

Sección X

Salud y cooperación

El ocaso de los hábitos alimentarios

Alejandro Ruiz Asuero, José Pablo de Santiago Linde
Dirección: Benito Mateos-Nevado Artero

1. Introducción

El hombre es un animal más que durante miles de años ha tenido que adaptarse al medio ambiente para poder sobrevivir. Hace relativamente muy poco (en el neolítico, cuando el hombre se hizo sedentario) que el ser humano ha podido modificar ese medio (cría de animales, agricultura, etc...) para proporcionar a su vida más seguridad, más comodidad y más posibilidades, en suma, de poder perpetuar la especie.

En definitiva, queda muy claro que la comida, la disponibilidad de los alimentos, el acceso real a los mismos, la apetencia, cómo conseguirlos, transformarlos, cocinarlos, conservarlos, la importancia que les concedemos según diferentes valores nutritivos, culturales, religiosos, etc... es uno de los principales factores ambientales que permiten o impiden la expresión de la potencialidad de la que genéticamente cada individuo dispone.

En esa línea de salida, comienza la influencia decisiva de los principales factores ambientales (alimento, agua, aire y luz) sobre lo que el individuo será física y anímica-mente. Y no sólo en lo que respecta a su cantidad: también en la calidad.

Esto es tan evidente que resulta difícil entender la poca importancia que se le ha dado a estos factores una vez que se han superado los niveles básicos de higiene y disponibilidad de los alimentos.

Cabe pensar que ese universo alimentario del ser humano tiene dos componentes principales:

A- Un componente meramente animal, instintivo: Se trata del hambre en estado puro (necesidad real de comer para cubrir los requerimientos de sustancias nutritivas). Una necesidad que no recibe influencia de lo que comen otros animales o humanos de diferentes comunidades, ni se aprende ni se modifica. Es decir, la dieta perfecta definida por la naturaleza para nuestra supervivencia.

B- Un componente cultural: Derivado del hecho de ser el hombre un animal inteligente, sociable, desarrollado en comunidades con otros hombres, que establece intercambios constantes con otras comunidades. Es decir, el hombre no se conforma con el nulo y ralo devorar, como hacen los animales. Las decisiones acerca del modo de satisfacer esta necesidad, y su realización, «constituyen una de las tres áreas básicas de la economía, en las que intervienen también la libertad, la cultura y el espíritu humano de una forma muy intensa puesto que no está predeterminado cómo, qué y cuándo hemos de comer. Todo esto se puede hacer de muchas maneras, y la fantasía, la razón, el sentimiento, la voluntad, las costumbres y la tradición modulan los modos de llevarlo a cabo: la economía, y más concretamente la gastronomía (el arte de cocinar y de comer), es cultura.»¹⁸

¹⁸ Ricardo Yepes Stork, Fundamentos de antropología, Pamplona, Eunsa, 1996.

El hombre come y busca, elige comida por apetito, lo que le apetece a él como miembro de una sociedad de individuos, alimentos valorados socialmente como buenos (la carne), alimentos de prestigio (el marisco), alimentos poco valorados (las legumbres, las hortalizas, etc...).

Lógicamente, dentro de las sociedades podríamos diseccionar las diferencias entre el tamaño de la sociedad: podemos hablar de alimentación española, sueca, mejicana... sin duda diferente cada una de las otras y de las demás. Asimismo, podríamos establecer diferencias dentro de cada país por regiones, localidades. Por tanto esta consideración más profunda que el mero hecho de considerar al hombre como animal, da cabida a influencias religiosas, climáticas, psicológicas... que lo convierten en un conjunto tremendamente complejo con implicaciones educativas, publicitarias, sanitarias, comerciales y de otros tipos.

2. Nuevos mercados, nuevas ofertas

La U.E., y más específicamente los tratados de libre comercio entre diferentes grupos de países, han transformado y transformarán de modo importante el entorno alimentario de los diferentes países. Recordemos que el principal condicionante para una correcta alimentación es la oferta alimentaria. Aquello de lo que una persona dispone, tiene accesible para poder comer.

Gracias a la agilidad que el tránsito de mercancía alimentaria está cobrando, pueden verse en los mercados muchos alimentos prácticamente desconocidos hasta hace unos años: frutas exóticas, postres preparados a partir de productos lácteos, alimentos a base de surimi, lo cual repercute en los nutrientes que hay disponibles para el individuo.

Podemos recordar aquí que las importaciones españolas de productos alimenticios elaborados provenientes de países de la unión europea se han multiplicado. España, que ha sido hasta tiempos muy recientes un exportador de alimentos, desde 1988 es un país más importador que exportador.

Si hablamos de oferta alimentaria, es menester citar el crecimiento de la venta de alimentos en establecimientos como los supermercados o grandes superficies en detrimento de la venta en tiendas tradicionales. Se trata de un problema de oferta: mucho más variada, rica, diversa y manejada por la mercadotecnia (colocación de ofertas en estantes específicos para favorecer su consumo fuera de consideraciones de necesidad real por parte del consumidor, país de origen de la cadena comercial, instalación de alimentos de primera necesidad «al fondo» para obligar a la deambulación por la superficie del establecimiento y la compra no meditada de otros productos).

En el siguiente apartado, nos centraremos en la dieta mediterránea y podremos observar que en una sociedad multicultural, se pueden llegar a perder algunos hábitos alimentarios debido, entre otras razones, a la llegada a esa sociedad de alimentos que no son propios de ese espacio geográfico.

3. La dieta mediterránea en España

La dieta mediterránea consta básicamente de aceite, cereales, vinos, legumbres, hortalizas, frutas, bellotas y arroz. El aporte calórico ideal es de 12-15% de proteínas, 25-30%

de lípidos y 50-60% de carbohidratos.

Estas cantidades están por debajo de lo que se ingiere en la dieta mediterránea aunque podemos recordar el caso del aceite de oliva que, siendo bastante útil para prevenir enfermedades cardiovasculares, estaba (solamente hace unos años) muy mal visto e incluso llegó a considerarse tóxico.

A continuación, observaremos a través de unas tablas, cómo están cambiando los hábitos alimentarios referidos a la parte meramente alimentaria sin meternos en consideraciones sociales, económicas, etc... que no vienen al caso.

	87	88	89	90	91	92	93
HUEVOS	300	287	269	253	235	225	22
CARNES Y DERIVADOS	67	68	66	66	69	69	67
P. PESCA	31	31	31	30	31	31	32
LECHE	125	119	115	109	111	112	11
D. LÁCTEOS	18	19	19	18	21	22	26
PAN	65	63	59	56	56	55	55
GALLETAS Y BOLLOS	12	13	13	14	15	15	14
PASTAS	5	4	4	4	4	4	4
AZÚCAR	14	12	11	10	10	10	10
LEGUMBRES	9	7	7	6	6	6	6
PATATAS	61	56	56	54	56	54	62
HORTALIZAS	66	67	64	69	66	65	64
FRUTAS	109	110	108	105	105	103	10
VINO	47	41	39	37	34	33	34
CERVEZA	64	65	65	67	70	72	66
ZUMOS	7	8	9	12	15	16	16
ACEITES	27	25	24	22	22	22	24

Evolución compra de alimentos (Kg/l/ud. per cápita).

1.- HUEVOS: se puede observar un claro descenso en parte achacable a la pérdida de su prestigio social como alimento. Además el huevo se relaciona en la mente de muchos consumidores con el peligro del colesterol.

2.- LECHE: buenos índices de consumo, aunque parece detectarse una ligera disminución compensada por el aumento de consumo de sus derivados.

3.- PAN: desciende ligado al desarrollo de las sociedades. No se reconoce actualmente como el alimento por excelencia ya que se dice que engorda e incluso se regala al realizar alguna compra en grandes superficies.

4.- AZÚCAR: descenso característico cuando ha pasado de ser considerado como un alimento básico, a un alimento relacionado con la obesidad y la caries.

5.- LEGUMBRES: descenso. Cocinado tedioso, fama de pesado para la digestión, preocupación social por el peso, etc...

6.- FRUTAS: ligero descenso debido tal vez al ocuparse a veces su lugar tradicional en la dieta por postres lácteos, dulces, etc...

7.- VINO: cede su antigua preferencia a otras bebidas alcohólicas y refrescos e incluso al agua mineral (en España se bebe más agua que refrescos y un poco menos que leche. En 1995 el incremento fue del 9.3% en relación al año anterior, y, en 1994, del 13.7% respecto a 1993.)¹⁹

8.- ACEITE: disminuye su demanda, lógicamente al ser menor cada año la ingesta energética de la población.

9.- HORTALIZAS: tendencia a disminuir su consumo.

4. Conclusiones

Todo esto nos hace pensar que es conveniente revalorizar la dieta mediterránea dado que los diferentes cambios sociales pueden inducir a su paulatino abandono en las áreas en las que era tradicional (aumenta el número de alimentos precocinados, congelados, «fast-foods», etc... que hacen que sea mucho más cómoda su preparación para ingerirlos, revertiendo negativamente en la ingesta de alimentos tradicionales de la dieta mediterránea provocado por una sociedad demasiado «multicultural»).

El estado nutritivo de los españoles es satisfactorio aunque haya casos más o menos aislados de déficits de algunos nutrientes. En los últimos 25 años, debido sobre todo al proceso de industrialización y urbanización y al desarrollo exponencial de los medios de transporte, han cambiado profundamente los hábitos alimentarios de los españoles. Nuestra dieta se ha europeizado, tanto para bien como para mal, aunque el balance general de estos cambios se considera positivo ya que mucha más gente come ahora mejor que antes.

Conviene destacar también, que existe una tendencia peligrosa en niños y adolescentes a empeorar su alimentación debida a la influencia de las comunicaciones, influencia de otras culturas, el conocido «culto al cuerpo»,...siendo importante atajar esta tendencia

¹⁹ Julia Luque, «La bebida necesaria», diario EL MUNDO, 17 de Noviembre de 1996.

tratando de conservar nuestros hábitos alimentarios, que constituyen una riquísima herencia sociocultural y son perfectamente compatibles con la correcta nutrición de nuestro pueblo.

Por tanto, podemos concluir diciendo que no estamos a favor de una sociedad multicultural en lo que se refiere a los hábitos alimentarios de cada región o zona geográfica. Es muy enriquecedor alimentarse con productos provenientes de otros países pero cuando se convierte en un bombardeo continuo de alimentos, pensamos que en las nuevas generaciones hace que se pierdan unos hábitos alimentarios creados por el hombre (y más concretamente del ama de casa) y que cada país, comunidad, provincia, municipio, aldea o zona geográfica... tiene la grave obligación de perpetuar y conservar esos hábitos que constituyen muchas veces una nota definitoria de ese grande o pequeño núcleo social.

5. Bibliografía

- Yepes Stork, Ricardo, «Fundamentos de antropología», Pamplona, Eunsa, 1996.
- CEE, «La evolución de los hábitos alimentarios», Madrid, Tactics Publicidad, 1993.
- Varela, Gregorio, «La alimentación de los españoles», Nutrición y Dietética, Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, 1993.
- Luque, Julia, «La bebida necesaria», Diario EL MUNDO, 17 de Noviembre de 1996.