con el objetivo de hacer predecible y controlable la vida del hombre. Este proceso se hace manifiesto en por lo menos tres ámbitos de la vida humana: a nivel de las imágenes del mundo (concepciones religiosas y metafísicas), en donde se ha venido produciendo lo que Max Weber llamase una desmitificación de la vida, es decir, una creciente secularización de las creencias y los valores; a nivel de la acción colectiva, en donde la política, la economía, el derecho y demás instituciones de la vida pública se han convertido en organizaciones tecnocráticas; y a nivel de la acción individual, en donde el estilo de vida personal se orienta de acuerdo a patrones funcionales de producción y consumo.

<sup>2</sup> Sistema de organización burocrático: "una organización burocrática es una estructura formalmente racionalizada. Ella (o mejor dicho sus empleados de más alto nivel) establece normas y regulaciones que conducen a aquellos que trabajan para tal organización a definir los medios más idóneos para alcanzar sus fines". Los sistemas burocráticos están estructurados de modo que conducen, e incluso obligan a la gente a escoger.

## ANTECEDENTES: DESDE EL RACIONALISMO DE MAX WEBER HASTA LA APERTURA DE LAS GRANDES SUPERFICIES COMERCIALES

Uno de los puntos de apoyo de este artículo lo constituye la teoría de **Max Weber** de principios del S-XX sobre el proceso de racionalización de la sociedad y sus ideas respecto al concepto de “racionalización formal”<sup>3</sup> y sobre lo que el denominó la “jaula de hierro”<sup>4</sup> de la racionalidad. El desarrollo de la ciencia, de la tecnología moderna y de la burocracia moderna era descrito por Weber como racionalización. Racionalización entendida, como la organización de la vida social y económica de acuerdo a los principios de la eficacia, sobre la base del conocimiento técnico (Giddens, 1992). Para Max Weber la organización burocrática<sup>5</sup> era el caso paradigmático de la racionalización (Ritzer, 2005). Una organización burocrática es una estructura formalmente racionalizada. Establece normas y regulaciones que conducen a quienes trabajan para esa organización a definir los medios más idóneos para alcanzar sus fines. Los sistemas burocráticos tienen una estructura cuya racionalidad llevada al extremo conduce inevitablemente a la irracionalidad. Max Weber alertó, ante el peligro de que la sociedad llegara a una situación de excesiva racionalización de los sistemas y como consecuencia, cada vez, un mayor número de aspectos de la vida de los individuos estaría estandarizado negándoles la posibilidad de movilidad fuera de estos sistemas e impidiendo, en definitiva, su condición de personas libres.

---

<sup>3</sup> “Para Max Weber, racionalización formal significa que la búsqueda por parte de las personas, de medios óptimos para conseguir un fin dado viene conformada por medio de leyes, regulaciones y estructuras sociales” (Ritzer, 2005: 35), racionalización en definitiva de actos y procedimientos que limita el campo de acción de los individuos.

<sup>4</sup> La “jaula de hierro de la racionalidad”: Max Weber utilizó este término, preocupado por las irracionalidades de los sistemas formalmente racionales como las burocracias, para definir la situación a la que la sociedad podía llegar si los sistemas en los que los individuos están inmersos seguían creciendo con un grado de racionalización en aumento y al mismo tiempo un número cada vez mayor de aspectos de la vida fuera racionalizado. Los seres humanos estaría encerrados en una serie de estructuras racionales y “su única movilidad consistiría en ir de un sistema a otro, no menos racional”, quedando atrapados (Ritzer, 2005: 39).

<sup>5</sup> La burocracia es “el máximo exponente de la racionalización formal”, una creación del occidente moderno. Aunque la racionalización formal presenta sus ventajas (rapidez, eficacia...) respecto a otro tipo de mecanismos que conducen a alcanzar unos fines mediante la aplicación de los medios óptimos, también genera graves problemas. Entre estos conflictos destacan, las irracionalidades que producen los sistemas racionalizados, entre ellas, la deshumanización con la sustitución del hombre por las máquinas, o de las decisiones humanas por los dictados de leyes (Ritzer, 2005: 36). Afirma Giddens, (1992: 731) que “la burocracia implica el gobierno de los expertos, cuyas decisiones se ponen en práctica sin consultar a aquellos a quienes les afectan”.

La organización científica del trabajo<sup>6</sup>, definida por **W. Taylor**, también de principios de siglo veinte, constituye el otro pilar, base, que facilitó la aparición del proceso de McDonalización. Este tipo de organización supuso la modelación del mundo del trabajo durante el S-XX, a través de la puesta en marcha de una serie de principios cuyo objetivo no era otro que aumentar la eficacia<sup>7</sup> en el mundo del trabajo, dada la falta de eficiencia en el mundo laboral. Taylor buscaba la mejor manera de hacer un determinado trabajo y para ello fraccionó las tareas en acciones y encontró la mejor forma de realizar cada una de ellas. Con ello se creó un sistema de organización del trabajo racional basado en la introducción de la tecnología, el control, la previsibilidad y el cálculo, produciendo un aumento de la eficiencia e importantes beneficios para los empresarios. Estos beneficios, sin embargo, no se tradujeron en ventajas para los trabajadores, quienes, a su vez, soportaban la irracionalidad de la deshumanización que se derivaba de la exigencia de, únicamente, realizar una o muy pocas operaciones, como si de máquinas se tratara, negándoles la posibilidad de utilizar gran parte de sus capacidades. El objetivo de la aplicación de las técnicas tayloristas era maximizar la producción industrial y elevar la productividad de los trabajadores a base de rapidez y exactitud, según normas provenientes de niveles superiores (Giddens, 2002).

Posteriormente, en un intento de superar la irracionalidad del Taylorismo procedente de la cultura estadounidense, la cultura japonesa aplicó las ideas de Taylor pero añadió el ejercicio de la creatividad, y la iniciativa de los trabajadores mediante el trabajo en equipo y los círculos de calidad, a través de la puesta en marcha de la participación, de estos, en todos los niveles, en grupos de trabajo, específicamente en las consultas que los directivos realizaban a los trabajadores situados en escalones inferiores, sobre las políticas que estaban valorando. En definitiva, en la práctica de la toma de decisiones de abajo arriba, brindando a los empleados la oportunidad de demostrar sus capacidades, garantizándoles el puesto de trabajo de por vida, o en la menor especialización exigida a los trabajadores para entrar en las empresas, donde

---

<sup>6</sup> Respecto a la organización científica del trabajo, el enfoque de Taylor “suponía un estudio detallado de los procesos industriales con el fin de dividirlos en operaciones simples que pudieran sincronizarse y organizarse con precisión. Según Taylor, cada tarea podía examinarse rigurosamente y objetivamente con el fin de determinar el mejor y único modo de llevarla a cabo” (Giddens, 2002: 488-489).

<sup>7</sup> Eficacia referida a la capacidad para obrar o para conseguir un resultado determinado. Eficiencia entendida como la capacidad para lograr un fin empleando los mejores medios posibles: no siempre eficacia es sinónimo de eficiencia.

adquirirían esta, en régimen de prácticas durante el primer año de trabajo (Giddens, 2002).

Otro de los sistemas que ha influido en el avance hacia una sociedad McDonalizada es la producción en cadena desarrollada por Henry Ford<sup>8</sup>, desde principios de S-XX, que supuso la racionalización de los procesos de fabricación y tuvo su manifestación más conocida en la industria del automóvil aunque se aplicó a un gran número de sectores. Como afirma Giddens (2002), la novedad del fordismo fue la incorporación de todas las labores separadas a un sistema de producción que se producía de forma continua y, también, el tratarse de un sistema de producción a gran escala que está vinculado al cultivo de mercados de masas. El sistema de producción en cadena reúne las características propias de la racionalización, se trata de un sistema eficiente, cada trabajador hace algo previsible, permite la cuantificación de los elementos del proceso productivo y permite el control de los trabajadores. La producción de automóviles en cadena por su bajo coste de fabricación supuso el acceso de un gran número de personas a este producto. Implicó, también, el terreno abonado para el avance de desarrollos similares como, por ejemplo, la producción de viviendas en serie y los restaurantes de comida rápida.

Entre la crítica negativa al taylorismo y el fordismo encontramos la de los sociólogos industriales, al afirmar que se trata de “sistemas de baja confianza”, ya que los empleos, siempre supeditados a las máquinas, los fijan los directivos. La autonomía de los empleados es nula, sometidos a estrecha supervisión y vigilancia para mantener la disciplina y las normas de calidad. Esta situación produce el efecto contrario al deseado: escaso compromiso del trabajador, alto grado de insatisfacción, absentismo y conflicto laboral.

El avance en el proceso de racionalización de la sociedad se vio favorecido por la aparición de la producción de viviendas en serie, entre 1947 y 1951. La aparición de grandes comunidades y barrios que albergaban a “setenta y cinco mil habitantes, en diecisiete mil cuatrocientas cuarenta y siete casas” (Ritzer, 2005: 44) estaba íntimamente relacionada con la producción de vehículos en cadena. Estas comunidades racionalizadas, proporcionaban la población suficiente para que los restaurantes de

---

<sup>8</sup> “Ford concibió su primera fábrica de coches en Highland Park, Michigan, en 1908, con el fin de fabricar un único producto, el Ford T, lo cual le permitió utilizar herramientas y maquinarias especializadas, ideadas para trabajar de forma rápida, precisa y simple” (Giddens, 2002: 489). Desde 1908 hasta 1929, “se habían fabricado unos quince millones de automóviles modelo T” (Giddens, 2002: 490).

comida rápida proliferaran, en ese mismo lugar donde se construían las viviendas en serie, ubicadas en terrenos anteriormente agrarios y alejados de las zonas urbanas<sup>9</sup>.

Incluida en el proceso hacia la racionalización de la sociedad e impulsados por el crecimiento de la producción de automóviles y las casas en serie, se encuentra la creación de los centros y superficies comerciales que reúnen, también, todas las características básicas de la McDonalización. Su precedente más lejano data de 1877, en la Galería Vittorio Emanuele de Milán en Italia y posteriormente en 1916 en Estados Unidos con la primera superficie comercial al aire libre (Ritzer, 2005).

## EL ORIGEN DEL CONCEPTO MCDONALIZACIÓN. T<sup>a</sup> DE RITZER

Cuando Ritzer se refiere al significado del término McDonalización lo define, no como un hecho aislado sino, como un nuevo fenómeno social que afecta al conjunto de la sociedad. La denominación que asigna a este fenómeno procede de la puesta en escena en 1955 de las primeras franquicias de los restaurantes de comida rápida de la marca McDonald's, un fenómeno "que no sólo ha revolucionado las actividades relacionadas con la gastronomía" sino que "estaba destinado a sustituir a la estructura burocrática como modelo de organización" social (Ritzer, 2005: 9).

Detrás del paradigmático caso McDonald's se encuentra un complejo proceso que no solo tiene que ver con los restaurantes de comida rápida sino con una forma de progreso de la sociedad que afecta a todos los aspectos que la conforman y repercute de forma directa en la alimentación, tema central de este análisis. Como afirma Ritzer el fenómeno de los restaurantes de comida rápida "no solo ha revolucionado las actividades relacionadas con la gastronomía, sino también la sociedad norteamericana en general y, finalmente, la sociedad mundial". En realidad, la denominada McDonalización es un fenómeno que impregna los diferentes aspectos de la vida y se extiende por todo el mundo. La tesis de Ritzer (2005) es que McDonald's representa una novedad, respecto al anterior paradigma de la racionalización: el proceso que esta empresa ha contribuido a desarrollar está afectando cada vez a más aspectos de la vida actual y en áreas cada vez más extensas del planeta. Ha generado grandes beneficios sociales pero también considerables costes y riesgos.

---

<sup>9</sup> Como explica Ritzer (2008: 45): "La creación de este tipo de comunidades y barrios racionalizados proporcionó la base demográfica para el desarrollo de los restaurantes de comida rápida. De hecho los vecinos de estas zonas, al igual que los de la legión que vino después, con su necesidad de automóviles y de accesos para los mismos, fueron y son los clientes naturales de los restaurantes de comida rápida."

## LOS PRINCIPIOS DEL MODELO ORGANIZATIVO MCDONALD'S: EXTENSIÓN Y RELEVANCIA.

El modelo organizativo de McDonald's reside en cuatro principios básicos que, como hemos analizado, en gran medida heredó del conjunto de sus predecesores a lo largo de un proceso desarrollado en el tiempo. Lo primero que caracteriza a este modelo es la búsqueda de la *eficacia* entendida como la aplicación de los medios más idóneos para conseguir un objetivo. Ahora bien, esta búsqueda de la eficacia, a través de la utilización de los medios más idóneos, habitualmente, forma parte de la tecnología, esta regulada, normativizada y los empleados solo tienen que aprender a utilizarlos.

En segundo lugar, el modelo pone el acento en el *cálculo* y en los elementos que se puedan calcular, cuantificar y valorar hasta el punto de ir en detrimento de la calidad. El cliente tiene la sensación de que paga menos de lo que vale el servicio o el producto que se le ofrece porque la cantidad se utiliza como medida de la calidad.

La *previsión* constituye el tercer aspecto que caracteriza a la McDonalización, se trata de realizar el máximo esfuerzo en ofrecer información sobre lo que va a ocurrir en cada lugar y momento concreto, no dejar espacio para las sorpresas, ofrecer lo que es previsible.

El cuarto aspecto de la McDonalización es el *control* que se ejerce a través de la introducción de la tecnología. Un control sobre la dirección de los empleados y también la de los clientes. El control de los empleados es tan férreo que supone la deshumanización mediante la sustitución de las personas por la *tecnología* para dotar de absoluta exactitud al método. El control del cliente, implica un último objetivo, que adquiera el producto o servicio, a ser posible con la mínima utilización y presencia en las instalaciones donde se adquiere (Ritzer, 2005).

## LA TRADUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN

Este modo organizativo, en que las sociedades están inmersas y que tiene como objetivo hacer predecible y controlable la vida del hombre afecta a los diferentes ámbitos de la vida humana, entre ellos el estilo de vida personal que se orienta de acuerdo a funciones de producción y consumo. La alimentación, es parte integrante del

estilo de vida, y por lo tanto no es ajena a la situación anteriormente descrita, como vamos a exponer a continuación.

## LA COMIDA RÁPIDA.

Analizando el fenómeno social de la racionalización y burocratización de la sociedad, hoy denominado por Ritzer McDonalización, observamos como diferentes aspectos de nuestra vida, entre ellos el tema que nos ocupa, la alimentación, se ven influidos por este modelo, afectando a nuestras costumbres alimentarias tradicionales. Ejemplos muy claros los tenemos en la tendencia a la práctica de la denominada comida rápida que se introduce a partir de la utilización de los productos congelados, la adquisición de los alimentos precocinados, el consumo de la comida elaborada. Todas estas nuevas formas variadas de presentación de los alimentos, en definitiva, nos conducen a la implantación de la comida rápida.

La McDonalización y el modelo organizativo que propugna han impregnado también la forma de alimentación de esta sociedad. La comida rápida es la expresión más auténtica de esta afirmación. El concepto “fast food” o comida rápida define un estilo de alimentación basado en la preparación y servicio de los alimentos para consumir de forma rápida en establecimientos especializados y de gran accesibilidad.

Con la llamada comida rápida, como afirma Ritzer (2008: 44) “estamos ante la máquina de la alimentación”. En las fábricas y en los restaurantes de comida rápida, los alimentos se elaboran como en una cadena de montaje. En este proceso se pueden observar con claridad los elementos básicos del modelo basado en la racionalidad y sigue los mismos principios que aplicaba el Taylorismo. **Eficiencia**, conseguida a base de reunir a un grupo de trabajadores sin necesidad de cualificación, pero en contrapartida, a quienes se les asigna la realización de tareas bien definidas: poner en la plancha unas hamburguesas, freír unas patatas, batir una salsa, aderezar una hamburguesa con algunos extras y cubrirlas con el pan. Todo está perfectamente organizado, no es necesario dedicar tiempo a pensar en el “cómo” ejecutar las acciones, ya lo han pensado otros. **Previsión**, cada uno de estos trabajadores realiza exactamente la tarea prevista para la que se ha especializado, en el tiempo fijado y **controlado** de antemano: un minuto para pasar por la plancha la hamburguesa, dos minutos para freír las patatas, treinta segundos para batir la salsa, diez segundos para aderezar la hamburguesa. El sistema de organización basado en **la producción en cadena** es

trasladado también a la producción de alimentos y a la forma en que llegan al destinatario último de esos alimentos, que incluso “se convierte en un trabajador sin sueldo” (Gil Lacruz, 2011: 19). El consumidor utiliza estos productos, sin detenerse a pensar de donde vienen, o lo que contienen, mucho menos el significado de su utilización y lo que esta implica, pero eso si, cada uno de los elementos que forman parte de esa cadena productiva no puede hacer incorrecta la función que se le ha asignado, ni en distinto orden, ni con mayor o menor cantidad de ingredientes: primero asar, segundo freír, tercero batir y cuarto aderezar. Principios como la rapidez, la cantidad y el bajo precio (todos ellos cuantificables), además de la ausencia de variedad por lo que se refiere a la uniformidad, los menús estandarizados, las porciones de idéntico tamaño, los idénticos precios y la misma calidad en cada uno de los establecimientos, la producción en cadena, la baja cualificación<sup>10</sup> profesional de los trabajadores y por el contrario la especialización<sup>11</sup>, de estos, en una única tarea que se aprende de forma rápida.

#### ALIMENTOS PREVISIBLES: SAZONADOS, SECADOS, CONGELADOS, LIOFILIZADOS, PRECOCINADOS, ELABORADOS, CON CONSERVANTES

En una sociedad racional las personas prefieren saber con qué se encontrarán en todo lugar y momento. La disciplina, el orden, la sistematización, la formalización, la rutina, la coherencia y los actos metódicos forman parte de una sociedad racionalizada. En este tipo de sociedad resulta imprescindible contar con alimentos *previsibles*. Disponemos de ellos gracias a la aplicación de diferentes métodos de tratamiento industrial. Unos métodos que responden a la necesidad de preservar la frescura de los alimentos, de evitar que se estropeen, al mejorar su sabor, prolongar su duración, aumentar la variedad de productos disponibles, mantener la calidad nutricional, evitar el deterioro de los alimentos por causas biológicas o microbianas, e incluso, conservar al máximo el sabor, las vitaminas, los minerales y aromas que poseen los productos originales. Estos productos son el resultado de la aplicación del modelo racional en la

---

<sup>10</sup> Cualificación entendida como el conjunto de competencias que reúne un trabajador para el desempeño de uno o más puestos de trabajo. Una cualificación laboral puede tener unidades aplicables a más de un puesto de trabajo favoreciendo de este modo la movilidad laboral.

<sup>11</sup> Especialización entendida como la capacidad para realizar una función simple para la que no es necesaria cualificación sino que se aprende rápidamente.

cuestión de la alimentación. El modelo racional facilita la rentabilidad. A lo largo de la historia, el hombre ha tenido necesidad de *rentabilizar* en el futuro el trabajo realizado en el presente. Evitar que los alimentos frescos disponibles, que no se iban a consumir de inmediato, se estropearan implicaba e implica un ahorro de recursos importante.

Los primeros métodos de transformación de los alimentos que facilitaron este objetivo fueron los basados en la aplicación de técnicas como la *salazón y el secado*. Más adelante, la evolución de la *tecnología* ha favorecido la mejora de las técnicas a las que se ha sometido a los alimentos que, a su vez, han permitido abastecer de forma más adecuada a la humanidad, al prolongar la duración de estos, y al mismo tiempo han conseguido aumentar la variedad de los productos. Actualmente, de la salazón y el secado como formas tradicionales de conservación de los alimentos se ha evolucionado hacia otras técnicas más sofisticadas, como la extrusión<sup>12</sup> que constituye la forma de introducir toda una variedad de productos como aperitivos, algunos cereales de desayuno, golosinas y comida para animales, desviando la atención del consumidor de los productos básicos que forman parte de la dieta mediterránea hacia productos totalmente nuevos que no siempre pueden ser calificados de alimentos, ni están incluidos en la pirámide de la alimentación, ni aparecen en la rueda de los alimentos, como es el caso de las golosinas. Sttit (1983) alerta de que los productos sometidos a procesos de extrusión, como los cereales de desayuno, son rápidos, agresivos y crean millones de toxinas, destruyendo las vitaminas y los nutrientes.

Pero el gran cambio en la previsión de alimentos llegó de la mano de los productos congelados. Los alimentos congelados<sup>13</sup> han permitido introducir en la alimentación uno de los principios fundamentales en los que se asienta el sistema McDonald`s, la *previsión*. Los alimentos congelados son alimentos previsibles. Aunque

---

<sup>12</sup> La extrusión, según el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC, 2002): consiste básicamente en comprimir los alimentos hasta conseguir una masa semisólida, que después pasa por una pequeña abertura para darle la forma deseada. De esta manera se obtiene una gran variedad de texturas, formas y colores a partir de un ingrediente inicial. Este proceso permite controlar la cantidad de agua de los ingredientes, de la que dependen la aparición de microbios y la consiguiente putrefacción de los alimentos. Es una técnica muy útil para conseguir productos alimentarios duraderos, con una humedad óptima.

<sup>13</sup> La congelación, según el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC, ), retrasa el deterioro de los alimentos y prolonga su seguridad evitando que los microorganismos se desarrollen y ralentizando la actividad enzimática que hace que los alimentos se echen a perder. Cuando el agua de los alimentos se congela, se convierte en cristales de hielo y deja de estar a disposición de los microorganismos que la necesitan para su desarrollo.

su utilización data de la prehistoria, cuando la nieve era utilizada para conservar las presas cazadas, fue en los años treinta del pasado siglo veinte, con el descubrimiento del método de congelación rápida, cuando se comercializaron los primeros alimentos congelados. Una de las ventajas de la congelación es el efecto mínimo que supone en el contenido nutricional de los alimentos debido a que, esta, se produce en condiciones inmejorables. Por ejemplo cuando se trata de frutas y verduras, el proceso de congelación se realiza inmediatamente después de ser cosechadas, presentando mejores cualidades nutritivas que sus equivalentes frescas. Los productos congelados presentan la característica de ser prácticos y variados al mismo tiempo que la congelación retrasa su deterioro, prolonga su seguridad y supone un importante ahorro de tiempo en los hogares porque se elimina una fase del proceso de preparación y se dispone de productos variados de una manera rápida sólo contando con una mínima previsión, comprar e introducir el producto en el congelador, unas veces fresco otras congelado.

Sin embargo no todo son ventajas, los alimentos congelados no dejan de ser alimentos sometidos a un proceso de manipulación cada vez más industrial, sofisticado y de una mayor variedad específica. Ello les convierte en productos con un interrogante respecto a sus condiciones de seguridad y a un riesgo de consumo cuando los procesos no son los adecuados.

En el caso de los productos congelados el riesgo se debe a múltiples factores, entre ellos, el tratamiento previo de la materia prima, cada materia requiere de unas técnicas de conservación de la calidad antes de ser congelada (no es lo mismo congelar una carne, un pescado, una fruta o una verdura, productos líquidos o sólidos) y la aplicación de la variedad adecuada del método de congelación (por contacto, por aire, criogenización...) a la materia prima idónea para ser congelada. Ni todas las materias primas son o están en las condiciones adecuadas para ser congeladas, ni todos los diferentes modos de congelación son los adecuados para la amplia variedad de productos existentes en el mercado. Además hay que tener en cuenta que un producto congelado puede ser materia prima congelada sin tratar o que han sufrido un sencillo proceso de tratamiento, semiproductos parcialmente tratados y congelados para ser utilizados para cocinar inmediatamente. La calidad del alimento también depende del método de descongelación utilizado antes de ser consumido. La utilización del microondas para descongelar de forma rápida, añade mayor inseguridad al producto, como veremos más adelante. Tampoco podemos olvidar que el frío impide el desarrollo

de gérmenes, retrasa su acción pero no los elimina. Toda esta situación rodea a la congelación de los alimentos de grandes dudas respecto a sus ventajas.

A los productos congelados se añadieron otros alimentos, aún más previsibles, los alimentos preparados para el microondas. El horno microondas<sup>14</sup> aporta ahorro de tiempo al cocinar y calentar alimentos haciendo que este electrodoméstico, sea indispensable en la sociedad McDonalizada. Tanto es así que es considerado el invento más productivo del siglo XX, puesto que quienes lo utilizan ahorran tiempo y ganan comodidad. No todo son ventajas, ya que la utilización de estos aparatos hace a las personas menos conscientes de su alimentación, y además esta rodeado de una importante polémica en torno a la seguridad, de hecho su uso y construcción están limitados por leyes. Fue en restaurantes y hoteles en 1954 donde comenzaron a venderse los primeros microondas porque el tiempo de calentamiento era vital para mantener contentos a sus clientes que a su vez necesitaban reducir su tiempo de espera.

Otros alimentos también previsibles, son los *alimentos liofilizados*<sup>15</sup>. Este procedimiento, mantiene el sabor y la calidad nutricional de una gran variedad de alimentos, entre ellos el café, en especial el instantáneo, las hierbas y especias, las verduras, frutas para cereales de desayuno, sopas instantáneas de calidad, comidas especiales para la montaña, comidas para astronautas, nutracéuticos, y otros productos como vacunas, antibióticos, productos químicos de gran valor y pigmentos. A pesar de que la liofilización es una técnica de conservación de los alimentos que se remonta a la cultura de los antiguos incas<sup>16</sup>, en la actualidad se utiliza como técnica comercial desde finales de los años 30. Presenta la ventaja, entre las ya mencionadas, de los bajos costes que supone su ligereza en el peso y volumen al eliminar el agua que contienen los alimentos. La liofilización evita el desarrollo de bacterias y mohos prolongando la vida

---

<sup>14</sup> Los hornos microondas se comercializaron a partir de 1954, aunque es en 1945 cuando un ingeniero llamado Percy Spencer notó que un magnetrón que estaba probando comenzó a derretir un chocolate que tenía guardado en una bolsa; es así como dedujo que las microondas generadas por dicho magnetrón, no eran más que un tipo especial y enfocado de ondas de radio que podían generar calor. Un magnetrón es un tubo de vacío que produce microondas coherentes, es decir, no ocasiona interferencia entre las mismas.

<sup>15</sup> La liofilización, según el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC, 2002): es el proceso que consiste en la congelación de los productos y la eliminación de su humedad mediante una bomba de vacío.

<sup>16</sup> Los antiguos incas que habitaban Perú ya sabían que la liofilización de los alimentos funcionaba bien. Las patatas y otros cultivos que almacenaban en lo alto de las montañas, por encima del Machu Picchu duraban más que otros alimentos y además eran ligeros, por lo que resultaba más fácil transportarlos. Aprovechaban las temperaturas nocturnas por debajo de 0° C y la baja presión atmosférica por la altura para que se congelaran los alimentos y se evaporaran lentamente el hielo y agua que tenían en su interior.

útil de los productos, en envases sellados y protegidos de la humedad, que pueden almacenarse a temperatura ambiente durante varios años.

Entre las desventajas de la liofilización encontramos el mayor coste económico del proceso, es entre 4 y 8 veces más cara que otras técnicas, como el secado por aire caliente o por pulverización, y consume de 2 a 5 veces más energía que otros sistemas de conservación, los tiempos de secado son considerablemente más largos que los de otros métodos.

La mayor manipulación a la que son sometidos los productos, es otra de sus desventajas, y la necesidad de añadir a estos productos antioxidantes<sup>17</sup>. Estas desventajas hacen que este método de conservación se utilice sobre todo cuando se trata de productos de los que se requiere una calidad extrema. También se pueden producir problemas de ranciedad<sup>18</sup> oxidativa debido al bajo contenido de humedad. Por ello, en algunos productos, como los cárnicos, puede ser necesario añadir antioxidantes.

La conservación<sup>19</sup> de los alimentos es una técnica que se practica desde hace siglos. La sal y el humo han constituido, los elementos utilizados tradicionalmente para evitar el deterioro de carnes y pescados. Actualmente los modernos *conservantes* no gozan de buena fama al ser asociados, por los consumidores, con productos químicos, sin embargo, constituyen un componente imprescindible de los alimentos que consumimos ante la creciente demanda de una, cada vez más, amplia variedad de productos, la necesidad de que sean fáciles de cocinar y las, cada vez más, estrictas normas de seguridad alimentaría.

---

<sup>17</sup> La oxidación es un proceso químico que, ocurre debido a la exposición al aire (oxígeno), o a los efectos del calor o la luz. Los antioxidantes garantizan que los alimentos mantengan su sabor y su color, y puedan consumirse durante más tiempo. Muy útiles para evitar la oxidación de las grasas y los productos que las contienen. Retrasan el comienzo de las últimas etapas de la autooxidación, cuando el desarrollo de olores y sabores desagradables se hace evidente. Los antioxidantes sirven para evitar que ciertas vitaminas y algunos aminoácidos se destruyan con facilidad debido a la exposición al aire de los productos. También contribuyen a retrasar la decoloración de las frutas y verduras.

<sup>18</sup> Ranciedad se denomina al desarrollo de olores y sabores desagradables.

<sup>19</sup> La conservación, según el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC): se define como el método empleado para preservar un estado existente o para prevenir posibles daños debidos a la acción de agentes químicos (oxidación), físicos (temperatura y luz) o biológicos (microorganismos). Mediante la conservación, se retrasa el deterioro de los alimentos y se evita alterar su sabor y su aspecto. El enlatado, la deshidratación (secado), el ahumado, la congelación, el envasado y el uso de aditivos alimentarios como antioxidantes o conservantes han constituido diferentes formas de conseguir este objetivo.

Además, la buena imagen es sinónimo de calidad, en una sociedad en la que las decisiones se toman a partir de aquello que interiorizamos, fundamentalmente, por el sentido de la vista. Sobre todo por razones de rentabilidad, pero también, para mantener esta buena imagen, la industria alimentaría utiliza los denominados conservantes que evitan el deterioro de los alimentos por causas biológicas o microbianas. Entre la gama de conservantes encontramos los **aditivos**<sup>20</sup> que evitan la oxidación de los alimentos y cuya utilización constituye una técnica moderna de conservación de los alimentos. Algunos aditivos son naturales y otros de síntesis, elaborados en laboratorios, lo que no ha rodeado a estas sustancias de buena fama, algunos aditivos pueden provocar alergias y las personas con alteraciones orgánicas o con intolerancias de origen alimentario no pueden ingerir alimentos que contengan este tipo de sustancias, por ejemplo es el caso de las personas que sufren celiaquía.

La necesidad de disminuir el esfuerzo y el tiempo empleado en la preparación de los alimentos, su larga conservación, fácil preparación, variedad, ahorro de tiempo y trabajo, disponibilidad inmediata, oferta cada vez mayor para personas con necesidades especiales ("sin colesterol", "light", "sin azúcar", "bajo en sodio") hace de los alimentos **precocinados**, productos atractivos para añadir a la cesta de la compra, y que lleguen a formar parte de los productos que conforman nuestra dieta alimentaría, su amplia oferta permite variar el menú sin dificultades. Alimentos de **conveniencia**<sup>21</sup>, como también son denominados estos productos, porque reducen el tiempo en la cocina, tiempo mental y físico usado en la compra, el almacenamiento, la preparación y el consumo de los alimentos.

Entre otros componentes, suelen contener aditivos: conservantes, colorantes, edulcorantes, potenciadores del sabor, antiapelmazantes, estabilizantes y emulsionantes,

---

<sup>20</sup> Aditivo alimentario es una sustancia que, aunque no constituye por sí misma un alimento ni posea valor nutritivo, se agrega intencionadamente a los alimentos y bebidas en cantidades mínimas con objetivo de modificar sus caracteres organolépticos o facilitar o mejorar su proceso de elaboración o conservación.

<sup>21</sup> Alimentos de conveniencia: pueden ser definidos como cualquier plato total o parcialmente preparado, en el que una parte significativa del tiempo, la energía o la habilidad culinaria es asumida por el fabricante, el procesador o el distribuidor de los alimentos, liberando de esta tarea al ama de casa o el consumidor. Son alimentos de conveniencia los platos preparados, los alimentos precocinados y toda una nueva gama de productos mínimamente procesados.

espesantes, acidulantes, antimicrobianos, antioxidantes, etc. para garantizar un mayor tiempo de conservación. Una de las grandes ventajas de estos productos previsibles es que, gracias a estos componentes, se mantienen en perfecto estado durante varios meses pero quizá su principal desventaja sea su alejamiento de la naturalidad y mínima manipulación de la que gozan todos aquellos alimentos que forman parte de la variada lista de productos integrantes de la dieta mediterránea o de la dieta local de cada comunidad.

Todos estos nuevos productos, con sus industriales y sofisticados procesos de elaboración, han surgido de la necesidad de disponer de los alimentos necesarios, en el momento preciso. Son alimentos conseguidos a base de someter los productos a una cada vez mayor racionalización de los procesos. La estrecha relación que tienen con la deshumanización progresiva de los distintos aspectos de la sociedad nos conduce a la necesidad de desarrollar factores de protección que aseguren la supervivencia de una alimentación de calidad.

#### REACCIONES ALTERNATIVAS. MOVIMIENTO SLOW

Las principales características que facilitan la expansión del modelo Mc son la rapidez y la eficacia, propias de la sociedad racional en la que estamos inmersos, sin embargo, paradojas de la vida, tanta racionalidad llevada al extremo conduce a situaciones irracionales y al mismo tiempo que se obtienen ventajas y beneficios, también, se generan pérdidas considerables. Se pierde la calma en el estilo de vida, en la alimentación, en el trabajo, en las actividades placenteras, el espacio para el ocio, el relax, los hobbies y las relaciones afectivas, el control del tiempo, el equilibrio entre nuestras obligaciones, el disfrute de estar tranquilo en familia, de un paseo o de una comida saludable, tomar las cosas importantes de la vida de forma más sosegada. Actualmente no existe espacio para el descanso porque hoy el mundo está activo las 24 horas del día, todos los días del año. Ya no se puede ser selectivo en el tiempo dedicado a las actividades de la vida diaria.

Este estilo de vida basado en la rapidez, lo refleja muy bien el director de cine Robert Zemeckis (1999) al comienzo de la película estadounidense, “El naufrago”<sup>22</sup>,

---

<sup>22</sup> Una película donde los relojes son la pauta que marca la rapidez del estilo de vida acelerado, express como la empresa de correo (Fedex), en la que trabaja su protagonista, un ejecutivo hiperactivo adicto al

protagonizada por Tom Hanks. El rol social representado, en este film es el de una persona obsesionada con el tiempo. Los relojes son la pauta de la agitada vida de un ejecutivo hiperactivo que vive en función del tiempo, reafirma su carrera personal contra el tiempo, que le hace llevar una vida bajo la presión de los horarios, incluyendo su vida familiar, estructurada y guiada por una agenda y un reloj.

Ante ejemplos, cada vez más comunes, como este, cabe preguntarnos: ¿Quién se beneficia realmente de este modelo, de este sistema de organización, que tiene un coste tan elevado y en ocasiones llega a ser caótico? No disponemos de una respuesta única pero si de movimientos críticos.

Por ejemplo, el movimiento internacional “Slow”, es una de esas reacciones. Constituye una corriente cultural, una filosofía de vida. En la base del movimiento Slow se encuentra el cuestionamiento de la "prisa" y de la "locura" generada por la globalización, por el deseo de "tener en cantidad" en contraposición al de "tener en calidad”.

El movimiento “Slow” se origina en 1986, como respuesta a la apertura de un restaurante de comida rápida, de la marca McDonald, en Piazza di Spagna de Roma.

La atenta mirada del sociólogo, gastrónomo y periodista Carlo Petrini, que ya había observado la apertura de otros restaurantes de comida rápida en numerosos lugares del planeta, no pudo soportar este acontecimiento, interpretándolo como una invasión, una falta de respeto hacía los hábitos alimentarios locales en este lugar del mundo y una amenaza para el mantenimiento de la diversidad.

La gastronomía, entendida como “el arte de preparar una buena comida”, como “el conocimiento del arte de comer”, tiene un papel destacado como parte integrante del movimiento “Slow”.

La gastronomía, también, se entiende como parte de la identidad y la cultura. Por eso forman parte de su filosofía la defensa de las diferencias culturales, territoriales y regionales, unidas a la herencia alimentaria, así como, la revalorización de la historia y la cultura de cada grupo social, como base para establecer redes equilibradas de intercambio recíproco.

Uno de los principios del movimiento Slow Food se basa en que “el único tipo de agricultura que permite el desarrollo, es el basado en la sabiduría y los conocimientos

---

trabajo, cuya agitada vida le impide compartir tiempo con propia familia, incluso con su novia que acaba regalándole un reloj

de las comunidades locales que viven en armonía con el ecosistema que las rodea, en especial, en las regiones más pobres del planeta”.

La “protección de los alimentos de calidad y los métodos de cultivo y transformación tradicionales y sostenibles, así como defender la biodiversidad de las variedades cultivadas y silvestres” constituye parte de su filosofía. Como también la convicción de que “los alimentos de calidad deben ser buenos, limpios y justos”<sup>23</sup>.

“Slow Food<sup>24</sup>” constituye el eje vertebrador del movimiento “Slow”. Curiosamente este movimiento se origina en el ámbito de la alimentación, como oposición a la cultura de la comida rápida, Fast Foot, procedente de los Estados Unidos. Como asociación gastronómica fue creada por Carlo Petrini en Bra, una pequeña localidad de Italia, en el mismo año 1986. Surge con la finalidad de “defender una buena alimentación, los placeres de la mesa y un ritmo de vida “slow”. Por eso el logotipo que le representa es un caracol.

Cocinar constituye una forma de procesar la comida. Procesar la comida es tan antiguo como la humanidad. Tradicionalmente esta función la realizaban directamente quienes se dedicaban a la producción de alimentos, los agricultores, los granjeros, los pescadores, los cazadores o los artesanos como los panaderos, los lecheros, los confiteros, molineros, vinateros... Se practicaba un procesamiento artesanal local, la relación entre los alimentos y quienes los producían y los transformaban era directa, y su finalidad consistía en conseguir que los alimentos fueran más digeribles y duraderos.

Uno de los objetivos del movimiento “Slow” se basa en “proteger los productos estacionales, frescos y autóctonos del acoso de la comida rápida y defender los intereses de los productos locales, siempre en un régimen sostenible, a través del culto a la diversidad, alertando de los peligros evidentes de la explotación intensiva de la tierra con fines comerciales”. Los productos con denominación de origen tienen prioridad para el movimiento Slow Food y también la utilización respetuosa de los recursos disponibles.

---

<sup>23</sup> Para la filosofía Slow, se puede hablar de un alimento “bueno” cuando es: sabroso, saludable, fresco, capaz de estimular y satisfacer los sentidos de los consumidores. De un alimento “limpio” cuando: es el resultado de una producción que no daña los recursos de la tierra, los ecosistemas y el entorno, que no pone en peligro la salud. Y de un alimento “justo” cuando es el resultado de una producción respetuosa con la justicia social, es decir, que proporcione una retribución y unas condiciones de trabajo dignas en todas las etapas del proceso, desde el productor al consumidor.

<sup>24</sup> “Slow Food, una asociación internacional sin ánimo de lucro financiada por sus socios, con un papel facilitador para toda una red mundial concebida para cambiar la forma en la que actualmente se produce, distribuye y consume la alimentación. Esta red general se compone de una serie de redes menores: más de 85.000 socios organizados en más de 1.000 convivios en 132 países” (Guía Slow Food, 2008).

Desde la filosofía slow, comer no es “un mero trámite calórico-vitamínico” sino que se convierte en todo un ritual en el que el tiempo no se cuenta por horas, minutos, segundos, en el que los sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto tienen todo el protagonismo. Comer significa interacción con otras personas y la sorpresa, de la mano de la diversidad en el procesamiento de la comida, son aspectos primordiales del acto de comer.

En oposición, al espíritu “Fast Food”, “Slow Food”<sup>25</sup> exalta la diferencia de sabores y la producción alimentaria artesanal, defiende la pequeña agricultura, técnicas de pesca y de ganadería sostenibles, transmite que las personas deben comer y beber lentamente, dándose tiempo para saborear los alimentos, disfrutando de la preparación, en convivencia con la familia, con los amigos, sin prisa y con calidad. La alimentación, es entendida, desde esta postura, como la realización de todo ese conjunto de actos voluntarios y conscientes orientados a la elección, preparación e ingestión de los alimentos e íntimamente relacionados con el medio sociocultural y económico al que pertenecen. Como afirma otro sociólogo contemporáneo “la bebida y la comida dan lugar en todas las sociedades a oportunidades para la interacción social y la ejecución de rituales” (Giddens, 2002: 28).

Los tres objetivos principales que persigue el movimiento Slow Food, son la construcción de redes para relacionar a productores y coproductores<sup>26</sup>, educar a los consumidores de todas las edades y proteger la biodiversidad. La gastronomía se encuentra íntimamente ligada a la política, la agricultura, el medio ambiente y la ecología.

Slow Food se contagió enseguida a otros lugares, trascendiendo de lo local a lo global creando estructuras nacionales de diferentes países<sup>27</sup>. El gran proyecto de Slow Food es Terra Madre cuyo objetivo es la construcción de una red internacional de

---

<sup>25</sup> “Slow Food” un nombre que en contraste con los parámetros de la “Fast Food”, es una referencia para vivir una vida sin prisas, comenzando por la mesa.

<sup>26</sup> “Coproductores” es el nombre que reciben los consumidores por su rol activo que tienen en el proceso de producción al tomar decisiones con respecto a la alimentación basadas en la búsqueda continua de información y convertirlas en decisiones instruidas (Guía Slow Food, 2008).

<sup>27</sup> Según datos de 2008, Slow Food tiene 85.000 socios, en más de 1000 convivias, de 132 países y tiene estructuras nacionales en Italia, Francia, Alemania, Suiza, E. E. U. U, Japón y Reino Unido, Australia y Países Bajos. Los “convivias” son grupos asociativos que trabajan a escala local, organizan actividades y presentan alimentos de calidad a sus miembros. En España podemos encontrar 11 Convivias dispersas en toda la Península desde que el movimiento Slow llegara en 1994. La fecha 10 de diciembre es la elegida para la celebración del día de “Terra Madre” en el mundo. A través de cientos de eventos en decenas de países, la red mundial de Slow Food se une para promover la comida buena, limpia y justa.

productores alimentarios y representantes de comunidades locales, cocineros, universitarios y jóvenes que trabajen con la orientación de conseguir un sistema de producción alimentaria, bueno, limpio y justo, un modelo de producción a pequeña escala, sostenible y local. En definitiva respetuoso con el planeta, con las personas que lo habitan, con la diversidad de su gusto, de su alimentación y de su cultura (Guía Slow Food, 2008).

También se contagiaron, de esta filosofía, otros ámbitos de la vida como el sexo, la salud, el trabajo, la educación, o el ocio que constituyen las áreas de influencia del movimiento slow. El interés por lo Slow se amplía a todos los aspectos que forman parte de la calidad de vida en general.

De esta apuesta por una forma de vida lenta, sostenible y humana forman parte pequeñas ciudades y pueblos agrupados en la red internacional de Cittaslow. En España siete municipios están incluidos en esta red de aproximadamente un centenar de ellos, uno en Aragón, en la provincia de Teruel, Rubielos de Mora. Las seis restantes se distribuyen entre las provincias de Girona: Pals, Berga y Palafrugell; Alicante: Bigastro; y Vizcaya: Mungía y Lekeitio.

En todas estas pequeñas ciudades el caracol les caracteriza, como símbolo de lentitud que no de pereza. Sin renunciar a las nuevas tecnologías, apuestan por su uso racional como forma de mejorar la calidad de vida. Constituyen una reivindicación de lo rural frente a lo urbano, la conservación de lo viejo frente a lo nuevo, el equilibrio entre modernidad y tradición. En definitiva el crecimiento acompañado de desarrollo que constituye un crecimiento sostenible, mediante la utilización de energías renovables y el uso racional del agua. Para facilitar la armonía del día a día los centros históricos de estas pequeñas ciudades se han convertido en espacios peatonales donde el ruido asociado al tráfico ha desaparecido y, a cambio, se fomenta el paseo tranquilo. En estos espacios se ha priorizado la existencia de los pequeños comerciantes para favorecer la producción autóctona. Las casas con su alineado de fachadas, su misma altura, e igual forma de los tejados, al mismo tiempo mantienen sus peculiaridades. La utilización de los productos de temporada permiten mantener los biorritmos de la tierra, al mismo tiempo que favorecen el mantenimiento del sabor auténtico de los alimentos tradicionales a través de la práctica de una agricultura y una ganadería ecológicas. Los restaurantes se caracterizan en estas ciudades por la elaboración de sus platos con recetas tradicionales del lugar y con productos locales. En esta reivindicación cobran

protagonismo, colectivos actualmente desprestigiados como por ejemplo nuestros mayores.

Entre los teóricos del movimiento se encuentra el periodista canadiense, Carl Honore (2005), autor del libro “Elogio de la lentitud” que, en contraposición a la sociedad McDonalizada y la cultura de la velocidad, apuesta por la filosofía slow. Como transmite, poco tiene que ver con la improductividad, la ineficacia o el rechazo de la tecnología sino con el equilibrio en la utilización de los medios utilizados para conseguir una producción con garantías de sostenibilidad.

En definitiva la historia del movimiento Slow, es la historia de una idea, de una fuerza que impulse el cambio para despertar valores y asentar creencias. Las ideas del ser humano, como afirma Giddens (2002: 42) “son las fuerzas que impulsan el cambio” y junto con “los valores y las creencias tienen poder para producir transformación”. La filosofía slow es un intento de romper la inercia de esa tendencia al aplicar el modelo fast que conduce hacia la deshumanización del ser humano y hacia la desnaturalización del planeta.

## BIBLIOGRAFÍA

GIDDENS (2002). *Sociología*. Madrid: Alianza Editorial.

GIL LACRUZ, M. (2010): “Hacia la racionalización de la cotidianeidad. Comentarios al ensayo de Ritzer”. *En Flumen*. Nº 11. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Universidad de Zaragoza. Huesca: Gráficas Alós.

HONORE, C. (2005): *Elogio de la lentitud: un movimiento mundial desafía el culto a la velocidad*. Barcelona: RBA

RITZER, G. (2005): *La Mcdonalización de la sociedad. Un análisis de la racionalización en la vida cotidiana*. Barcelona: Ariel.

SLOW FOOD (2008): *La Guía. Bienvenidos a nuestro mundo*. Slow Food. Turín: Stargrafica S.r.l.

STITT, B. R. (1983): *Food and Behavior*. Natural Press.