



¿Qué significa comer bien?

Una descripción de las normas alimentarias generales presentes en los modelos alimentarios españoles ⁽¹⁾

CECILIA DÍAZ-MÉNDEZ
Universidad de Oviedo

Uno de los temas más característicos del estudio sociológico de la alimentación consiste en establecer un vínculo entre los cambios sociales y las modificaciones alimentarias. Es posible detectar y describir ciertos hábitos alimentarios y captar en ellos tendencias de cambio significativas y de interés, tanto teórico como empírico. En la interpretación de estos comportamientos se pretende encontrar una explicación sobre cómo y por qué los procesos de modernización de la sociedad se ven reflejados en pautas de comportamiento culturalmente tan enraizadas como es el caso de la alimentación.

Si los hábitos alimentarios son el reflejo del cambio social, damos por supuesto que existen unas pautas prefijadas, culturalmente establecidas, sobre lo que se considera apropiado e inapropiado para alimentarse. Todas las culturas tienen reglas alimentarias, prescripciones y prohibiciones sobre lo que es apropiado comer (Levi-Strauss, 1968), y las normas sociales actuales, como las pasadas, son resultado de la evolución histórica de una sociedad (Harris, 1988), de los diferentes escenarios en los que se

actúa (Boudon, 1979), así como de la actualización que de ellas hacen los individuos en cada nuevo momento (Giddens, 1991). Estas normas en las sociedades industriales han sido elaboradas y adaptadas a través de la historia social más reciente. En Francia, por ejemplo, Grignon (1990) ha descrito las estructuras alimentarias más características de la sociedad francesa actual. En España se pueden detectar modelos alimentarios asentados claramente en el pasado cultural de cada pueblo o región (Homobono, 2002; González Turmo, 2002)(2) y ha habido intentos de describir los modelos alimentarios actuales (Contreras, 1999; Gracia Arnaiz, 1997) (3).

González Turmo nos recuerda que no conviene investigar el hecho alimentario de una época o lugar “como si el hábito de un grupo pudiese hacerse extensible, sin más, al conjunto de la sociedad” (González Turmo, 2001: 24). No obstante, también debemos tener presente que las tendencias de cambio alimentario que muestran los análisis de consumo nos introducen en una red de comportamientos sociales, más allá del ámbito geográfico español, que nos afecta fuertemente. El fenómeno de la homogeneidad en el consumo de alimentos favorecido por la globalización económica, la diversificación de la oferta alimentaria o el aumento de las rentas son fenómenos macrosociales que inciden directamente sobre los particularismos culinarios de cada país (4). Aunque también, y como tendencias no tan homogeneizadoras, parecen persistir las desigualdades alimentarias en los países industrializados, las pautas de consumo diferenciadas de ciertos grupos sociales, así como ciertas elecciones alimentarias fuertemente individualizadas (5). Lo local y lo global actúan en un doble sentido, y la homogeneización convive con la vuelta a las culturas alimentarias locales como espacio de resistencia identitaria (6).

Usando la definición que resumen Ayraud, Grignon y Sabbann (1990:13): “El modelo de comida es un compromiso más o menos estable entre fuerzas anta-



gónicas, sobre todo entre las exigencias del trabajo y las de la vida burguesa; (es el modelo) que ha devenido con el tiempo en el uso estándar, al que todas las clases sociales se adhieren y donde se reflejan”.

En esta definición se pone de manifiesto, en primer lugar, la heterogeneidad de orígenes de cualquier modelo alimentario. Un modelo alimentario siempre es resultado de un proceso histórico que termina por combinar los usos y las concepciones provenientes de clases y culturas que ocupan posiciones diferentes y a menudo contrapuestas en la estructura social (7), y es lógico pensar que lo que ahora nos encontramos en España, y que puede entenderse como un modelo compartido, responde tanto a las culturas campesinas tradicionales como a los hábitos de vida y trabajo de los obreros industriales (8).

En segundo lugar, la definición también nos retrotrae a su homogeneización, o más específicamente a la aceptación del modelo como norma social general. En este sentido, las concepciones sobre la apropiación de pautas de vida de las clases altas por parte de las clases populares, y la progresiva extensión de los modelos procedentes de las culturas cultas hacia un uso dominante primero y más tarde hacia un uso popular (9), nos permiten concretar la formación y extensión de modelos, también en el caso de las pautas alimentarias. Pero sin detenernos en ello (10) hay que trabajar considerando que las modelizaciones utilizadas son tanto resultado de la multiplicidad de orígenes como de la estandarización y generalización de las pautas que componen el modelo.

Esta reflexión inicial muestra la profusión analítica en torno a la existencia de



modelos alimentarios identificables en la modernidad. Pero, sobre todo, nos permite adentrarnos en el debate más característico de la sociología de la alimentación en estos momentos: en la discusión sobre el grado de desestructuración de la alimentación contemporánea. La desestructuración hace referencia precisamente a la alteración de las normas dominantes de los modelos alimentarios. Con este marco analítico, que cuenta con importantes seguidores que han alimentado la polémica de la desestructuración alimentaria (Díaz Méndez, 2006), hemos explorado la existencia de un modelo alimentario propio de la población española actual.

Los datos recogidos nos permiten afirmar que se puede hablar hoy de un conjunto de reglas compartidas en torno a lo que es bueno y malo, apropiado o incorrecto, proscrito o permitido, en el ámbito

de la alimentación. Aunque muy general en sus atributos, los españoles cuentan con normas alimentarias básicas que sirven de referencia para elegir qué y cómo comer. Hay una concepción compartida sobre lo que constituye una buena alimentación, hay pues un modelo alimentario, aunque sus rasgos nos resulten muy generales a los comensales con una cultura alimentaria próxima. Este modelo normativo está presente en quienes deben resolver su alimentación o la de otros, sirviendo de soporte para las elecciones alimentarias.

Los soportes empíricos que sustentan esta tesis proceden de la investigación desarrollada entre los años 2001 y 2003, en el marco del proyecto *Cambio en el consumo alimentario en España* (11). Los datos se han extraído de un amplio trabajo de campo en el que se han realizado sesenta entrevistas en profundidad y seis

grupos de discusión (12) en Asturias, Barcelona y Valladolid. Las entrevistas han sido realizadas a “las personas responsables de la alimentación” (13) de los hogares y en esta definición se han situado siete hombres y el resto han sido mujeres. Hemos analizado las entrevistas de quince hogares de personas solas, catorce en pareja sin dependientes y veintiún hogares con dependientes. Todos ellos han variado en edad y situación laboral, según los datos cuantitativos de los hogares españoles. Los grupos de discusión han estado formados todos ellos por mujeres, usando las mismas variables sociodemográficas en la selección y divididos en dos grupos: uno de jóvenes entre los veinte y los veinticinco años y otro grupo de mayores entre treinta y cinco y cuarenta años.

No deseamos perder de vista que la existencia de un modelo alimentario compartido no oculta la diversidad de elecciones alimentarias, pues múltiples factores de carácter social (la clase social, la posición laboral, la edad, la situación familiar, etc.) determinan la forma en que se aplica este modelo normativo a la resolución de la alimentación cotidiana. Pero esto será motivo de trabajos posteriores.

LA NORMA CULTURAL ALIMENTARIA

El significado de la comida

Al preguntar a las personas entrevistadas sobre lo que consideran que es una buena comida (¿qué es para ti comer bien?), aparecen las claves más racionalizadas de este comportamiento. Se desprende de las respuestas la existencia de una norma conocida (aunque no siempre respetada), que es seguida con mayor rigor por unos colectivos, los más maduros y aquellos con responsabilidades domésticas, y alterada significativamente por quienes viven solos y no tienen personas a su cargo. En el primer caso, la norma tiene ciertas regularidades, que nos hacen pensar en una categorización de los atributos sobre lo que se considera co-

mer bien que nos unifican como españoles. En el segundo caso, la norma se incumple conscientemente, aunque cabe destacar que se explicita abierta y claramente su incumplimiento.

La norma alimentaria: variedad, equilibrio, gusto y sociabilidad

La norma del buen comer se sitúa en torno a cuatro parámetros combinados y presentes en todos los discursos: la variedad, el equilibrio, el gusto y la sociabilidad.

En relación con la variedad, las personas entrevistadas enumeran con frecuencia un conjunto de productos, que conforman una dieta compuesta por carnes, pescados, verduras, legumbres y fruta. Algunas personas incluyen el pan y el aceite. La referencia a la variedad de productos suele formar parte de un discurso en el que se considera que la alimentación debe ser ordenada para lograr este objetivo. Queda bien reflejado en la respuesta de esta mujer, un ama de casa mayor con varios miembros en el hogar: “Bueno, yo, comer, para mí, es llevar un... un orden, de comida en la que eh..., haya una variación de todo... Yo creo que.. las comidas, o sea, que hay que comer de todo, de todo (...) comer ensalada, comer verdura, comer judías, ah... garbanzos..., pues todo”.

El equilibrio es otro de los aspectos mencionados para definir la buena alimentación. Este equilibrio hace referencia al control en el comportamiento alimentario, puesto que tiene que ver con la introducción de pautas en las que sea posible lograr la variedad antes mencionada. Para llegar a esta buena alimentación es preciso dejar a un lado los caprichos y tener una cierta regulación sobre aquellos alimentos que pueden utilizarse en exceso o aquellos que pueden dejarse a un lado. Y a través de los caprichos, el gusto aparece claramente como factor sobre el que hay que establecer control para lograr el equilibrio que nos lleva a una dieta apropiada.



El gusto, sin embargo, juega un papel ambiguo, pues si bien se piensa que el comportamiento no puede ser guiado por los gustos, tampoco se considera apropiado ignorarlos. Es frecuente la referencia a la adaptación del ideal alimentario a las preferencias, lo expresa así un hombre viudo que ha tenido que adaptarse a unos hábitos alimentarios que antes eran resueltos por su esposa fallecida: “Comer bien, para mí, pues es tener una alimentación variada, y dentro de esa alimentación variada, pues el gusto de cada cual, pero en fin, tengo que comer frutas, tengo que comer verduras, tengo que comer pescado, tengo que comer carne de vez en cuando y bueno, algún capricho, como puede ser dulce o alguna cosa de éstas”. El cumplimiento de la norma no es sencillo, pero el orden y el control están presentes.

Los gustos, la satisfacción de las apetencias personales (propias o ajenas), son más importantes para los más jóvenes; sin embargo, el gusto no es algo secundario para quienes consideran que deben seguirse la norma de la variedad y el equilibrio, y es incluso relevante para quienes tienen personas a su cargo. Es muy frecuente acompañar la descripción de la dieta correcta con apreciaciones sobre la necesidad de adecuarla a los

gustos propios. Dice una recién casada: “¿Comer bien? Quedarte ancha, reventar, y comer un poco de todo”, o a los de los comensales, aunque se racionalice con claridad la norma: “Adaptar mis gustos en la comida a la comida, dentro de la cocina, respetada”.

Pero existe además otro comportamiento asociado al alimento presente en las concepciones sobre lo que significa comer bien. Se trata de la sociabilidad de la alimentación. Esta sociabilidad alimentaria, este comportamiento hacia el otro, está muy presente en los discursos sobre el significado de la comida(14). El placer en el ofrecimiento de alimentos aparece en un gran número de discursos, tanto de quienes cuentan con la obligación de alimentar a otros como de quienes sólo tienen la responsabilidad de alimentarse a sí mismos. La alimentación es relación social y el significado de la comida se conforma, también, a través de la comunicación entre personas y en relación con los vínculos placenteros que estas relaciones suponen. Las referencias a cocinar “con cariño”, es decir, incorporando a la realización de esta tarea cotidiana aspectos emocionales asociados a los sentimientos de afecto hacia el otro, son una pauta muy extendida entre las personas entrevistadas, tanto si les gusta co-



mo si no les gusta cocinar. E incluso entre aquellas personas sin hábitos alimentarios estables, la alimentación ofrecida a otros (invitar a cenar, salir a comer con amigos) comporta este aspecto emocional de buenas relaciones y compañía agradable.

Por otro lado, se constata una referencia en negativo hacia la comida en soledad. Algunas personas incluso consideran que podrían romper sus propias normas alimentarias en caso de tener que cocinar para sí mismas. El componente de interacción es el que actualiza la norma, es la relación la que legitima la continuidad del comportamiento normativo. Si la relación no se da, la norma no tiene razón de ser, cabe pues la posibilidad de incumplirla y no se encuentran razones para su mantenimiento, “cocinar para uno es muy triste”. La comida pierde sentido si se realiza en soledad, y esto queda más en evidencia entre los que viven solos: “La comida en sí es el hecho de compartir lo que estamos comiendo, los alimentos y... el compartir el tiempo que estamos juntos mientras comemos y todas esas cosas que... no. Me gusta comer bien pero... en el sentido de compartir luego con otros, aunque tenga yo que hacerla”.

La variedad (comer de todo) y el control de esta variedad (comer equilibrado) defi-

ne bien la norma alimentaria más objetiva, la buena comida española, pero el gusto y la sociabilidad, menos objetivables, aunque igualmente racionalizados, conforman la norma alimentaria en toda su dimensión. Se puede afirmar que las personas responsables de la alimentación tienen interiorizada una manera de comer considerada correcta que busca combinar la variedad de productos y el equilibrio entre ellos. Intentan, además, que la variedad y el equilibrio se conjuguen con los gustos para hacer de la inevitable rutina alimentaria un acto satisfactorio. Éstos y la sociabilidad inherente al acto alimentario humanizan el comportamiento rutinario y fisiológico del comer confiriéndole así un claro carácter social, no sólo para el analista, sino también para el propio comensal.

Otras dimensiones de la norma cultural alimentaria: la idealización de la “comida casera”

Bajo la premisa de la variedad y el equilibrio, los gustos y la sociabilidad, se agrupan un conjunto de reglas, menos explícitas que las anteriores. Los atributos no explícitos de una buena alimentación tienen que ver con una comida preparada en casa, con esfuerzo y dedicación. Lo bue-

no es lo que se prepara en casa, esta parece ser una premisa básica. Se observa con claridad esta connotación a través del discurso que pone en cuestión la utilización de platos precocinados.

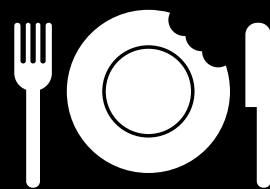
La imagen de comida adecuada está asociada a la preparación doméstica y a la dedicación en tiempo y esfuerzo a su elaboración (15). Se permite que esta dedicación sea alterada por obligaciones ineludibles, asociadas al trabajo externo remunerado, y en este sentido se acepta la incorporación (siempre excepcional) de productos que conllevan una reducción del esfuerzo en la preparación. Pero el margen no es muy amplio. Está presente el desprecio y la crítica hacia las comidas precocinadas por su artificialidad, “povos que se convierten en comida” dicen en un grupo. Y la incorporación de los productos ahorradores de tiempo se mantiene en unos límites que permiten no confrontar abiertamente la comodidad con la responsabilidad alimentaria. En la medida en que estos productos se asocian sólo y exclusivamente a la reducción de tiempo, su entrada en las cocinas tiene los límites establecidos, su integración es difícil. Si se plantean usos más generalizados, o si estos productos tienen otras connotaciones de carácter negativo (exotismo, novedad, artificialidad), su elección es aún más compleja. No es posible saber dónde está la frontera entre la aceptación o el rechazo, pero es evidente que no serán integrados si se percibe que sobrepasan otras normas que se tornan prioritarias en la elección. Y la elaboración casera y el esfuerzo predominan como pauta normativa compartida, según indican los discursos colectivos (16).

Como hemos mencionado anteriormente, la alimentación correcta se mantiene unida a la estabilidad emocional. Esta responsabilidad hacia el otro, los otros, hace referencia a una vida social compartida donde la convivencialidad constituye el centro de la relación. Aquellos que carecen de ella, sobre todo por haberla perdido (los/as divorciadas/os y/o viudos/as entrevistados), son los que más insisten en este aspecto. La comida esta-

Alimenta

XII FERIA DE LA ALIMENTACIÓN

ALBACETE Del 3 AL 5 DE ABRIL 2008




PALACIO FERIAL

IFAB

Institución Ferial de Albacete

967 550 448 · Ctra. Madrid, s/n. Albacete

 **Línea D Parada 24** (Ctra. Madrid Junto a Girer de los Ros)
Línea B Parada 27 (Junto C.C. Imaginal)

www.ifab.org


DIPUTACIÓN DE ALBACETE


AYUNTAMIENTO DE ALBACETE


Cámara
Albacete


Castilla-La Mancha

ble y regulada, en la que alguien sigue las normas de lo que es correcto comer en beneficio de otros, retrotrae a los individuos a situaciones de convivencia perdidas y añoradas. Inevitablemente la norma alimentaria se asocia a la norma familiar, a la estabilidad y la emocionalidad de las relaciones de pareja y/o de familia. Cuando las obligaciones externas ineludibles alteran la norma de convivencia ligada a la familia, se busca reforzar los componentes familiares y colectivos a través de una comida común, bien a diario (esperar para coincidir en el horario de la cena) o de fin de semana (comidas con la familia de origen). Estas comidas funcionan como nexo de unión para mantener el grupo unido, tanto el nuclear como el extenso.

La comida es un referente de cohesión social del grupo, y es posible que todos estos atributos implícitos detectados en los discursos no sean sino la constatación de la grupalidad ligada a la alimentación. La comida preparada para otros en el hogar, en cuyo esfuerzo se ponen emociones y dedicación, más allá de la preocupación por el bienestar individual, parece el marco ideal sobre el que se asientan los elementos inmateriales de una buena alimentación.

El incumplimiento de la norma alimentaria: cuando comer es secundario

Algunas personas afirman abiertamente que no se alimentan correctamente: “¿Comer bien? Yo como muy mal. Sé que hay que comer bien, que hay que comer verduras, que hay que comer de todo pero..., comemos sólo lo que nos gusta”. Se trata de una manifestación consciente y racional de la alteración de la norma. Quienes afirman abiertamente incumplirla (17) no pueden dejar de reflexionar sobre ello al pensar en la salud. Así se expresa una joven recién casada: “Sí, por eso..., como fatal, porque cuando tengo hambre me como un yogur, luego llega la hora de comer y no tengo hambre... (...) Hombre, en mi caso concreto, por ejem-



plo mi madre, bueno siempre ha tenido azúcar, y como no se cuidó a tiempo, ahora es diabética y..., o sea que sería una cosa que... como pa tomársela en serio”.

Y un joven soltero que vive solo reflexiona así sobre los efectos de una dieta inadecuada, que es la que afirma seguir él: “A corto plazo no, o sea, y hoy en día no. Quizás a... medio plazo ya me tenga que empezar a replantear un poco cuál es mi estilo de comida, ¿no? Sí lo pienso, sobre todo cuando empiezas a ganar peso, cuando ya no es que seas viejo con veinticuatro años pero... los, pero los años pasan muy deprisa, ¿no? Y a los cuarenta ya tienes un riesgo de infarto si haces el tonto y comes muchas grasas y todo estas cosas, ¿no?”

Las personas que alteran la norma son conscientes de ello, y reconocen y comparten las pautas normativas sobre lo que se entiende por una buena alimentación. Del mismo modo que los entrevistados que han pasado de vivir en familia a vivir solos añoran la comida regular como símbolo de estabilidad doméstica, aquellos que no cuentan con una alimentación estable asocian la falta de norma a la libertad de quien no quiere ni desea responsabilidades domésticas. No se cocina, el tiempo y el esfuerzo se dedican a otras actividades consideradas más im-

portantes y de mayor rendimiento social y personal. La norma se conoce, pero no se cumple. Explorando este incumplimiento se detecta que la alimentación pasa a un segundo plano cuando la prioridad es el empleo y no existen responsabilidades de otro tipo. Los horarios laborales y los intereses profesionales minimizan la importancia de una alimentación que se supeita, sin problemas y sin cuestionamiento, al trabajo.

En realidad, el cumplimiento de la norma se pospone: en unos casos se asocia a un estilo de vida que aún no se tiene, aunque se espera tener. Aparecen unas responsabilidades futuras donde será necesario asumir normas alimentarias consideradas correctas en beneficio de otros (previsiblemente los hijos). En otros casos, también se pospone en nombre de la salud, dejando para el futuro una vida más regular (en un sentido amplio, laboral, personal, sentimental, etc.) que ayudará a vivir de una forma más sana.

El deber ser está claro, incluso para quienes lo incumplen, lo que confirma aún más su valor como norma social. También es evidente su alto grado de racionalización, en tanto los enunciados se explicitan a través de claras formulaciones lingüísticas que expresan el significado de lo que se entiende por comer bien.

Modelo alimentario moderno y desestructuración alimentaria

Siguiendo en la diferenciación establecida por Poulain, podemos dar cuenta aquí de la norma social alimentaria (Poulain, 2002: 66), pues hemos podido detectar las convicciones sociales relativas a lo que se entiende por una comida adecuada en el ámbito español, tanto en referencia a su composición general como a sus condiciones y contextos de consumo.

La exploración de la norma social alimentaria nos permite afirmar que existe un modelo normativo estandarizado con relación a la comida, en tanto en cuanto existen reglas que sirven de referencia para actuar y que son compartidas por to-



dos los individuos. Se puede hablar de la existencia de un modelo de normas que funciona estableciendo pautas de elección de los alimentos, pues los propios individuos constatan tanto su seguimiento como su transgresión. La norma no sólo se comparte y se conoce, sino que se detecta con claridad y se reprueba la conducta que se desvía de esa norma.

Hemos visto que sobre un soporte biológico aceptado (18) y prácticamente obviado en las conductas cotidianas, el comensal (y responsable de la alimentación) define la buena comida como aquella que es variada y equilibrada, que no está enfrentada al gusto y relacionada con la sociabilidad. Comer variado y en compañía, siguiendo un cierto control sobre los excesos y acercándose al gusto, constituiría la concepción más estandarizada que tienen los españoles sobre lo que significa comer bien. Pero, además, esta concepción se acompaña de una imagen idealizada sobre la comida casera, aquella realizada con esfuerzo y dedicación y cocinada en el hogar. Este modelo normativo sirve de referencia, pero se ve alterado con una cierta frecuencia tanto por efecto de fuerzas internas al sujeto como por imperativos ajenos a él.

Los condicionantes externos proceden básicamente de las imposiciones horarias

del trabajo externo remunerado y los comensales ejecutan estrategias encaminadas a minimizar sus efectos sobre la alimentación considerada adecuada. Pero también se reconocen movidos por fuerzas internas, y los gustos, entendidos como caprichos, son la expresión más subjetiva de aquello que les hace desviarse de la norma. Si el orden doméstico minucioso minimiza los efectos de los condicionantes externos, el autocontrol consciente sobre los caprichos es la estrategia seguida para regular el comportamiento alimentario propenso al desorden.

El juego de conflictos al que se ve sometido el comensal, y las dudas permanentes entre la salud y la gordura, entre el placer y la falta de tiempo, entre los gustos y las necesidades básicas..., son un reflejo del mundo de contradicciones sobre el que se asientan las elecciones alimentarias. Los individuos jerarquizan de diferente manera un conjunto de criterios comunes, y al modo planteado por Boudon (1984) (19), la situación tiene las claves de estas elecciones. Hemos detectado que, aun existiendo un conocimiento compartido de las reglas básicas, hay algunas variables que hacen que la norma sea seguida o actualizada con un mayor ajuste por parte de algunos colectivos, y sin embargo otros se alejen más de ella

en sus decisiones alimentarias. El modelo se adapta y va cobrando forma en función de los diferentes escenarios de acción. Este escenario varía dependiendo de la situación familiar-personal del responsable de la alimentación (tener personas a cargo parece clave en este sentido), la edad (los mayores difieren en sus elecciones de los más jóvenes), la situación laboral (que la persona responsable del hogar trabaje o no fuera de casa) o la salud (estar sano o haber estado enfermo). Y aunque esto nos retrotrae a las variables clásicas de los análisis sociológicos, no nos podemos centrar exclusivamente en su relación causal. Se puede hablar de modelos diferentes de acción, en tanto en cuanto los escenarios sobre los que se establece el juego de conflictos dan lugar a acciones diferenciadas.

La falta de normas, la anomia alimentaria planteada por algunos analistas como referente del cambio alimentario (Fischler, 1979) (20) no parece oportuna, no por la inexistencia de normas ni por su menor peso en las decisiones, sino porque la norma funciona, nunca falta, lo que sucede es que se actualiza en el propio proceso de elección. No estamos ante una ausencia de normas, más bien al contrario, nos encontramos con un sustrato normativo bastante estable y reconocible, pero que no funciona como coraza sino como soporte para actuar, que es revisado activa y reflexivamente por el comensal, tanto para alimentarse a sí mismo como a los demás. Analizando el comportamiento alimentario con esta visión activa de la norma que aquí hemos explicado, no cabe sin embargo plantear si estamos ante una mayor o menor desestructuración alimentaria (21).

Nadie duda de que este proceso de actualización de la norma se ha ido haciendo cada vez más complejo. Las transgresiones parecen casi tan frecuentes como las adecuaciones a la norma, y las estrategias para afrontar tanto las presiones internas como las externas para seguirla dicen hoy más de cómo nos alimentamos que la constatación, aquí planteada, de la propia norma social dominante. Queda pues

abierto a exploración todo el material que hemos recopilado acerca de los conflictos que soporta hoy el comensal y cómo para resolverlos hace frente a las múltiples dudas alimentarias de la modernidad.

Hoy parece al menos tan oportuno como preguntarse por la vigencia de la norma alimentaria, hacerse preguntas sobre dos cuestiones: En primer lugar, sobre los escenarios en los que las decisiones se producen, pues la inseguridad ha aumentado y habrá que detectar su origen y sus consecuencias en el consumo de alimentos; en segundo lugar, sobre la forma en que son tomadas las decisiones alimentarias en un entorno conflictivo, es decir, la forma en que el comensal da respuestas a estas incertidumbres.

En este contexto analítico en el que detectamos los conflictos y las transgresiones, más allá de las propias normas alimentarias, cabe también preguntarse si sirve de algo contar con pautas de actuación. La lectura de este texto ha llevado al lector hacia un terreno claramente conocido, pues los rasgos aquí descritos constituyen elementos de la cultura alimentaria de la población española. Por ello, esta constatación no es relevante por su descripción, sino porque nos permite preguntarnos si este referente normativo de base, este soporte cultural (posiblemente común a los países mediterráneos), es suficientemente estable y resistente para hacer frente a todos los aspectos cambiantes de la alimentación que están propiciando la desestructuración alimentaria, es decir, una transgresión sostenida y no consciente de la norma alimentaria básica.

CONCLUSIONES

Para algunos analistas, la existencia de un modelo normativo sólido constituye un soporte fundamental para preservar la alimentación de los cambios homogeneizantes y desestructuradores de la modernidad, de ahí que se haya llegado a afirmar que las culturas alimentarias tradicionales son un obstáculo a batir para la

expansión de la industria agroalimentaria (22). Otros han pensado que el modelo alimentario, aunque se trate de un modelo ideal, reduce la angustia que provoca hoy elegir qué comer (23). Tras el análisis precedente podemos decir que el hecho de que la norma exista no garantiza que las elecciones se realicen con mayor certeza, pues en ocasiones el cumplimiento de la norma es altamente complejo en el actual entorno social alimentario.

Es cierto que la variedad y el equilibrio se posibilitan gracias a las ofertas existentes en el mercado, pero no menos cierto que su existencia no garantiza el acceso a los productos. Las desigualdades en las rentas siguen marcando las diferencias alimentarias, y el precio es un factor de contención relevante en la elección de los productos que garantizan la variedad y el equilibrio en la dieta.

Es cierto que el referente que tiene la buena alimentación sobre lo conocido parece un soporte favorecido por el desarrollo de las economías locales, pero no menos cierto que la globalización ha acrecentado la distancia entre consumidor y productor. Hoy lo conocido, en los términos esperados por los comensales, es cada vez más extraño.

Y es muy cierto que los soportes normativos de la alimentación sobre las formas de comer y preparar los alimentos se están viendo afectados por los cambios familiares: hay cambios en las estructuras familiares, hay cambios en los roles de género tradicionales y, en general, hay enormes y crecientes dificultades para ajustar la vida familiar a la vida laboral en un entorno social donde el mundo de la producción marca las relaciones sociales. En este entorno social, ¿no resulta más extraño el cumplimiento de la norma alimentaria que su transgresión? ¿No es la búsqueda de su cumplimiento más dificultosa, y por tanto generadora de mayor ansiedad en la elección, que su incumplimiento?

No podemos dejar de preguntarnos si sirve de algo tener un modelo cultural normativo para alimentarse; básico, elemental, compartido, cuando probablemente

sea más difícil seguirlo que ignorarlo, sobre todo para algunos grupos sociales. ■

BIBLIOGRAFÍA

- AYMARD, M. GRIGNON, C. SABBAN, F. (1990): *Le temps de manger. Alimentation, emploi du temps et rythmes sociaux*, Institut National de la Recherche Agronomique, Paris.
- BOUDON R. (1984). *La lógica de lo social*. Madrid, Rialp.
- BOURDIEU, P. (1998): *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto*, Taurus, Madrid.
- CARRASCO, C. y otras (1991): *El trabajo doméstico y la reproducción social*, Instituto de la Mujer, Madrid.
- CONTRERAS, J. (1999): "Cambios sociales y cambios en los comportamientos alimentarios en la España de la segunda mitad del siglo XX". *Anuario de Psicología*, vol 30, (2) pp. 25-42.
- CONTRERAS, J. (2002): "La modernidad alimentaria: entre la desestructuración y la proliferación de codis", en Contreras, *La vida cotidiana a través de los siglos*. Barcelona, pp. 349-363.
- CORBEAU, J-P y POULAIN, J-P, (2002): *Penser l'alimentation: entre imaginaire et rationalité*, Toulouse, Ed. Privat
- DÍAZ MÉNDEZ, C. y GÓMEZ BENITO, C. (2004): "Alimentación humana y cambio social: una aproximación a las teorías y los debates actuales en sociología de la alimentación" Ponencia del VIII Congreso Español de Sociología, Grupo Consumo e Investigación de mercados. Sesión IV, Alicante, septiembre 2004.
- DÍAZ MÉNDEZ, C. (2006): "The sociology of food in Spain: European Influences in Social Analyses on Eating Habits", *Comparative Sociology*, Vol 5, Nº 4. pp 353-380.
- DÍAZ MÉNDEZ, C (2005): "El modelo alimentario español: entre su cumplimiento y su transgresión". En *¿Cómo comemos? Cambios en los comportamientos alimentarios de los españoles*, de Díaz Méndez (coord.), Madrid, Fundamentos. Pp. 73-104.
- DÍAZ MÉNDEZ, C. (2005) (coord.): *¿Cómo comemos? Cambios en el consumo alimentario de los españoles*. Madrid, Fundamentos.
- DÍAZ MÉNDEZ y GÓMEZ BENITO (2001): "De la sociología del consumo a la sociología de la alimentación". En *Distribución y Consumo*, nº 60, año 11, pp.5-23.
- DURÁN, M.A. (1986): *La jornada interminable*, Barcelona, Icaria.
- DURÁN, M.A. (1988): *De puertas adentro*, Madrid, Instituto de la Mujer.
- ELIAS, N. (1993): *El proceso de la civilización*, Fondo de Cultura Económica, Madrid.
- FISCHLER, C. (1979): "Gastro-nomie et gastro-anomie: sagesse du corps et crise bioculturelle de l'alimentation moderne", *Communications*, nº 31, pp. 189- 210.

- FISCHLER, C. (1995): *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*, Anagrama, Barcelona.
- GIDDENS A. (1987): *The theory and modern society*, Oxford, OUP.
- GONZÁLEZ TURMO, I. (2002): "Comida de pobre, pobre comida", en Gracia Arnaiz (coord.): *Somos lo que comemos*, Ariel Barcelona, pp. 299-316.
- GONZÁLEZ TURMO, I. (2001): "Antropología de la alimentación: propuestas metodológicas" en Garrido Aranda (comp.): *Comer cultura, estudios de cultura alimentaria*, Universidad de Córdoba, pp. 13-25.
- GRACIA ARNAIZ, M. (2003): "Alimentación y cultura. ¿Hacia un nuevo orden alimentario?" en Gaona y Navas (eds), *Los modelos alimentarios a debate: la interdisciplinariedad de la alimentación*, Universidad Católica San Antonio, Murcia, pp. 205-230.
- GRACIA ARNAIZ, M. (1997): *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano* (Barcelona, 1960-1990), Madrid, Ministerio de Cultura.
- GRIGNON, C. (1990): "La règle, la mode et le travail: la genèse sociale du modèle des repas française contemporain", en Aymard, Grignon et Sabban, *Le temps de manger*, INRA, Paris, pp. 275-323.
- HARRIS, M (1988): *Caníbales y reyes. El origen de las culturas*. Alianza, Madrid.
- HOMOBOBO J.I. (2002): "Adaptando tradiciones y reconstituyendo identidades. La comensalidad festiva en el ámbito pesquero vasco cantábrico" en Gracia Arnaiz (coord): *Somos lo que comemos*. Ariel. Barcelona, pp. 179-208.
- HUBERT, A. (1998): "Autour d'un concept: "l'alimentation méditerranéenne" *Techniques et culture*, 31-32, pp. 153-160.
- LE PLAY F. (1990): *Campesinos y pescadores del norte de España*, en Clásicos Agrarios, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, Madrid.
- LEVI-STRAUSS, C. (1968): *Lo crudo y lo cocido. Mitologías I*. Fondo de Cultura Económica. México.
- POULAIN, J. P. (2002): *Sociologies de l'alimentation*, Presses Universitaires de France, Paris.
- SIGAUT, F. (1990): «Alimentation et rythmes sociaux: nature, culture et économie» en Aymard, Grignon et Sabban, *Le temps de manger*, INRA, Paris, pp.67-79.
- WARDE, A. (1997): *Consumption, Food and Taste*, Sage Publications. London.

NOTAS

- (1) Una versión de este trabajo más amplia y documentada ha aparecido en Díaz Méndez (coord.) (2005).
- (2) Se pueden ver, por ejemplo, los trabajos sobre las tradiciones alimentarias vascas y cántabras (Homobono, 2002) o andaluzas (González Turmo, 2002), que muestran los hábitos tradicionales de estas áreas geográficas en su pasado rural y agrario no tan lejano. O la

exploración clásica de Le Play sobre campesinos y pescadores del norte de España a mediados del siglo XIX (Le Play, 1990). En la recopilación del MAPA se exploran los modos de vida de familias campesinas de Lugo, Santander y Guipúzcoa, incluyendo en el análisis diversos aspectos relacionados con la alimentación y las comidas. En todos estos trabajos se puede detectar la presencia de reglas alimentarias concretas. A modo de ejemplo: "Desayuno a las ocho: se compone para el pescador de pan, pescado y un vaso de sidra; para la mujer, de pan y chocolate con agua, que en esta parte de España se ha convertido ya en un plato nacional; para los niños, pan y leche, fría o caliente según la estación" (La Play, 1990: 134).

(3) Gracia Arnaiz dedica un capítulo de su libro a afrontar el tema de la alimentación actual (en el umbral del siglo XXI, indica). Analiza el modelo de consumo de los países industrializados así como ciertas pautas que pueden hacer pensar en la existencia de un nuevo orden alimentario. Más recientemente ha desarrollado esta última idea (Gracia Arnaiz, 2003).

(4) Hay datos que muestran con claridad las tendencias homogeneizadoras de la sociedad española en ciertos comportamientos alimentarios. Se puede ver Díaz Méndez y Gómez Benito, 2001.

(5) Son interesantes los rasgos que Warde atribuye al sistema alimentario moderno, que se pueden ver en Warde 1997:14 y ss.

(6) Se puede ver este fenómeno de fuerzas contrapuestas analizado por Poulain en la sociedad francesa (Poulain, 2002:19).

(7) Esta hipótesis ha sido desarrollada en su referencia específica a la construcción social del tiempo de comer por Grignon, 1990, a partir de los trabajos de Elias (Grignon, 1990: 319).

(8) Parece de común acuerdo que ha existido un modelo campesino de alimentación que se encuentra en las sociedades campesinas de todo el mundo y que, en relación con la composición, estaría formado por una fécula básica acompañada de una pequeña cantidad de legumbres o carne o lácteos (Sigaut, 1990: 67). Para el estudio específico del modelo alimentario campesino en España habría que explorar las diferentes culturas de nuestro país. Un buen referente para el análisis del caso español serían los estudios de Frédéric Le Play.

(9) Siguiendo los análisis históricos de Elias (1993) y los estudios sobre la base social del gusto de Bourdieu (1998).

(10) Lo ha hecho ya Grignon para explicar la génesis del modelo de comida francesa actual (Grignon, 1990: 275).

(11) El proyecto ha sido financiado por el Plan Regional I+D+i del Principado de Asturias y dirigido por la autora de este trabajo. En él han participado como investigadores profesores de la Universidad de Oviedo, Autónoma de Madrid, UNED, Universidad Politécnica de Valencia y Universidad de Barcelona.

(12) Los anexos de este volumen dan cuenta de las cuestiones metodológicas de la investigación.

(13) Esta ha sido la primera pregunta realizada para seleccionar al entrevistado dentro del hogar: "¿Quién es la persona responsable de la alimentación?".

(14) Resulta curiosa la constatación de la convivencia en los discursos y la fuerza con que el componente grupal aparece en un momento en el que se está planteando como un rasgo distintivo de la alimentación actual su individualización. Así lo ha desarrollado Warde (1997), aunque considera la dicotomía individualidad-grupalidad en sus conocidas antinomias.

(15) No hacemos aquí referencia a las cuestiones de género implícitas en el ámbito alimentario. Es obvio que la dedicación y el esfuerzo en la elaboración de los alimentos son un atributo de la alimentación que afecta particularmente a las mujeres, como ejecutoras principales de estas tareas. Pero este aspecto no ha sido referenciado por ellas en los grupos, quizás porque todos los grupos de discusión estaban formados por mujeres, dándose así por supuesto su propio rol de género en la alimentación. Sí aparece sin embargo en los discursos la queja de las mujeres hacia la escasa consideración del trabajo doméstico y la necesidad (y con frecuencia ausencia) de gratificación por su ejecución (básicamente emocional). El género se capta en los discursos sobre las prácticas, sobre todo cuando se hace referencia a la asignación diferenciada de tareas en función del género, pero no en la formación discursiva de la norma. Resulta interesante la lectura del libro de Martín Criado (2006) en el que se explica la forma en que los cambios alimentarios en los hogares chocan con el concepto que las mujeres tienen de ser unas buenas madres.

(16) No hay que perder de vista aquí la distancia entre la norma y la práctica que plantea Poulain, ya que no siempre es concordante lo que se dice con lo que se hace. Las estadísticas confirman un aumento sostenido de los platos con algún tipo de elaboración, aunque también se detecta que los precocinados no aumentan todos por igual.

(17) Hay tres casos: la entrevista 17, la 37 y la 23.

(18) Recuérdese la contundencia de un entrevistado que al preguntársele lo que significa para él comer indica "comida, punto".

(19) Boudon habla de espacios de elección abiertos y cerrados (Boudon, 1984: 177) haciendo referencia al grado de indeterminación de un proceso. En los procesos abiertos la lógica de la situación está definida por un conjunto de opciones y no está limitada de antemano por una opción.

(20) Fischler no es la única referencia, pero sí el autor que ha alimentado el debate sobre la anomia a partir, sobre todo, de su libro *El (H)omnívoro* (1995).

(21) También en los trabajos de Aymard, Grignon y Sabban se afirma que el estudio de los tiempos de comida no permite avanzar sobre el grado de desestructuración de la alimentación contemporánea, pues "si el uso se fija y se mantiene eso es precisamente porque no tiene una estructura" (1990: 31).

(22) Grignon afirma: "El modelo de comida y el conjunto de reglas culturales son un obstáculo, una forma laica contra los intereses económicos que empujan, más que nunca, a la desreglamentación cronológica de la vida social" (1990: 321).

(23) Hubert plantea esta cuestión al hablar de la alimentación mediterránea como dieta ideal (1998).