CULTURA ALIMENTARIA

DEL *FAST FOOD* AL *SLOW FOOD*

La evolución en los hábitos de alimentación es un factor clave en el desarrollo cultural humano: desde la caza y las técnicas culinarias primitivas orientadas a la mera supervivencia a la aparición de nuevos patrones de alimentación como la comida rápida, pasando por la sofisticación de algunas tradiciones gastronómicas, nuestra forma de comer dice mucho de quiénes somos.

MONTSE VILAPLANA I BATALLA
Farmacéutica comunitaria. Máster en Nutrición y Ciencias de los Alimentos.

IDENTIDAD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

A lo largo de la historia, el papel de la alimentación ha ido cambiando: al principio el hombre buscaba alimentos tan sólo para satisfacer las necesidades biológicas pero ha habido profundas transformaciones en el acto de la alimentación: aspectos como el lujo, la religión, el estatus social, el placer y la interacción social han sido elementos clave en el desarrollo de la cultura alimentaria.

Lo que se come, cómo se come, dónde se come y lo que se siente cuando uno come son elementos integrantes de la *identidad cultural alimentaria*.

Dependiendo de las culturas y de las religiones existen ciertas restricciones alimentarias. Por ejemplo, solo los alimentos Kosher son permitidos por el judaísmo, mientras que los alimentos Halal/Haram son los aceptados por los creyentes del Islam.

La selección de alimentos en diferentes países, regiones o culturas suele tener diferentes características. Por ejemplo, los americanos comen más carne roja que otros países, los japoneses consumen más pescado y arroz. El arroz y los frijoles son alimentos típicos de la dieta en países latinoamericanos, mientras que las lentejas y el pan de pita son típicos en Oriente Medio. Esto se halla estrechamente relacionado con la cultura culinaria en cada país o región. Incluso el hecho de relacionar la dieta con la aparición de enfermedades agudas y crónicas, ha ocasionado cambios constantes en los hábitos dietéticos. Se cree que esta podría ser ser la base de las restricciones alimentarias en algunas religiones.

Por otro lado, la gran movilidad que han permitido los medios de transporte, así como los nuevos métodos de conservación de los alimentos han favorecido la instauración de una globalización a gran escala y también en la cultura alimentaria.

El interés por probar nuevos alimentos existe en las culturas más conservadoras pero a su vez los hábitos alimentarios se hallan muy arraigados y son muy difíciles de cambiar (pensemos, por ejemplo, en arroz en China, o el pan negro en Rusia).

HÁBITOS ALIMENTARIOS LOCALES Y GASTRONOMÍA

Los hábitos alimentarios de un determinado grupo poblacional están condicionados por gran variedad de factores. En primer lugar, la posibilidad de disponer de un determinado alimento en una zona geográfica concreta facilita que se instaure una tradición en su consumo. Pero existen otros factores igualmente importantes como condicionantes religiosos y culturales que determinan en gran manera el consumo de un alimento e incluso cuándo va a ser consumido.

La gastronomía se define como el placer por la cocina. Va más allá de los mismos hábitos alimentarios y nace como expresión de una cultura. Se busca mucho más que el interés por alimentarse y cubrir las necesidades de una serie de nutrientes y se centra en el disfrute de los sentidos. Esto puede hacerse realidad, por ejemplo, en el momento de elegir un restaurante, que puede ser de una cocina diametralmente opuesta a la nuestra –incluso exótica– y quedar muy lejos de nuestros hábitos alimentarios habituales.

CONDICIONANTES DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

Las características que definen un determinado comportamiento alimentario están condicionadas por muchos factores. Muchos de ellos pueden ser más o menos identificables por su evidencia, pero otros tantos pueden pasar inadvertidos a simple vista. No es de extrañar que con frecuencia algunos estudios científicos pongan de manifiesto circunstancias que en principio son poco palpables, pero que condicionan en gran medida el resultado de un determinado estilo alimentario y, por ende, influyen en la salud.

Compañía durante las comidas

La ingesta no es la misma si se come solo o bien acompañado. Esto es especialmente importante en gente mayor que vive sola. Se ha comprobado que muchos de ellos pueden tener riesgo de malnutrición por el mero hecho de realizar sus ingestas sin compañía. También es muy importante el carácter de este acompañamiento en las comidas. Está comprobado que se tiende a comer más entre amigos y familiares que entre desconocidos.

Por otro lado, comer con personas delgadas o con sobrepeso podría influir en la elección de los alimentos que se van a consumir. Se ha demostrado que observar a una persona delgada mientras come una comida copiosa otorga un permiso implícito para imitarla. Se piensa que si una persona delgada puede comer así y seguir delgada, cualquier individuo puede hacerlo.

Se ha visto que las influencias sociales son el factor que más puede afectar el comportamiento alimentario personal. Los miembros de familias con personas obesas tienden a hacer mayores ingestas y, por tanto, es más probable que desarrollen sobrepeso.

Existe, por tanto, una pauta de comportamiento imitadora demostrada en los hábitos alimentarios.

Presentación de los platos

Un condicionante en los hábitos alimentarios es la presentación de la comida. Cuidar la presentación de los platos puede ser muy útil en alimentación. Si queremos favorecer la ingesta de una persona mayor inapetente, si vamos a introducir un alimento nuevo en la dieta de un niño o incluso si estamos siguiendo una dieta de adelgazamiento y no queremos caer en la monotonía o en la repetición, la manera en que se presenta un plato es muy importante.

Por ejemplo, una crema de verduras puede servirse en un bol especial y espolvorearse con frutos secos.

Comer mientras se ve la televisión

Comer es una actividad imprescindible, necesaria y debería resultar gratificante. Si el acto de alimentarse se hace frente a la televisión pasa a ser una acción secundaria y accidental. Con ello conseguimos tomar distancia respecto de la alimentación y perder conciencia de su importancia.

Es comprensible e inevitable que, en ocasiones, los padres se ayuden de la televisión –o de un reproductor de imágenes– para lograr que los hijos coman, que premien un buen comportamiento y permitan ver los dibujos durante la cena o que dejen a los niños delante de la tele para que los adultos puedan disfrutar de una comida.

Pero comer y ver la tele a la vez de manera habitual es una mala costumbre. Lo es, entre otras razones además de las ya citadas, porque comer no es una actividad lúdica para momentos de ocio. En cambio, viendo la tele el sujeto asume la televisión y la comida como elementos de un mismo acto. Si se contempla así, se establece como hábito pasivo en el que el sujeto se deja alimentar sin prestar atención a qué hace, porque su interés está ajeno a ese acto y no interactúa en un proceso importante como es su nutrición.

En definitiva, aunque en principio ayudarse de la tele para introducir alimentos en la boca o en la dieta pueda parecer más fácil, a la postre es un truco que esclaviza y los malos hábitos son muy difíciles de erradicar.

Se ha visto también que alimentarse frente al televisor, en general, favorece que comamos más y peor. Se ingiere mayor cantidad de alimentos de la necesaria y éstos no son siempre alimentos saludables.

Otro peligro de la televisión, especialmente para los niños y adolescentes, es el sedentarismo y la información publicitaria que puede llegarles sobre alimentos insanos, productos adelgazantes o incluso intervenciones de cirugía estética que, a ciertas edades, cuando aún no se dispone de un criterio formado sobre lo que es adecuado y conveniente para cada individuo, contribuyen a crear necesidades irracionales e incluso perjudiciales para su salud física y emocional.

Raciones adecuadas

Es importante comer la ración adecuada y no comer más sin llegar a ser conscientes de que lo estamos haciendo. Educar en la ración que vamos a consumir es importante para traducir en raciones correctas las calorías de la dieta. También es relevante considerar las variaciones interindividuales en función de la edad, el peso y las circunstancias (enfermedades de base, crecimiento, embarazo).

Hay estudios que muestran que es incluso importante la medida de la vajilla en la que se come y se ha visto que en los últimos 30 años las raciones han aumentado considerablemente, lo que puede facilitar en gran manera el sobrepeso.

FAST FOOD: RESPUESTA A UNA NECESIDAD

El ritmo de vida de la sociedad actual exige comidas más simples: los cambios en las preparaciones de las comidas responden a manifestaciones de la vida familiar y de la sociedad. El aumento del consumo de alimentos fuera de casa, la preocupación por la seguridad alimentaria y la preferencia por el consumo de alimentos de fácil preparación han favorecido la aparición del *fast food*.

El *fast food* permite una rápida ingesta (que se traduce en un mero reabastecimiento olvidando aspectos tan importantes ligados a la cultura de la comida como la gastronomía) y favorece la despersonalización, así como una reducción en la socialización.

En la cultura *fast food* el trabajo es primordial y las relaciones, secundarias. Lo rápido sustituye a lo lento y lo simple a lo complejo. El *fast food* satisface las demandas de la cultura urbana en todos estos aspectos.

En nuestro país existen también casi 3.000 establecimientos de *fast food*. La comida rápida se impone y no sólo en la restauración. El actual estilo de vida, marcado por una gran dedicación al trabajo, está reduciendo el tiempo reservado a tareas como la compra y la cocina. Eso se traduce en una dieta hiperproteica e hipergrasa también dentro de casa. De ahí que el sobrepeso y la obesidad, así como la patología cardiovascular, sean muy frecuentes.

En las tablas 1 y 2 se muestran dos ejemplos de dos menús *fast food* en los que se han desglosado los nutrientes aportados por los diversos alimentos.

El *fast food* en nuestra sociedad ha favorecido el retroceso de la comida casera tanto en los hogares como en muchos establecimientos de restauración. Con ello vamos perdiendo personalidad y diversidad por lo que hace al paladar, la fisonomía de los platos, nuestras exigencias culinarias, predilecciones y simpatías por los alimentos.

TABLA 1. EJEMPLO DEL VALOR NUTRICIONAL DE UN MENÚ: HAMBURGUESA MCROYAL DE LUXE CON QUESO, PATATAS FRITAS GRANDES Y UN REFRESCO GRANDE (MC DONALD'S)

	MENÚ MC DONALD'S	RECOMENDACIONES DE INGESTA DIARIA
Calorías	1.166 cal	2.000-2.700 cal
Grasa	51 g	No más de 50-80 g
Colesterol	95 mg	No más de 300 mg
Sodio	1.450 mg	No más de 1100-3.300 mg

TABLA 2. EJEMPLO DE UN MENÚ ALGO MÁS EQUILIBRADO QUE EL ANTERIOR: HAMBURGESA, PATATAS FRITAS PEQUEÑAS Y REFRESCO GRANDE (MC DONALD'S).

	MENÚ MC DONALD'S	RECOMENDACIONES DE INGESTA DIARIA
Calorías	481 cal	2000-2700 cal
Grasa	19 g	No más de 50-80 g
Colesterol	30 mg	No más de 300 mg
Sodio	665 mg	No más de 1.100-3.300 mg

IMPORTANCIA DEL TIEMPO QUE SE DEDICA A LA COMIDA

Uno de las carencias claras del concepto de *fast food* es el escaso tiempo que se dedica a la preparación y la ingestión de la comida. En los países del sur de Europa tradicionalmente se dedica a cocinar y comer más del doble de tiempo que en Estados Unidos y esto nos hace pensar cuál es el valor de la alimentación para unos y para otros. El tiempo es la clave de la consideración de la alimentación como un acto biológico o como una manifestación cultural y social.

En nuestra sociedad el momento de la comida es una circunstancia alrededor de la cual gira la vida familiar. Si antes era el almuerzo la comida principal, ahora la reunión familiar diaria en torno a la mesa a mediodía resulta a menudo más complicada por los nuevos hábitos laborales y las distancias entre domicilio y lugar de trabajo. Por ello en muchas familias la cena ha pasado a ocupar su lugar.

ALTERNATIVAS AL *FAST FOOD:* EL MOVIMIENTO *SLOW FOOD*

Frente a este panorama y por contraposición o reacción, la búsqueda de las raíces gastronómicas y la forma de entender la cultura de un lugar a través de su cocina está ganado valor. No en vano la gastronomía de un país es un patrimonio intangible de una cultura que alcanza incluso valor turístico.

Más de una vez hemos visto escrito que somos lo que comemos, por los hábitos culturales que adquirimos y reproducimos a lo largo de la vida en torno a la alimentación y por los significados que se atribuyen a los alimentos que se consumen y que se amoldan a cada cultura.

Fundado por Carlo Petrini en 1986, el movimiento *Slow Food* se convirtió en 1989 en una asociación internacional. Cuenta hoy ya con más de 100.000 inscritos, con sedes, por orden de nacimiento, en Italia, Alemania, Suiza, Estados Unidos, Francia, Japón, y adheridos en 122 países.

El *Slow Food* implica dar la debida importancia al placer vinculado al alimento, aprendiendo a disfrutar de la diversidad de las recetas y de los sabores, a reconocer la variedad de los lugares de producción, a respetar el ritmo de las estaciones. *Slow food* propone conjugar el placer y la reivindicación del derecho al disfrute por parte de todos con un doble sentido: una actitud que *Slow Food* ha llamado «ecogastronomía», capaz de unir el respeto y el estudio de la cultura enogastronómica con el apoyo a cuantos en el mundo se ocupan de defender la biodiversidad agroalimentaria.

Slow Food defiende la necesidad de la educación del gusto como mejor defensa contra la calidad mediocre y los fraudes y como llave maestra contra la *Mcdonaldización* de nuestras comidas. Actúa defendiendo la cocina local, de las producciones tradicionales, de las especies vegetales y animales en peligro de extinción; fomenta un nuevo modelo de agricultura, más local y más ecológico. Para ello, *Slow Food* se compromete a preservar los alimentos, las materias primas, las técnicas de cultivo y de transformación propias de zonas locales en defensa de la biodiversidad de las especies cultivadas y salvajes; y a proteger los locales gastronómicos y de convivencia que, por su valor histórico, artístico o social, forman parte del patrimonio de la cultura material.

LA CULTURA DEL MOVIMIENTO *SLOW*

La filosofía del movimiento se basa en la defensa del placer gastronómico y en la necesidad de ritmos vitales más lentos, parte de consideraciones sobre el valor de la alimentación para reflexionar sobre la calidad de la vida y llegar al reconocimiento de las identidades más locales, con el objeto de revalorizar la historia de cada grupo social.

Al considerar el valor de un alimento, ya se trate de una variedad de fruta o de un plato típico, no se puede prescindir de la relación de éste con la historia, la cultura material y el ambiente en el que se originó.

Por eso *Slow Food* defiende la necesidad de mantener, en la producción agrícola, un equilibrio de respeto y de intercambio con el ecosistema. Éste es el motivo de que *Slow Food* haya sido definido como un movimiento de ecogastrónomos.

CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS *SLOW FOOD*

Un alimento *slow food* debe ser bueno, limpio y justo, es decir, un alimento sostenible y de calidad. El concepto bueno está ligado al placer que se produce en el momento del consumo del alimento.

Cuando se refieren a un alimento limpio indican que en su elaboración ha primado el respeto al medio ambiente, el bienestar animal y la salud humana. Y el término justo implica que los productores reciben una retribución justa por su elaboración.

CONSUMO DE PRODUCTOS LOCALES

El movimiento *Slow* defiende que los sabores son más frescos si los productos que se consumen son de temporada y se consumen en el momento de la madurez. También si se reduce el transporte del producto y, por tanto, el embalaje y la contaminación. Así, tenemos un mayor conocimiento de lo que consumimos y de cómo ha sido producido. Con este modelo se pretende también preservar los paisajes y las identidades territoriales.

El consumidor se conciencia de que la producción con una distribución más cercana del producto refuerza la comunidad local. El consumidor se interesa por el producto por su procedencia y por su elaboración, pesca o cultivo. Por ello se impulsa la creación de grupos de venta directa para el producto, comunidades que apoyan a los productores agrícolas en pequeña escala y que permiten que la cadena de distribución sea más corta. **Of**

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Entrena F. Globalización, identidad social y hábitos alimentarios. Rev Ciencias Sociales. 2008;119:27-38.
Moliní MD. Repercusiones de la comida rápida en la sociedad. Trastornos de la conducta alimentaria. 2007;6:635-659.
Slowfood España. http://slowfood.es/