

**ANA GABRIELA CABRERA REBOLLO, LILIA ZIZUMBO VILLARREAL,
OLIVER GABRIEL HERNÁNDEZ LARA, EMILIO GERARDO
ARRIAGA ÁLVAREZ**

Repensar la dieta para repensar la vida

La noción de dieta se ha ido transformando a lo largo de la historia y con ello ha cambiado la forma en que interactuamos con nuestro entorno, con lo que comemos y con la vida misma. El conocimiento generado ha permitido establecer regulaciones, guías y recomendaciones que pretenden orientar a la población hacia una alimentación correcta para mejorar su nutrición y su salud. Sin embargo, las tendencias actuales dan cuenta de circunstancias contradictorias para la salud que también están afectando el ambiente. Por lo tanto, el objetivo de este artículo es retomar la dieta en un sentido amplio para promover el análisis de las circunstancias actuales que afectan la vida. Así, en primera instancia se examinarán los cambios que se han producido en la categoría de dieta, para después dar cuenta de la fragmentación y las afectaciones que se han generado y, finalmente, evocar que la dieta nos remite a la vida.

Palabras clave: ambiente; dieta; dietética; nutrición; salud y bienestar; vida humana.

Palavras-chave: ambiente; dieta; dietética; nutrição; saúde e bem-estar; vida humana.

Introducción

Para poder estudiar lo que se come hay que alejarse de una perspectiva reduccionista, pues como destaca Marvin Harris (2005), para que algo pueda ser considerado como bueno para comer, debe haber pasado por filtros sociales antes de llegar al individuo. Para ello no hay que observar el alimento en sí mismo, sino las estructuras de pensamiento específicas de cada pueblo pues ahí es donde están presentes factores ecológicos, temporales, religiosos, económicos, biológicos e incluso genéticos que determinan qué es lo que se puede o no comer. Por lo tanto, en aquello que se come están presentes productos de la tierra, además de experiencias afectivas y siglos de sabiduría, como una herencia que subsiste y se enriquece (Barros y Buenrostro, 1996). Así, gracias a la diversidad de características que involucra,

el estudio de la alimentación permite observar la reproducción de la vida en un momento histórico específico. Al periodo en que vivimos le corresponde una forma distintiva de alimentación que actualmente está basada en y determinada por el sistema capitalista, existiendo por ello una preeminencia de dietas industrializadas cuyas consecuencias se agravan constantemente (Veraza, 2007).

Es necesario entender que la alimentación es un proceso complejo que se constituye gracias a su unidad, la dieta. Aunque esta es personal, es resultado de aquello que se encuentra disponible en función de circunstancias biológicas, psicológicas, sociales, culturales, económicas y particulares, cubriendo además necesidades emotivas y, por si fuera poco, siendo objeto de interpretaciones simbólicas (Bourges Rodríguez y Vargas Guadarrama, 2015). Por ello se puede hablar de la dieta de una sociedad, de una región o de un grupo específico.

La dieta es producto de cambios constantes, es dinámica, refleja el momento histórico y, por supuesto, las condiciones del entorno. En la evolución de su estudio, los aportes que se han realizado a través de la nutrición han servido para entender más las interacciones entre los alimentos y el cuerpo humano en búsqueda de salud y bienestar para la población. Sin embargo, en las últimas décadas se observan tendencias a nivel mundial que revelan cambios en la dieta que pueden estar relacionados con enfermedades crónico-degenerativas y con afectaciones ambientales, ya que la forma de producir, distribuir y consumir los alimentos que la conforman ejerce un fuerte impacto en el ambiente. Por todo ello, es necesario dejar de ver la dieta solo como un conjunto de nutrientes o de alimentos y bebidas, para recuperar su sentido más amplio y proceder al análisis de las circunstancias actuales.

Dieta y conocimiento

Para poder hablar de dieta¹ y desde el tercer tomo de los *Tratados Hipocráticos* (de Cos, 1986), primero hay que reconocer y discernir la naturaleza del ser humano, qué lo compone y qué lo domina, pero también es necesario conocer las cualidades, propiedades y procedencia de los alimentos y las bebidas. También hay que tener en cuenta y discernir sobre la influencia de los ejercicios en el cuerpo, la influencia del entorno, la composición del alma, la combinación y disgregación de los diferentes elementos, teniendo

¹ En el Tomo III de los *Tratados Hipocráticos* (de Cos, 1986: 9), Carlos García Gual –uno de los traductores– aclara que el primer tratado de este tomo, *Peri diaitēs*, también se puede traducir como “Acerca del régimen de la vida”; sin embargo, han preferido traducirlo “Sobre la dieta” para conservar el término griego original. Esta aclaración es pertinente porque en el texto la dieta es entendida en un sentido amplio.

en cuenta que aunque existen particularidades todas están implicadas en un orden. De esta forma, se puede considerar que la dieta no es solo la ingesta de alimentos y bebidas, sino más bien la constante búsqueda de equilibrio en la vida del ser humano en estrecha relación con su entorno.

Esto nos lleva a pensar en la importancia de la heterogeneidad, ya que en los *Tratados Hipocráticos* (de Cos, 1986: 83-84), se afirma que no se pueden establecer por escrito las proporciones generales entre los alimentos y el ejercicio, porque las constituciones naturales de los seres humanos son diferentes, no tienen las mismas necesidades y factores como la edad, las estaciones, los vientos, las características del año e incluso las disposiciones de los países influyen sobre dicha proporción. Además, la heterogeneidad se encuentra tanto entre los seres humanos, como entre los propios alimentos.

Otra de las características que el tercer tomo de los *Tratados Hipocráticos* permite revisar, es que se deben tener en consideración tanto las cualidades de los alimentos como las de los ejercicios. En cuanto a los alimentos, su origen les proporciona características que afectan al cuerpo de manera diferente. Con el consumo de cada alimento se están buscando cualidades y efectos específicos y es importante destacar que la agrupación de alimentos en función de una sola cualidad parece invisibilizar las demás cualidades particulares. Respecto a los ejercicios, el texto refiere que los hay naturales, donde se incluye el pensamiento, y también los hay violentos, cada de uno de ellos con diferentes propiedades. En la diversificación de todos estos elementos se encuentra el equilibrio.

Respecto a la dietética, Foucault (2011) retoma principalmente a Hipócrates y Platón debido a que en sus perspectivas se muestran dos relatos acerca de su origen. Para Hipócrates del régimen nace la medicina, ya que el ser humano adaptó la dieta a su naturaleza y observó que los alimentos de los sanos no eran convenientes para los enfermos. Para Platón los papeles se invierten y la medicina es la que da origen al régimen, convirtiéndolo así en una extensión, en un acompañante necesario. En este sentido y bajo cualquiera de estas dos perspectivas, la dieta permite reflexionar sobre el comportamiento humano, en la forma y las reglas con las que se maneja la existencia y la conducta; por eso Foucault (*ibidem*: 110) afirma: “El régimen es todo un arte de vivir”.

En este análisis, Foucault también hace hincapié sobre aquello que busca el régimen, es decir, el equilibrio y la armonía, tanto de lo físico como de lo referente al alma; pero esta búsqueda también puede generar peligros como el caer en excesos, tanto atléticos como de vigilancia. Contrario a lo que se pudiera pensar, la dieta no tiene como finalidad prolongar la vida tanto como sea posible, sino más bien hacerla útil y feliz; debe proporcionar a

los individuos los elementos necesarios para enfrentarse a diferentes situaciones, permitiéndoles adaptarse a las circunstancias. No hay que pensar en un cuerpo de reglas universales y uniformes, pues la atención que el régimen requiere del individuo no debe estar enfocada en las actividades aisladas, sino más bien en la interacción entre ellas y también en la relación de lo interno y lo externo. La relación entre el cuerpo y su entorno debe ser motivo de pensamiento, de reflexión. Por lo tanto, la dieta no debe ser obediencia ciega al saber del otro. En este aspecto Foucault (2011) retoma a Sócrates, que reconoce la importancia del médico pero también invita a la observación de sí mismo, que –una vez escrita– pueda generar autonomía y plena conciencia del individuo. Entonces, el régimen como arte de vivir no gira entorno a las enfermedades, ni como prevención ni como cura, sino más bien sobre la constitución de un sujeto y el cuidado de su cuerpo en relación con su entorno.

Según Dolphijn (2010), la aproximación de Hipócrates tendía hacia la dieta como prevención, como equilibrio entre cuerpo y alma, cuerpo y entorno; mientras que Platón, si bien también la considera un arte de vivir, separa cuerpo y mente, y además considera que el médico es quien determina lo que es bueno para el paciente. En este momento aparece Galeno, que desarrolla con mayor profundidad la autoridad del médico enfatizada por Platón y se separa de la dietética para enfocarse en la anatomía como base de la medicina. Así la dietética deja de ser vista como un estudio dinámico, como un arte de vivir y se convierte en un estudio estático del cuerpo humano.² Sin embargo, su evolución no se detiene en este punto, ya que con el desarrollo de las ciencias modernas aparece la nutrición, que desde el siglo XIX es la ciencia que domina las teorías sobre dietética a nivel mundial.

El desarrollo de las ciencias permitió que a lo largo del siglo XIX y a inicios del siglo XX, la nutrición científica tomara forma. De acuerdo con González de Pablo (1999) esto ocurrió en dos procesos al identificar la nutrición cuantitativa y la nutrición cualitativa. En la primera de ellas se delimitaron los componentes mayores (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y además se generó conocimiento acerca del recambio material y energético del organismo, que se refiere a la noción de metabolismo; en lo referente a la nutrición cualitativa, se establecieron las necesidades minerales y vitamínicas.

² Existen otras formas de aproximarse a la dietética que están representadas en tradiciones como la Ayurveda en la India y la medicina tradicional china, ejemplos abordados en el trabajo de Dolphijn (2010), donde las ubica más cercanas a la perspectiva de Hipócrates que a la de Galeno. Esto no significa que no hayan sido atravesadas por las premisas de la dietética occidental. Estas dos tradiciones aún buscan un equilibrio entre el cuerpo y el entorno, una aproximación holística que en la perspectiva occidental se ha ido fragmentando.

De esta forma, la nutrición descompone los alimentos y el cuerpo en sus partes y procesos para después relacionarlos con la salud y funciones relacionadas a ella, logrando así que tanto los alimentos como las dietas puedan ser examinados en términos nutrimentales con un discurso de precisión y control (Scrinis, 2008). De modo que con esa creciente capacidad de caracterizar a la dieta en términos cada vez más específicos, se han desarrollado diferentes conceptos para denominarla de acuerdo a la disciplina desde la cual se aborda y entonces aquella perspectiva hipocrática donde la dieta, en su definición amplia que aludía a la vida, se ha visto reducida a un conjunto de alimentos y nutrimentos que, al relacionarla con la salud, permiten clasificarla con términos que la califican como buena o mala.³

Por ejemplo, Bourges Rodríguez y Vargas Guadarrama (2015: 4) entienden por dieta “La totalidad de los alimentos primarios, los platillos y los productos alimenticios industriales consumidos en un lapso arbitrario de tiempo, casi siempre de 24 horas”. Mientras que según Santos Baca (2014: 11) “A la estructura de lo que una sociedad considera apropiado para satisfacer sus necesidades alimentarias en un determinado momento histórico se le denomina patrón alimentario o dieta”, además de sugerir que su modificación supone cambios tanto en el ámbito individual como en el colectivo, incluyendo la estructura de generación y distribución de la riqueza.

De acuerdo con organismos internacionales como la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations), en un glosario de términos (s.f.: 128) se define la dieta como “Mezcla de alimentos sólidos y líquidos que un individuo o grupo consume. Su composición depende de la disponibilidad de los alimentos, su costo, los hábitos alimentarios y el valor cultural de los alimentos”. Con base en ello existen criterios acerca de lo que se considera que debe ser una buena alimentación. Estos adjetivos se pueden encontrar en documentos elaborados por la OMS – Organización Mundial de la Salud (2015), en donde se refieren recomendaciones de cómo tener una alimentación sana y se mencionan también nociones sobre dieta saludable e insalubre.

Hipócrates aseguraba que no se podría hacer un escrito sobre la proporción exacta entre los elementos que la componen, sin embargo, los conocimientos que se han desarrollado en el ámbito de la nutrición han permitido establecer, en términos cuantificables, los componentes de una dieta correcta que al ser reducidos a elementos de composición nutricional y bioquímica, permiten establecer recomendaciones. Estas pueden hacerse

³ El uso de términos como dieta equilibrada o saludable pretende dar cuenta de que al conseguir una dieta con esas características se prevendrá el desarrollo de enfermedades carenciales y también de enfermedades no transmisibles como el cáncer, la diabetes y otras (Varela, 1999).

a escala internacional para que cada país genere las herramientas que considere necesarias para promover una alimentación sana, como es el caso de las guías alimentarias que son herramientas que buscan adaptar las nociones de alimentación saludable a los diferentes contextos socioeconómicos y culturales. Los elementos desarrollados por la nutrición son relevantes y permiten conocer sus tendencias y cambios, pero cuando se enfoca demasiado en ellos se produce una disociación entre la dieta y su entorno. Según Scrinis (2008: 39), el enfoque reduccionista sobre los nutrientes, debido al impulso generado por la industria de la nutrición, ha llevado a que se dominen, debiliten e incluso reemplacen formas de interactuar con los alimentos y el cuerpo. Scrinis destaca que los nutrientes, componentes o biomarcadores son abstraídos de su contexto, los alimentos son idealizados o denigrados con base en ellos y, además, se pretende que la salud sea entendida y en ocasiones simplificada por ellos.⁴

Fragmentación de la dieta

La formalización de la dietética ha creado una imagen del cuerpo y de la vida basada en la máquina de vapor, como describe Dolphijn (2010: 111) “Una máquina que puede ser detenida y reparada, un mecanismo que se cree que funciona sin tener relación con ningún ambiente en lo absoluto, teniendo errores que pueden ser aislados”. Para la sociedad capitalista, la fragmentación de la vida es necesaria y las disciplinas son vértices que permiten la reproducción y consolidación constante de esos fragmentos, pues aunque pretendan comprender la sociedad, lo que consiguen es difuminar las interconexiones de los fenómenos sociales mientras les otorgan una aparente neutralidad (Holloway, 1990). Por ello es necesario cuestionar la imagen de la máquina de vapor, pues como afirman Machado Aráoz y Paz (2016: 151) “La vida no está en las partes, ni en los elementos, sino en los flujos y en las relaciones”. La vida se genera y se mantiene a través de los procesos de constante intercambio entre territorio, cuerpo, trabajo y alimento, siendo este último elemento el que permite apreciar la complejidad individual y colectiva de la especie (Machado Aráoz, 2011).

Para Scrinis (2008), el enfoque reduccionista ha generado confusión acerca de lo que se debe comer. Durante años, las recomendaciones para consumir dietas basadas en grupos de alimentos no han sufrido prácticamente cambios, mientras que las recomendaciones sobre nutrientes han cambiado drásticamente. Esta situación ha beneficiado a la industria alimentaria pues a partir de

⁴ Las dietas también pueden ser estudiadas según su perfil de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) alejados de contextos culturales, económicos y ecológicos.

los cambios en las recomendaciones elabora y promociona sus productos. Debido a que los nutrimentos se convierten en genéricos,⁵ se pretende alcanzar el equilibrio entre ellos y esto convierte a los alimentos en intercambiables y aislados de sus contextos. De esta forma se establece que determinados alimentos o ciertas características específicas contribuirán para obtener salud, mientras se anula la preferencia por alimentos locales y de temporada, además de que se resta valor a condiciones externas como, por ejemplo, los impactos ambientales generados por las formas de producir los alimentos. La influencia que se ejerce sobre el individuo en su toma de decisiones nunca es neutral (Thaler y Sunstein, 2009) y al reducir las perspectivas se pueden utilizar estrategias para promocionar un nutrimento o beneficio específico para la salud y desviar la atención de otros componentes o de sustancias que han sido utilizadas durante la elaboración de un producto (Scrinis, 2008). Para Mabel Gracia (*apud* Masana, 2012: 83-84) alimentarse es un proceso consciente mientras que el nutrirse es un proceso inconsciente, sin embargo, ahora se busca consumir nutrientes y no alimentos, haciendo de la nutrición un proceso visible e incluso consciente. No obstante, Fischler (1995: 371) afirma que “El comensal moderno, literalmente, no sabe lo que come”, pues gracias a procesos como la estandarización en la producción industrial, los alimentos pueden volverse engañosos y contener elementos que en ocasiones pasan desapercibidos, pero que tienen la función de dar características específicas a los productos mientras juegan con nuestros sentidos. Un ejemplo claro es el azúcar, cuya presencia es constante en aquello que se elabora a nivel industrial, y que puede encontrarse incluso en alimentos cuyas características no son precisamente dulces.

Existe un bombardeo constante de información, se facilita el acceso a la información nutricional, se utilizan técnicas que permiten disponer de los alimentos durante más tiempo y, debido a los tratados comerciales, se tiene acceso a alimentos de otros países y en diferentes épocas del año. Aunque esto puede parecer una situación ideal, ya que aparentemente se tiene acceso a una mayor variedad de productos, aún así no se sabe lo que se come. Si existe preocupación por la nutrición en diversos ámbitos y sectores ¿por qué aumenta en todo el mundo el número de personas con algún tipo de malnutrición?⁶ Tal como expresa Vivas Esteve: “Vivimos obsesionados por comer bien y nunca habíamos comido tan mal” (2015: 89).

⁵ Los carbohidratos, proteínas, vitaminas, etc. son iguales, sin importar su procedencia.

⁶ Según el *Global Nutrition Report* de 2016 del International Food Policy Research Institute, de los 7 billones que conforman la población mundial, aproximadamente 2 billones sufren desnutrición; mientras que de 5 billones de adultos en todo el mundo, alrededor de 2 billones tienen sobrepeso u obesidad. Las cifras son preocupantes y están aumentando en todas las regiones del mundo.

Más allá de las definiciones, la preocupación por los crecientes problemas de malnutrición a nivel global han llevado al reconocimiento multifactorial de sus causas, tal como se plasman la FAO y la OMS (2014) en la Declaración de Roma sobre la Nutrición, la cual exhorta a seguir con la promoción de una alimentación diversificada, equilibrada y saludable, además del fomento de una dieta saludable en aquellos espacios como escuelas, instituciones, centros de trabajo y, por supuesto, hogares. En este sentido, también existen propuestas como la de hacer que los sistemas alimentarios y la agricultura se vuelvan “sensibles a la nutrición”, tal como se expresa en el curso *Improving Nutrition through Agriculture and Food Systems* (FAO, 2016), pues se necesitan contribuciones desde todos los sectores para mejorar la nutrición en el mundo. Este curso hace hincapié en que la malnutrición es el reto a enfrentar en el siglo XXI y que existe un círculo vicioso entre malnutrición y pobreza.

El curso también señala que si bien hay daños a nivel individual que afectan lo físico, lo cognitivo y lo biológico del ser humano, los daños a nivel social son visibles en el ámbito económico, pues ya sea por subnutrición, sobrepeso, obesidad o una combinación de ellas, aumentan los costos para el sistema de salud mundial, colocando la productividad y el crecimiento en riesgo. Con la malnutrición también se generan costos en los servicios educativos y sociales incrementando, por consiguiente, la exclusión y la pobreza, teniendo en cuenta que afecta a la mano de obra en su tamaño, crecimiento y productividad. Esta última afirmación, pone en evidencia que todo esto se desarrolla en un campo de verdad económica donde el ser humano tiende a ser visto como un ente capaz de producir, de trabajar, de generar ganancia y no como un sujeto vivo. Esto explicaría la preocupación actual por hacer los sistemas agroalimentarios, ambientes alimentarios y dietas nutricionalmente sensibles, reconociendo la complejidad de sus interacciones, pues debido a que los problemas ya están repercutiendo en los costos y el sistema económico se está viendo afectado, ha llegado el momento de actuar.

Es necesario destacar el concepto de “ambientes alimentarios” que, según Swinburn, Dominich y Vandevijvere (*apud* Herforth y Ahmed, 2015: 506), se puede definir como los entornos colectivos, las oportunidades y las condiciones que influyen en la elección de alimentos y bebidas. Herforth y Ahmed (*ibidem*) lo definen como “disponibilidad, asequibilidad, conveniencia y deseabilidad de diversos alimentos”. Este concepto es de gran importancia, ya que guarda una estrecha relación con los ingresos y de cierta forma señala qué es lo que el consumidor debe adquirir. Cabe destacar que los ambientes varían en lo rural y en lo urbano y el concepto se ha usado sobre todo relacionado con el ambiente urbano y en países con altos ingresos (FAO, 2016).

En los ambientes alimentarios aparecen elementos tales como tipos y composición de los alimentos, valor nutricional, precios, etiquetados, entre otros. Sin embargo, Friel *et al.* (2013) muestran que también los tratados comerciales repercuten en los ambientes alimentarios y por tanto en las dietas, ya que actúan sobre los espacios regulatorios, políticos, económicos y, por lo tanto, sobre todos los procesos del sistema agroalimentario. Todo esto pone de manifiesto que las condiciones para tener una dieta saludable, tal como exhortan las organizaciones e instituciones en todo el mundo, están lejos de ser controladas por los individuos y las comunidades, y están más cercanas a los procesos del sistema agroalimentario; es decir, más cercanas al sistema económico.

Ante el creciente número de problemas de salud relacionados con la alimentación, la FAO (2015) habla de recomendaciones clave para mejorar la nutrición a través de la agricultura y los sistemas agroalimentarios. Estas recomendaciones incluyen el empoderamiento de la mujer, la colaboración intersectorial, el mantenimiento y cuidado de los recursos (incluyendo la biodiversidad), la expansión de mercados, la integración de objetivos e indicadores nutricionales a programas y políticas, así como la incorporación de la educación y la promoción de la nutrición, entre otros. A pesar de las recomendaciones sobre la dieta efectuadas desde el siglo pasado, la tendencia al aumento de la obesidad y las enfermedades crónicas se mantiene y sigue creciendo (Hayes-Conroy *et al.*, 2014). Pese a buscar una dieta saludable e intentar hacernos nutricionalmente sensibles o conscientes, nuevamente se provoca una reducción a elementos genéricos, intercambiables y aislados, mientras que el ambiente alimentario y el sistema agroalimentario capitalista cercan a los individuos y a la población para seguir reproduciendo las condiciones que dicta el libre mercado. Para Thaler y Sunstein (2009), de acuerdo a la economía, las cosas no empeoran al tener más opciones y las personas actualmente, ocupadas en un mundo complejo, no pueden darse el lujo de pensar profundamente cada decisión y esto las hace fácilmente influenciadas. ¿Será entonces que hemos sido influenciados de manera equivocada?

Las problemáticas de las dietas actuales

Las dietas han experimentado cambios a lo largo de la historia. Especialmente desde el siglo xx la producción industrial ha remodelado el mercado, los hábitos y al propio consumidor (Bartra, 2013). Desde los años setenta del siglo xx las dietas han girado hacia lo que se conoce como “occidentalización de la dieta”, lo que implica un elevado consumo de carbohidratos refinados, azúcares, grasas y alimentos de origen animal, afectando a países

de altos y bajos ingresos, tanto en áreas urbanas como rurales, provocando la desaparición de dietas ricas en legumbres, vegetales y cereales (Popkin *et al.*, 2012). Estos cambios van acompañados de factores como el aumento del consumo de alimentos fuera de casa, la disminución de la actividad física, la disminución de la capacidad adquisitiva y la urbanización, que en conjunto reflejan la transición nutricional cuyos cambios están asociados a una modificación epidemiológica, que se aleja de las enfermedades carenciales e infecciosas para acercarse a las enfermedades coronarias, algunos tipos de cáncer, la obesidad y la diabetes (Drewnowski y Popkin, 1997). Así Duch (2010: 213) habla de “globesidad”, ya que hoy, gracias a los cambios en la dieta global, estas tendencias están al alcance de todos.

Si bien la expansión de la obesidad comenzó después de la Segunda Guerra Mundial, la mundialización y estandarización de la comida chatarra y su expansión como negocio continuará, mientras se crea una paradoja en donde los países considerados pobres combinan desnutrición con sobrepeso y obesidad (Bartra, 2013). En estos cambios resulta esencial la participación del sistema agroalimentario debido a los alimentos que produce; además, la forma en que los hace llegar al consumidor aumenta el acceso a los alimentos procesados baratos, con un alto contenido en grasa, azúcar y sal, a través de compañías transnacionales y cadenas multinacionales (Popkin *et al.*, 2012), acelerando procesos que incluso aumentan la presencia de sustancias tóxicas en los mismos (Lawrence, 2009).⁷ Por lo tanto, el sector agroalimentario, auxiliado por el desarrollo tecnológico y el ritmo de vida acelerado actual, conduce al aumento del consumo de productos procesados que son modificados para añadir valor monetario, haciendo que la necesidad básica se vea sometida al lucro económico, donde se anteponen los beneficios de las empresas, mientras que la mala alimentación desarrollada, ya sea en desnutrición o en obesidad, converge en un sistema agroalimentario que exprime y lleva al límite –por medio de la especulación, la competencia, los caprichos del mercado y los oligopolios– tanto al planeta⁸ como a sus habitantes (Bartra, 2013; GRAIN, 2016; Montagut y Vivas, 2009; Paredes López *et al.*, 2006).

Se constituye entonces lo que se puede denominar “mercantilización de la dieta” (Santos Baca, 2014: 49), pues lo necesario para cubrirla se subordina

⁷ Felicity Lawrence (2009: 35-37) retoma el ejemplo de la acrilamida, sustancia que ha sido relacionada con el cáncer, que aparece de forma natural durante la preparación de algunos alimentos. La presencia de esta sustancia aumenta cuando se aceleran los procesos, incluso en la etapa de producción, pues debido a la agricultura intensiva los cereales pueden presentar un mayor contenido del aminoácido que participa en su formación.

⁸ De acuerdo con GRAIN (2016), el sistema agroalimentario contribuye al cambio climático, pues es responsable del 44 al 57% de las emisiones de gases de efecto invernadero.

al mercado y con ello a la obtención de ganancias. Depender del petróleo, disminuir la agrobiodiversidad, homogenizar las características de los alimentos, deslocalizar la producción y privatizar bienes comunes son solo algunas de las tácticas que se utilizan para dichos fines. Con estas y otras estrategias puestas en marcha durante todas las etapas de la cadena agroalimentaria, los alimentos se convierten en un gran negocio, donde entran en juego los intereses de las grandes compañías y las relaciones entre los organismos internacionales y los gobiernos. A esto se añade que las personas cada vez tienen menos control sobre lo que comen, ven como disminuye su poder adquisitivo y se ven obligadas a consumir productos que han perdido sus características intrínsecas (Montagut y Dogliotti, 2008; Paredes López *et al.*, 2006; Vivas Esteve, 2015).

El sistema agroalimentario es una herramienta clave en el proceso de aceleración y profundización del desorden global (Machado Aráoz y Paz, 2016), pues además de sus efectos sobre la salud, ha tenido un gran impacto en el deterioro del planeta. En pleno siglo XXI, con los avances tecnológicos y científicos actuales, las problemáticas alimentarias parecen ampliarse, las agresiones a la vida van en aumento y la salud, tanto del planeta como de sus habitantes, está en riesgo (Duch, 2011; Paredes López *et al.*, 2006). Para hacer que las cosas cambien, son necesarios los abordajes interdisciplinarios con perspectivas amplias que vayan más allá de una perspectiva meramente biológica de la dieta, buscando y creando alternativas al sistema agroalimentario dominante (Masana, 2012; Hayes-Conroy *et al.*, 2014). Se necesita recuperar la dieta en un sentido amplio, para generar conciencia más allá de la nutrición y alejarse de las perspectivas reduccionistas. La dieta hace referencia a la vida y la que estamos sobrellevando hoy en día es inquietante.

A modo de conclusiones

La transformación de la noción de dieta pone de manifiesto cómo la vida ha sido disgregada en sus diferentes elementos. Se ha pasado de observar y analizar la interrelación entre elementos móviles, a enfocarse en elementos estáticos; de seres vivientes a máquinas que pueden ser reparadas e intervenidas en sus más ínfimos elementos. Todo lo que la rodea ha sido reducido a sus más pequeños elementos, y así todo puede ser objeto de regulación, control, productividad y, por supuesto, ganancia. De esta forma, las preocupaciones relacionadas con la dieta se centran en el consumo y esto conduce a un exceso de vigilancia que aleja de la vida la reflexión y el equilibrio. Las delimitaciones que han surgido con la nutrición científica han permitido identificar carencias y resolver dudas acerca de las necesidades

biológicas del ser humano, además de identificar tendencias y patrones a nivel mundial; sin embargo, hay que observar la dieta como un todo. Hay que pensar en interacciones y no en fragmentos. Debido a que en la dieta convergen no solo alimentos y bebidas, sino también momentos históricos, espacios sociales, culturales y económicos, además de ser punto de encuentro de diferentes disciplinas, reflexionar sobre aquello que se come es repensar acerca de cómo se vive. La preeminencia de las dietas industriales que se pone de manifiesto a través de la occidentalización de la dieta y la transición nutricional, está dañando tanto la salud del planeta como la de sus habitantes. Por lo tanto, “para cambiar de dieta es necesario cambiar de vida” (Gracia-Arnaiz, 2015: 183).

La dieta en términos actuales, es decir, el conjunto de alimentos y bebidas que se consumen, está determinada por su mercantilización, contribuyendo con ello a la mercantilización de la vida. Las modificaciones en los ritmos y procesos naturales que suceden en el sistema agroalimentario capitalista, con el objetivo de producir más y con ello obtener mayores beneficios económicos, conllevan el uso de grandes cantidades de agroquímicos, hormonas, conservadores, colorantes y otras sustancias que el ser humano ingiere, aparentemente por decisión individual, y que acaban por enfermarlo a él y a su entorno. El hecho de que esta sea la tendencia general, visible tanto en las áreas urbanas como en las rurales, no impide que existan alternativas ante una dieta hegemónica que enferma a todo el planeta. Existen resistencias, comunidades que están encontrando formas de enfrentar estas circunstancias. A través de redes comunitarias, generando otros conceptos, nuevas realidades, hacen frente a un destino que parece determinado y luchan por la reproducción de la vida según sus propios términos. Teniendo esto en mente, hoy más que nunca se vuelve esencial cuestionar aquello que se come y aquello que lo rodea; hay que cambiar las reglas por las que se está definiendo la vida.

En la reflexión acerca de la dieta no solo debe plantearse el cuidado corporal del individuo o de la población, ni las características de los alimentos y bebidas; debe contemplarse que en ella reside el cuidado y la reproducción de la vida en estrecha relación con el entorno. Por lo tanto, la dieta no debe reducirse a la falta o exceso de macro y micro nutrientes, a un promedio de calorías consumidas y disponibles, ni a índices de morbilidad y mortalidad relacionados con la alimentación. Es necesario tener en cuenta que en la dieta se reflejan las crisis en la forma de vivir y que reapropiarse de la dieta es reapropiarse de la vida.

Revisado por José Morales

Referencias bibliográficas

- Bartra, Armando (2013), *Hambre y Carnaval: dos miradas a la crisis de la modernidad*. México: MC Editores/UAM.
- Barros, Cristina; Buenrostro, Marco (1996), *Itacate: la sorprendente comida mexicana*. México: Grijalbo.
- Bourges Rodríguez, Héctor; Vargas Guadarrama, Luis Alberto (2015), “La cocina tradicional y la salud”, *Revista Digital Universitaria*, 16(5), 1-17. Consultado el 15.08.2017, en <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art36/>.
- De Cos, Hipócrates (1986), *Tratados Hipocráticos, tomo III*. Madrid: Gredos. Traducción de Carlos García Dual, J. Ma. Lucas de Dios, B. Cabellos Álvarez e I. Rodríguez Alfageme.
- Drewnowski, Adam; Popkin, Barry M. (1997), “The Nutrition Transition: New Trends in the Global Diet”, *Nutrition Reviews*, 55(2), 31-43.
- Dolphijn, Rick (2010), “Care, Cure, and Control: A Politics of Dietetics”, *disClosure: A Journal of Social Theory*, 19(13), 97-120.
- Duch, Gustavo (2010), *Lo que hay que tragar: minienciclopedia de política y alimentación*. Barcelona: Los libros del lince [2.ª ed.].
- Duch, Gustavo (2011), *Alimentos bajo sospecha*. Barcelona: Los libros del lince.
- FAO – Food and Agriculture Organization of the United Nations (s.f.), “Glosario de términos”. Consultado el 10.11.2016, en <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>.
- FAO – Food and Agriculture Organization of the United Nations (2015), *Key Recommendations for Improving Nutrition through Agriculture and Food Systems*. Consultado el 04.12.2016, en <http://www.fao.org/3/a-i4922e.pdf>.
- FAO – Food and Agriculture Organization of the United Nations (2016), *Improving Nutrition through Agriculture and Food Systems*. Consultado el 04.12.2016, en <http://www.fao.org/elearning/#/elc/en/course/NFS>.
- FAO/OMS – Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación/ Organización Mundial de la Salud (2014), *Declaración de Roma sobre la nutrición*. Consultado el 27.11.2016, en <http://www.fao.org/3/a-ml542s.pdf>.
- Fischler, Claude (1995), “Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis bio-cultural de la alimentación contemporánea”, in Jesús Contreras (coord.), *Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Universitat de Barcelona, 357-380.
- Foucault, Michel (2011), *Historia de la sexualidad 2: el uso de los placeres*. México: Siglo XXI.
- Friel, S.; Hattersley, L.; Snowdon, W.; Thow, A. M.; Lobstein, T.; Sanders, D.; Barquera, S.; Mohan, S.; Hawkes, C.; Kelly, B.; Kumanyika, S.; L’Abbe, M.; Lee, A.; Ma, J.; Macmullan, J.; Monteiro, C.; Neal, B.; Rayner, M.; Sacks, G.; Swinburn, B.; Vandevijvere S.; Walker, C. (2013), “Monitoring the Impacts of Trade Agreements on Food Environments”, *Obesity Reviews*, 14(1), 120-134.

- González de Pablo, Ángel (1999), “Aparición y desarrollo de la nutrición científica”, in Manuel Hernández Rodríguez, Ana Sastre Gallego (comps.), *Tratado de nutrición*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 33-38.
- Gracia-Arnaiz, Mabel (2015), *Comemos lo que somos: reflexiones sobre cuerpo, género y salud*. Barcelona: Icaria.
- GRAIN (2016), *El gran robo del clima. Por qué el sistema agroalimentario es motor de la crisis climática y qué podemos hacer al respecto*. México: ITACA/GRAIN.
- Harris, Marvin (2005), *Bueno para comer: Enigmas de alimentación y cultura*. Madrid: Alianza Editorial.
- Hayes-Conroy, Jessica; Hite, Adele; Klein, Kendra; Biltekoff, Charlotte; Kimura, Aya Hirata (2014), “Doing Nutrition Differently”, *Gastronomica: The Journal of Critical Food Studies*, 14(3), 56-66.
- Herforth, Anna; Ahmed, Selena (2015), “The Food Environment, Its Effects on Dietary Consumption, and Potential for Measurement within Agriculture-nutrition Interventions”, *Food Security*, 7(3), 505-520. DOI: 10.1007/s12571-015-0455-8.
- Holloway, John (1990), *Crisis, fetichismo y composición de clase*. Consultado el 27.09.2016, en <http://www.johnholloway.com.mx/2011/07/30/crisis-fetichismo-y-composicion-de-clase/#respond>. Traducción de Carolina Terán Castillo.
- Lawrence, Felicity (2009), *¿Quién decide lo que comemos?: Cómo el negocio de la alimentación perjudica la salud, la economía y el medio ambiente*. Barcelona: Tendencias. Traducción de Alejandro Ramírez.
- Machado Aráoz, Horacio (2011), “Las herencias de Occidente: crisis ecológica, colonialismo y hambre”, *Revista Arenas*, 3. Consultado el 14.10.2016, en <http://www.huma.unca.edu.ar/revistarena/images/stories/masimagenes/estantes/documents/NRO2-1-2011/OPTICA/MachadoA.pdf>.
- Machado Aráoz, Horacio; Paz, Federico (2016), “Extractivismo: metabolismo necroeconómico del capital y fagocitosis de las agro-culturas. Reflexiones y aprendizajes desde las re-existencias campesinas en el Valle del Conlara”, in Carlos Walter Porto-Gonçalves; Luis Daniel Hocsman (comps.), *Despojos y resistencias en América Latina/ Abya Yala*. Buenos Aires: Estudios Sociológicos Editora, 141-174.
- Masana, Lina (2012), “Dogma nutricional bajo paradigma biomédico: Repercusiones en personas con enfermedades crónicas”, in Mabel Gracia Arnaiz (comp.), *Alimentación, salud y cultura: encuentros interdisciplinarios*. Tarragona: Publicacions URV, 79-99.
- Montagut, Xavier; Dogliotti, Fabrizio (2008), *Alimentos globalizados: soberanía alimentaria y comercio justo*. Barcelona: Icaria [2.ª ed.].
- Montagut, Xavier; Vivas Esteve, Esther (2009), *Del campo al plato: los circuitos de producción y distribución de alimentos*. Barcelona: Icaria.
- OMS – Organización Mundial de la Salud (2015), *Alimentación sana*. Nota descriptiva, n.º 394. Consultado el 11.11.2016, en <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

- Paredes López, Octavio; Guevara Lara, Fidel; Bello Pérez, Luis Arturo (2006), *Los alimentos mágicos de las culturas indígenas mesoamericanas*. México: Secretaría de Educación Pública, Fondo de Cultura Económica, Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, Convenio Andrés Bello.
- Popkin, Barry M.; Adair, Linda S.; Ng, Shu Wen (2012), "The Global Nutrition Transition and the Pandemic of Obesity in Developing Countries", *Nutrition Reviews*, 70(1), 3-21.
- Santos Baca, Andrea (2014), *El patrón alimentario del libre comercio*. México: UNAM, Instituto de Investigaciones Económicas, CEPAL.
- Scrinis, Gyorgy (2008), "On the Ideology of Nutritionism", *Gastronomica – The Journal of Food and Culture*, 8(1), 39-48.
- Thaler, Richard H.; Sunstein, Cass T. (2009), *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness*. USA: Penguin Books.
- Varela Moreiras, G. (1999), "Importancia de la dieta en relación con la salud", in Manuel Hernández Rodríguez; Ana Sastre Gallego (comps.), *Tratado de nutrición*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 39-50.
- Veraza, Jorge (coord.) (2007), *Los peligros de comer en el capitalismo*. México: Itaca.
- Vivas Esteve, Esther (2015), *El negocio de la comida: ¿quién controla nuestra alimentación?* Barcelona: Icaria [2.ª ed.].
-

Artigo recebido a 10.02.2017

Aprovado para publicação a 19.12.2017

Ana Gabriela Cabrera Rebollo

Facultad de Química, Universidad Autónoma del Estado de México
Paseo Colón s/n, Residencial Colón, 50120 Toluca, Estado de México, México
Contacto: agcabrera.ca@gmail.com

Lilia Zizumbo Villarreal

Facultad de Turismo y Gastronomía, Universidad Autónoma del Estado de México
Cerro de Coatepec s/n, Ciudad Universitaria, 50100 Toluca, Estado de México, México
Contacto: lzv04@yahoo.com

Oliver Gabriel Hernández Lara

Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, Universidad Autónoma del Estado de México
Cerro de Coatepec s/n, Ciudad Universitaria, 50100 Toluca, Estado de México, México
Contacto: oligahl@gmail.com

Emilio Gerardo Arriaga Álvarez

Instituto de Estudios Sobre la Universidad, Universidad Autónoma del Estado de México
Avenida Paseo Tollocan poniente, n.º 1402, Cerro de Coatepec, Ciudad Universitaria, 50110 Toluca,
Estado de México, México
Contacto: egearriaga@gmail.com

Rethinking Diet to Rethink Life

The notion of diet has been transformed throughout history thus changing the way we interact with our environment, with what we eat and with life itself. The knowledge generated has enabled the establishment of regulations, guides and recommendations that try to induce the population towards a proper diet to improve nutrition and health; however, the current trends show contradictory circumstances to health that are also affecting the environment. Therefore, this paper aims to examine diet in its broader sense to motivate analysis of current life circumstances. To do so, we will first discuss the changes that have occurred in the field of diet, later moving on to address the fragmentation occurring and the harm generated, to finally reflect that diet refers to life.

Keywords: diet; dietetics; environment; health and welfare; human life; nutrition.

Repenser le régime alimentaire pour repenser la vie

Le régime alimentaire comme une notion a été transformé à travers l'histoire et cela a changé la façon dont nous interagissons avec notre environnement, avec ce que nous mangeons et avec la vie elle-même. Les connaissances générées ont permis d'établir des règlements, des guides et des recommandations qui tentent de conduire la population vers une alimentation saine afin d'améliorer la nutrition et la santé, mais les tendances actuelles montrent des circonstances contradictoires pour la santé qui affectent également l'environnement. Par conséquent, cet article vise à reprendre le régime au sens large pour motiver l'analyse des circonstances de la vie actuelle. Pour ce faire, d'abord, nous nous pencherons sur les changements qui se sont produits dans la catégorie du régime, plus avant, nous tiendrons compte de la fragmentation qui s'est produite et les dommages engendrés pour finalement rappeler que le régime se réfère à la vie.

Mots-clés: diététique; environnement; nutrition; régime alimentaire; santé et bien-être; vie humaine.