

Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín (Colombia)

José Fernando Uribe Merino

Profesor del Departamento de Antropología

Universidad de Antioquia

Dirección electrónica: josefernandou@yahoo.com

Uribe Merino, José Fernando. 2006. "Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín, Colombia". En: *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, Vol. 20 N.º 37, pp. 227-250.

Texto recibido: 26/08/2005; aprobación final: 09/03/2006.

Resumen. Este artículo forma parte de una investigación sobre los factores sociales y culturales que inciden en problemas relacionados con la imagen corporal, en especial con el aumento de los casos de anorexia en Medellín (Colombia). Se abordan en este trabajo las particularidades del patrimonio alimentario de la ciudad, los factores de cambio y de continuidad y las razones que los explican. Se enfatiza en los procesos de identidad alimentaria de las jóvenes de la ciudad, en especial aquellos relacionados con la percepción que éstas hacen con respecto a la alimentación y su impacto en el cuerpo y la apariencia. Se resalta cómo en estos procesos de identidad se van definiendo valoraciones y se van atribuyendo significados nuevos a ciertos alimentos, lo cual lleva a que ciertas prácticas alimentarias y nutricionales se consideren positivas o negativas y por tanto se asuman o rechacen colectivamente.

Palabras clave: patrimonio alimentario, ideal corporal, identidad alimentaria, anorexia.

Abstract. This article is part of an investigation regarding the social and cultural factors that affect problems related to the corporal image, especially concerning the increase in cases of anorexia in Medellín (Colombia). This work examines the nutrition patrimony of the city, factors of change and continuity, and the reasons that explain them. The work emphasizes the processes of the identity of nutrition among the youth, especially those related to the perception that they make with regard to alimentation and its impact on the body and its appearance. It emphasizes how, in these processes of identity, values are defined and new meanings are attributed to certain foods, all of which suggests that certain alimentary and nutritional practices are considered positive or negative and are therefore collectively appropriated or rejected.

Keywords: nourishing patrimony, ideal corporal, nourishing identity, anorexy.

Introducción

En cada contexto social se construyen complejos sistemas de representaciones o códigos relacionados con prescripciones y prohibiciones, asociaciones y exclusio-

nes que se agregan a la alimentación humana. A la vez, las prácticas alimentarias abarcan complejas interacciones o relaciones de orden bioquímico, termodinámico, metabólico, pero también psicológico y, sobre todo, social y cultural. Todo esto se expresa en presiones de carácter ecológico, en posibilidades y limitaciones sociales, en pautas culturales y en preferencias y aversiones individuales o colectivas. En otros términos: la necesidad de alimentarse está indisolublemente ligada a la supervivencia de la especie humana y a sus condiciones de existencia variables, pero esta necesidad se modifica por la manera como los seres humanos, organizados en sociedad, valoran los procesos alimenticios. La biología actúa como un imperativo —hay que alimentarse—, pero la manera y el tipo de alimentos los define la cultura o los determina la sociedad. Ambos, cultura y orden social, están relacionados y fuertemente influenciados por condiciones económicas, sociales y ambientales. En este sentido, lo que se come depende, en primer término, de lo que el medio produce y de la capacidad de acceso económico a dichos bienes, pero en un segundo momento depende más del orden social y de la cultura.

La alimentación humana no es un simple acto de nutrición o de consumo de nutrientes: es un acto lleno de significaciones.¹ Los grupos humanos les asignan a los alimentos diferentes valores, muchas veces independientes de propiedades físicas o químicas como la forma, la consistencia, el sabor o el color. Otras veces les asignan a estas propiedades naturales de los alimentos funciones y capacidades que no tienen. Las propiedades de los alimentos se suelen acompañar de valoraciones o propiedades fundadas en creencias, respaldadas en la tradición cultural; propiedades mágicas, como poderes o fuerzas, o propiedades religiosas y sociales son asociadas a los alimentos. Las valoraciones relacionadas con el efecto que, se cree, pueden tener determinados alimentos sobre el cuerpo, están entre las más modernas e importantes significaciones que éstos adquieren. A lo largo de la historia de la humanidad, las creencias en las cualidades positivas de los alimentos han estado acompañadas de creencias en poderes negativos de los mismos (Brugset, 1985). De esta manera, los alimentos se han utilizado en rituales y conmemoraciones, y son símbolos de poder o de hospitalidad.

Comer o no comer ciertos productos alimenticios siempre ha tenido significaciones sociales importantes. El alimento ha servido para premiar o para castigar, y la privación del mismo se ha utilizado como medio de purificación, o como forma de protesta en las modernas huelgas de hambre (y una forma de protesta que no solamente la emplean colectivos organizados: desde la infancia puede ser empleada por los hijos e hijas frente a los padres o como forma de autocastigo). El ayuno como privación temporal de alimentos es una práctica fundada en tradiciones culturales, tanto religiosas como sociales, con una actualidad innegable. El ayuno

1 Mayores desarrollos al respecto se pueden encontrar en autores como Bourdieu (1988), Douglas (1970), Fischler (1995), Gracia (1997), Carrasco (1992) y Contreras (1993).

adquiere significados que son fácilmente asumidos socialmente, como ocurre con las dietas adelgazantes, que no son otra cosa que una forma de ayuno selectivo. Hay una aceptación tácita o explícita y una valoración social de esta práctica, que es el fundamento de la búsqueda de la imagen corporal ideal en tanto estas formas de ayuno moderno son regularmente valoradas de manera positiva y reconocidas como ejercicios formativos de la personalidad, como expresión de disciplina y temple del carácter.

En la actualidad, fenómenos como la globalización y el desarrollo tecnológico se acompañan de procesos importantes de cambio alimentario. Estos cambios se expresan en transformaciones de las costumbres alimentarias con la introducción de alimentos pero, sobre todo, de preparaciones foráneas. La denominada *comida rápida* es sin duda la variación más importante, introducida principalmente en la dieta de jóvenes y adolescentes, aunque existen variaciones importantes por clase social en cuanto a la utilización de este tipo de comida. Es posible pensar que los estratos sociales de menores ingresos tienen menos posibilidades de asumir estas transformaciones alimentarias y están menos propensos a sus efectos negativos, si se tiene en cuenta que a la dieta alimentaria, basada en esta *comida rápida*, se le atribuyen altos riesgos de producir obesidad. Por tanto, las limitaciones económicas actúan como factor protector frente a ese riesgo. Sin embargo, si bien la pobreza limita el acceso a una *comida rápida* que engorda, igualmente restringe las posibilidades de obtener una alimentación suficiente y equilibrada. La insuficiencia alimentaria produce la desnutrición, que en los países pobres es más preocupante que la obesidad. El déficit alimentario en amplios sectores de la población se traduce en un consumo de alimentos ricos en carbohidratos y grasas y deficientes en proteínas y vitaminas, de gran poder calórico, y que son más consumidos pues son accesibles por su precio. De tal manera que la malnutrición, cuando no alcanza niveles de desnutrición, se puede expresar en obesidad.

La obesidad, y en general el volumen corporal, dependen de diversos factores genéticos, orgánicos, psicológicos, sociales, económicos y culturales, pero todos ellos se relacionan a su vez con la alimentación. La disposición orgánica para asimilar los alimentos o la predisposición genética hacia la obesidad, la obsesión por comer o no comer, el mayor acceso a una alimentación abundante, la existencia de alimentos preferidos o rechazados, todos éstos son aspectos responsables de la obesidad o de la delgadez.

El patrimonio alimentario de la ciudad

El *patrimonio alimentario* (Carrasco, 1992; Gracia, 2002) está constituido, en Medellín, sobre la base de una amalgama de tradiciones, producto histórico de la mezcla de los aportes indígena, afrocolombiano y europeo. Actualmente, el patrimonio alimentario de la ciudad se ha visto enriquecido con el agregado de saberes que han llegado a través de diversos flujos migratorios y que también son producto de las

influencias foráneas de la globalización. Dicho patrimonio alimentario se identifica con expresiones de modernidad caracterizadas, por ejemplo, por el aumento en el número y la importancia de los restaurantes que ofrecen comida nacional e internacional. De esta manera se introducen nuevos hábitos de consumo alimentario como las comidas por fuera del hogar y se favorece el surgimiento de nuevos grupos de comensales, entre compañeros de trabajo o de estudio.

La modernización del patrimonio alimentario y culinario de la ciudad se identifica también con la introducción de nuevos productos alimenticios industrializados, donde sobresalen los enlatados, los embotellados y los productos presentados en envases *Tetra Pack*. Igual ocurre con los alimentos previamente preparados, que sirven de base para la comida rápida. Cambios importantes se derivan de las comidas rápidas y sus nuevos hábitos de consumo, pues este tipo de comidas no sólo introducen nuevos productos y preparaciones alimentarias sino que modifican los lugares, los horarios y los contextos de consumo de alimentos. Estos consumos se desplazan del hogar al trabajo, al estudio o a los lugares de diversión. Los horarios también han variado considerablemente. Ya se pueden consumir los alimentos a cualquier hora,² cambiando por tanto los horarios de desayuno, almuerzo o comida. Igualmente, este tipo de prácticas alimentarias desplazan la comida hogareña, realizada en familia, y se realizan tanto al interior de nuevos grupos de interés como también de manera solitaria.

Sin embargo, si bien en el patrimonio alimentario se encuentran rasgos de modernidad, existen otros de tradición y permanencia como las preparaciones culinarias *de las abuelas* y la comida en casa y en familia. En el patrimonio alimentario y culinario de la ciudad de Medellín se conserva la utilización de productos tradicionales como la papa, la yuca y el plátano; legumbres, como el tomate, la cebolla o la lechuga; productos derivados de animales como la carne de vacuno, el pollo o los huevos; granos como el frijol, el maíz, el arroz, el trigo y la lenteja, además de otros productos naturales con mínimos procesos de industrialización. Se conservan preparaciones básicas tradicionales como son los *sudaos*, los *fritos* y los *asados*.³ Estas preparaciones tradicionales presentan, además, otras características importantes como son la preparación hogareña y su consumo, por lo general en familia y en horarios tradicionales.⁴

Sobre la base de un mismo sistema alimentario se pueden encontrar variaciones que dependen de los recursos económicos, los horarios de trabajo o estudio, la

2 En esta ciudad los restaurantes de comida rápida funcionan desde la mañana a la noche, y no pocos las 24 horas del día.

3 Si bien estas son formas universales de cocción de los alimentos, se tienen particularidades regionales sobre todo en cuanto a los alimentos que se someten a cada tipo de preparación y a los condimentos que se emplean.

4 Estos horarios son de 6:00 a 8:00 para el desayuno, de 12:00 a 14:00 para el almuerzo y de 18:00 a 20:00 para la comida o cena.

conformación del grupo familiar y las distancias entre el sitio de trabajo o estudio y la vivienda. Las variaciones principales se expresan en las cantidades, calidades, preparaciones y formas de consumo. Igualmente, se expresan en la introducción de nuevas costumbres que varían los contenidos, los horarios y, en general, las maneras de mesa y las relaciones sociales que se articulan alrededor de los distintos procesos que involucra un sistema alimentario o culinario. De esta manera, las preparaciones muy elaboradas como los *sancochos*, la *bandeja paisa*, el *sudao* y las *sopas* se conservan con más regularidad en los hogares donde la mujer no trabaja por fuera de la casa y es la encargada de las labores de hogar, o donde existe empleada doméstica o *interna*.⁵ En los hogares de personas jóvenes, donde trabaja tanto el hombre como la mujer, priman las preparaciones más sencillas y rápidas como carnes o pollos a la plancha, acompañados de arroz cocido, papas fritas y ensalada. En estos casos las preparaciones muy elaboradas son de fin de semana o de momentos especiales.

La tradición, la preparación culinaria y el consumo de alimentos

En el grupo de familias populares y de menores recursos de la ciudad de Medellín se mantienen, con más fuerza, las tradiciones en el procesamiento de los alimentos. Las preparaciones culinarias son un asunto fundamentalmente femenino. Las mujeres adultas, la madre o la abuela, son las encargadas de procesar los alimentos: “mi mamá se levanta a despacharlos a todos”, se señala en un testimonio obtenido. Cuando las mujeres trabajan fuera del hogar, la preparación de las comidas se convierte en una actividad complementaria a la jornada laboral.

Por el trabajo, el estudio o las demás actividades que las mujeres realizan fuera del hogar, la culinaria diaria se simplifica y, por tanto, las preparaciones más tradicionales y más elaboradas se dejan para el día de descanso. En otros casos las preparaciones más complejas se realizan en grandes cantidades, de manera que alcance para más de una ración y las sobras se guardan en la nevera por varios días. Al momento de su consumo, estos productos previamente elaborados se sacan de la nevera, se recalientan y se complementan con otros alimentos recién preparados. Es de esperarse que estos procesos se reflejen en la calidad de las preparaciones. Comidas poco elaboradas y menos balanceadas terminan llegando a la mesa de las familias más pobres. Las mujeres solteras o recién casadas y sin hijos, introducen con más frecuencia en el mercado productos de fácil elaboración; de sus preparaciones culinarias salen el sancocho y el sudao, e ingresan las pastas como los *espaguetis* y la *lasaña*, además de los *perros* y las *hamburguesas*. En la población de los estratos altos de la ciudad, las preparaciones culinarias son realizadas por mujeres contratadas para tal fin, lo que garantiza una culinaria más elaborada, aunque, con frecuencia, los ritmos de trabajo o de estudio de los miembros del grupo familiar y la penetración de

5 Esta interna trabaja de lunes a sábado y descansa sólo el domingo. En los sectores populares no es posible disponer de una empleada doméstica de este tipo.

nuevas influencias transforman los ritmos y tipos de consumo alimentario, también, en este grupo poblacional.

Lo normal es que los varones sólo entren a la cocina a buscar comida o para acompañar a la mujer que cocina: ellos sólo cocinan en ausencia temporal de la mujer o por la carencia de una mujer de la familia que lo haga. Los hombres *ayudan* en las comidas ceremoniales, o cuando la preparación de los alimentos forma parte de una actividad recreativa: participan en la elaboración de los alimentos para una fiesta de cumpleaños, en la elaboración del *sancocho* en el *paseo* o cuando, eventualmente, se hace un asado o en una *fritanga*, como ocurre en la época de Navidad. De otra manera, “los hombres en la cocina huelen a rila de gallina”, como dice un refrán.

Por tradición, la frecuencia del consumo de los alimentos es de tres raciones al día. El desayuno, el almuerzo del medio día —y por tradición la ración más importante— y la *comida*, que se realiza en las primeras horas de la noche. Mientras el desayuno tradicional consta de chocolate o *aguapanela*, *arepa*⁶ con mantequilla o *quesito*, en las variaciones modernas encontramos el pan que reemplaza a la arepa y la margarina vegetal reemplazando a la mantequilla. Entre los jóvenes empieza a aparecer el desayuno con cereal y leche. El almuerzo consta de *sopa* y *seco*, dos platos; el primero, de preparación líquida o semilíquida, es un hervido en agua, de verduras o de granos, que recibe sabor y sustancia de caldos industrializados en cubo o por la adición de trozos de hueso o carne de menor calidad, bien sea de pollo, res o cerdo. El segundo, llamado seco, es un plato más variado que contiene la proteína animal, los carbohidratos de la papa, el arroz, el plátano o la yuca y la ensalada de repollo, lechuga o tomate, entre otros. El almuerzo se concluye con el consumo de algún líquido, que por tradición es un jugo de frutas o un vaso de leche, pero que se ha venido reemplazando por un refresco o *gaseosa*. De acuerdo con la disponibilidad económica, este almuerzo se complementa con fruta al principio y se termina con el postre y el café negro o *tinto*.

Con el desplazamiento de los miembros del grupo familiar a su lugar de estudio o trabajo, el almuerzo hogareño se ha venido perdiendo. En los estratos altos y medios éste se ha venido cambiando por el denominado *almuerzo ejecutivo*. En la medida en que son mayores las limitaciones económicas, menos se recurre al restaurante, y más bien se observa el frecuente consumo fuera de casa de alimentos que fueron preparados allí.⁷ Los asalariados y estudiantes pobres llevan a sus lugares de estudio o trabajo su almuerzo en *coca*,⁸ y éste se consume de manera rápida para volver a

6 La arepa se prepara con maíz cocinado y molido, con el cual se hace una masa que se separa en porciones individuales y manualmente recibe una forma redondeada o de disco delgado. Estas arepas son luego llevadas a la parilla donde son asadas.

7 En un proceso de *desubicación* (Gracia, 2002), la comida en casa es reemplazada por la coca.

8 Vasija con tapa, generalmente de plástico, donde se colocan en la mañana los alimentos que van a ser consumidos al mediodía.

las actividades rutinarias. Esta coca, para garantizar las propiedades organolépticas e higiénicas de los alimentos, termina circunscribiéndose a una parte de los productos antes consumidos en este horario. Se desecha la sopa y el almuerzo se reduce al seco, que ha tenido una preparación temprana y ofrece menores exigencias de conservación. Este seco termina componiéndose de carbohidratos y un pequeño aporte de proteína. Una coca típica se compone de una porción de arroz, otra de papas y otra de carne, aunque también puede componerse de arroz, papas cocidas, huevo y *tajadas* de plátano. Sólo el día de descanso se realiza un almuerzo completo. Como dice una joven entrevistada: “el día que más se diferencia el almuerzo es el domingo”.

La comida o cena puede contener los mismos elementos de un almuerzo hecho en casa, aunque normalmente en menor cantidad, o parecerse más a un desayuno *reforzado* al agregársele otros productos como carne, huevos o embutidos. La alimentación nocturna sí se realiza normalmente en casa, pero los diversos horarios de estudio o trabajo que cumplen los miembros del grupo familiar hacen de ésta una comida parcialmente colectiva.

Identities and homogenization of food among young people of Medellín

Los cambios de la niñez a la juventud son tanto psicológicos como sociales. En esta etapa de la vida se empieza, normalmente, a preferir la relación con vecinas, compañeras, amigas y amigos que con padres y hermanos; se busca mayor autonomía frente a la familia, sobre todo frente a los padres. En el caso de la alimentación se reciben nuevas influencias de fuera del hogar, donde los amigos y las amigas y los medios de comunicación son los que más influyen. Las decisiones frente a qué comer o cuándo hacerlo se toman de manera grupal entre las jóvenes. Sus identidades personales se construyen en la interacción social y en el ámbito familiar, pero en ellas la relación con iguales que comparten las mismas vivencias es fundamental, y esto se observa con respecto a las prácticas alimentarias.

En las prácticas alimentarias se encuentran marcados criterios de identidad que aglutinan al grupo. Es una especie de deber ser que se comparte conjuntamente, al menos entre los miembros de los grupos de interés, como es el caso, por ejemplo, entre las amigas de colegio. La identidad personal sufre modificaciones más o menos importantes cuando se accede a relaciones grupales o cuando se produce un cambio en estas relaciones; esto explica por qué un ambiente, por ejemplo de colegio, favorece conductas colectivas relacionadas con el cuidado de la imagen corporal a través de la alimentación.

Mientras en el grupo de jóvenes de los estratos sociales altos existe mayor descontento asociado al efecto de la alimentación sobre la imagen corporal (Ramírez, 2003), en los estratos populares que habitan la ciudad de Medellín encontramos, en general, una muy positiva valoración de los alimentos. Esto responde a una más frágil seguridad alimentaria (Vargas, 2001), pero igualmente existen, en estos

estratos, subgrupos en los cuales se expresan valoraciones negativas, siendo la más importante la fobia o el rechazo a la grasa.⁹

Estas valoraciones pueden variar en función del sexo: en varones jóvenes se observa con más frecuencia una valoración positiva de la alimentación, en tanto se relaciona con la fuerza y el vigor, e incluso se acepta explícitamente que los hombres deben comer en mayor cantidad. En los contextos populares, el acceso a la *olla* está determinado por condiciones de estatus y de género. El hombre, cabeza de hogar, es el primero en *ser servido*, y recibe los alimentos de mejor calidad. Las mujeres que sólo trabajan en el hogar, las desempleadas y las estudiantes se sirven en último lugar, y en general reciben una alimentación de menor calidad y en menor cantidad. Con estos criterios se establecen jerarquías con respecto al acceso a la comida, de tal manera que son las mujeres las peor alimentadas en un contexto, de por sí, ya mal nutrido.

Existe un proceso de identificación entre grupos o subgrupos de jóvenes en donde los alimentos adquieren significados compartidos y comprendidos al interior del colectivo de chicas. Cuando una chica le habla a la otra de los riesgos de comer como lo vienen haciendo, y a partir de la expresión utilizada entre ellas “nos volvemos como unas vacas”, le está estableciendo los parámetros, definidos grupalmente, sobre lo que es aceptable o no. De esta manera se van definiendo identidades en relación a lo que comen, dónde lo comen, o con qué frecuencia lo hacen. Se llega incluso al punto de que una persona puede identificarse o ser identificada por su estilo alimentario o por el tipo de alimentos que consume. Las jóvenes que siguen dietas y ayunos se juntan para comer o para privarse de comer, y se diferencian por sus ensaladas y sus botellas de agua. A su vez, las que se ubican en un extremo opuesto tratan de diferenciar su comida de las de “esas anoréxicas”. Las chicas que no ayunan hacen ostentación con una comida más abundante y con menos privaciones alimentarias. Entre estas dos tendencias se pueden encontrar otros grupos más medidos en sus costumbres, sin los extremos de las ayunadoras pero con un claro sentido del cuidado con la alimentación; es este último un *justo medio* que agrupa a la mayoría de las jóvenes de la ciudad de Medellín.

No deja de presentarse el caso de aquellas chicas que circulan con cierta libertad por diversos grupos de jóvenes, y que en cada grupo pueden compartir intereses parciales. De manera que las prácticas alimentarias no indican, de forma absoluta, la pertenencia a determinado estilo de vida: se puede ser parte de un grupo sin que necesariamente se tenga que participar de todas sus particularidades. De todas maneras, sí se observa marcada tendencia a la segregación o a la aceptación en función de ciertas preferencias. En los grupos de jóvenes se expresan, de una manera polisémica, gustos y posibilidades que se vuelven incluyentes o excluyentes según las particularidades de los grupos.

9 Como lo constata para otros contextos Fischler (1995).

Por supuesto que los fenómenos de colectivización no niegan las posibilidades de variación que se expresan en las dietas individualizadas. Existen elementos *no centrales* (Gracia, 1997) que son incorporados en las dietas y costumbres individuales. Las dietas colectivas, tienen espacios periféricos que permiten las preferencias individuales. Las salsas, las frutas, los dulces y en general el *mecato*¹⁰ permiten una mayor expresión de los gustos y las preferencias individuales. De todas maneras hay que tener en cuenta que en estos grupos existen limitaciones importantes, debidas a condiciones materiales de existencia, para poder hablar de libertades y posibilidades. El acceso a determinados alimentos está frecuentemente restringido por su costo. Además, cuando las jóvenes no disponen de ingresos propios, dependen de posibilidades y decisiones tomadas por quien realiza la compra del mercado, que es una labor de padre y madre, muchas veces sólo del padre.

El juego entre el autorreconocimiento y el reconocimiento de otras identidades tiene una expresión clara y fundamental en el gusto y las costumbres alimentarias. En las jóvenes de Medellín se encuentran presentes diversas contradicciones del proyecto *reflexivo de la identidad juvenil* (Giddens, 1995), y sobre todo se expresa la fragilidad de una individualidad en proceso de construcción y de individualización, donde significantes y significados son todavía bastante maleables. En este grupo la alimentación es importante como marcador de pertenencia, de inclusión o exclusión social. Las jóvenes más permeables a las influencias al interior de su grupo de edad, con frecuencia, entran en conflicto con las costumbres alimentarias de los padres, quienes son considerados por ellas —que se sienten más abiertas a recibir nuevas influencias— como tradicionalistas en términos alimentarios.

Las mayores influencias que están recibiendo las jóvenes en relación con el tipo de comidas vienen de la introducción, como ya se dijo, de las comidas rápidas.¹¹ Ganan importancia entre las jóvenes las lasañas, *pizzas*, espaguetis, sándwiches, perros y hamburguesas, que a la vez son alimentos poco valorados por los mayores. Las jóvenes reciben también bastantes influencias relacionadas con el consumo de alimentos “que no engorden”. Este último fenómeno expresa otro conflicto o desacuerdo con los padres por el desapego hacia comidas tradicionales como el sancocho, el sudao o los fritos, que para las jóvenes caen en esa categoría de *comidas engordadoras*. También se observan diferencias, que aunque no crean contradicciones mayores, sí

10 *Mecato* es una expresión coloquial que hace referencia a alimentos que se consumen entre las comidas normales. Se trata principalmente de alimentos de dulce o de sal y su consumo no debe afectar ni la cantidad, ni la periodicidad de las raciones normales, aunque en algunos casos reemplaza alguna de éstas.

11 Aunque en el caso de las jóvenes de familias con pocos ingresos económicos, como es el caso de las familias ubicadas en los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3, es escasa la posibilidad de comprar esta comida en restaurantes, lo que limita su consumo, o éste se reduce a la comida rápida preparada en casa o comprada en puestos ambulantes los fines de semana.

generan hábitos nuevos, como el consumo de agua “para que me quite el hambre” o la preferencia por el mecato sobre la comida normal o tradicional.

Las comidas que se realizan en los colegios o en lugares de trabajo sufren un proceso constante de homogeneización. Las jóvenes terminan llevando lo mismo y en cantidades muy equivalentes. Se recurre a alimentos que se conservan mejor y que además se pueden consumir inmediatamente, sin ser recalentados. Finalmente, las limitaciones económicas y la imitación¹² terminan haciendo que los contenidos de las cocas sean bastante semejantes. Cuando no se lleva coca y los alimentos se compran en el lugar de trabajo o estudio, los consumos se homogeneizan en razón de los costos o los gustos grupales, y las comidas rápidas como *pizzas*, hamburguesas o perros terminan siendo los más demandados.

La homogeneización en la alimentación de las jóvenes se produce al interior de subgrupos de interés, y al interior de éstos se homogeneizan costumbres. Por ejemplo, entre el grupo de las jóvenes estudiantes que siguen dietas, la coca se compone fundamentalmente de ensaladas, alguna proteína con poca grasa y productos *light* como jugos, galletas o gelatinas. En cambio, entre las jóvenes menos preocupadas por las dietas, las cocas se homogeneizan con mayor contenido de carbohidratos y azúcares. Por lo general estas jóvenes se dan más libertades en el consumo de mecato o “chucherías”: la chupeta *Bon Bon Bum* y la goma de mascar son productos que no deben faltar en sus *mochilas*.

La homogeneización alimentaria se produce a través de *habitus* (Bourdieu, 1988) que se construyen con la ayuda de múltiples influencias y con criterios que son compartidos por diversas clases sociales. Sin embargo, entre las jóvenes de estratos altos se observa mayor deseo de emulación a través de sus prácticas alimentarias, y por este medio se busca la distinción de clase como criterio fundamental para la selección y estructuración de tales prácticas. En otros sectores sociales existe la emulación y la búsqueda de distinción, pero este es un fenómeno restringido a los grupos de jóvenes que buscan relacionarse con otros sectores. Con más frecuencia, lo que se busca a través de las prácticas alimentarias es establecer clara diferenciación: entre las jóvenes de los estratos populares son frecuentes los comentarios burlones sobre la alimentación de las jóvenes de clase alta. Las maneras de mesa y las cantidades de los alimentos consumidos, son también cuestionadas.

Las influencias homogeneizadoras que se comparten entre las jóvenes de distintas clases sociales se relacionan con los posibles efectos de la alimentación sobre la imagen corporal, y por supuesto, con los significados asignados a determinados alimentos: el rechazo a las grasas podría pensarse que es prácticamente general entre las jóvenes de la ciudad. A través de estos procesos locales de homogeneización se van construyendo estereotipos sobre la alimentación adecuada que marcan significa-

12 También porque la comida, como lo explica Gracia (2002), actúa como medio de comunicación, y por este medio se da la homogeneización.

tivamente la percepción de la realidad alimentaria. Aunque no necesariamente estas prácticas grupales cobijan o unifican a todas las jóvenes de la ciudad, sí se constituyen en referentes simbólicos que se convierten en estereotipos entre pequeños grupos de jóvenes que comparten estilos de vida determinados. La comida estereotipada de las chicas muy preocupadas por su figura se caracteriza tanto por la exclusión de grasas y azúcares en su dieta como por la inclusión de ensaladas y verduras que dejan de ser complemento del plato y se convierten en el plato principal. El consumo de agua en grandes cantidades también forma parte de esta dieta estereotipada.

¿De qué manera las relaciones grupales de las jóvenes, las aficiones y expectativas compartidas frente a la vida y el futuro, influyen en la construcción de las identidades alimentarias? Los grupos de interés de las jóvenes, bien sea de compañeras de trabajo o estudio o de amigas de vecindario, desarrollan posibilidades de ser que se asumen como propias y se comparten por todas las personas que interactúan dentro del grupo. En este tipo de escenarios se construyen y confirman las identidades individuales como un proceso que se da por la acción personal y la de los demás miembros del grupo. Ahora: se trata de identidades en proceso o identidades cambiantes y maleables, de manera que, en esta etapa de la vida, los procesos de identidad o de identificación de los jóvenes de ambos sexos sufren constantes transformaciones al interior de los grupos de interés. En términos alimentarios se podría decir que los procesos de interacción entre grupos de amistad o de compañerismo adquieren un valor que, con frecuencia, supera los valores tradicionales y familiares. Las semejanzas y homogeneidades alimentarias influyen significativamente los gustos y las costumbres; qué comer y qué no comer pasa por la mirada colectiva, y colectivamente se construyen gustos y nuevas costumbres. El aumento en el consumo de ensaladas, de alimentos *naturales* y alimentos *light*, y la introducción del consumo frecuente de agua se recrean y fortalecen en los procesos de interacción.

La expresión tan mencionada de que “somos lo que comemos” tiene bastante aplicación en los grupos y estilos de vida de las jóvenes de Medellín, aunque podría cambiarse acertadamente por esta otra: “nos identifica lo que comemos”. Los relatos de identidad de estas jóvenes, en términos alimentarios, se llenan de nuevos significantes y significados identitarios. El rechazo a las grasas y a las harinas, el recurso de las dietas y el ayuno constituyen expresiones inequívocas de estos procesos y estos relatos de identidad.

La identificación de las jóvenes con unas prácticas concretas depende de un factor de oportunidad que, en este caso, está relacionado con las posibilidades de tratar con personas que compartan determinadas costumbres alimentarias. Pero la oportunidad se ve constreñida o limitada por otras circunstancias: condiciones de sexo, de edad, de trabajo, de estudio y de clase social son las circunstancias que más influyen en el ambiente de oportunidades. Cuando se dan, las oportunidades de identificación han significado que muchas jóvenes asuman como propios estilos de vida donde el cuidado del cuerpo y la apariencia sean pensados como fundamentales.

En los relatos de identidad femenina, la presión masculina es determinante, y la subordinación femenina se construye a partir del temor y el mandato masculino. Tanto el padre como los hermanos, profesores, amigos y novios aparecen referidos como agentes de presión en los relatos de identidad de las mujeres. Las identidades alimentarias se ven atravesadas por las influencias y las presiones derivadas de la vida familiar. Sin embargo, en la adolescencia y la juventud esta presión familiar tiene menor poder para influenciar a los grupos de jóvenes: las expresiones identitarias grupales surgen como espacios de expresión de libertad, en oposición al constreñimiento familiar. Estas expresiones son asumidas como formas de rebeldía contra la identidad de los padres y como parte fundamental del proceso de construcción de la identidad entre las jóvenes. Las presiones sociales también se presentan en los procesos de identidad alimentaria a través de la interacción generada en relaciones de estudio o en las relaciones dependiente-cliente, como ocurre en el caso de las jóvenes que trabajan en almacenes, en bancos y corporaciones, en bares o en prostitución, en donde la imagen y modelo de mujer atractiva, “que vende”, debe ser joven, delgada y bonita. La exclusión y la presión social se expresa en un *deber ser* para ser exitosas.

Los factores de cambio alimentario en los grupos de mujeres jóvenes

El factor económico es un modificador importante del comportamiento alimentario. Se expresa en el acceso franco o limitado a alimentos centrales de la canasta familiar y en la posibilidad de consumir productos básicos de esta canasta. Las limitaciones económicas también restringen o dificultan el acceso a las novedades del mercado de los productos alimenticios. Por esta razón, las habitantes de estratos populares conservan una alimentación más tradicional, si se compara con otras jóvenes de los estratos altos.¹³ Es decir, simplificando las cosas, que con las limitaciones económicas las influencias novedosas del mercado de los productos alimenticios tienen menor posibilidad de penetración. Se podría decir, por tanto, que existe una *racionalidad dietética* (Carrasco, 1992) impulsada por las limitaciones económicas, si se piensa, claro, que no siempre las innovaciones alimentarias significan una mejora en la nutrición.

Fenómenos sociales como la violencia cumplen un triste papel como factor de cambio en las costumbres alimentarias, al generar un aumento en el número de familias donde la mujer, por la muerte del esposo, se vuelve cabeza de hogar. En estos casos, el aumento de la pobreza y la doble jornada de trabajo impactan negativamente las tradiciones alimentarias de sus familias. Otros procesos, ligados al urbanismo y al crecimiento poblacional de la ciudad, han traído cambios en la actividad laboral

13 Como se desprende de la investigación sobre las causas de la anorexia en sectores de clase media y alta de la ciudad de Medellín (Ramírez, 2003).

y estudiantil que se han convertido, también, en factores modificadores de la cultura alimentaria. Se han introducido las jornadas continuas¹⁴ en la actividad laboral y estudiantil y se han generado nuevas estrategias comerciales de introducción y promoción de productos alimenticios.

La vida en la ciudad, mediatizada por el dinero, limita el acceso a muchos de los nutrientes que antes se producían directamente en las huertas caseras o que se adquirían por trueque entre vecinos.¹⁵ El urbanismo está innegablemente relacionado con el fenómeno de transformación y cambio de la dieta, pero el proceso de transformación de la cultura alimentaria se produce también por influencias derivadas de la industrialización. Ésta favorece cambios que llegan a traer consecuencias negativas en términos de balance nutricional. Me refiero, por ejemplo, al aumento en el consumo de alimentos refinados y de producción industrial como los productos de panadería, las pastas de trigo y los alimentos elaborados con azúcar refinado. Por esa vía se vienen desplazando alimentos tradicionales como la arepa hecha de maíz, que se reemplaza por el pan, o la panela que se reemplaza por el azúcar refinado. Las jóvenes de Medellín, por este tipo de influencias —transmitidas sobre todo por los diversos medios de comunicación—, ya empiezan a ver en estos y otros alimentos tradicionales los orígenes de los problemas de sobrepeso, y sobre tales alimentos empiezan a crearse nuevas fobias alimentarias.

La industrialización, la modernización y el desarrollo urbanístico de la ciudad son factores que han impactado de diversas maneras las prácticas y costumbres alimentarias. Los horarios continuos de trabajo o estudio sin supresión de actividades al mediodía, los horarios nocturnos de trabajo y los nuevos estilos de vida implementados en la ciudad son factores importantes de desestabilización en la dieta alimentaria. Estos mismos hechos explican el apareamiento de otro elemento de desestabilización relacionado con la *sociabilidad* (Gracia, 2002), que gira alrededor tanto del proceso culinario como del consumo de la alimentación. La sociabilidad se ha modificado de manera importante, y sobre todo en el almuerzo se ha alterado radicalmente: éste ha dejado de ser consumido por el grupo familiar reunido y ha dado paso al almuerzo entre amigas y compañeras o en solitario. La *temporalidad* es otro factor de desestabilización que se presenta con frecuencia. Los alimentos se consumen en nuevos horarios, fijados por los patronos, o, de acuerdo con las actividades que se desarrollan, “se almuerza cuando se puede”. Por los ritmos modernos de vida, el desayuno empieza a ser la comida más importante del día, en tanto a la joven le espera una larga jornada fuera de casa, bien sea en el trabajo o en el estudio.

14 Hasta mediados del siglo pasado se estudiaba y trabajaba en dos jornadas, mañana y tarde, lo cual permitía tomar el almuerzo en casa.

15 Es una queja frecuente que se encuentra sobre todo en boca de las personas adultas que han migrado recientemente a la ciudad.

Sólo si la joven permanece en casa el almuerzo conserva para ella la condición de alimento más importante del día.

Si la mamá escoge y prepara los alimentos para las hijas y los hijos se garantiza un relativo equilibrio entre cambio y permanencia en la dieta. La permanencia se fundamenta en la tradición, que se expresa en los gustos: “no hay como la comida de la casa”, y de esta manera, el hogar se identifica con la tradición. Los cambios son producto de influencias y se apoyan en criterios nutritivos y de imagen corporal. Los cambios principalmente se operan fuera del hogar, en el trabajo o en el estudio. Entre los motivos para el cambio en la dieta alimentaria las razones estéticas son determinantes, como lo expresa una joven estudiante: “Porque a veces engordan, porque no gustan ciertos alimentos, porque dañan la línea... Hay alimentos que tienen muchas calorías”. Cuando estos factores de desestabilización afectan a la población joven, tienen como denominador común la pérdida del control alimentario por parte de los padres, sobre todo de la madre. Este hecho impacta de manera bastante importante las prácticas alimentarias de las jóvenes, que buscan con la alimentación la posibilidad de mantener la imagen corporal ideal.

Las nuevas composiciones familiares y los nuevos roles de sus miembros son igualmente importantes factores de cambio alimentario. El aumento en el número de familias extensas,¹⁶ o de familias reducidas a algunos de sus miembros, ha traído cambios en las responsabilidades hogareñas, favorecidos con la salida de la mujer al trabajo fuera del hogar. Además, en muchas familias se ha experimentado importante aumento de las hijas escolarizadas, como también se ha aumentado el número de jóvenes embarazadas y jóvenes madres que viven en el hogar paterno o materno. Todos estos fenómenos han incidido como factores de cambio de ritmos y costumbres alimentarias:¹⁷ se consumen los alimentos cuando los hay o cuando se va a salir o se regresa a casa; se cambian los horarios de comida en grupo. Con frecuencia, cada miembro del grupo familiar se rebusca qué comer en la cocina. En muchos casos sólo los niños conservan ciertos ritmos alimenticios tradicionales.

Las jóvenes de Medellín tampoco son ajenas a las influencias extranjeras en los regímenes alimentarios. El poder de penetración, sobre todo de los medios de comunicación, aunado a la maleabilidad de una identidad en construcción y las grandes presiones sobre la condición de ser mujer puede explicar este fenómeno. Las influencias extranjeras tienen mayor peso en la dieta alimentaria de las jóvenes de los estratos altos. Más que una decisión individual o de grupo en materia de gusto alimentario, como se ha visto, se trata de una cuestión de posibilidades de acceso

16 La violencia y la crisis económica han generado aumento en el número de familias compuestas por la fusión de otras familias emparentadas o por la adición al núcleo familiar de nuevos miembros. Son entonces las familias compuestas de abuelos, abuelas, madre, padre, tíos, tías, primos, primas, hermanos y hermanas.

17 Esto nos muestra cómo la alimentación está sometida a las condiciones sociales históricamente determinadas (Gracia, 1997).

económico. La aceptación o el rechazo a un proceso creciente de *mundialización y homogeneización alimentaria* (Carrasco, 1992) se expresan en las posibilidades y las limitaciones de acceso a estos procesos globales. De igual manera se puede explicar mayor o menor participación en la comida industrializada y de restaurante. Un hecho que se observa hoy en día y que ha venido ganando importancia es el gran bombardeo de informaciones provenientes de los medios masivos de comunicación:¹⁸ por estas influencias se introducen los consumos de comidas rápidas. Igualmente, las influencias externas a la familia y al grupo de jóvenes motivan el cambio hacia los productos dietéticos o *light*, los productos naturales, la fibra y los productos ricos en vitaminas y minerales.

De la misma manera se cambian los significantes alrededor de la alimentación. La idea de una comida saludable empieza a desplazar a la comida *gustosa*. Con frecuencia esta última se asocia con exceso de calorías o se carga de prejuicios morales,¹⁹ y estos dos tipos de consideraciones afectan de manera más directa a las mujeres: si ellas no los perciben, si no se preocupan por las calorías de la alimentación, alguien se los recordará. De esta manera se va moldeando el gusto. En las jóvenes de Medellín éste es tanto expresión de la amalgama cultural antioqueña como también de recientes influencias de grupos, medios e individuos. Son *habitus* fundados por las costumbres y transformados por constantes influencias, que, además, dependen de la percepción personal y grupal. El gusto por alimentos como las legumbres y frutas y el disgusto por otros como la carne de cerdo son producto de dicha amalgama. De esta mezcla salen nuevas significaciones: las frutas y legumbres se valoran como saludables, mientras que la carne de cerdo se considera como grasosa, engordadora y poco saludable.

De manera, entonces, que el cambio alimentario entre las jóvenes de Medellín obedece a diversos factores, tanto individuales como grupales. Son cambios relacionados con el propio proceso de identidad, el cual implica un cierto grado de diferenciación e individualización sobre todo con respecto a los progenitores, pero también de homogeneización con respecto de otras personas con las que interactúan.

Principales cambios alimentarios relacionados con la imagen corporal experimentados por las jóvenes de Medellín

El efecto que producen los diversos factores que favorecen el cambio alimentario se concreta en variaciones en las preparaciones, los ingredientes, las cantidades, los horarios y las maneras de mesa. Como ya se ha dicho, las preparaciones más

18 En Medellín, el acceso a la radio y la televisión es bastante alto. La cobertura de energía es buena, y en cada hogar, así sea el más miserable, siempre hay un radio y casi siempre un televisor. Además, la televisión internacional llega a un número importante de hogares a través de cable o antenas parabólicas.

19 Esto ocurre con más frecuencia entre las jóvenes.

elaboradas dan paso a preparaciones más sencillas. De las comidas en familia se está pasando a la comida individual. Además, los horarios de estudio y trabajo y la televisión van desplazando a los comensales del espacio tradicional de las comidas, o sea del *comedor* hasta el frente de la pantalla, la oficina o el colegio. De esta manera, la ritualidad del acto de comer en familia se va limitando al día domingo, cuando es más probable reunir a todos sus miembros.

Entre las jóvenes de Medellín, los cambios más significativos en la dieta alimentaria se producen tanto por la penetración de nuevas prácticas de consumo como por el aumento de la pobreza y miseria en la ciudad. Esta situación de pobreza y miseria ha venido cambiando tanto los hábitos de compra como la variedad y riqueza de los alimentos consumidos y su frecuencia de consumo. En los barrios marginales de la ciudad, el mercado realizado cada ocho o quince días se ha venido reemplazando por el muy conocido *menudeo*, en que se compran los productos mínimos necesarios para la elaboración de una comida. Un pocillo de aceite, un tomate, media libra de arroz, un huevo o una pequeña porción de carne son comprados con el producto del trabajo del día. O se compra al *fiao* para pagarlo cuando algún miembro de la familia llega a la casa con algo de dinero.

Mientras las jóvenes de mayores recursos económicos se vuelven más receptivas y mayores usuarias de las llamadas comidas rápidas, las más pobres reciben con limitación el impacto de los cambios alimentarios venidos de fuera, lo cual ha favorecido el mantenimiento del sistema alimentario tradicional. Pero no es que no se presenten cambios y modas alimentarias en estas últimas jóvenes para las cuales existen alternativas propias,²⁰ sino que estos cambios y modas no han alcanzado a afectar, en mayor medida, al sistema alimentario como tal, o no ha significado un factor de desestructuración de importancia en este grupo de jóvenes.

De manera que los cambios y las continuidades alimentarias en la ciudad de Medellín obedecen a motivos económicos principalmente. En efecto, la crisis económica vivida en la ciudad en los últimos años ha afectado, en primera instancia, los consumos suntuarios o no básicos, aquellos más periféricos que no afectan grandemente las preparaciones culinarias. Los dulces, los postres, los productos de panadería y, a veces, las frutas, caen en este rango. En un segundo momento afecta el consumo de alimentos centrales siendo el más importante la carne, tanto de vacuno como de cerdo y de pollo. El limitante de carácter económico ha llevado a que en muchos hogares no se puedan realizar más de dos comidas al día. En estos casos se

20 En efecto, en los barrios ya se ofrece todo tipo de comida rápida que se prepara en las calles y las aceras. Se preparan en estufas de gas, de carbón o con electricidad obtenida de contrabando o de manera fraudulenta. Los puestos de venta de hamburguesas, perros calientes y *pizzas*, compiten con puestos semejantes que ofrecen preparaciones de comida criolla como la carne al carbón o a la plancha, la carne o el pollo en chuzo y las tradicionales arepas, empanadas y papas rellenas. Pero estas ventas ambulantes tienen una existencia que se limita a los fines de semana y a los días festivos, sin afectar de manera significativa la rutina alimentaria semanal.

hace un desayuno en la mañana y una comida al final de la tarde. En otros casos la alimentación consta de pequeñas porciones que no alcanzan a ser catalogadas como *una comida*. Éstas se hacen en distintos horarios de acuerdo con la disponibilidad de tiempo y de recursos.

Por otras razones ya no económicas, donde la publicidad se convierte en un factor de gran importancia, se introducen también, cambios en las costumbres alimenticias. Los productos *light*, los naturales, los bajos en grasa, los productos dietéticos, los edulcorantes artificiales, los productos *cero calorías*, son de más reciente introducción en estos grupos de población, pero vienen entrando con bastante fuerza. Un caso digno de mención es el aumento en el consumo de los refrescos artificiales bajos en calorías o las gaseosas *light*. Los refrescos y gaseosas son promocionados como saludables; además, van acompañados de un discurso estético de conservación de la imagen corporal. Estos dos atributos de la publicidad alimentaria, salud y belleza corporal, influyen significativamente en el cambio alimentario, y explican la dinámica de introducción de nuevos consumos.

Las modificaciones de los comportamientos alimentarios en sentido *vertical* en la escala social o, en otros términos, las influencias recibidas de otras clases sociales, no tienen un peso determinante²¹ para la mayoría de las jóvenes de los sectores populares, pues sólo en pocos casos estas influencias aportan elementos de distinción. Sin embargo en un sentido *horizontal*, entre los grupos de jóvenes, las influencias entre amigas y amigos, son bastante importantes en la configuración de los gustos y los consumos alimentarios. Las jóvenes van potenciando su autonomía frente a los mayores y la familia, con procesos de imitación al interior de sus propios grupos de interacción. El empleo de las dietas, el aumento de consumos de ensaladas y de agua —esta última para “matar el hambre”— dan buena prueba de ello. Por supuesto que estas prácticas tienen carácter social, pero igualmente son expresiones de grupo y de alguna manera expresan también la individualidad y la subjetividad.

Las dietas y la búsqueda del ideal corporal

El término *dieta* viene del griego *diaita*, que se refiere a modo de vida (Turner, 1996: 165). Las dietas son formas disciplinarias y de control, establecidas con base en valores normativos (Douglas, 1973; Turner, 1996). Dietas y ayunos están cargados de valores y significados que superan la racionalidad técnico-científica y, siendo así, es posible encontrar que quien recomienda estas privaciones y controles no siempre lo hace con criterios objetivos, y que quien emplea las dietas incurre, no pocas veces, en acciones claramente irreflexivas. En nombre de las dietas se siguen procedimientos estrictos y exigentes y se sufren privaciones no pocas veces extremas y peligrosas, como lo expresa una joven entrevistada: “Yo soy de las que tienen una fuerza de

21 Aunque esto no significa que no existan deseos de emular los consumos alimentarios de otras clases sociales.

voluntad horrible. O sea, a pesar de que eso ha sido duro, pues uno aguanta hambre, pero eso a mí... yo no sé. Yo no sé ni cómo hice”.

En la ciudad existe bastante preocupación, en los medios públicos y privados, por el incremento de los casos de chicas que ayunan, seleccionan y separan alimentos por la preocupación con su imagen corporal (véase Ramírez, 2003). En el medio existe una cierta predisposición o aceptación del ayuno que tiene sus bases históricas y se funda en tres razones: una tradición religiosa que ha incorporado el ayuno como una práctica ascética o mística importante. Una segunda razón es la existencia de un presupuesto moral de amplia aceptación donde la privación de alimentos adquiere un significado positivo, y una tercera razón es la existencia de un criterio médico que, en no pocos casos, carece de racionalidad pero abunda en moralidad. En este último caso me refiero a las asociaciones entre figura delgada, salud y control alimentario que desde la razón médica se hace. Si bien desde el siglo IV el ayuno se identificó con pureza y penitencia (Gracia, 2002), en la actualidad tiene preferentemente finalidad estética. Salud, estética y hedonismo impregnan, ideológicamente, una parte importante del comportamiento alimentario contemporáneo. Cuando la imagen corporal aceptada y aceptable tiene como modelo la delgadez, el alimento se convierte en enemigo, como se deduce de la siguiente expresión de una joven entrevistada: “A mí me encantaba el chorizo, y una vez me estaba comiendo un chorizo y me sale una tripa, y ahí mismo me acordé como de grasa; entonces el chorizo se lo regalé a un tío y desde eso no he vuelto a comer chorizo”.

Dieta y condición social

Como lo han observado investigadores como Contreras (1993), no hay correlación directa o automática entre riqueza y adecuación alimentaria o buena nutrición, como la existente entre pobreza y desnutrición. El problema de la malnutrición es muy complejo y en este influyen distintos factores. Esta complejidad permite observar que en todas las sociedades y clases sociales es posible encontrar problemas de malnutrición, aunque generados por distintas causas.

La privación del alimento se encuentra en distintos grupos sociales. La negación alimentaria²² se explica por procesos de *desestructuración* generalizada, o de *gastro-anomia*. Este fenómeno de desestructuración no es producto de la ausencia o desaparición de leyes o de normas alimentarias (Gracia, 1997), y más bien obedece a un proceso de flexibilización de dichas normas y al surgimiento de nuevas normas, muchas veces efímeras, que generan una *cacofonía normativa*. La gran facilidad para asumir una dieta o pasar a otra es expresión de este fenómeno. Por eso entre las jóvenes de Medellín no son pocas las que alguna vez han seguido una

22 En Gracia (1997) es posible seguir diversas interpretaciones del fenómeno de la negación alimentaria.

dieta. Las dietas se siguen, se abandonan y se cambian sin muchas explicaciones y razones; se siguen dietas *de oídas*, por recomendaciones de amigas, de programas de televisión o de radio.

La nutrición, la higiene y la salud pública, de manera directa o indirecta, han incidido de forma importante para que las prácticas de privación y control alimentario se consideren como prácticas virtuosas que pueden ser asimiladas a un deber ser o un ideal entre las jóvenes ayunadoras. El dominio tradicional y familiar de las pautas alimenticias aparece hoy en día mediatizado por la acción de médicos, dietistas, economistas y otros agentes que tienden cada vez más a imponer reglas alimentarias. El control de la alimentación, tradicionalmente en manos de la familia, se va compartiendo con otros agentes que dicen lo que está bien y lo que está mal en términos de alimentación, y que sobre todo actúan como consejeros sobre dietas. La restricción alimentaria constituye un elemento importante para el control personal del peso y de la imagen corporal (Gracia, 2002). Pero, más allá de esta realidad, dicha restricción cumple una función importante en el control social de los individuos, el control del cuerpo, y sobre todo del cuerpo femenino. En este control corporal el ayuno es una herramienta fundamental.

El papel desempeñado por profesionales y medios de comunicación, favorece la manera fácil como muchas jóvenes inician una dieta con muy escasa información y análisis de las bondades, de la eficacia y de los riesgos que presenta. También explica la manera irreflexiva o poco analítica como suspenden o cambian de dietas. Las dietas se siguen frecuentemente de manera genérica, sin responder a la individualidad del cuerpo de cada usuaria. En la mayoría de los casos son autorrecetadas, transmitidas por los medios masivos de comunicación o compartidas entre las amigas. Normalmente se usan dietas sin suficientes estudios²³ que relacionen las condiciones metabólicas individuales con las propiedades y características atribuidas a cada dieta (Hirschmann y Munter, 1997; Rodríguez y Gempeler, 1999).

Son innumerables los casos de hombres y mujeres que, después de una dieta para bajar de peso, vuelven a recuperarlo al poco tiempo. Muchas veces, incluso, llegan a subir más kilos de los que tenían cuando comenzaron el tratamiento. Este fenómeno se conoce como *efecto yo-yo*, y parece ser un proceso de adaptación del organismo a situaciones de restricción alimentaria. Existe un importante grupo de chicas con prácticas alimentarias de privación y ayuno que se mantienen “al filo de la navaja”. No llegan a tener un peso y una imagen corporal que alcance a preocupar a su familia y amistades, pero están al límite entre las medidas de peso normales y las medidas de franca preocupación médica por su bajo peso; los límites entre la salud y los trastornos alimentarios. Lo que se ha podido observar, en estos casos,

23 Este fenómeno parece ser bastante general y se observa en otros contextos. De esta manera se explica el éxito comercial de una industria que, como la de las dietas, muestra tan pocos resultados positivos (Rome, 2000).

es que estas jóvenes establecen sus propios parámetros para evaluar situaciones de riesgo, por ejemplo el de caer en un trastorno alimentario. Creen tener el control de la situación y están convencidas de poder hacerlo indefinidamente.

Los tipos de dietas

Las dietas que siguen las jóvenes de la ciudad presentan variedad de nombres y características. Se denominan la dieta “de la Nasa”, la “de los carbohidratos”, la “de las grasas”, la “de los grupos sanguíneos”, la “del agua”, la “de las frutas”, y así, sucesivamente, aparecen un sinnúmero de dietas y variaciones sobre las mismas. Podríamos dividir las dietas, de acuerdo con la cantidad de alimentos recomendados en ellas, en dos grupos. Un primer grupo comprende aquellas dietas que exigen una restricción alimentaria y calórica importante. Estas dietas actúan sobre el organismo por un proceso de desequilibrio energético que se expresa en una ingesta menor con respecto a las calorías necesarias para efecto de los diversos procesos metabólicos del organismo. De esta manera, se obliga a gastar las reservas energéticas que éste posee. De allí se deriva tanto la disminución de grasa como de masa muscular, que se expresan en una rebaja de peso y en una disminución de volumen corporal.

Otro grupo de dietas son aquellas que exigen menor restricción alimentaria y en general de calorías, pero limitan el consumo de ciertos tipos de alimentos y nutrientes sin hacer mucho énfasis en las cantidades consumidas. Las dietas que favorecen el consumo de grasas en detrimento de los carbohidratos, aquellas que permiten el consumo de alimentos según el tipo de sangre y sobre todo aquellas que ven en el consumo de agua una forma de dieta son los ejemplos más típicos de este grupo. Esta última dieta, relacionada con el consumo de agua, tiene una finalidad muy precisa como es “matar el hambre” y disminuir la sensación de ansiedad producida por la carencia de alimentos en el organismo. Con el consumo exagerado de agua²⁴ la persona busca experimentar una sensación de saciedad que le disminuya el deseo de comida. El consumo de agua entre las jóvenes se ha ido convirtiendo en parte de un estilo de vida, y forma parte de la identidad de diversos grupos de jóvenes. Es un fenómeno más marcado entre estudiantes de secundaria y en universitarias. Este consumo va acompañado de prácticas de socialización en el grupo, pues las chicas se unifican en el tamaño del termo que contiene el agua, e igualmente comparten los momentos de consumo.

Influencias sociales, familiares y de grupo frente a las dietas

Seguir una dieta o intentar seguirla es una práctica común entre las jóvenes de la ciudad. Entre ellas se imitan, se estimulan, se apoyan y se enseñan cómo seguir las

24 Según Moreno (2004), “el consumo del agua corresponde a un concepto moderno de nutrición, pero lamentablemente se está utilizando como estrategia para adelgazar. De esta manera se puede llegar a una intoxicación por exceso de agua, por la pérdida de sodio y potasio, que produce mareos y calambres”.

dietas. A este respecto una joven dice: “Al principio somos muy juiciosas y son todas las muchachas apoyándose y dándose mucha moral. Después de la semana siempre empezamos a flaquear un poquito, y después de un mes las dejamos”.

Las dietas se convierten en prácticas frecuentes que se inician tan fácilmente como se dejan. No son producto de mayor reflexión, y por tanto pocas veces se miden las consecuencias, tanto de seguir las como de suspenderlas. Al momento de elegir una dieta, poco se valoran las capacidades individuales de quien la sigue, ni la fuerza de voluntad que exige la dieta. Esto explica la alta frecuencia de dietas suspendidas e inconclusas. Cuando una joven en el grupo de amigas o compañeras, suspende una dieta, la mayoría de las jóvenes del grupo hacen lo mismo, con un efecto de *castillo de naipes*. De esta manera no pocos grupos de jóvenes se pasan experimentando con las dietas. Si ésta no funciona, *la próxima sí*. Entre las jóvenes existe una clara complicidad sobre todo al momento de asumir una dieta. Se acompañan y se exigen:

¡Uf! he tomado... ¿qué me he tomado? Me tomé el de naranja, que no me sirvió. Me tomé unas pastas, dizque “quiebrabarriga”, tampoco me sirvió. Me tomé la “espirulina”, tampoco. Pues nada, nada que me he hecho me ha servido. A ver, me tomé... es un vaso de jugo de limón. Eso, de zumo en ayunas. Eso me lo tomé como tres meses. No, es que no... un vaso de agua caliente a lo que me levanto, y nada me sirve... Dizque “agua de sen” y tampoco me sirvió, y bueno, le he preguntado a la gente, pues, que veía gordita y yo veía que había rebajado, y entonces, le preguntaba que tomó, y me decían qué habían tomado... Entonces, yo tomaba lo que ellas tomaban, y a ellas sí les servían. A mí, ninguna de las cosas que me tomé me sirvió.

Las dietas igualmente se *heredan*, se transmiten de generación en generación, se aprenden en familia. En el hogar, las jóvenes imitan a las personas mayores y cuando éstas siguen dietas es más probable que las mujeres jóvenes terminen haciendo lo mismo. En la familia se transmiten una serie de mensajes no verbales que terminan favoreciendo prácticas como las dietas y el ayuno. Éstas son prácticas valoradas positivamente que incluso “hablan bien” de las personas que las practican. Son prácticas ascéticas, de control individual, que reflejan un temperamento adecuado. Reflejan el dominio y el control que un individuo tiene de su cuerpo, lo cual es claramente reconocido en su práctica social como por la tradición religiosa dominante, según la cual *la mente debe dominar al cuerpo* o estar el dominio de la mente sobre *las pasiones del cuerpo*.

Pero las dietas no se siguen sólo por imitación o por una acción irreflexiva de las jóvenes. Se presentan mecanismos de presión y de imposición, de forma directa o indirecta. Se trata de presiones auto impuestas por la misma persona o de presiones indirectas que ésta pueda sufrir, pero, con frecuencia, son presiones directas que ejercen terceras personas. Estas terceras personas son familiares, amigas y sobre todo amigos y novios. Al menos la presión de estos últimos es bastante fuerte y definitiva. Las presiones de sexo, aquellas derivadas de la imposición de roles sociales

a hombres y mujeres, son bastante influyentes y determinantes y son las que más afectan a las jóvenes que realizan dietas.

Las presiones sobre el ideal del cuerpo afectan más a las mujeres que a los hombres y de igual manera son dirigidas por los hombres hacia las mujeres. Reflejan un claro ejercicio del poder donde los cuerpos de las mujeres son cuerpos para otros. Sin embargo, en las relaciones grupales entre mujeres son bastante frecuentes las presiones que entre ellas mismas se generan. Mientras las presiones masculinas son generalmente más directas, son prácticamente exigencias —“no me gustan las mujeres gordas”—, las presiones entre mujeres son más indirectas. No son pocas las mujeres que sucumben a uno y otro tipo de presiones, y a causa de las mismas terminan envueltas en un proceso sin salida de búsqueda de soluciones a través de las dietas.

Los medios de comunicación y la publicidad actúan como factores de socialización y de cambio de actitudes en la población receptora; de allí se deriva su capacidad transformadora. Por un lado, es posible pensar que los medios actúan como vehículo de comunicación y por tanto de educación, pero, por otro, estos medios transmiten mensajes basados en representaciones e imágenes culturales específicas, y no son ajenos a intereses particulares. En no pocos casos proporcionan una información sesgada, poco real y contradictoria que puede confundir y desinformar en la medida en que no sea adecuadamente interpretada por la población receptora. Los medios y la publicidad presentan una *realidad modelada* (Baudrillard, 1974), con gustos y valores idealizados que al llegar a sectores sociales o grupos poblacionales o de edad, con menguadas capacidades de discernimiento, se convierten en ideales que deben ser alcanzados. De esta manera es explicable que entre las jóvenes de Medellín se quieran asumir comportamientos alimentarios que son observados en la pantalla del televisor o que son vistos en revistas o escuchados en la publicidad radial. El lenguaje de la publicidad alimentaria estructura mensajes informativos y persuasivos propios, con la intención de comunicarse con los destinatarios.²⁵ Para esto se apoya en argumentos ideológicos que le permitan modificar los comportamientos alimentarios, y de esta manera introducir cambios en la elección de productos que buscan ingresar al mercado.

A manera de conclusión

En un ambiente social donde priman las privaciones económicas, los hábitos alimenticios son alterados por ellas. Se cambian rutinas y se excluyen alimentos y nutrientes por condicionantes económicos. Por esta razón se generan descontroles importantes en los procesos nutricionales que conducen, frecuentemente, a la desnutrición crónica. Además, estos descontroles son también generadores del riesgo del sobrepeso, un fenómeno, en estos casos, ligado a una inadecuada nutrición. Por

25 Gracia (1997), retoma diversos autores que han reflexionado sobre la función de la publicidad alimentaria y resalta las principales características de esta forma de publicidad.

tanto, entre las jóvenes de Medellín aparece cada vez con más frecuencia la gordura como un estigma, y ya no es sinónimo de abundancia y de riqueza. En la ciudad coexisten la gordura y la desnutrición, y allí mismo surge el sobrepeso como sensación negativa que se expresa en el deseo de adelgazar. El estigma de la gordura —pero básicamente de la gordura femenina— atemoriza a las jóvenes que sufren las presiones sociales por la figura.

Las presiones sobre la imagen corporal se asumen en muchos casos como obligaciones, y responder a ellas es la única alternativa que encuentran algunas jóvenes para ascender socialmente, para conseguir un novio o para conseguir un empleo. Las presiones por la figura se convierten en presiones que se trasladan a la alimentación, y de esta manera generan nuevos significados atribuidos a los alimentos. Este es el proceso de generación de las fobias y temores alrededor de las prácticas alimenticias. En la ciudad, las jóvenes que siguen dietas alimentarias de riesgo aprenden a identificar los signos y síntomas del riesgo relacionado con la delgadez extrema, e igualmente aprenden a implementar estrategias de restablecimiento y recuperación. De esta manera *juegan* con el riesgo.

Las prácticas alimentarias de las jóvenes de la ciudad de Medellín, podrían dividirse en dos grandes categorías si utilizamos como parámetro la conciencia y preocupación al relacionar la alimentación con la imagen corporal. Una de ellas sería la alimentación sin asociación a la figura o sin preocupaciones mayores en este sentido; un número importante de jóvenes no hacen depender sus prácticas alimentarias de su impacto sobre su imagen corporal. Pero en el otro extremo encontramos otro grupo de jóvenes en las cuales sus prácticas alimentarias dependen de la percepción que ellas tienen del papel de la alimentación sobre la figura. En este grupo se ubican las chicas que se cuidan de no comer ciertos alimentos, de no comer en exceso, de no comer a *deshoras*, de no comer chucherías y mecato, pero también se incluyen las jóvenes ayunadoras, las que siguen dietas o las que expulsan el alimento. Lo preocupante es que este último grupo viene en aumento.

El aumento de problemas de obesidad, sobrepeso y de enfermedades como la anorexia y la bulimia debe explicarse por el conjunto de circunstancias generales que rodean el hecho alimentario en cada contexto social. En la actualidad, las presiones sociales sobre la imagen corporal están convirtiendo la alimentación en un problema. Con estas y otras presiones alrededor de los procesos alimentarios se producen transformaciones que están desestructurando las diversas prácticas alimentarias. Los horarios vienen cambiando en razón del trabajo, el estudio o la disponibilidad de alimentos. La omisión de ingestas por exigencias —igualmente de estudio, trabajo o recursos— son cada vez más frecuentes. Las pérdidas de la socialización tradicional en las comidas y del control familiar —sobre aspectos como los contenidos, los horarios y las cantidades de las raciones alimentarias— cuando la alimentación no se hace en el hogar y en familia son también responsables de estas transformaciones. La aparición de las comidas rápidas y la coca, con su consumo acelerado, muchas veces

solitario y en la mayoría de los casos poco balanceado nutricionalmente, también es un factor desestructurante.

Se ha constatado que entre las jóvenes de Medellín no son pocas las que se privan de comer o seleccionan y limitan sus consumos alimenticios en función de criterios estéticos. Independientemente de una limitación obligada por condiciones económicas, se presenta otra disminución de carácter voluntario de la ingesta alimentaria. En estos casos los motivos aducidos están relacionados con la percepción de la imagen corporal.

Bibliografía

- Baudrillard, J. (1974). *La sociedad de consumo*. Plaza & Janés, Barcelona.
- Bourdieu, P. (1988 [1979]). *La Distinción. Criterios y bases sociales del gusto*. Taurus, Madrid.
- Brugset, B. (1985 [1977]). *La anorexia. Inapetencia de origen psíquico en el niño y en el adolescente*. Planeta, Barcelona.
- Carrasco, S. (1992). *Antropología i alimentació. Una proposta per a l'estudi de la cultura alimentaria*. Universidad Autónoma de Barcelona, Bellaterra.
- Contreras, J. (1993). *Antropología de la alimentación*. Eudema, Madrid.
- Douglas, M. (1973). *Pureza y Peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*. Siglo XXI, Madrid.
- _____ (1970). *Símbolos naturales. Exploraciones en cosmología*. Alianza, Madrid.
- Fischler, C. (1995 [1990]). *El (h) omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Anagrama, Barcelona.
- Giddens, A. (1995 [1991]). *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Península, Barcelona.
- Gracia, M. (coord.) (2002). *Somos lo que comemos*. Ariel, Barcelona.
- _____ (1997). *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano (Barcelona, 1960-1990)*. Ministerio de Educación y Cultura, Madrid.
- Hirschmann, J. y Munter, C. (1997 [1995]). *Cuando las mujeres dejan de odiar sus cuerpos*. Paidós, Barcelona.
- Moreno, S. (2004). *En Buenas manos*. Emisión televisiva, Telemedellín, Medellín, 1.º julio, 11:00 horas.
- Ramírez, L. et al. (2003). *Prevalencia de anorexibulimia en mujeres adolescentes de Medellín*. Universidad de Antioquia-Dirección Seccional de Salud de Antioquia, Medellín.
- Rodríguez, M. y Gempeler, J. (1999). "La corporalidad en los trastornos de la alimentación". En: *Revista Colombiana de Psiquiatría*, Bogotá, Vol. xxviii, N.º 4, pp. 293-310.
- Rome, E. (2000). *Los alimentos*. Colectivo de mujeres de Boston. Siete cuentos, Nueva York.
- Turner, B. (1996 [1984]). *The Body & Society*. SAGE, Londres.
- Vargas, L. (2001). "La seguridad alimentaria en el México antiguo". En: Garrido, A. (comp.). *Comer cultura. Estudios de Cultura Alimentaria*. Universidad de Córdoba Córdoba, pp. 56-97.