

FERNANDO VALDIVIA

Alimentación inteligente



COMER CON GUSTO
MANTENER EL PESO
CUIDAR LA SALUD

PAIDÓS

Índice de contenido

Portadilla

Prólogo

Capítulo 1. Breve Historia De La Alimentación

¿Qué es la alimentación?

El origen

Comer para vivir o para morir en el intento

Los inicios de la alimentación planificada

Siglo XX

La era de la industria alimentaria

La tercerización de las decisiones alimentarias

Capítulo 2. La alimentación hoy

1) Superproducción de alimentos

En el campo: producir más, simplemente más

La industria de alimentos: pocos insumos, muchos productos

Vender más, más y más

Era para untar

2) Las consecuencias de la superproducción de alimentos

Enfermedades transmitidas por alimentos

Enfermedades asociadas con la alimentación

Capítulo 3. La Era de las dietas

La guerra de las balanzas (una aventura de terror)

Capítulo 4. 1984 Alimentario

La medicalización de la alimentación

¿Alimentación o nutrición?

La falacia de las calorías

Capítulo 5. Cuatro razones para no hacer dietas

Uno

Dos

Tres

Cuatro

Capítulo 6. En busca de la diversidad alimentaria perdida

De vuelta a las raíces

Recuperar el control

Capítulo 7. El Modelo de la Alimentación Inteligente

El Modelo de Alimentación Inteligente

En busca de la inteligencia alimentaria

Ponele neurociencias a todo

Los límites de la ciencia

Algunas definiciones básicas

Principios de la alimentación inteligente

Principio 1

Principio 2

Principio 3

Principio 4

Capítulo 8. Hoja de ruta

Capítulo 9. Módulo 1 Genealogía Alimentaria (reconociendo a tu clan)

¿Para qué conocer a mi clan?

¿Qué es un clan?

Configuraciones alimentarias de un clan

El rol del clan en la seguridad alimentaria

El legado alimentario del clan

La importancia de conocer la historia alimentaria de tu clan

¿Qué aporta el conocimiento de tu clan?

¿Qué cosas se deben considerar al momento de desarrollar la genealogía alimentaria?

10 preguntas para conocer la alimentación de tu clan

Capítulo 10. Módulo 2 Eco-disponibilidad Alimentaria (identificá tu territorio)

La oferta de la tierra

La estacionalidad

El valor de los calendarios

Radiografía de mercados

Caminar, caminar y caminar

La importancia de consumir lo producido localmente

¿Qué aporta el conocimiento de tu territorio?

¿Qué cosas tenés que considerar para identificar tu territorio?

7 ejercicios para conocer tu territorio

Capítulo 11. Módulo 3 Sensorialidad Alimentaria (preparate para explorar)

5 sentidos, ¿para qué más?

¿Qué son y cómo funcionan los sentidos?

La vista

El oído

El gusto

El tacto

El olfato

Afinando la puntería

La importancia de explorar

¿Qué aporta el conocimiento de tu biología sensorial?

¿Qué cosas debés considerar para hacer de tus sentidos un mundo de experiencias?

10 ejercicios para desarrollar las capacidades de exploración alimentaria

Capítulo 12. Módulo 4 El Modelo de Alimentación Inteligente

El principio 80-20

Qué lograrás con tu MAI

El poder del hábito

Creación o modificación de hábitos

¿Cuál es el tiempo necesario para consolidar un hábito?

4 condiciones para la adopción de hábitos alimentarios

¡Ya estás listo!

Capítulo 13. Implementación del Modelo de Alimentación Inteligente

1) Diagnóstico

Composición familiar

Actividades alimentarias realizadas mayormente por cada integrante familiar

Análisis de la heladera

Análisis del freezer

Análisis de alacenas y depósitos de alimentos

Horizonte de planificación de las compras

Horizonte de planificación en la preparación de las comidas

Salidas a comer afuera o comida pedida por delivery

Lugares en los que se realizaron las últimas compras

Alimentos producidos en el hogar

Presupuesto

Conclusiones del diagnóstico

2) Diseño de plan de hábitos

3) Implementación de hábitos

4) Seguimiento y evaluación del Plan de Hábitos

Conclusiones del Modelo de Alimentación Inteligente

Capítulo 14. Nueva Alimentación, Nueva Vida

ANEXO

Planilla 1

Planilla 2

Planilla 3

Planilla 4

Planilla 5

Planilla 6

Planilla 7

Alimentación Inteligente

Cómo alcanzar el peso ideal y mantenerlo de forma natural

Alimentación Inteligente

Cómo alcanzar el peso ideal y mantenerlo de forma natural

Váldivia, Fernando

Alimentación inteligente / Fernando Váldivia. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Paidós, 2018.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga
ISBN 978-950-12-9749-2

1. Nutrición. I. Título.
CDD 613.2

Diseño de cubierta: Departamento de Arte de Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Todos los derechos reservados

© 2018, Fernando Váldivia

© 2018, de todas las ediciones:

Editorial Paidós SAICF

Publicado bajo su sello PAIDÓS®

Independencia 1682/1686,

Buenos Aires – Argentina

E-mail: difusion@areapaidos.com.ar

www.paidosargentina.com.ar

Primera edición en formato digital: julio de 2018

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-12-9749-2

PRÓLOGO

Durante toda mi vida he sido un apasionado por las ciencias naturales y sociales. Jamás entendí por qué se las presentaba separadas, más allá de las obvias razones de que cada grupo contiene a muy diversas disciplinas que van acumulando conocimientos que requieren de especializaciones, haciendo que no puedan abordarse todas juntas con la profundidad teórica que cada una de ellas actualmente tiene. Pero ver el modo en que este proceso de especialización iba recortando la vida en porciones cada vez más pequeñas y separadas una de otra me pareció algo negativo, ya que siempre comprendí que todo está intrínsecamente relacionado.

Ese desvelo que de niño me llevó a buscar conexiones entre hechos biológicos y sociales hacía que mis preguntas resonaran con cierta excentricidad para mi corta edad. ¿A qué se debían las diferencias de color entre las mariposas que literalmente inundaban las calles de los pueblos y ciudades de la región pampeana en Argentina y por qué dejaron de aparecer en apenas unos pocos años? ¿Cuál era la razón de que solo la mariposa monarca ocupara un lugar, mínimo, en el que años atrás compartían no menos de 15 o 20 especies distintas? ¿Qué similitudes y diferencias tenía la división del trabajo que podía ver en los hormigueros (con hormigas cuyos cuerpos variaban en forma y tamaño en función de la tarea que les fuera asignada) con la que se observaba a la salida de la fábrica metalúrgica en la que trabajaba mi padre, entre el personal que también se distinguía según el color de uniforme que llevaba puesto? ¿Cómo explicar que la talla de algunas poblaciones creciera anualmente mientras otras estaban en descenso si todos los seres humanos pertenecemos a una misma especie? ¿Por qué los domingos en la casa de muchos de mis amigos siempre se comía asado con ensalada como acompañamiento y en la mía pastas preparadas por mi *nonna* italiana, mientras que la ensalada era un plato previo que iba acompañado con algunos fiambres? ¿Qué motivaba a mi abuelo, también italiano, a tener su propio huerto si podía comprar esos productos en la verdulería, como hacían los abuelos y padres de muchos de mis amigos? ¿Por qué el sabor de esos vegetales no era el mismo? ¿Por qué un maíz era blanco y se lo utilizaba con el grano duro para preparar locro, una comida muy común en la región andina que solo comía los 25 de Mayo de cada año en una celebración escolar?

Años más tarde, y luego de pasar por la universidad estudiando carreras “biológicas” y “sociales”, la inquietud siguió latente y me sirvió para comprender que la búsqueda racional de la ciencia se daba de bruces todo el tiempo con la percepción de la realidad, que jamás se presenta fragmentada. La experiencia humana, así como la de cualquier otra especie, tiene fundamentos que se explican por un todo que no es, en absoluto, la suma de sus partes.

Me divertía mostrándoles a mis compañeros de ciencias naturales las influencias de la economía, la política y la cultura en lo que parecían simples “hechos biológicos”. Y

también me agradaba el ejercicio de remarcar las determinaciones biológicas en la acción social (y finalmente en los hechos sociales), contrariando la perspectiva usual de las ciencias sociales, que llegan al punto delirante de negar nuestra condición de animales o que presuponen al ser humano una categoría escindida y casi sin puntos de relación con el resto del universo de la vida.

El campo de los alimentos y la alimentación tenía todos los ingredientes para dar forma a la empresa que me proponía: una necesidad biológica absolutamente primitiva y modos de satisfacerla eminentemente culturales. Tenía la mesa, literalmente, servida.

Este libro se reconoce en esa búsqueda y habla de un camino de encuentro entre naturaleza y cultura alimentaria. Se trata de un viaje sencillo y divertido que permite optimizar la alimentación a partir de deshacer las bases del problema, que es justamente haber fragmentado un hecho que es en esencia integral y diverso.

FERNANDO VALDIVIA

CAPÍTULO 1

BREVE HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN

¿Qué es la alimentación?

La alimentación es el acto (o más bien la compleja secuencia de acontecimientos) que desarrollamos con la finalidad de obtener los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para cumplir con sus funciones vitales (que incluyen las de mantenimiento y las que surgen de las distintas actividades que realizamos voluntariamente, como salir a caminar o ir al gimnasio). Pero es también uno de los hechos sociales más importantes de nuestras vidas por ser la principal vía para el desarrollo de relaciones interpersonales, la consolidación de lazos sociales y también para la construcción de subjetividades.

En torno de los alimentos y la alimentación hay un mundo mucho más amplio y complejo que el que estamos acostumbrados a reconocer desde la mirada reduccionista, medicalizante y estricta que nos propone la ciencia de la nutrición. Nos alimentamos para sostener determinadas funciones biológicas vitales, sí. Pero también para dar forma a numerosas vías de interacción social, expresar nuestro potencial cultural, construir identidades personales y colectivas, formar parte de procesos de transmisión de información intergeneracional, delinear singularidades, desarrollar experiencias estéticas y desplegar un importante cúmulo de aproximaciones morales a la propia idea de la vida. Eso, entre muchas otras cosas.

Además de ser uno de los aspectos más importantes de nuestra vida porque, con excepción del aire, la alimentación es la fuente de todo lo que químicamente nos permite funcionar, es un hecho social apasionante que atravesó por completo la historia de nuestra especie.

Miles de guerras fueron libradas a lo largo de los tiempos con la finalidad de hacerse de botines alimentarios o para destruir los cultivos del enemigo. Eliminar sus fuentes de aprovisionamiento resultó ser casi tan eficiente como eliminarlos en el campo de batalla. Por lo general, las dos cosas funcionaban de manera complementaria: en combate se mataba con efecto inmediato, mientras que la destrucción de cultivos, animales o reservas de alimentos continuaba con la faena de la guerra por otros medios.

El origen

Pasaron ya 4.000.000 de años desde que un grupo de primates decidió “bajar del árbol” y adoptar la postura erecta. En el último tramo de nuestra evolución, hace alrededor de unos 400.000 años, es decir, desde que nos constituimos como una especie autónoma diferente del resto de aquellos parientes primitivos con los que cohabitamos el planeta

durante millones de años, evolucionamos a partir de una alimentación basada en la recolección, la caza y la pesca.

Somos una especie omnívora, esto es, preparada anatómica y fisiológicamente para comer casi todos los recursos energéticos que proporciona la naturaleza: vegetales, frutos, carnes de todo tipo, pescados y mariscos, huevos, miel, insectos y hasta algo de carroña, de ser necesario. De los cinco reinos naturales de la vida podemos alimentarnos de especies pertenecientes a cuatro de ellos: reino vegetal, reino animal, reino Fungi (hongos) y reino Protocista (algas). Tan solo las bacterias (reino Monera) han quedado fuera de nuestra mesa, seguramente por su tamaño microscópico. Aunque a muchas de ellas las incorporamos sin darnos cuenta.

Y hace tan solo unos 100.000 años que salimos de nuestra África originaria a caminar y conquistar el mundo, de manera exitosa y definitiva.

En esa epopeya, algunos grupos humanos se separaron quedando circunscriptos a áreas específicas mientras otros prefirieron continuar con su marcha. La dinámica, en todos los casos, fue siempre la misma: conquistar, ocupar, integrar, hacer la guerra, aprender (más o menos) y seguir adelante.

Lo que inicialmente pudo haber surgido como una necesidad de ampliar las fronteras ante pobres resultados en la caza, pesca y recolección, avanzó como un proceso migratorio que nos llevó hasta los confines más remotos del planeta. Decenas de miles de años explorando nuevos horizontes, avanzando a ciegas entre desconocidos relieves, climas y otros seres vivos que podían ser tanto una oportunidad como una seria amenaza.

Como sea, se iniciaba entonces un camino de búsquedas y descubrimientos que mostró una capacidad de adaptación inédita en nuestra especie. Nuevos frutos, raíces, pastos, hojas, miel, insectos, peces, gusanos, aves, reptiles y mamíferos fueron incorporándose a la dieta de los caminantes. La conquista del mundo era un hecho y solo tomaría una porción muy pequeña de la historia del planeta para hacerse realidad.

Las distintas condiciones geográficas, climáticas y de biodiversidad requirieron del diseño de nuevas armas, estrategias de obtención y técnicas de preparación y conservación de los alimentos, ya que muchos de los nuevos destinos no eran del todo exuberantes en variedad y disponibilidad estacional.

En algunas regiones del planeta, la oferta era bien restringida (tan solo algunos pocos animales y contados vegetales). Y con eso debía completarse una dieta que contuviera los nutrientes necesarios para permitir la expresión del potencial genético, sobrevivir exitosamente y dejar descendencia (aun así, no hay lugar en el mundo entre los 0 y los 4.000 metros de altura en los que no se tenga registro del pasaje exitoso de nuestra especie). Otras regiones, por el contrario, ofrecían un sinfín de alimentos apetitosos, nutritivos y con una oferta más abundante y mejor distribuida a lo largo del año. Con mayor o menor dificultad, conquistamos los 4 continentes naturalmente habitables en los que era posible hacerse de alimentos. (Para tomar dimensión actual de nuestra presencia, pensemos que hoy día los humanos nos apropiamos del 40% de la energía solar que llega al planeta).

Más allá de las dificultades que presentaba la cotidianidad del cavernícola, como la de cazar sin ser cazado, la antropología muestra que éramos individuos sorprendentemente sanos, en una compleja armonía con un entorno cambiante por la propia condición del nomadismo. Pero existía armonía más allá de todo. A esas alturas de nuestra evolución éramos relativamente altos, fuertes, de esqueleto resistente, musculosos y con una dentición que más de uno de nuestros contemporáneos envidiaría. Tampoco hay registro de que las principales enfermedades de nuestro tiempo estuvieran presentes por aquel entonces: cáncer, enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y tantas otras enfermedades degenerativas no aparecían como problemas de nuestro antepasado paleolítico.

Comer para vivir o para morir en el intento

El período que estamos caracterizando es el Paleolítico, un segmento de la historia humana que se inició hace unos 2,85 millones de años y se cerró hace tan solo 10.000 años. De este extenso período formaron parte varias especies de homínidos: el *Homo sapiens*, el *Homo habilis*, el *Homo erectus*, el *Homo neanderthalensis* y el *Homo floresiensis*, entre algunas otras especies. Ancestros directos y parientes cercanos de los cuales solo quedamos nosotros.

Durante todo ese período de la historia nuestras necesidades no fueron tan sofisticadas ni requerían del *glamour* de muchas de las que en la actualidad rigen nuestra vida. Bastaba con ser eficiente a la hora de aprovisionarse y buscar buen resguardo. El dimorfismo sexual (que es la diferencia física entre el macho y la hembra), característico de la mayoría de las especies animales, se evidenciaba en la talla y la musculatura entre el varón y la mujer, quienes además se repartían diferentes tareas dentro de los clanes de los que formaban parte. Mayormente, los hombres emprendían salidas con fines de caza, exploración y conquista de nuevos territorios. Las mujeres cumplían con la función esencial de cuidar a las crías, recolectar frutos, raíces (y todo aquello que sirviera para alimentarse), organizar los alimentos disponibles, preparar prendas que podían usarse como abrigo, ayudar a las madres primerizas, entre muchas otras actividades. Su capacidad para realizar múltiples tareas en simultáneo resultaba fundamental para la organización y el exitoso funcionamiento del clan.

Si bien la vida tenía ese formato general, la realidad nos imponía duras y cambiantes tareas para la supervivencia. No solo la supervivencia individual sino también la grupal, es decir, la del clan. Las amenazas eran muchas y todo el tiempo aparecían nuevas necesidades adaptativas, como resultado de la marcha continua por nuevas (y generalmente inexploradas) geografías. Cada día era una nueva aventura signada por las características del territorio, las estaciones del año, los ritmos propios del clan, las fases lunares, las temperaturas definidas por la latitud y altitud entre las que se movían, y muchas otras variables determinantes de una vida en verdad cambiante y con una dinámica que requería el aprendizaje permanente, especialmente en el descubrimiento de nuevas oportunidades alimentarias y en la necesaria exploración y experimentación para

entrar en contacto con “nuevos productos” que podrían ser una nueva fuente de alimentos.

La convivencia cotidiana con la diversidad y la incertidumbre nos ponía a prueba constantemente, dotándonos de ciertas dosis de estrés, fundamental a la hora de generar las alertas y estar preparado para afrontar los nuevos desafíos. El aprendizaje era una de las principales constantes y la consolidación de nuevos conocimientos permitía ir teniendo cada vez mejores referencias del tiempo y el espacio, hecho que fue la base para la exploración del ocio creativo y el nacimiento de las formas de expresión artísticas. Otra de las constantes fundamentales estaba provista por el sol: el atardecer marcaba siempre el momento de cesar las actividades de caza y recolección y dedicarse a descansar. Del mismo modo, cuando el sol aparecía nuevamente, indicaba el comienzo de la siguiente aventura en la vida del clan que dejaría su impronta en la evolución humana. Esa es la razón por la cual nuestra fisiología tiene biorritmos claramente definidos por el día y la noche. Muy en lo cierto están los padres y los abuelos cuando suelen repetir que la noche está hecha para dormir.

La alimentación no tenía rutinas establecidas y estaba muy lejos de tener la modalidad de planificación actual. Comíamos lo que la naturaleza ofrecía en cada lugar y, obviamente, en cada estación. Esas eran las condiciones de base. El resto dependía de la pericia y las destrezas del equipo.

El manejo y uso del fuego también debe ser considerado un hito alimentario fundamental, aunque tan solo la carne y algunos vegetales (como tallos gruesos y tubérculos) eran cocinados. Este tratamiento con fuego mejoraba la digestibilidad de estos alimentos, haciendo que la masticación resultase más eficiente: se requería entonces menos tiempo para un mejor aprovechamiento de sus nutrientes. En gran medida gracias a esta mejora en la eficiencia masticatoria es que nuestra mandíbula dejó de ser tan grande y prominente como la que aún vemos en nuestros primos cercanos, otros primates genéticamente muy cercanos a nosotros, como el chimpancé, el gorila y el orangután.

Otra de las características de la alimentación en esos tiempos era la de comer cuando se tenía hambre. Solo la carne, que dependía de cacerías que no siempre resultaban exitosas, era ingerida previendo su escasez, ya que podían pasar varios días hasta dar con alguna nueva presa.

Nuestro trabajo como cavernícolas era definitivamente completo y ponía en acción aspectos motrices, cognitivos, de armado estratégico individual y de grupo, requiriendo también del uso de la fuerza y de la inteligencia para el diseño de armas y técnicas de caza según iban apareciendo nuevas oportunidades territoriales. El trabajo de la cacería implicaba movimientos de fuerza y/o velocidad, según la ocasión, ya sea para alcanzar y dominar una presa o para trasladarla con el resto del grupo para ser consumida. Por lo demás, el esquema de movimiento era intermitente, pero recorriendo un promedio de 15 a 20 km diarios.

El perfeccionamiento en el uso de la piedra y en las estrategias para la organización de las expediciones de caza derivó en una mejora permanente tanto en eficacia como en

eficiencia. Conseguir alimento se hacía cada vez más fácil y entonces las salidas resultaban más esporádicas, dando más tiempo para permanecer en un mismo lugar y consolidar mejores vínculos sociales. Todo esto derivó, en muy poco tiempo, en el surgimiento de nuevas formas de resolver las necesidades de alimentación y de la vida en general, determinando el inicio del período neolítico, de corte fundamentalmente social y que requeriría la construcción de nuevas formas de organización del trabajo conjunto, incrementando aún más sus características comunitarias y colaborativas.

La disponibilidad de alimentos y la capacidad de hacernos de ellos fue siempre una habilidad bien paga. Desde los albores de nuestra historia como especie, la capacidad física e intelectual para el aprovisionamiento de alimentos cotizó bien alto y rindió buenos dividendos. Tener habilidades y destrezas para cazar y pescar representó una oportunidad inigualable a la hora de conseguir pareja, con la consecuente impronta en la descendencia. La selección biológica privilegió a los más avezados en las artes del aprovisionamiento alimentario, de modo que el genoma de nuestra especie se fue moldeando en gran medida como resultado del premio que la naturaleza confería a los portadores de estas capacidades.

Si todavía nos queda algún “recuerdo” de aquellas épocas, por lo general se resuelve con una propuesta de salida a un coqueto restaurante que seleccionamos leyendo los *reviews* de otros que previamente lo visitaron y avalaron con estrellitas en alguna red social, como un reaseguro y garantía de éxito. Como sea, las necesidades parecen no haber cambiado tanto aunque sí el modo en que las resolvemos. A muchos quizás les avergüence reconocerse primitivos al cortejar con alimentos y entonces buscan programas que, adicionalmente, suman propuestas culturales o artísticas que les mejoren el atractivo civilizatorio. Otros prefieren atribuir capacidades de seducción a supuestas propiedades de algunas comidas (o de alguno de sus ingredientes) a los que definen como afrodisíacos. Todo esto con tal de no ser descubiertos como primates. Un esfuerzo sin sentido. La eficacia de estos “platos afrodisíacos” radica más en la atracción previa entre los comensales y la capacidad de organización de la velada íntima que en los ingredientes que contiene. No hay que engañarse: panza llena, corazón contento.

Pero a esa altura de la historia la naturaleza pura había sido “hackeada” y ya nada fue un obstáculo para que alcancemos el dominio de muchas de sus reglas. Por primera vez desde que el mundo es mundo, una especie se alzaba con el mayor de los logros posibles: moldear su entorno para que este se ajuste a sus necesidades. Esto ocurrió hace unos 10.000 años aproximadamente, en lo que se conoce como el pasaje del período Paleolítico al Neolítico. El que se identifica con los albores de la agricultura y los inicios de la alimentación planificada. O también conocido como el pasaje del nomadismo al sedentarismo.

Los inicios de la alimentación planificada

El surgimiento de la agricultura es, sin dudas, el hecho cultural más relevante de nuestra historia. El inicio del período Neolítico fue una apuesta de dominación de la naturaleza.

Nunca antes ni después otra especie alcanzó el manejo y control de tantas variables con la finalidad de organizar su alimentación. Sería muy ambicioso pretender describir el nivel de logros humanos alcanzados en esta breve etapa de la historia. Es una labor que bien han hecho ya muchos historiadores.

Más allá de los debates respecto de dónde se efectuó la primera siembra, lo llamativo fue que se dio casi en simultáneo en diversas partes del globo y por intermedio de clanes con estructuras de caza y recolección muy distintas en cuanto al tipo de especies y su biodisponibilidad. Lo que está claro es que buena parte de las prácticas de recolección fueron la antesala de logros posteriores. El manejo de las especies recolectadas en la naturaleza pudo haber generado eventos que la inteligencia más desarrollada del *Homo sapiens* los entendiera con lógica causa-efecto. ¿Cómo es esto? Muchas de las plantas recolectadas en ciertos períodos del año perdían sus semillas en los lugares donde eran consumidas. Consecuentemente, nuevas plantas nacían y eso debió ser el punto de partida para una serie de preguntas y ensayos. Algunas hipótesis, adicionalmente, plantean que los aumentos de temperatura muy marcados observados en el final de las glaciaciones favorecieron estas oportunidades, ya que se presentaban en tierras “nuevas”, haciendo que la observación de esa lógica causal fuese más notoria y evidente.

Otro tema interesante de debate es el de saber cuáles fueron las primeras especies cultivadas, aunque en general hay acuerdos y se citan como “los primeros” a ciertos cereales, leguminosas y animales silvestres que terminaron tomando la forma del ganado bovino y ovino actuales.

Aunque a los humanos nos guste la idea de pensar los grandes cambios como “revoluciones”, en verdad casi todo a lo largo de la historia tuvo más el formato de transiciones graduales y dependientes de un conjunto amplio de condiciones que de un hecho específico y determinante. Por esta razón, es probable que ya en el final del Paleolítico hubiesen existido motivos para las primeras exploraciones de manejo de otras especies.

Los cultivos provenían de plantas silvestres que estaban perfectamente adaptadas a las condiciones del clima y suelo de cada una de las regiones en las que comenzaron a ser cultivadas. Esto favoreció que nuestros antepasados conocieran algo de su estacionalidad y por eso comenzaron a regresar a los lugares por donde habían pasado el año anterior. En ese trajín, las semillas silvestres que se “perdían” volvían a crecer con mayor abundancia que en otros sitios, en una señal muy clara de cómo era el funcionamiento de su biología.

Así las cosas, podemos afirmar que la agricultura comenzó como una suerte de “recolección planificada” para más tarde iniciarse con el aprendizaje de las labores de siembra, cuidados del cultivo y cosecha. Esta etapa de transición pudo haber durado varios siglos, y es por esa razón que se le confiere a la mujer una mayor relevancia en el desarrollo de las técnicas de cultivo, ya que eran quienes permanecían cercanas a la observación y el cuidado de estas labores.

Lo más llamativo del comienzo de la agricultura fue, sin dudas, el hecho de haber comenzado casi en simultáneo en distintos puntos del planeta que nada tenían en común

entre sí. Geografías distintas, climas incomparables e historias de clanes completamente distantes entre sí (con la obvia imposibilidad de haber estado comunicados) registran en su haber la irrupción de la agricultura en tiempos similares. Un hecho sin dudas atrapante para la investigación histórica y la biología cuántica. Y también para los defensores de las teorías que sostienen que, entre nosotros, habitan extraterrestres desde hace miles de años (ya que si bien aún no hemos podido dar claramente con ellos, hay que reconocer que estos episodios son de gran ayuda para el despliegue de la profusa imaginación humana).

El desarrollo independiente de la agricultura (entendiendo por ello a la siembra y cosecha planificadas) se dio en lo que hoy denominamos Medio Oriente (una zona que se conoce como el Creciente Fértil, que abarca desde Oriente Próximo o la Mesopotamia hasta el Antiguo Egipto), el norte y el sur de China, en lo que se denomina como África Sahel (un cinturón de más de 5.000 km de largo que va desde el océano Atlántico hasta el mar Rojo, atravesando la mitad del continente), en Nueva Guinea (una isla absolutamente desconectada en Oceanía), en partes de la India, y en varios lugares de América, muy distantes uno de otro (el medio-este norteamericano, el centro de lo que hoy es México, un área en el Amazonas y otra en el actual Perú).

Suelen reconocerse 8 cultivos “fundadores” de este período neolítico: dos variedades de trigo (el “espelta” y el “mocho”), la cebada, leguminosas como los guisantes, lentejas, yeros y garbanzos (todos ellos caracterizados por la vaina de la legumbre con semillas en su interior), y el lino. Estos cultivos se asocian con el área del Creciente Fértil que mencioné antes.

En el Lejano Oriente, que abarca a las áreas de China, India e Indonesia, la agricultura tuvo lugar a partir del cultivo del arroz como la principal especie; el taro (una suerte de tubérculo similar a la papa); y dos leguminosas: el frijol mung y la soja. En América, por su parte, el maíz y la calabaza fueron los cultivos predominantes en América del Norte, la papa y el maíz en la zona del Perú, mientras que la mandioca y el arrurruz se cultivaron en el área del Amazonas. En el cinturón de África que mencionamos, el sorgo y el mijo fueron los cultivos más relevantes.

En simultáneo con estos desarrollos, la agricultura campesina iba concentrándose en las zonas ribereñas o de fuentes de agua que sirvieran para riego, complementando así la actividad agrícola con la pesca. Estamos ya alrededor del año 6000 a. C.

Mil años después, o sea, en el 5000 a. C., ya teníamos un desarrollo bastante avanzado en técnicas de riego que nos permitía el cultivo a gran escala sobre la base de mano de obra especializada. La tendencia al monocultivo ya era una realidad en cada una de estas regiones.

En paralelo con la domesticación de especies vegetales, nuestros antepasados también utilizaron las técnicas de selección y cruzamientos para dar forma a los animales domésticos que hoy conocemos. Los uros y muflones, que habitaban buena parte de Eurasia y África, fueron los primeros en ingresar en ese proceso tecnológico que los llevó a ser lo que hoy conocemos como ganados bovino y ovino respectivamente. El del cerdo fue otro caso de paralelismo llamativo: la domesticación de sus ancestros salvajes se dio

casi en simultáneo, aunque con procesos independientes, en Medio Oriente y en China.

Por cierto que toda esta nueva tarea productiva no inhabilitaba la recolección de frutos, raíces y hojas de otras especies, hecho importante para complementar una dieta variada y eficiente, toda vez que se continuaba aprovechando la oferta estacional de la naturaleza, aunque claramente era una práctica que se realizaba en extensiones más acotadas.

Una vez iniciado el proceso de “agriculturización” de determinadas plantas, lo que siguió fue la exploración y la experimentación con nuevos cultivos. Calendarios, técnicas de labranza, nuevas herramientas, manejo del suelo y el agua, protección de las plantas en crecimiento. Todo esto requirió una mayor necesidad de permanecer cerca de los cultivos, hecho que fue dando origen al sedentarismo como una nueva modalidad de relacionamiento con el territorio.

Como consecuencia de permanecer mayor tiempo en un mismo lugar, comenzaron a fortalecerse las relaciones entre las personas. Hacia el interior de los clanes se establecieron vínculos más duraderos y de cooperación, al tiempo que la oferta de alimentos cada vez mayor permitió alimentar más bocas, provocando el aumento natural de la tasa de natalidad. El camino de la conformación de asentamientos cada vez más estables estaba en marcha y jamás se detendría, dando forma a aldeas primero, pueblos después y finalmente ciudades.

La vida en aquellos tiempos se tornaba cada día más comunitaria y surgían nuevas necesidades que, por lo común, terminaban siendo factores para la especialización y la división de tareas. Consecuentemente, el trabajo colectivo requería de cada vez más instrumentos de gestión para su organización con miras a alcanzar el éxito en cada objetivo planteado.

La aceleración del desarrollo tecnológico permitió niveles de manejo de la naturaleza inéditos: domesticación de especies vegetales y animales, procesos de cruzamiento y selección genética para obtener mayores rendimientos, aumento de la capacidad productiva de las especies cultivadas, invención de herramientas para resolver los diferentes desafíos (productivos, de conservación y de intercambio), y el fortalecimiento de los lazos entre diferentes clanes (lo que constituyó el pilar de los primeros intercambios que sentó las bases de lo que más tarde se transformó en el comercio). Todos estos factores sirvieron para generar una mayor oferta de alimentos (en cantidad), aunque menor en variedad.

Siglo XX

Demos un gran salto hasta el siglo XX. No porque lo que haya sucedido en los últimos miles de años no tenga relevancia. De hecho, la mayoría de los principales alimentos, comidas y bebidas de la actualidad fueron inventados y mejorados en esos años. Es que en estos últimos 10.000 años la trayectoria ha sido similar: a veces con más suerte y otras con menos, el camino recorrido se caracterizó por más y mejores logros en el manejo y dominio de técnicas que permitieron el control de la naturaleza en pos de producir cada

vez más alimentos. Pero no hubo nada disruptivo respecto de lo que la agricultura trajo en sus mismos inicios.

Profundizar sobre este período serviría para conocer el origen y el desarrollo de cada uno de los diferentes alimentos que hoy conocemos. El origen del pan, las conservas, el desarrollo de variedades y los estilos de pastas, la utilización de los procesos de fermentación para obtener bebidas, la cuajada de la leche y maduración de productos derivados, los usos religiosos de algunos alimentos, etcétera. Un capítulo de la historia de la alimentación realmente apasionante que requeriría ser abordado con intensidad y propiedad historiográfica, cosa que no es el objetivo de este libro, y por esa razón daremos el salto temporal que nos sitúe en el último tramo de la historia de la humanidad.

La era de la industria alimentaria

La irrupción de la Revolución Industrial, con su modalidad mecánica de producir en serie, también impactó en el modo de producir alimentos. El desarrollo tecnológico y la propia dinámica del funcionamiento industrial hicieron que la producción aumente a tasas nunca antes vistas. Por otro lado, cada vez más población concentrada en ciudades, precisamente como consecuencia de la organización industrial, requería de una mayor cantidad de alimentos con mayores niveles de preparación. Enlatados, salazones, encurtidos y otras formas de almacenamiento para alimentos perecederos fueron las vías que permitieron conservarlos por más tiempo. Se necesitaban para alimentar a la creciente mano de obra y también para permitirles llegar a los lejanos destinos que aún eran colonias de los países centrales.

El siglo XIX resultó ser una verdadera maquinaria de producir alimentos. Aun así, no estuvo exento de tremendas hambrunas que fueron el resultado de una dependencia cada vez mayor de un aparato productivo más concentrado en menos productos. Dicho de otro modo, fuimos siendo gradualmente rehenes de la pérdida progresiva de la diversidad que caracterizó a nuestra vida alimentaria paleolítica. Y a menor diversidad, se sabe, mayor el riesgo. La falla de un cultivo podría derivar en una catástrofe, tal como ocurrió en la “gran hambruna” que azotó Irlanda entre los años 1845 y 1849 como resultado de una plaga en la papa, principal fuente de su alimentación, y que dejó un saldo de casi 2 millones de muertos y una cantidad similar de emigrados.

Pero el desafío productivo sería finalmente una batalla por ganar. Luego de miles de años en los que la humanidad padeció el hambre como uno de sus principales flagelos, en los años de la segunda posguerra se inició un camino de superproducción de alimentos que finalizó, hace alrededor de 40 años, con otro de los grandes hitos de la historia de la alimentación: haber alcanzado la meta de producir tantos o más alimentos que los que necesitamos como especie.

El fenómeno de industrialización de los alimentos se dio en todos los países, pero fue en Estados Unidos donde se manifestó con la mayor agresividad, tanto en términos de volúmenes producidos como en el énfasis del marketing que se utilizó en su comercialización.

Luego de un siglo XIX caracterizado por corporaciones más concentradas en la elaboración, conservación y transporte de los productos, el fin de ese siglo y lo que vino en el siguiente estuvo fuertemente enfocado en la mejora de la eficiencia de los procesamientos, el diseño de nuevos productos y el desarrollo y posicionamiento de marcas. Este pasaje se identifica claramente cuando la venta por bulto o a granel deja su lugar a la venta de productos envasados en la que el envase comienza a tener tanta o más relevancia que el propio producto. La tradición alimentaria de la época victoriana, a fin de cuentas, fue rápidamente transformada por la intervención de la tecnología alimentaria de los estadounidenses.

Es bien conocida la historia de la Coca-Cola, hacia finales del siglo XIX, cuando un farmacéutico, buscando desarrollar un jarabe que mejorase la digestión y aportase energía, terminó creando la fórmula de la bebida más exitosa de todos los tiempos. Luego de un breve período en el cual el producto original no funcionó, sus creadores no tardaron en rediseñar la estrategia y transformar el “medicamento” en un refresco que se tornó popular. Paradójicamente, un pretendido medicamento se transformaba en un alimento.

La historia de esta gaseosa es probablemente el emblema que mejor caracteriza el viraje en el estilo de alimentación de nuestra especie: dejamos de producir alimentos pensando en nuestras necesidades y requerimientos biológicos. Fue el principio de la actual epidemia de obesidad y enfermedades crónicas.

Esta nueva etapa, que llega hasta nuestros días (como veremos), se caracteriza por la producción masiva de alimentos innecesariamente procesados, con ingredientes que nada tienen que ver con nuestras necesidades nutricionales, en su gran mayoría con potencial “adictivo” y patógeno, y, como si esto fuera poco, con precios absolutamente disociados de su costo (ya que están definidos por el montaje comunicacional y de marketing, orientado a la obtención de públicos fieles, duraderos y que sean asimismo agentes de promoción de esas mismas marcas). Un escenario verdaderamente catastrófico que debiera encender todo tipo de alarmas y que sin embargo permanece operando con total normalidad, con la complacencia de consumidores y de los sistemas de salud. Sin ir más lejos, son los propios profesionales de la medicina y la nutrición quienes se esfuerzan cada día en recomendar estos productos y hasta “prescribirlos”, como si fuesen el medicamento que la propia marca de gaseosas entendió que no era.

Recorriendo las primeras cinco décadas del siglo XX, que incluyen dos guerras mundiales y una crisis económica de alcances muy importantes, vemos que se consolidan como verdaderos “gigantes alimentarios” muchas corporaciones cuyas principales marcas de alimentos aún hoy son reconocidas.

National Biscuit Company (Nabisco), Campbell’s, Swift, General Mills, Quaker Oats, Kraft, Jell-O, Hershey’s, Oreos, Lorna Doons, Coca-Cola, Baker’s, Royal, Libby’s Evaporated Milk, Aunt Jemima Pancake Flour, Heinz Tomato Ketchup, Cocomalt, 3 Minute Oat Flakes, Armour’s Star Ham, Sunkist California Orange Juice, Fleischman’s Yeast, Gulden’s Mustard, Knox Gelatine, Eagle Brand Condensed Milk, Minute Tapioca, Snowdrift, Beech-Nut Peanut Butter, Cookies & Cakes. Spam. Empresas, todas estas,

dedicadas a la elaboración de alimentos sobre la base de harinas, grasas refinadas, cereales procesados, azúcares y leche. Muchos productos vegetales comienzan a procesarse también para pasar a formar parte de salsas y aderezos que abren, a su vez, la posibilidad de crear una nueva demanda de productos en los que pueden ser utilizados.

Harinas, galletas de todo tipo, cereales listos para mezclar con leche o derivados, pastas secas, carnes procesadas y enlatadas, fiambres, lácteos, dulces, golosinas y mermeladas, llegando incluso a la producción de alimentos para bebés listos para consumir. Nuevas marcas fueron surgiendo para dar soporte comercial a nuevos productos (que en esencia son productos similares aunque más procesados), con una lógica productiva que continúa siendo la misma hasta nuestros días.

Muchos de estos productos comenzaron a elaborarse con procesos y en preparaciones que les facilitaban el acceso a mercados cada vez más específicos. Pero se trataba siempre de productos hechos con esos pobres ingredientes, aunque con mayor grado de preparación, y bajo el supuesto de que la comida debe asemejarse a un kit de armado rápido.

Complementariamente, estas tendencias de alimentos procesados comienzan a darse también en el sector de comidas. Entre los años 40 y 50s, estas tendencias estaban claramente establecidas en el sector de restaurantes y locales de comida rápida. Shakey's Pizza, McDonald's, Burger King y Dunkin' Donuts destacan entre las cadenas de comidas que surgen por esos años y que desplegaron una carrera de crecimiento aún imparable.

Vemos estos ejemplos de Estados Unidos porque allí el fenómeno fue notable y alcanzó dimensiones inéditas en comparación con otras partes del globo. Pero el mismo fenómeno, con proporciones menores (aunque no menos dramático), se dio en todo occidente, incluyendo América Latina. Recorrer las marcas de nuestro país es un ejercicio fácil que podemos hacer con solo permanecer unos minutos frente a la televisión, donde las publicidades de estos productos se suceden sin descanso. O caminando el pasillo de una góndola.

La revolución agrícola y de la industria alimentaria desplegaron un crecimiento nunca antes visto y fueron mucho más allá de la adaptación comercial a los nuevos escenarios socioeconómicos: alimentos con mayor grado de preparación, soluciones de comida rápida, snacks para “engañar al estómago” y muchas otras alternativas para facilitar el hecho de que más integrantes de la familia se incorporaban al mercado de trabajo. Bajó el tiempo dedicado a la preparación de comidas hogareñas, incrementando las oportunidades para una industria que seguía especializándose y avanzando en el procesamiento de las materias primas.

En la búsqueda de comodidad, facilidad de uso y adecuación a los diferentes gustos, la industria alimentaria se fue desagregando en nuevas cadenas, cada vez más específicas y con un desarrollo de estrategias de marketing y publicidad que resultaría clave para comunicar estos profundos cambios que afectaban a uno de los temas de mayor cuidado en la vida familiar. Es el despegue, también, de las industrias complementarias de la alimentación: la de los aditivos, los envases y el transporte, centrales en los procesos de

conservación, almacenamiento y distribución de los alimentos.

Al mismo tiempo, se multiplicaba la oferta de lugares de comidas preparadas y restaurantes, con claro sesgo hacia la comida rápida, accesible y con alta capacidad de saciedad. Mucha más comida circulante, con mayor poder calórico y con bocas dispuestas a paliar el hambre que, como especie, costó tantas vidas a lo largo de milenios. Este proceso se desplegó bajo el mismo patrón que todos los otros grandes movimientos en la historia: de manera pendular y lejos de lo que podría entenderse como un perfecto equilibrio instantáneo. La oferta y la demanda suelen encontrarse después de muchas idas y vueltas. Pasamos del hambre al sobreconsumo de alimentos (alimentos que, como veremos, están lejos de ser los que nuestra biología espera).

La dinámica en la producción de alimentos se transformó en una verdadera economía de escala. Los costos unitarios bajaban dramáticamente a medida que la producción aumentaba, lo que incentivaba producir aún más. Había que encontrar el modo en que esa oferta creciente llegase al mercado. En paralelo, el viejo sistema de venta minorista mostraba ineficiencias: un vendedor atendiendo a un cliente por vez en las tareas de medición, envasado y cobro. Los dos extremos de la cadena alentaban a buscar una alternativa que permitiese vender más alimentos por unidad de tiempo. Es así como surge el supermercado, buscando el ahorro de tiempo del vendedor antes que la comodidad del comprador. En 1916, Clarence Saunders abrió el primer supermercado bajo el exótico nombre de Piggly Wiggly, inaugurando una nueva era en la comercialización minorista de alimentos. La idea general consistía en almacenar los estantes por la noche para que los clientes que lo visitaran al día siguiente se hicieran de los productos para pagarlos al frente del local, en una línea de cajas de cobro. En un primer momento los productos perecederos, como los vegetales y las carnes, no formaron parte de la oferta (siendo esto también una ocasión para que se piense en el modo de procesarlos para poder ofrecerlos bajo esta modalidad de venta de autoservicio).

Mayor procesamiento y agregado de valor con menores costos de operación. Fórmula excelente para incrementar la oferta de alimentos a precios más baratos, generando una espiral creciente en el aumento del consumo. Las tiendas fueron un éxito financiero y comenzaron a extenderse territorialmente como franquicias. Ya en los años 20s era una tendencia que no cedería jamás, y que incorporaría en los Estados Unidos a nuevos jugadores que aún permanecen operativos. Safeway, surgida en los años 30s y Walmart, en 1962 (hoy la cadena más grande del mundo), entre otros.

Esta nueva modalidad de comercio tardó un par de décadas en establecerse en otras latitudes. Fue recién después de los 50s que se desarrollan en Europa, particularmente en el Reino Unido, con la primera cadena llamada Premier Supermarkets, para luego consolidarse en otras cadenas como Tesco, Sainsbury y Morrisons. En el resto del mundo, y particularmente en América Latina, fue una tendencia que recién se consolidó en los años 90s.

Los dos hechos sobresalientes de la era industrial alimentaria (y el tercero de la historia de la alimentación, junto con el inicio de la agricultura) se dan en el período de posguerra de la Segunda Guerra Mundial. El primero, ya mencionado, fue sin dudas

haber alcanzado el hito notable de producir más alimentos de los que necesitamos como especie. El segundo es que una nueva dinámica en la organización social terminó por dejar las decisiones alimentarias en manos de la propia industria (decisión que sentará las bases de todos los graves problemas alimentarios que hoy nos aquejan).

La tercerización de las decisiones alimentarias

Luego de los miles de años en los que la humanidad padeció el hambre como uno de sus principales flagelos, vimos que en los años de la era industrial, y particularmente desde la segunda posguerra, las capacidades productivas signaron definitivamente un nuevo rumbo alimentario.

Una nueva mesa estaba servida y, por primera vez en la historia, también, decidimos tercerizar nuestras decisiones sobre qué comer. La industria alimentaria tomó el lugar de ser el encargado de definir nuestra dieta, y lo sigue haciendo hasta nuestros días, con la ayuda de la industria médica y la farmacéutica. Recorreremos estos asuntos en los próximos capítulos.

Ya anticipamos que una de las principales características productivas de la industria de alimentos y bebidas es la utilización de unas pocas materias primas baratas para producir alimentos caros. Agua, harinas, sal, grasas, azúcar y leche son los insumos principales con los que se elaboran miles de alimentos altamente procesados que terminan vendiéndose hasta diez veces más caro que el costo de sus ingredientes.

La delegación de nuestras decisiones alimentarias en la industria (y en sus agentes de promoción) no genera, incluso hoy, ningún conflicto mayor. Aparece como una novedad y como la solución a las nuevas condiciones de organización de la vida familiar moderna. Se trata de no pensar en nada y en acatar las sugerencias de un creativo publicitario o un nutricionista, que son dos formas bastante parecidas de vender ilusiones.

CAPÍTULO 2

LA ALIMENTACIÓN HOY

Si nos dispusiéramos a recorrer cualquier supermercado encontraríamos que el 85% de los alimentos que pueblan sus góndolas no existían hace tan solo cien años atrás, cuando la vida también era posible y donde los principales problemas alimentarios que hoy define la Organización Mundial de la Salud (OMS) tampoco existían. Y si nos detenemos a analizar los rótulos o etiquetas que identifican esos productos encontraremos las razones: la mayoría de ellos tiene ingredientes similares, de escaso valor nutricional, altamente procesados y en los que el precio está fijado, fundamentalmente, por la intervención del marketing: el envase, la publicidad, la logística y la distribución, mayormente innecesarios. Atributos, todos ellos, que nada aportan a la calidad de vida de quienes los consumen.

Adicionalmente, se da un fenómeno paradójico: mientras más nos alejamos de llevar una alimentación natural, más productos son desarrollados con la finalidad de suplir las carencias de la mala alimentación. Un círculo vicioso que paga el consumidor, con dinero y con su salud. Y los países, que ya no pueden idear sistemas de salud sostenibles ante la alarmante epidemia de enfermedades crónicas, todas ellas estrechamente asociadas a la alimentación.

El escenario no parece nada alentador, ya que para cada problema planteado las respuestas parecen ser más de lo mismo. Pisando el acelerador es el modo en que usualmente se construye la dinámica capitalista.

Son dos las dimensiones que es necesario caracterizar para tener un mapa real de la situación alimentaria actual y sus consecuencias: la primera tiene que ver con el mundo de la producción (y la de todas las industrias aliadas a la de los alimentos). La segunda, con su contracara: las consecuencias que, en términos de salud pública, ocasiona el funcionamiento de este sistema de producción de alimentos. Las describiremos por separado.

1) Superproducción de alimentos

La tendencia que observamos a lo largo de todo el período industrial no ha hecho más que acentuarse a través de la intensificación de los procesos de producción agrícola, los de elaboración industrial y los de logística y distribución. Muchos más productos sobre la base de esos pocos insumos que venimos mencionando.

Veamos ahora alguna de las cosas que pasan en cada una de las etapas de la producción industrial de alimentos. Solo algunas, ya que un análisis en profundidad requeriría, probablemente, de miles de páginas dedicadas a cada uno de los temas. Por

ese motivo elegiré algunos puntos que permitan visualizar y formar una idea de lo que ocurre al interior de esas complejas tramas: en el campo, en la industria y en el momento de la comercialización.

En el campo: producir más, simplemente más

Para producir los insumos que utiliza la industria alimentaria (harinas, grasas, azúcar y leche), el sistema productivo requiere del uso intensivo de la tierra. Una tierra con destino de unos pocos cultivos orientados a la producción de harinas (de trigo, para panificación; y de soja o maíz, para la elaboración de alimentos balanceados, que son usados para producir leche y carne bovina, de cerdo y de pollo, todo bajo modelos intensivos). Y el azúcar, sagrado.

Los modelos de producción de carne (de las tres especies mencionadas) son similares. Los animales se encuentran en corrales o galpones en donde se dedican exclusivamente a alimentarse hasta alcanzar el peso que determina la desgracia de la faena. Estas empresas van organizándose comercialmente en un modelo de integración vertical de todos los procesos, desde la genética hasta el cuchillo y la comercialización. El objetivo de estos modelos intensivos es producir cada vez más unidades de producto con menores costos de operación (lo que lleva, lógica económica mediante, a que cada vez menos empresas concentren mayores volúmenes de producción). Hasta acá, lógica capitalista pura: bajar costos y aumentar ventas para maximizar ganancias.

Para bajar los costos se destinan cada vez más y más tierras en formatos de explotación obviamente intensivos. Y esas nuevas tierras se van incorporando a partir del desmonte masivo de bosques nativos y el posterior mejoramiento de los suelos para darles destino de agricultura intensiva. En paralelo, la industria de agroquímicos aporta el resto para que cada año los rindes por unidad de superficie sean mayores. Esto implica la aplicación de fertilizantes, herbicidas y pesticidas sin los cuales las variedades de estos cultivos serían incapaces de sobrevivir. El alto impacto ambiental de estas prácticas sigue siendo cuestionado por organizaciones en todo el mundo, aunque no han logrado que el fenómeno tenga visos de racionalización, pese a la comprobación del daño ambiental que estas tecnologías implican; un fenómeno que está bien estudiado y que ubica a la industria agroalimentaria en el podio de aquellos que más contribuyen al cambio climático. Como broche a este modelo agropecuario, apenas tres cultivos (soja, maíz y arroz) concentran la práctica totalidad de la producción agrícola mundial, mostrando la tendencia decreciente en materia de diversidad de la oferta alimentaria. En Argentina son soja, maíz y trigo.

La cuestión del desmonte en Argentina es un problema de una dimensión realmente fenomenal. No solo investigaciones realizadas por organismos públicos nacionales y universidades dan cuenta de ello. A ellas se suman estudios realizados por universidades de otros países que denuncian el mismo fenómeno, que ha alcanzado niveles verdaderamente descontrolados.

Para entender este fenómeno es necesario profundizar un poco más en la dinámica

económica de estos productos: para mantener la tasa de ganancia en cualquiera de estas producciones intensivas debe darse alguna de las siguientes dos cosas (e idealmente las dos): producción en aumento (esto significa aumentar la productividad por hectárea y/o aumentar la superficie cultivada) y costos en baja. En verdad hay una tercera, que muchos operadores agrícolas observan con atención: si llueve o no en las otras regiones del mundo en las que se producen los mismos granos. Pero en general, salvo que medie una merma productiva por causas climáticas, la rentabilidad agrícola se sostiene solo produciendo más y bajando los costos. No hay chances de agregar valor desde la lógica de la diversificación productiva. Se trata de hacer más de lo mismo.

Volviendo al desmonte, Argentina ostenta el triste récord de tener la tasa más alta del mundo, registrada en la provincia de Santiago del Estero, quintuplicando la tasa promedio de todo el subcontinente americano. Absolutamente alarmante. La mayor desaparición de bosques nativos en todo el mundo nos tiene como protagonistas de una industria agrícola descontrolada y concentrada en cada vez menos manos. Monsanto, la empresa emblema de este modelo productivo y principal promotora de la “sojización nacional”, sigue estando en la mira de muchos movimientos activistas, pero el negocio del desmonte para cultivar soja no parece dar muestras de racionalización, sino más bien todo lo contrario.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en Sudamérica se perdieron unos 40 millones de hectáreas de bosques nativos entre los años 2000 y 2010, principalmente en las regiones conocidas como El Cerrado (en Brasil), la selva de Chiquitanos (en Bolivia) y el Gran Chaco Americano (que abarca superficies de Argentina, Bolivia y Paraguay). Un dato más: este desmonte representó más de las $\frac{3}{4}$ partes de los desmontes realizados en esos años en todo el planeta. Es por esta razón que, si bien los estudios internacionales (publicados en reconocidas revistas científicas) muestran que en el último cuarto de siglo el planeta “reverdeció” por la disminución de estas prácticas, los países de la región quedaron en el listado de los que continuaron incrementando las labores de desmonte. Estas observaciones también fueron realizadas por las Naciones Unidas.

Conste que solo en nuestro país estamos hablando de millones de hectáreas de bosques nativos que son arrasados a una tasa de 300 mil hectáreas por año. Dicho de otra manera, se desmonta 1 hectárea cada 2 minutos para cultivar, básicamente, soja.

Estos cambios en la estructura de los sistemas y la alteración de la biodiversidad natural generan desbalances que afectan tanto a los pobladores nativos de esas regiones devastadas como a los pobladores de otras regiones del resto del país. Y las consecuencias negativas se observan tanto a nivel salud, como consecuencia del impacto de los agroquímicos en los pobladores de las regiones en las que se aplica, como en los fenómenos climáticos inesperados, que son cada vez más frecuentes y de dimensiones más grandes.

¿Cómo lo hace? Es muy simple: el desmonte afecta la capacidad de absorción de agua por parte de los suelos (recargando los acuíferos), disminuyendo la capacidad de que el propio ecosistema se autorregule hídricamente. Adicionalmente, el impacto se observa a través de una disminución del secuestro de carbono, la pérdida de la

biodiversidad y un aumento en las emisiones de gases de efecto invernadero, que son las responsables del calentamiento global. Un combo letal.

La industria de alimentos: pocos insumos, muchos productos

Ya lo adelantamos, y es el hecho más dramático de este sistema alimentario: con unos pocos insumos que llegan del campo, la industria elaboradora de alimentos produce miles y miles de productos tan distintos como iguales. ¿Cómo puede ser esto? Simple: se utilizan las cadenas de montaje industrial para ensamblar alimentos hechos con alguna combinación de azúcar, harinas, grasas y leche. A estos alimentos, si bien prácticamente idénticos en su composición, se les da distinta forma y presentación, a partir del uso de aditivos (aromatizantes y saborizantes) y de los envases en que se comercializan.

Si bien en el campo ya queda definido el escenario de la alimentación actual (puesto que la escasa diversidad de su oferta sumada al modo en que se producen dichos insumos son puntos de partida que no permiten correcciones en las etapas siguientes de las cadenas alimentarias), es en la etapa de industrialización donde puede apreciarse claramente la imposibilidad de esperar resultados diferentes. Mientras los productos industrializados sean la base de la alimentación de las personas, los problemas de salud pública actuales (obesidad y enfermedades crónicas) seguirán estando en la lista, cómodamente instalados.

Incluso los alimentos que se producen en el marco de las leyes que regulan su producción son alimentos que nada tienen que ver con los que nuestro diseño biológico prevé. Podríamos recorrer metros y metros en un pasillo de góndola de supermercado y con seguridad no encontraremos alimentos que valga la pena comprar. En cuatro de cada cinco góndolas encontraremos estos alimentos iguales pero diferentes. En cuatro de cada cinco góndolas encontraremos alimentos elaborados sobre la base de tres insumos principales: harinas, azúcar y leche. Cientos de envases diseñados para mostrar atributos de naturalidad que no tienen.

Vender más, más y más

Puesto que se produce más, es necesario también vender más. Para alcanzar ese cometido, las corporaciones alimentarias no paran de incrementar su actividad de marketing, especialmente vía publicidad: mayores presupuestos en creatividad y pauta para presencia en medios de comunicación, sumado a contrataciones millonarias de celebridades para ponerlas al frente de campañas interminables, fueron y siguen siendo la principal vía para posicionar sus productos. Una suerte de refuerzo del proceso de mercantilización de los alimentos iniciado varios siglos atrás. La publicidad –cuento de hadas del mercado– sigue siendo la gran aliada para la continuidad de este proceso.

Así, nuestro día a día se ve bombardeado por miles de anuncios de alimentos y comidas. Y puesto que no tenemos el tiempo suficiente para procesar tanta información (ni la formación para procesarla), todo se transforma en una turba de melodías, personajes o recursos emotivos que nos transportan al pasado, y que implican costos

millonarios que terminan siendo trasladados al precio delirante de muchos productos. Todo eso solo para cumplir con la máxima de Marshall McLuhan de que, finalmente, “el medio es el mensaje”. La competencia es por ver quién toca una fibra más íntima, quién compone el jingle más pegadizo o diseña el personaje más gracioso y repetido por la gente.

Mayonesas saludables, papas fritas envasadas que se asocian a un placer inocuo, jugos atestados de azúcar, galletitas que son simple mezcla de harina, grasas y sal, gaseosas de la felicidad: todos tenemos en nuestra memoria ciudadana algún recuerdo de felicidad artificial ligado al consumo de alimentos y líquidos de dudosa bondad, cuyo modo de promocionarlos nos recuerda a un cuento infantil en el que, increíblemente, seguimos creyendo.

Sin embargo, por paradójico que sea, la publicidad sigue siendo el principal camino elegido por la industria alimentaria con la finalidad de reforzar sus estrategias de posicionamiento frente a cada vez mayores evidencias de que sus productos no se corresponden con decisiones alimentarias inteligentes. Las grandes empresas tienen enormes presupuestos asignados al ramo y nadie parece ponerles freno. Tan solo la acción de consumidores inteligentes está mostrándose como la única vía de salida, mientras los sistemas de regulación y control siguen a la deriva, cuando no han sido cooptados por dichas corporaciones.

De esta situación suelen aprovecharse las empresas para armar sus campañas, caminando en una línea muy delgada que muchas veces se acerca a la “publicidad engañosa”. Veamos algunos ejemplos.

Un tipo muy común de comunicación publicitaria se basa en la comunicación de atributos que en realidad los productos no poseen *per se*, sino que son el resultado del normal metabolismo de nutrientes que cualquier otro alimento que lo posea también tendrá. Esta atribución del mérito al producto es una de las maneras más comunes de presentar a ciertos alimentos como algo que necesariamente hay que consumir si queremos tener los beneficios que estas sustancias aportan. Buscan convencer al consumidor de que sin ese producto no hay beneficio. A modo de ejemplo, voy a mencionar los productos lácteos. Cuando vemos las publicidades de estos productos pareciera que la única manera de que los huesos crezcan sanos y fuertes o que la menopausia no encuentre a las mujeres descalcificadas es consumir leche, yogures, postrecitos y lácteos en general. La personas asocian la incorporación de calcio y vitaminas con los productos lácteos, pese a que toda la evidencia muestra que esos nutrientes se encuentran con mejor biodisponibilidad en otros alimentos. Las frutas y las verduras, idealmente adquiridas en su correspondiente estación, son la mejor fuente. Pensemos además que, por el precio de un yogur de 200cc se puede adquirir entre 1 a 2 kilogramos de cualquier fruta o verdura de estación. Cualidades y números que hablan por sí solos pero que compiten con los millones de inversión publicitaria que la industria láctea viene realizando desde hace décadas. Y con los nutricionistas, quienes por alguna razón que no logro comprender recomiendan productos lácteos para buena parte de las ingestas que prescriben a sus “pacientes”.

Esta modalidad de comunicar se lleva al extremo en el caso de los llamados “alimentos funcionales” y los nutracéuticos, que son aquellos alimentos a los que se les adiciona algún componente extra en su formulación para mostrarse con beneficios adicionales. Algunos se consiguen en supermercados y otros solo en farmacias, como las cápsulas y polvos que se venden con mil promesas de una vida mejor. En estos casos, la publicidad busca incluso avanzar hasta parecerse a una publicidad de medicamentos. Estos preparados son el punto máximo de la oferta alimentaria más antinatural, pero aún así se comunican como si fuesen naturales. Y son productos muy caros, pero tienen tanto marketing detrás que, lamentablemente, las ilusiones que comunican son tomadas en serio por mucha gente.

Suplementos nutricionales balanceados en polvos o bebibles, polvos con extractos de los vegetales más exóticos que podamos imaginar, quemadores de grasas, cápsulas con ácidos grasos, aceites de semillas con potenciales beneficios para la salud, suplementos dietarios con vitaminas y minerales, preparados de semillas, etcétera. Las marcas más conocidas de estos preparados dietarios son Ensure, Natufarma, Sturla, BlueKing, Wohl Cla, Cormillot, Estetic Cla, Berocca Performance, entre una oferta de cientos de ellos. Increíbles dislates alimentarios.

Vamos con otro ejemplo, también tomado del mundo de los lácteos: la “leche con hierro”. La leche materna es sin dudas el mejor alimento para todos los mamíferos que se encuentren transitando la lactancia. Ahora bien, una vez destetado, el consumo de leche es absolutamente innecesario en todas las especies, incluyendo la nuestra, que es la única que parece convencida de que debe tomarla durante toda la vida, pese a que la misma resulte indigesta y cuente con mucha evidencia de que su consumo dista mucho de ser saludable.

Pero retomemos la cuestión del hierro: la industria láctea, bajo la pretensión de ser el proveedor universal de calcio, se planteó también el desafío de ser el proveedor universal de hierro, mineral que la leche no posee naturalmente. Para alcanzar ese objetivo, la industria invirtió millones en el desarrollo de tecnologías que permitan incorporar el hierro a la leche de un modo que resulte asimilable. Y cuando lo logró, llegó el momento de pagar la cuenta. Para eso, había que convencer a las mamás de la necesidad de que sus hijos tomen leche con hierro ya que la anemia estaba a la vuelta de la esquina. Y para convencer a las mamás, nada mejor que convencer a los médicos de sus hijos. Todo este delirio tan multimillonario como antinatural para convencernos de que es preciso tomar “esa” leche, cuando el hierro está presente en cientos de alimentos que tenemos a nuestro alcance en todo momento y a mucho menor costo.

Nuevamente, las frutas y verduras contienen hierro. Y las carnes y legumbres son los alimentos con mayor concentración de este elemento, siendo todos ellos naturales. De no ser así, no hubiéramos sobrevivido tantos millones de años.

Un segundo grupo de publicidades de alimentos reúne a aquellas que buscan adecuar los productos a las nuevas tendencias alimentarias. Ahora que las modas buscan “recuperar las raíces” que definen a un alimento como “fresco” y “natural”, muchas marcas salen a destacar estos atributos, llevando al consumidor a interpretar que el

alimento que están publicitando ha hecho un camino casi directo desde el campo a la mesa, cuando casi nunca es así.

En este eje la publicidad es aún más grotesca, ya que tiene que construir valores que muchas veces van a contramano de los atributos esenciales del producto que se va a comunicar. La más conocida cadena de hamburguesas, frente a la necesidad de construir imagen “natural”, lo resuelve pintando de verde los carteles que anteriormente eran rojos. Otros ejemplos notorios por su gran impacto y posicionamiento es el de los caldos y saborizantes “naturales” o el de los productos prefritos y congelados que se comunican con la imagen de una finca y un agricultor en su envase. Muchas veces, tristemente, alcanza con agregar la leyenda “100% natural” para que consumidores desprevenidos lo tomen como cierto.

Y hay un tercer tipo de publicidad de alimentos que se caracteriza por buscar la identificación de los productos con los conceptos “diet”, “light” o “liviano”. Sin dejar en claro siquiera qué es cada cosa, algunas marcas inducen al consumidor a pensar que este atributo es propio del alimento, cuando en la mayoría de los casos lo que corresponde es realizar la comparación de ese alimento con relación a su versión genérica. Por ejemplo: una mayonesa o una crema de leche *light* solo pueden serlo respecto de su versión común. En ambos casos, el componente que define a estos productos es la grasa, de modo que pueden tratarse de formulaciones con menos calorías que el genérico, pero pretender una crema de leche sin grasa butirosa es como hacer un vino sin utilizar uvas.

A modo ilustrativo: a algunos alfajores o paquetes de galletitas los visten de verde y les ponen el sello de algún afamado médico nutricionista. Otros realizan comerciales en los que las imágenes muestran a los actores como “flotando”, casi desafiando la ley de la gravedad, induciendo a pensar que son tan livianos como el aire.

Era para untar

Muchos mensajes publicitarios presentan a los alimentos como facilitadores en la conquista de mujeres, ayudas necesarias para que los hijos crezcan mejor, para ser y/o estar más divertidos, atrevidos, aventurados o distinguidos, saludables y necesarios para llevar una vida mejor. Lo mismo que ya dijimos: la publicidad está siempre diseñada para vender ilusiones de estilos de vida y nunca para educar al consumidor.

Las grandes sumas destinadas a la publicidad son especialmente peligrosas en el caso de los niños, en donde “alimentos y bebidas” representan la quinta parte del total de las publicidades dirigidas a ellos. Su impacto negativo en la salud de los más chicos es algo que está muy bien documentado: el 85% de las publicidades que se pautan en las tandas de los programas infantiles tiene que ver con alimentos no saludables. En el caso de los más pequeños, las estrategias publicitarias suelen ir de la mano de promociones como concursos y premios en las que el incentivo está puesto en el consumo. Para ganar, hay que consumir.

También existe suficiente evidencia que muestra la correlación entre la publicidad de alimentos no saludables orientada a menores y la demanda de compra que estos realizan

por sí mismos o por intermedio de sus padres. Dicho de otro modo: a mayor cantidad de publicidades de alimentos no saludables, mayor consumo de esos productos por parte de los niños. Definitivamente, el camino opuesto al deseado por parte de quienes buscamos que se retomen hábitos de alimentación más naturales. Los datos son más que elocuentes: un niño que mira 3 horas diarias de televisión está expuesto a 61 publicidades de alimentos de bajo valor nutricional por semana. Con un problema adicional en los niños (especialmente en los más pequeños), ya que aún no están preparados para poder decodificar esos mensajes y entienden las publicidades de manera literal. Tanto es así, que en países en los que la alimentación es un tema de interés público, la publicidad está prohibida para niños menores de 12 años, como ocurre por ejemplo en Noruega y Suecia.

Como regla general podría decirse que los alimentos naturales (saludables) no tienen publicidad. Es un buen recurso para distinguirlos de los que solo venden la ilusión de serlo. ¿Recordás alguna publicidad de cebollas, tomate, berenjenas, pescados, mandarinas, lechuga, perejil, batatas o apio? Yo no, y podría continuar con una lista de varias páginas de productos que jamás fueron publicitados y que son precisamente aquellos cuyo consumo es verdaderamente deseable.

Por cierto, “era para untar” era el estribillo de una publicidad de margarinas, el “sustituto ideal” de la manteca según las recomendaciones médicas en los años de mi infancia. En aquel entonces, las grasas animales eran el mismísimo demonio ya que se les atribuía el problema del colesterol (como si el colesterol fuera, además, un problema). Algunas décadas más tarde, el modelo se invierte y la margarina pasó a ser la mala de la película. Su archirrival, la manteca, goza otra vez de la mejor prensa y los productos procesados debieron cambiar la leyenda en sus envases. Donde decía “sin colesterol” ahora dice “0% grasas trans”. Recordemos que la manteca es la materia grasa que naturalmente tiene la leche mientras que la margarina es un invento industrial que data del año 1869 (se obtiene a partir de grasas de origen vegetal mediante procesos industriales que las transforman en lo que se llama “grasas trans”). La cuestión es que las margarinas se pusieron de moda hace unos 40 años, y en ese momento se condenó el colesterol. Algunos años después, las recomendaciones son exactamente las opuestas. Paradojas de la labor científica atendida por sus propios dueños. Quizás el financiamiento de algunas investigaciones podría ser, de tanto en tanto, al menos revisado.

2) Las consecuencias de la superproducción de alimentos

El escenario alimentario actual está caracterizado por la emergencia de enfermedades que eran desconocidas tan solo unas pocas décadas atrás. Es por esa razón que su correlación con la súper oferta de alimentos altamente procesados es tan obvia que nadie puede cuestionarla.

Estas enfermedades se agrupan en dos grandes grupos y tienen características que las diferencian, aunque en ambos casos son consecuencia de una alimentación basada en productos industrializados.

Enfermedades transmitidas por alimentos

Las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) –que son las infecciones e intoxicaciones alimentarias directamente asociadas con el consumo de alimentos y bebidas que no son inocuos– existieron siempre, aunque las condiciones de mayor rusticidad del “cavernícola” y su propia lógica de aprovisionamiento, que hacía innecesario almacenar alimentos, evitaban que muchas de estas enfermedades se presentaran. Es por eso que los defensores de las prácticas paleolíticas sostienen, no sin razón, que estos ancestros eran seres que gozaban de muy buena salud.

Con el surgimiento de la agricultura y la consecuente concentración de más personas en un mismo lugar, estas enfermedades comenzaron a hacerse notar hasta tomar una relevancia epidemiológica nunca antes vista. Adicionalmente, la necesidad de almacenar y conservar los excesos producidos por la agricultura generó también un aumento en la prevalencia de las enfermedades infecciosas y las intoxicaciones de origen alimentario. Más tarde, las prácticas de tercerización en la preparación y expendio de alimentos y comidas hizo el resto, ya que la mala manipulación de los mismos es la principal vía de diseminación de estas enfermedades.

Las ETA son enfermedades muy difundidas. La cuarta parte de la población sufre algún episodio de ETA en algún momento del año. La mayoría de estas enfermedades no son de alta letalidad (cantidad de personas que mueren sobre las que se enferman). Aún así, el 4% de los casos fallece.

Expresado en números totales: 1.500.000.000 de personas en el mundo se enferman de alguna ETA en algún momento del año, de las cuales alrededor del 1% son casos que revisten tal gravedad que requieren ser hospitalizados para su tratamiento. Es decir que 15 millones de personas requieren internación y tratamiento médico intensivo. Finalmente, un 4% de esos pacientes, unas 600.000 personas, mueren.

Estos elevados números son en gran medida el resultado de haber desandado el modo en que nos vinculamos con los alimentos. Un mayor contacto con ellos seguramente aumentaría la resistencia a muchas de estas enfermedades.

Las enfermedades de transmisión alimentaria más frecuentes varían mucho dependiendo del país o región de que se trate. Incluso la época del año. Distintas materias primas, diferentes controles, variados climas y, por sobre todo, estilos y hábitos de preparación y consumo que cambian con la geografía y el cocinero, son las principales razones por las que las ETA no se presentan con la misma causa ni estacionalidad. No es una aclaración menor el hecho de que resulta difícil clasificarlas de acuerdo con su importancia, puesto que aquellas que revisten menor gravedad casi nunca llegan siquiera a la consulta médica (aunque, a modo de “asesino silencioso”, generan cuantiosas pérdidas económicas).

A continuación, describo tres de las que causan mayores problemas sanitarios en los países de América Latina. 1) La *campilobacteriosis* es producida por bacterias del género *campylobacter*. Su prevalencia es muy alta aunque por lo general cursa con síntomas gastrointestinales leves, siendo muchas veces subclínica y no llega a la consulta con el médico. Su contagio es a través de alimentos contaminados con materia fecal de

animales como las aves, pero también del propio ser humano. Por este motivo es que la mala higiene y los malos hábitos a la hora de preparar las comidas y sentarse a comer son la causa más importante de contagio. 2) El *norovirus* es el responsable del 50% de los brotes de gastroenteritis por causas alimentarias en muchos países y es transmitida, por alimentos y aguas contaminados con material fecal. De nuevo, la mala manipulación de los alimentos es la causa principal. Se caracteriza por producir náuseas, diarrea, vómitos y dolores abdominales, además del decaimiento general que ocasionan casi todas las afecciones de tipo viral. Se le suele llamar el “virus del viajero”, ya que es el típico brote que, con cierta frecuencia, es noticia porque afecta a los pasajeros de algún hotel, lugar de veraneo o cruceros. 3) La *salmonelosis* es una infección causada por bacterias del género *salmonella*, con cuatro distintas especies como las más difundidas, todas de distinto potencial patógeno pero igualmente peligrosas. El reservorio más común de estas bacterias es el tracto digestivo de las aves –aunque también las mascotas como perros y gatos–, razón por la cual la vía de contaminación más frecuente es la ingesta de carne de pollo, huevos crudos o mal cocidos, mayonesa casera y otros derivados. La mala manipulación, especialmente en supermercados, carnicerías, pollerías y el propio hogar es la causa principal, ya que la carne de pollos suele transportarse con gran cantidad de líquido (que es hielo para refrigerarlo y, de paso, aumentar su peso). Seguro alguna vez levantaste una bolsa o bandeja con pollo y mojaste el resto de la mercadería.

Aclaro nuevamente que la epidemiología de las ETA es muy variable y bien podría haber hecho una lista con otras tres enfermedades. En verdad, para tener una lista completa que explique al menos el 80% de los casos de ETA debería ser una lista de no menos de 10 causas.

Enfermedades asociadas con la alimentación

Este segundo grupo de enfermedades son las que están asociadas al consumo de alimentos aunque su manifestación no es inmediata como en el caso de las intoxicaciones o infecciones alimentarias. Son en general derivadas de procesos más largos pero tienen tal relevancia epidemiológica que se han constituido en el principal problema de salud pública a nivel mundial: la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (que incluyen cardiopatías no congénitas, diabetes de tipo 2, algunos trastornos hepáticos y renales, el cáncer, muchas enfermedades mentales, entre una lista que se muestra en expansión).

Para tomar dimensión de lo que estamos hablando, la obesidad y el sobrepeso varían según los países y en función de las diferentes variables que hacen a su presentación, pero en promedio el fenómeno se está acercando al 50% de la población mundial. Y pese a que las cifras son alarmantes en sí mismas, lo más destacable es que ha venido creciendo a tasas muy altas y lo sigue haciendo. Además, se presenta cada año con mayor frecuencia en niños y jóvenes.

La correlación entre alimentación y enfermedades crónicas no transmisibles es muy clara y no deja lugar a dudas, interpretaciones ni matices: los alimentos procesados son la

causa de este problema. Por más que se inventen excusas, se presenten explicaciones inverosímiles y tengamos a la gran mayoría de los médicos abocados a curar aquello que deberían prevenir, el problema de la obesidad y las enfermedades crónicas se debe invariablemente a llevar una alimentación alejada de la que la naturaleza tiene prevista para nosotros.

Ante esta evidencia, bastaría con modificar los hábitos y volver a alimentarnos naturalmente, pero lo que sucede es algo muy distinto. Elegir un camino basado en alimentos naturales implicaría una profunda crisis, probablemente terminal, de la industria alimentaria. Y como en este gran negocio abreven muchos intereses, lo que se va imponiendo es el camino más irracional: los profesionales del ramo, aquellos en quienes las personas confían y escuchan recomendaciones, son los que han decidido que la alimentación debe seguir basada en alimentos procesados. Y para eso tratan a la alimentación como un proceso mecánico sobre el que hay que intervenir. Consecuentemente, las personas pasaron a ser pacientes susceptibles de dietoterapias y tratamientos varios. Lo que se impuso, tristemente, fue un proceso de medicalización de la alimentación, con dos consecuencias: 1) cada vez más gente enferma a causa de estar mal alimentados; y 2) surgimiento de nuevos negocios para las empresas alimentarias, la industria médica y para los laboratorios.

Los objetivos de salud pública no son parte de la ecuación de las empresas y los gobiernos tampoco suelen tomar el asunto en serio. Como resultado, mientras los sistemas de salud entran en crisis que ponen en jaque hasta su propia existencia, este paradigma medicalizante de la alimentación no para de crecer a tasas gigantescas, sobre la base de asistencia e intervenciones médicas, medicamentos y alimentos especiales que son prescriptos como si fueran medicamentos. La gente va al supermercado y suscribe alguna dieta. La consecuencia es obvia: terminará en un consultorio médico, en un laboratorio de análisis clínicos y en la farmacia. Un viaje de ida. No podría ser de otra manera.

Miles de millones de dólares son gastados anualmente en consultas y diagnósticos médicos, en fármacos y en “alimentos especiales”, en una carrera que parece no tener fin. Una estimación de este problema de salud pública (y hablo de estimación porque no hay datos de los que hacerse para realizar una investigación como corresponde) permite inferir que en Argentina el costo de estar mal alimentados es de alrededor de 60.000 millones de dólares por año. Mientras tanto, la solución sigue esperando a la vuelta de la esquina, en la verdulería y la carnicería.

CAPÍTULO 3

LA ERA DE LAS DIETAS

Incluso antes de que la epidemia de obesidad fuera destacada en su verdadero alcance y fuese tomada como una real amenaza para la salud (y para la salud de los sistemas de salud), los desequilibrios causados por esta nueva modalidad de alimentación fueron cuestionados por dificultar el alcance de los nuevos estándares de belleza, que se plantearon más cercanos a la delgadez. Efectivamente, las curvas voluptuosas comenzaron a ponerse en tela de juicio por la industria de la moda. Caras más angulosas, cuerpos musculados y un par de talles menos se transformaron en el nuevo patrón a seguir. Un nuevo paradigma de belleza.

Algo en la fórmula no estaba cerrando: aumento de la ingesta de alimentos, incremento del tiempo sentado detrás de un escritorio de oficina y necesidad de perder peso para verse mejor. Había que hacer algo para sacarse peso de encima.

Como una forma de religiosidad posmoderna, las dietas tomaron buena parte del lugar que el avemaría nos dejó. Por su dinámica, representan nuevas formas de autocastigo; la búsqueda de un camino siempre tedioso y de sacrificios con el objeto de estar en sintonía con el hecho de que la imagen lo es todo. Todas las dietas tienen al sacrificio –en su sentido de despojarse de algo que nos gusta– como epicentro de una lucha. Y todas son concebidas como batallas contra uno mismo, en la que el deseo debe poder conjurarse a través de alguna forma de represión o supresión.

La variedad de dietas es interminable y todas las semanas surge alguna nueva que busca posicionarse como la dieta del momento. Y cada una viene en combo con las “investigaciones científicas” que la avalan. Desafortunadamente, las ansias por alcanzar resultados en el menor tiempo posible y el hecho de ser la figura un culto determinante para muchos llevan a millones de personas a caer en la trampa de alguna “dieta milagrosa”.

La lógica de funcionamiento también es un fenómeno que las caracteriza. Las soluciones mágicas prometidas tardan mucho en llegar o implican un sacrificio que la biología se niega a cumplir. Entonces se produce la rápida conversión a una nueva experiencia dietaria en la que se confía también por un tiempo determinado, hasta que vuelve a mostrar su incapacidad de prosperar exitosamente, y entra en fase de crisis y cuestionamiento.

Como vemos, son muchas las pérdidas que ocasionó el haber dejado de ocuparnos de nuestra alimentación y cederla sin condiciones a la industria alimentaria y sus aliados de facto. Pero la pérdida más importante ha sido la pérdida en la diversidad alimentaria: pasamos de consumir alrededor de 400 especies (entre animales, vegetales, hongos y algas) hace tan solo 10.000 años a tener una alimentación que en la actualidad está

concentrada en no más de 20 especies (5 especies animales y 15 vegetales). Y de eso, el 85% de la ingesta se resuelve con solo 3 especies (bovino, caña de azúcar y trigo. Las tres especies de las que está hecho el supermercado). Una reducción brutal de la diversidad en apenas unos pocos siglos. Un alejamiento de la naturaleza que estamos pagando realmente muy caro.

La guerra de las balanzas (una aventura de terror)

Dieta va, dieta viene, las balanzas se entretienen. Nunca faltará una en el baño de la persona que se encuentra haciendo dieta para bajar de peso. Del mismo modo, subirse a una de ellas es el ritual de referencia que no faltará en el consultorio de los profesionales del ramo.

Durante todos los años en que me dediqué a estudiar la alimentación encontré que las personas realizan elecciones que aparentan traerles soluciones momentáneas pero que en definitiva no es otra cosa que la base del problema siguiente. Un problema que es casi la copia del anterior. Aun así, continúan tomando el mismo tipo de decisiones que les funciona por un tiempo pero que los devuelve, más temprano que tarde, al estado original o incluso a uno peor. Básicamente, estas personas organizan sus vidas sobre un sistema de creencias que les es totalmente ajeno, basado en la publicidad y la nutrición mecanicista, y descartando todos los aprendizajes e información que están acumulados en nuestro acervo inconsciente.

Es entonces cuando las personas deciden hacerse macrobióticas porque alguien dijo que previene y hasta cura el cáncer. Pero como mucho arroz integral tampoco es bueno, pasan a formas vegetarianas con menos granos. Se hacen vegetarianos tradicionales. Se aburren de tanto verde y entonces se dan permiso para la incorporación de huevos y leche, y pasan a ser ovolactovegetarianos. Les dicen que lo importante es incorporar ácidos grasos omega múltiples de tres y que eso está en el pescado, entonces pasan a ser ovolactopescevegetarianos. Pero escuchan por la radio que los pescados son potenciales fuentes de peligrosos metales pesados, como el mercurio. Dejan el pescado. Empiezan a masticar mucho la comida para que les mejore la digestión, hasta que descubren que hay una corriente que se llama crudivorismo y entonces se animan a comer todo tipo de frutas y verduras sin cocción. Se sienten cómodos y deciden sumar carnes crudas. Se intoxican. Buscan detoxificarse. Escuchan que existen las dietas “detox” y ven los videos de un cocinero que prepara los brebajes típicos de esas dietas mezclando yuyos con frutas y plantas aromáticas. Salen corriendo al baño, donde pasan largas horas. Comen arroz (esta vez el que no tiene fibra). Cuando se recuperan optan por volver a una dieta más convencional y comienzan con la mediterránea. Pero resulta que escuchan que mucho aceite de oliva no está bien y la abandonan. Pasan por la dieta Dukan, la dieta de los puntos, la dieta de la piña y la de la alcachofa. Ven un comercial de unos polvos que agregados a ciertas comidas son la llave de la felicidad. Gastan 100 dólares por mes solo en los polvos, hasta que el farmacéutico les dice que la tarjeta de crédito tiene “fondos insuficientes”. Deciden dejar todos los polvos, incluyendo las harinas, porque su

celebridad favorita lo hizo y se ve muy esbelta. Entonces hacen la dieta sin TACC. Van a una cena con amigos y se llevan un bife con ensalada mientras el resto disfruta de unas pizzas amasadas por la anfitriona. Se sienten como sapo de otro pozo. Retoman el consumo de harinas, pero esta vez solo integrales, porque leyeron en un libro afamado que las refinadas son casi tan peligrosas como el veneno para ratas. Desconfían del funcionamiento de la balanza y se compran una nueva, digital. Se le acaba la pila y llega el verano, momento en que un amigo adicto a la dieta paleo sale a correr descalzo como parte de su vida cavernícola en la gran ciudad. Empiezan la dieta paleo y ellos también se hacen cavernícolas. Comparten todos los asados posibles con amigos, pero solo toman vino, nada de gaseosas ni cerveza. El amigo que sale a correr descalzo pisa una piedra, se desestabiliza y se tuerce la rodilla. Pero alguien le dice que puede ser gota. Deja la carne y convence a sus amigos de dejarla. Buscando reconocidos nombres propios pasan por la dieta Atkins, la Scardale, la Perricone y el método Ravenna. No pueden más de hambre y se desesperan cada vez que ven un plato ajeno más o menos lleno. Deciden comer de todo, pero solo si se trata de alimentos “orgánicos”. Se aburren esperando las fechas en la que los feriantes del ramo se reúnen para vender sus productos. Se van de viaje y hacen la dieta de la zona. Compran algunas revistas en el kiosco del aeropuerto y ven que el último grito de la moda es la dieta alcalina, pero aprovechando que se trata de un viaje romántico hacen la dieta de la luna. Leyendo la revista de la aerolínea descubren que hay algo llamado “organismos genéticamente modificados” y la periodista que escribe la nota sugiere eliminarlos de la dieta. Le hacen caso. Aprovechan que el vuelo de regreso dura 8 horas para hacer la dieta de las 8 horas. Experimentan revelaciones del universo que les hablan del valor de todos los seres vivos y se hacen veganos. Compran solo ropa sintética y se suman a un movimiento de difusión de la tendencia. Toman “helados veganos”, helados sin leche ni crema. Van a un nutricionista para que les balancee la dieta por las proteínas que dejaron de consumir al restringir la carne y salen del consultorio con una matriz calendarizada que les dice qué comer y en qué momento hacerlo. Se dan cuenta que necesitan dos asistentes personales cada uno, 24/7, para poder cumplir con el calendario prescripto. Hacen un curso para elevar su estado de conciencia y descubren que todos los seres vivos tienen sentidos. Incluso se enteran que los vegetales tienen los 5 mismos que nosotros y 15 sentidos más. Empiezan psicoterapia para bajar la ansiedad oral. Se reencuentran con un primo que bajó como 15 kilos en un mes comiendo solo chacinados. Hacen la dieta disociada. Bajan 15 kilos pero luego aumentan 20. Vuelven a interesarse por dietas con renombre. Hacen la dieta de Montignac y la dieta Dash. Leyendo el horóscopo descubren que la clave está ahí y hacen la dieta del signo. Exploran una variante de la dieta cetogénica. Retoman el curso de búsqueda espiritual de conciencia y descubren que hay algo llamado “alimentación consciente”. Ven los videos del mismo chef que proponía tomar los licuados para detoxificarse, sin reparar en que la naturaleza evolucionó millones de años para dotarnos de dos órganos que cumplen dicha función, como el hígado y los riñones. Miran *Master Chef* y arrancan la dieta de la no dieta. Retoman psicoterapia, pero ahora grupal, para compartir las experiencias. Practican acupuntura y meditación y comen solo comida

oriental. Van a un spa un fin de semana con todo incluido en donde solo preparan comidas con alimentos cultivados en su predio. Toman agua baja en sodio proveniente del deshielo de una montaña única en la cordillera. Se aburren y se pasan al agua de vertiente. Sacan turno con otro nutricionista, uno que con solo mirar el plato te dice cuántas calorías tiene.

Lo bueno de este camino es que no pueden negar que lo intentaron todo. Incluso que lo sufrieron en carne propia, con privaciones, con malos tragos (en los dos sentidos que puede tener en este libro) y, fundamentalmente, poniendo en riesgo la salud y malgastando dinero.

Pese a estar en la era de las comunicaciones, la influencia que el saber colectivo tiene en nuestras vidas nunca ha sido tan endeble como en los últimos 40 años. Las personas no paran de engordar, enfermarse a causa de la mala alimentación, malgastar dinero en dietas y alimentos absurdamente alejados de nuestras necesidades biológicas y en recorrer los consultorios médicos de todas las especialidades suponiendo que ese es el modo de hacer prevención en salud. Siguen dogmas y prácticas totalmente alejados de los mandatos de nuestra biología y aun así pretenden tener éxito en sus misiones.

CAPÍTULO 4

1984 ALIMENTARIO

¿Te imaginás una red de “hospitales nutricionales”, así como en los siglos pasados ocurrió con los hospitales psiquiátricos? La experiencia de este tipo de “instituciones totales” ha mostrado la peor de las caras de la medicina asistencial y de los sistemas de salud, razón por la cual están en retirada en todo el mundo. ¿Permitiremos que vuelva a pasar algo parecido, en este caso con personas con sobrepeso? No sé si es para alarmarnos, pero ya hay instituciones de estas características.

Si bien la medicina científica pareciera ir en contra de la lógica de internación (a menos que sea necesaria, claro), la industria médica y nutracéutica podría estar viendo el escenario alimentario con ojos orwellianos. De hecho, ya existen empresas dedicadas a preparar comidas (que entregan a domicilio con servicio de *delivery*) sobre la base de los perfiles genéticos, que ellos mismos obtienen a partir de muestras de sangre. Una especie de *Minority Report* alimentario.

La medicalización de la alimentación

Ya pusimos en claro que el problema central es el de llevar una alimentación basada en alimentos procesados sobre la base de unos pocos insumos de mala calidad nutricional. Y también sugerimos que las personas que padecen los problemas de llevar adelante esa alimentación terminan en el sistema médico encontrando más problemas que soluciones. La medicalización de la alimentación es eso: hacer un hecho médico de una práctica que debiera ser totalmente natural y regida por principios biológicos.

¿Cómo se visualiza la medicalización de la alimentación? Cuando vemos que hay quienes piensan que los alimentos son medicamentos; cuando se piensa que los medicamentos deben cumplir el rol de los alimentos; cuando se transforma en pacientes a personas que simplemente buscan hacer de la alimentación una vía para mejorar su calidad de vida; cuando vemos más gente en los supermercados y en las farmacias que en las verdulerías; cuando las personas consultan a un nutricionista buscando “aprender a comer”; cuando se supone que la alimentación es un balance de calorías; cuando se prescriben dietas; cuando se hace rutina el dosaje en sangre de valores que solo se desvían de lo normal cuando abandonamos la alimentación natural; cuando las personas viven con dolencias que hoy se sabe deben atribuirse al consumo de azúcar y harinas; cuando alguien invoca el poder de un guardapolvo blanco para decirle a otros cómo deben alimentarse. O cuando se da lugar a modos fragmentados de ver los problemas, perdiéndose de vista, justamente, la verdadera causa de dicho problema. El árbol impidiendo ver el bosque.

Las personas tienen como referencia de sus decisiones alimentarias a los profesionales de la medicina. Suena lógico que así sea. Pero la realidad es que los programas de formación en medicina tienen escasos contenidos relacionados con la alimentación. Y ninguno relacionado con los alimentos. (Este hecho puede corroborarse muy fácilmente con solo analizar la currícula académica de cualquier carrera de medicina.) Este problema se da a escala mundial y resulta complejo de encuadrar y resolver. ¿Deben los médicos tomar la responsabilidad de ser consultores en temas alimentarios? ¿Debe la alimentación ser un hecho médico? Estoy convencido que no.

El problema de la medicalización de la alimentación es que opera sobre supuestos erróneos y no reconoce los principios biológicos más elementales de la alimentación. Y esto queda claro cuando no hablan de alimentación sino de nutrición y hacen que millones de personas se pongan a dieta sobre la base de alimentos milimétricamente porcionados, y vivan con una balanza bajo el brazo y organizando sus comidas con la base de operaciones en un laboratorio de análisis clínicos.

La ciencia de la nutrición está tan preocupada por la obesidad que la multiplica.

¿Alimentación o nutrición?

A esta altura del libro es probable que hayas notado que hablo de alimentación evitando, deliberadamente, el uso del término nutrición. Es que más allá de que muchos lo utilicen como sinónimos, no significan lo mismo.

La alimentación es la ingesta de alimentos con la finalidad de obtener energía y nutrientes para poder desarrollar las funciones vitales. Es decir: la alimentación es la acción deliberada de ingerir alimentos, lo que implica, simultáneamente, ser un hecho biológico al mismo tiempo que un hecho social. Nos alimentamos de manera consciente. Elegimos, cuando es posible, qué alimentos nos llevamos a la boca. Con la excepción de casos como el de Bruce Bolaños de la película *Matilda*, en el que la malvada directora del colegio lo obliga a comerse un pastel de chocolate entero, nadie puede quitarnos esa libertad de definir aquello que comemos.

Por nutrición se entiende al proceso que consiste en el aprovechamiento de los nutrientes que contienen los alimentos que ingerimos con la finalidad de sostener las funciones vitales de las que hablamos. Estos procesos, además de ser fenómenos estrictamente biológicos, se dan a nivel molecular, es decir, son interacciones químicas que se manifiestan a nivel microscópico. Esta diferencia es fundamental, ya que la ubica por fuera de la órbita de los actos voluntarios que son las decisiones humanas.

La falacia de las calorías

Conceptualmente, una caloría no es más que una unidad de medida de la energía. Y técnicamente, 1 caloría es la cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua desde los 14,5 °C a 15,5 °C, en condiciones de presión de una atmósfera. Tecnicismo más, tecnicismo menos, las calorías son meras manifestaciones de

la energía. Otros sistemas de medición, que por cierto empiezan a imponerse y pueden verse en el etiquetado de los productos, es el de los julios, cuya equivalencia es la siguiente: 1 caloría equivale a 4,1868 julios. Físico-Química del secundario.

Quienes busquen esta información en el rotulado de los alimentos se encontrarán con las expresiones kJ/kg y, todavía, kcal/kg (kilojulios o kilocalorías por kilogramo de alimento). También puede aparecer como las cantidades correspondientes a una porción de 100 gramos o a la que se supone es la indicada como el consumo diario para “una dieta normal”. Las tendencias muestran que en los países desarrollados el uso de la caloría va cayendo en desuso en favor de los julios. Aunque sería más razonable, como venimos viendo, que su desaparición se dé por la irrelevancia que implica su conteo, si lo que se busca es llevar adelante una alimentación con pretensiones de ser inteligente.

Todos los alimentos (con excepción del agua) tienen calorías, ya que las mismas son parte constitutiva de cualquier estructura que contenga carbohidratos, proteínas o grasas. Está más que claro que esa energía es absolutamente necesaria para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente y pueda cumplir con las funciones vitales. También es algo exhaustivamente estudiado la cantidad de energía que aporta cada una de las fuentes mencionadas: los carbohidratos y las proteínas proporcionan 4 calorías por gramo, mientras que las grasas aportan 9 calorías por gramo.

Es desde estos principios básicos que comienza a tejerse toda la teoría de la nutrición, en la que comienzan a calcular, en un juego de oferta y demanda, las calorías que aporta cada alimento que ingerimos contra las que, suponen, necesita un cuerpo humano para sostener sus funciones y mantener cierto equilibrio. Inicialmente, la noción de balance calórico es eso: calorías consumidas menos calorías gastadas. De lo que se deriva que aquellas que no se gastan se acumulan en forma de grasa. Es realmente más complejo, ya que existen distintas formas de almacenamiento de la energía y sistemas hormonales que regulan estos procesos, pero a los fines de entender el punto alcanza.

Como una sofisticación, surgen las consideraciones del lado de la demanda, es decir, que los requerimientos de energía varían conforme a la edad, etapa de la vida, tipo de actividades realizadas, el sexo y muchas otras más, lo que hace que las demandas de energía no sean iguales y la matemática del balance energético se complejiza un poco más.

Aunque en definitiva, todos los “dietantes” –término que me trae inmediatamente a la mente algunos de los caminantes de la serie *The Walking Dead*– suelen salir del consultorio con la misma hoja que dice: “Desayuno: 1 café cortado con leche descremada y dos tostadas con queso crema descremado y mermelada descremada; Colación de media mañana: un yogur descremado con colchón de frutas; Almuerzo: 200 gramos de pollo grillado con 3 flores de brócoli y una zanahoria mediana cocidas al vapor”... y así.

Podríamos complejizar la cuestión aún más, y aproximar ideas respecto de que las calorías “no valen lo mismo” según el alimento que las provea, o que la base del problema no está en el conteo de calorías sino en el concepto de “peso de referencia”, que es lo que define el nivel de grasa corporal que cada metabolismo “decide” mantener,

lo que nos llevaría a las aproximaciones que nos hablan de “metabolismos rápidos” y “metabolismos lentos”. En fin, son décadas de desarrollos de una ciencia de la nutrición en las que se van sucediendo “investigaciones” y “ensayos” que suelen tener una fecha de vencimiento no mayor a los dos años desde que son enunciadas y publicados. Podría decirse que esto es lo que sucede con cualquier ciencia, pero en el caso de esta se da la situación de que una hipótesis nueva (que no funciona) viene a reemplazar a una hipótesis vieja (que tampoco funcionaba).

De cualquier modo, no tiene mayor sentido forzar a estas hipótesis para que expliquen el fenómeno alimentario, ya que el problema de fondo con todas ellas es que corren sobre supuestos y premisas que poco tienen que ver con la biología y fisiología alimentaria de este planeta. Es por esta razón que no han podido dar respuesta a los problemas que pretenden resolver. Y peor aún, la realidad muestra que a mayor intervención de la ciencia de la nutrición y la medicina en las cuestiones alimentarias, los problemas se incrementan en una proporción casi directa.

Los alimentos que consumimos definen en gran medida cómo será nuestra calidad de vida y muchos de los aspectos de nuestras dolencias presentes y futuras. Pero la situación se agrava aún más cuando se interviene con estos dispositivos terapéuticos que buscan “balancear” una ecuación cuando el problema es que están mal enunciados los términos de la misma.

Dejo, pues, a la ciencia de la nutrición, para que siga haciendo de las suyas con los que aún no pueden defenderse por su cuenta y están sometidos al confinamiento en corrales y jaulas, comiendo alimentos balanceados en suministros milimétricamente contabilizados. Ojalá llegue el día en que, como también imaginó el bueno de George Orwell, puedan hacer su rebelión en la granja.

CAPÍTULO 5

CUATRO RAZONES PARA NO HACER DIETAS

Como vimos, personas con intenciones de estar más y mejor informadas se topan con mensajes contradictorios, mitos alimentarios, promesas de resultados mágicos y promotores de miedos infundados que no hacen más que generar una suerte de “angustia existencial alimentaria”. Expuestas a caer en estas redes de desinformación, son pocas las personas que deciden retomar el control de su alimentación y a poner en marcha todo ese arsenal de conocimientos acumulados desde épocas inmemoriales y que, por pereza intelectual o simple desatino, como especie hemos decidido abandonar. La mayor parte, desafortunadamente, va por el camino de la alineación y el balanceo.

Si lo que vimos hasta ahora no ha sido suficiente, espero que alguna de estas cuatro razones sean de ayuda para tomar la decisión de cuestionar el camino de las dietas y para liberarse de su dependencia

Uno

Las dietas no funcionan más allá de un corto período inicial, que oscila generalmente entre 3 y 4 meses. Después de ese momento, cuesta sostener cualquier tipo de dieta. Cuanto más estricta y exigente, peores serán los resultados. Está comprobado que la privación de calorías –el punto más básico en que se concentran todas las dietas– genera reajustes en el cerebro, ya que esa situación de carencia es reconocida como un alerta (una situación de estrés) y el organismo recibe la orden de comenzar a funcionar en “modo ahorro”. Este estrés sufrido genera los condicionamientos fisiológicos necesarios para que se produzca el conocido “efecto rebote”. Entonces no solo se recupera el peso perdido por causa de la dieta, sino que el organismo, para protegerse de lo que puede acontecer a futuro, “se pone” unos kilos de más. Por si acaso.

Es terrible que los nutricionistas formulen dietas computando calorías a gastar y calorías consumidas, buscando que se consuman menos de las que se gastan para generar de manera iatrogénica ese desbalance.

Los médicos veterinarios saben desde siempre que ese mecanismo fisiológico se da en todos los animales superiores y por esa razón lo utilizan en producción animal para engordar ganado. ¡Sí, para engordar animales! De hecho lo llaman “crecimiento compensatorio” y está en todos los manuales de nutrición animal. Someten a los animales a restricciones alimentarias en momentos de escasez de alimento, para que, cuando vuelvan a disponer de comida, los animales retomen el proceso de engorde y recuperen

lo que no engordaron antes. ¿Se entiende? El mismo mecanismo que la naturaleza tiene previsto para engordar animales los nutricionistas lo utilizan con la intención de hacer perder peso. Sencillamente delirante.

Aunque la psicología nos ha dicho mucho sobre el paradójico placer inconsciente que implica toparse varias veces con la misma piedra, resulta para nuestra razón consciente un golpe enorme a la autoestima. Haber emprendido un camino que en principio alienta y permite ver resultados positivos para luego “caer en desgracia” es vivido como una experiencia de fracaso de las que no suman otra cosa que kilos de peso.

El fracaso, que en otras áreas de la vida es el punto de partida para la obtención de aprendizajes que nos permiten crecer, no es lo que ocurre con el fracaso con las dietas. En estos casos, el abandono de una dieta implica, además de una baja instantánea en la autoestima, un desorden en varios procesos fisiológicos, involucrando incluso a neurotransmisores, que hacen que rápidamente se impongan los mecanismos del “rebote”. La persona que fracasa se siente débil e incapaz, debiendo exponerse también como un “fracasado” ante las terceras personas con las que compartió la emoción de haber iniciado un camino de cambio. Es común que una persona que inicia una dieta se muestre absolutamente convencido y hasta se transforme en un “evangelizador” de la dieta que decidió emprender. Las dietas, vimos, tienen esta estructura de tipo religioso. Entonces se trata de un fracaso con uno mismo pero también de un fracaso respecto de todos los que habían depositado expectativas en él. Finalmente, también es un fracaso respecto de la “causa” y el cometido que esa “religión” impone socialmente. No importa si es la dieta de un gurú que salió en la revista de moda o si es la que prescribió el profesional de la nutrición con el título colgado en la pared para que su “paciente” pueda verlo. Es un fracaso que, incluso, tiene una altísima correlación (como causa y también como efecto) con las depresiones que requieren de tratamientos por parte de profesionales de la psiquiatría.

Resulta muy complejo pretender establecer una causa única que explique que quien fracasó con una dieta empiece con otra, sabiéndose a ciencia cierta que en más del 95% de los casos esto es así. Seguramente una combinación de pensamiento mágico e influencias mediáticas debe haber en este combo de decisiones autodestructivas. Pero lo cierto es que también hay gente que juega plenos al cero en la ruleta como única modalidad de apuesta.

Personalmente, me resulta aún más llamativo que este fracaso generalizado aún no haya podido generar una crisis en la propia industria de las dietas. Es como saber que todos los autos salidos de una línea de montaje industrial nunca van a poder encender el motor y aun así la gente se agolpe en los concesionarios para comprarlos. No conozco, sinceramente, otro caso en el que una industria muestre tales evidencias de su inutilidad y aun así mantenga tasas crecientes cada año.

Dos

Las dietas no son la solución para enfrentar la “era de alimentos altamente procesados e

industrializados”, sino que son parte de ese mismo fenómeno. Contrariamente a lo que pueda suponerse, las dietas no forman parte de un nuevo paradigma que viene a corregir las anomalías del industrial, sino que son parte constitutiva de ese mismo fenómeno de excesos. Prueba de ello es la estrecha sociedad entre las dietas y los nuevos productos “a medida” que formula la industria llamada nutracéutica. Ejemplo de ello son los llamados “alimentos funcionales”.

Siguiendo con el punto anterior, es realmente destacable la correlación existente entre el aumento de los trastornos alimentarios y la irrupción de las dietas como modalidades de alimentación planificada. Perfectamente podría aplicar el viejo refrán que dice que es peor el remedio que la enfermedad.

En las últimas décadas se han diseñado miles de productos específicamente orientados a las personas que se encuentran haciendo dieta. Están aquellos obvios, como los “quemadores de grasas” o los que aportan determinada cantidad de fibra para incrementar el gasto de energía en el proceso de digestión, entre muchísimos otros. Pero son más llamativos los que aún se venden como alimentos e incluso se los presenta asociados a la idea de lo natural. El propio concepto “light”, hoy extendido a una gama amplísima de productos, es la muestra más cabal de una industria alimentaria que diseña a imagen y semejanza de las prescripciones de los nutricionistas. Gaseosas light, galletas light, pan light, dulces y mermeladas light, cereales y barras de cereales light, y de casi cualquier alimento que se busque encontraremos su versión light.

Pero de todos los alimentos, el grupo más significativo es el de los productos lácteos. Primero, porque no hay nutricionista que no prescriba (sí, prescriben alimentos como si fueran medicamentos) leche o derivados como parte de las dietas, aun cuando hay claras evidencias de que estos alimentos distan de ser alimentos saludables y necesarios para llevar adelante una buena alimentación. Y, en segundo lugar, por lo retorcido que resulta el proceso de producción para adaptarse a las necesidades de “bajar calorías”. Amplió la idea. La esencia de los alimentos lácteos está en la grasa de la leche (denominada grasa butirosa), la cual, como todas las grasas, contiene más calorías por unidad de producto que los carbohidratos o proteínas (como vimos anteriormente). Entonces la cosa sería más o menos así: se desarrollan y crían vacas lecheras con un alto costo en pasturas, granos, suplementos nutricionales y núcleos vitamínicos para que produzcan cada vez más leche, que en esencia es agua con grasa butirosa, algunas proteínas y lactosa (que es el azúcar de la leche). Seguimos. Se ordeñan con sofisticados sistemas, se enfría la leche (también con equipos de alto costo de mantenimiento) hasta que pasa el camión de la empresa láctea por la puerta del campo a retirar el producto. O sea, la grasa de la leche. Cuando llega a la usina láctea y después de algunos análisis microbiológicos de rigor comienzan los procesos de industrialización de esa leche, entre los cuales se destaca el “descremado”, que consiste, como claramente lo indica ese término, en retirar la grasa de la leche con la finalidad de elaborar toda la línea de productos light: leche descremada, yogures descremados, postrecitos descremados y quesos descremados. Incluso elaboran dulce de leche descremado, y hasta crema de leche y manteca “descremadas”. Conste que la crema de leche y la manteca son, por definición, básicamente la materia grasa de

la leche. Dicho de otro modo: se busca que las vacas produzcan más grasa por unidad de ración de alimento recibido para luego quitar esa grasa de la leche para elaborar productos descremados que tienen un precio superior a los convencionales. Sí, estamos mal.

No tengo una mirada conspirativa del mundo, pero tampoco puedo evitar la siguiente reflexión: cuando era pequeño y no existían los lácteos descremados, la manteca era un producto no recomendado por su contenido de colesterol. En esos tiempos, la grasa de la leche se quedaba en los productos lácteos. En la actualidad, la manteca, que se elabora en grandes cantidades ya que el resto de los derivados lácteos se recomiendan y “prescriben” descremados, ha sido exculpada de todo cargo en su contra y cuenta con fuertes avales médicos para que su consumo sea preferible al de su alter ego, la margarina. Resulta que siempre hay una investigación científica a imagen y semejanza. Por cierto, hay buenos trabajos que relacionan el financiamiento de muchas investigaciones cuyos resultados son realzar algún potencial o atributo de ciertos productos. Es triste, pero es así.

Tres

Suprimir alimentos o grupos de alimentos nos está privando de algo importante: ese “algo” puede que sean nutrientes esenciales, pero también puede tratarse de momentos y experiencias enriquecedoras para nuestra vida. O ambos. La supresión es una de las formas de la represión y la psicología ya nos ha dicho mucho al respecto.

Puesto que somos una especie omnívora, cuanta más diversidad de alimentos incorporamos en nuestra mesa más completa será nuestra alimentación. Una dieta que elimine la categoría carnes, por ejemplo (como en el caso de todas las alternativas vegetarianas, desde las que se permiten ingerir lácteos hasta las estrictas como el veganismo), nos está privando, en principio, de dos cosas fundamentales: 1) la fuente de proteína de más alta calidad que nos ha dado la naturaleza (y que ha mostrado ser fundamental en el proceso de evolución de nuestra especie), y 2) la posibilidad de compartir el ritual gastronómico por excelencia en estas latitudes, como lo es el asado con familiares o amigos.

Cuatro

Hacer dieta (cualquier dieta) cuesta, en promedio, un 50% más que llevar una alimentación convencional (solo en los costos de los alimentos que suelen recomendarse para llevarlas adelante). Un derroche fenomenal de dinero para terminar, en el mejor de los casos, en el mismo lugar en el que se empezó.

Consideremos el ejemplo que ya dimos: por el precio de un yogur de 200 cc pueden comprarse entre 1 a 2 kilogramos de cualquier fruta o verdura de estación. Es un buen ejemplo, porque confronta la opción de alimentos naturales con los lácteos descremados, talismanes de los nutricionistas. Otro ejemplo: un queso blanco descremado que sirve

para untar las tostadas de no más de 4 días (y entrega una de las peores combinaciones alimentarias, lácteos y harina, 100% antinatural), tiene un valor similar a lo que cuestan 5 kilos de frutas o verduras de estación.

CAPÍTULO 6

EN BUSCA DE LA DIVERSIDAD ALIMENTARIA PERDIDA

¿Sabés cuántos miligramos de calcio tiene una porción de cuatro flores de brócoli cocidas al vapor? ¿O cuántas calorías tiene un filet de abadejo de 300 gramos? ¿Y cuántos mililitros de jugo de naranja exprimida se requiere para cubrir tus necesidades de vitamina C diaria? ¿Y cuánto magnesio semanal deberías consumir si te encuentras entrenando *crossfit*? O ¿cuántos huevos puedes comer por semana?

¿Pudiste responder alguna de estas preguntas? Si lo hiciste, te recomiendo dejar de leer el libro en este instante porque ya tenés las respuestas que yo no. ¿No pudiste responder ninguna pregunta con seguridad? Entonces probemos con estas otras: ¿cuántos litros de agua hay que tomar diariamente? Y ¿cuáles son los alimentos ricos en vitamina D más recomendados?

A que seguro respondiste que es preciso beber 2 litros de agua pura diariamente, preferentemente embotellada, y que los lácteos son los alimentos de elección a la hora de incorporar la vitamina D que necesitan los huesos. ¿Por qué creés que pudiste responder fácilmente estas dos preguntas? Sí, es lo que estás pensando: viste decenas de publicidades realizadas con ese fin.

Pero voy a hacerte otras, de carácter más general: ¿realmente pensás que es importante tener esas respuestas? ¿De verdad pensás que tener un control milimétrico de tu alimentación hará que esta sea mejor y redunde en beneficios en tu calidad de vida? ¿Creés que regular tu peso de modo sostenible tiene que ver con contar calorías?

Mi respuesta categórica es: ¡NO!

¿Por qué no? Pues por una razón muy simple: somos el resultado de 4.000 millones de años de evolución en el planeta y alrededor de 400.000 años desde que nos constituimos en esta especie tan particular de homínidos. Desde aquel caldo primitivo en el que se constituyeron las primeras moléculas “con vida” para luego conformar organismos unicelulares que más tarde darían lugar a formas de vida cada vez más complejas como la nuestra, la naturaleza no hizo otra cosa que desarrollar y perfeccionar nuestra biología para que esta tenga el diseño más perfecto posible en orden con las necesidades que en cada momento de la historia evolutiva se fueron presentando.

¿Podría haber, entonces, algo más preciso que la dinámica de nuestros genes en interacción con el entorno para hacerse las preguntas que requiere la supervivencia en el planeta? ¿Con qué fundamentos pretendemos imponer el mecanicismo de las actuales formas de alimentación planificada llamadas dietas cuando portamos el diseño biológico más perfecto para hacerlo por nosotros mismos? ¿Qué mejor que nuestra historia y

fisiología para definir las necesidades de los alimentos que debemos incorporar, el momento en que su ingesta resulta más beneficiosa para el organismo o el modo en que deben ser reservados ciertos nutrientes y eliminados otros que se ingieren en exceso?

¿Te podés imaginar a alguno de nuestros ancestros, tan solo unos 10.000 años atrás en la historia, rechazando comer huevos encontrados en alguna salida de recolección porque “hay un límite semanal”? Es probablemente tan inverosímil como que una mamá osa le diga a sus crías que la porción diaria de salmón rosado es de “uno mediano y punto”.

¿De dónde salió esa soberbia científica de pretender resolver con una calculadora lo que la biología diseñó con precisión durante tanto tiempo? Los sistemas biológicos tienden a la homeostasis y están regulados por perfectos y sofisticados mecanismos. Es en el hipotálamo donde se encuentra el centro de control del apetito, encargado de regular el equilibrio energético de los alimentos que ingerimos. Y es tan preciso este mecanismo que lo regula con una precisión superior al 99,5%, razón que me lleva a pensar que tan solo la soberbia de la ignorancia (o un experimento de laboratorio estrictamente controlado y computarizado) puede pretender superar esta eficacia de la naturaleza. Es solo cuando se producen los desfases que describo en este libro, que son inútiles desafíos a la biología, cuando se desencadenan los problemas alimentarios.

Por cierto: ¿conocés alguna especie que viviendo en condiciones naturales sea obesa o que presente enfermedades crónicas de origen alimentario? Incluso más: entre los animales domésticos tampoco pasa algo parecido mientras son criados con su alimentación natural. El ganado criado a pasto tiene los mejores estándares de salud y su carne es la más deliciosa y natural si la comparamos con aquella proveniente de los sistemas productivos de engorde a corral, donde se los alimenta con suplementos balanceados, granos y sobre la base de una dieta con horarios para cada cosa.

Quizás resulte un cliché anticuado que repetían nuestros abuelos, pero en verdad “la naturaleza es sabia”.

Aun con toda la evidencia de ser portadores de un cúmulo de preciada información para conducir nuestra alimentación en armonía con el universo que nos rodea, todo parece indicar que hemos renunciado a esa capacidad natural de seleccionar alimentos y alimentarnos.

Abandonamos las principales prácticas de aprovisionamiento conformándonos con los que nos ofrecen las cadenas de supermercados. Recorrer los pasillos que atraviesan sus góndolas es tan solo una ilusión de diversidad. Hay, sí, una amplia variedad de productos, pero no se corresponden con la idea de diversidad. Como ya vimos, más del 80% de esos alimentos son apenas variedades de algún otro similar, elaborado sobre la base de ingredientes que nada tienen que ver con una alimentación inteligente.

Los changos, que facilitan la tarea de cargar esos productos, llegan al final de la línea de caja tan desbordados de mercaderías como carentes de alternativas alimentarias. Un número que no supera las 20 especies es lo que puede apreciarse, en el mejor de los casos, como el promedio de lo que termina en las alacenas y heladeras de las personas. Pueden cargarse más de 100 alternativas de lácteos fluidos, pero no es más que leche de

vaca. Decenas de metros de góndola con cientos de variantes de panificados, desde panes en rodajas hasta galletitas de todos los colores y sabores. Pero todos ellos son tan solo harina de trigo y sal o azúcar (según sea el caso), más alguna grasa que le dé sabor. En el caso de la harina de trigo sucede lo mismo que con la leche: podemos tener una oferta casi centenaria de pastas secas (fideos largos, más cortos, curvados, coloreados, instantáneos o lo que sea), pero de nuevo: solo harina de trigo. Pasemos a la góndola de al lado: decenas de versiones de aguas coloreadas, algunas endulzadas con azúcar y otras con edulcorantes artificiales. Unas carbonatadas y otras sin gas. Y de nuevo, una línea de muchos metros de extensión que solo vende agua con algún que otro colorante permitido.

Como dije antes, más del 80% de todos estos pasillos paralelos nos llevan a través de estanterías multicolores y vistosas, pero que están pobladas por cientos (o miles) de productos que en el fondo son idénticos en su composición. Incluso en los sectores de alimentos refrigerados, en el que se encuentran las carnes, el fenómeno es el mismo. Metros y metros de heladeras y freezers con cortes de carne y productos elaborados con carnes (patitas, hamburguesas, medallones, etc.) que, con suerte, llegan a las 3 especies (bovino, cerdo y pollo).

Exceptuando la verdulería (único sector en el que el campo visual de 145° de nuestra vista permite alcanzar una diversidad de más de 5 especies), el resto del recorrido es, en esencia, como caminar entre las hileras de un lote de trigo o soja. El otro sector en el que puede apreciarse algo de diversidad alimentaria es el de los granos (maíz, lentejas, arvejas, garbanzos y algunos porotos), aunque frecuentemente queda acotado a un rinconcito de no más de un metro de largo.

Siguiendo la lógica de estas vías productivas y de comercialización, resulta lógico que las heladeras de las casas repliquen el mismo esquema multiproducto y multicolor pero con una diversidad que puede ser contada con los dedos de las manos.

Un consumidor que tercerizó su alimentación en el actual sistema alimentario dominado por monocultivos, industria alimentaria procesadora y supermercados, está definitivamente condenado a llevar una mala alimentación.

De vuelta a las raíces

En gran medida como respuesta a los grandes problemas que genera la alimentación actual y a los dilemas que se le plantean a aquellos que buscan estar mejor alimentados, surgieron en las últimas décadas distintos grupos cuyo objetivo es el de proponer vías alternativas y superadoras a las actuales formas de vinculación con los alimentos y la alimentación.

Se trata en general de personas y movimientos comprometidos en su vida alimentaria y en el rol que la alimentación tiene especialmente en la salud pública. Algunos grupos plantean causas aún más amplias, en las que el cuidado ambiental y la ética que rige las condiciones de trabajo para producir alimentos forman parte de su ecuación.

Si bien comparten esta idea de revisar el modo en que nos estamos alimentando y cómo ello impacta en nuestra salud y la del planeta, los grupos tienen intereses,

estructuras, modos de funcionamiento e ideas que no permiten ser tratados como una tendencia uniforme y muchos menos homogénea. Hay organizaciones como *Greenpeace*, conocida por su fallido intento de oponerse a los cultivos transgénicos y hoy más enfocada en limitar la deforestación de los bosques nativos, que tiene fuertes operaciones a nivel global y también en Argentina. Otra, también de ambiciones globales, es el *Slow Food Movement*, originado en Italia pero con capítulos en distintas partes del mundo cuyo objetivo es tender a llevar adelante una alimentación más simple y basada en sistemas productivos menos agresivos con el ambiente. Una tercera iniciativa también orientada a promover el retorno a la naturaleza y a reforzar los vínculos entre las personas y los lugares en los que se producen los alimentos es la tendencia conocida internacionalmente como *locally grown* (cuya traducción sería algo así como la promoción del consumo de lo producido localmente), que incluye a varias iniciativas entre las que se destaca el programa *Farm to School* (del campo a la escuela) que en los Estados Unidos, reúne a más de 50.000 unidades educativas como parte del programa.

Hay también movimientos orientados a promover el comercio justo y a condenar el trabajo infantil en cualquier etapa de la cadena de elaboración de alimentos. Verdaderamente hay movimientos para todos los gustos, y han desarrollado un enorme poder de presión política en torno de sus intereses. Estas tendencias constituyen fenómenos particularmente destacados en los estados de California y Nueva York, en los Estados Unidos, y también en Inglaterra. Miles de iniciativas prosperan en esos lugares en los que los consumidores están comprometidos con los cambios que dicen querer alcanzar.

Por otro lado, también hay tendencias que en muchos casos logran transformarse en movimientos pero que, desafortunadamente, terminan desarrollando una lógica de funcionamiento muy condicionada por la moda y por un modo de operación que termina por parecerse más al de las sectas que a verdaderas organizaciones para el cambio. Entre los casos más destacados en este sentido está el de aquellos que enarbolan las banderas de lo “orgánico” (sin saber muy bien de qué están hablando y cómo funciona la producción agropecuaria bajo esta modalidad), hasta las corrientes como el veganismo, más preocupado por cumplimentar ciertos principios éticos de bienestar animal que en la propia dinámica alimentaria y sus efectos en nuestra calidad de vida.

Un concepto sociológico que suele ser utilizado para caracterizar la lógica estructural de estos grupos de acción es el de “tribus alimentarias”. No tanto por los fuertes lazos que suelen desarrollar hacia adentro del propio grupo, sino por la portación de una identidad que busca permanentemente un reconocimiento público que les dé entidad sociopolítica. Buscan distinción, ser escuchados e integrarse a la mesa de las grandes definiciones de las políticas públicas alimentarias.

Las principales tendencias que caracterizan al mundo de los alimentos y la alimentación ya llevan algunas décadas buscando establecerse. Otras son más recientes. Como vimos, algunas son más abiertas y se complementan entre sí, mientras que otras son verdaderos núcleos duros que se cierran a la posibilidad de convivencia con aquellos que piensan diferente. En cualquier caso, estas tendencias o movimientos rigen la vida de

muchas personas y tienen detrás de sí una masa crítica suficiente para tener su propio espacio de mercado, una mirada propia del mundo y estandarizados modos de vida. Pertener fue desde siempre una vía para el encuentro con certidumbres y así lograr atenuar tensiones existenciales. En gran medida, allí radica su creciente éxito.

Pero más allá de las diferencias entre todas estas formas de expresión, el acuerdo general se da en el hecho de que buscan recuperar la conexión con la naturaleza y modificar el modo en que se producen y comercializan los alimentos, tendiendo a que nuestra alimentación sea más saludable. Todas ellas comparten la idea de que se ha llegado muy lejos en el camino de la industrialización alimentaria y que debemos revisar los sistemas de producción, el tipo de alimentos elaborados y la dinámica de consumo. Todos estos movimientos, también, entienden que hay valores y principios que jamás debimos haber abandonado como civilización. Y que es preciso recuperarlos.

Estos principios y valores, como anunciamos, son muchos y variados, pero en general hay acuerdos en que el actual sistema agrícola y ganadero está destruyendo el planeta, siendo una de las principales causas de la pérdida de su biodiversidad y del calentamiento global. Por otro lado, hay acuerdos también generalizados en el hecho de que la oferta alimentaria altamente industrializada es la causa de los principales problemas de salud que azotan a la humanidad.

Vimos que en las últimas décadas se configuró una nueva era alimentaria. Se produjo el punto de inflexión productivo (por el cual hoy no quedan dudas de que la humanidad tiene capacidad para producir más alimentos de los que consume. De hecho, el problema hoy es ver cómo puede reducirse la pérdida de alrededor del 40% de los alimentos que, pudiendo ser consumidos, pasan a formar parte de los desperdicios). Se modificaron hábitos y surgieron tendencias con una frecuencia hasta entonces inusual. Se produjeron episodios de inseguridad alimentaria sin antecedentes. Los consumidores empezaron a demandar alimentos más seguros y mejor información sobre lo que están comiendo; y los mercados (tanto los de alimentos como los de información relativa a los alimentos) se poblaron de todo tipo de productos y servicios, aunque con amplio predominio de alimentos no saludables.

Millones de personas en el mundo se someten a dietas mayormente innecesarias, como un modo de autocastigo de características religiosas, buscando estándares de belleza que atentan contra su salud. Hay desconocimiento del alto impacto que tienen las muchas enfermedades relacionadas con los alimentos, tanto en la vida de cada persona como en los sistemas de salud. Hay tendencias de alimentación fundamentalistas que surgen como modas, bajo la pretensión de cambiar el mundo en cuestión de minutos. Hay voces sin autoridad científica generando confusión en personas ávidas de información.

Pero, por otro lado, hay activismos que buscan aportar al mejoramiento de nuestra alimentación y, aún sin alcanzar el hito paraestadístico de la “masa crítica”, son capaces de dar soporte y conducir la formulación de políticas públicas que modifican radicalmente el escenario de la alimentación.

Recuperar el control

Nos hemos distanciado mucho de lo que en esencia somos. Y, como vimos, el costo ha sido altísimo. Pero ha llegado el momento de deshacernos de todas las supersticiones y regresar verdaderamente a nuestras raíces, comprendiendo también que nuestra alimentación hoy en día es un hecho más complejo que salir a recolectar vegetales y cazar o pescar.

Biológicamente somos esos mismos humanos que hace 10.000 años desconocían por completo la agricultura y sus derivados. Seguimos siendo “cavernícolas” en nuestra anatomía y fisiología alimentaria. Pero también somos esos seres gregarios que un día lograron domesticar plantas y animales para producir alimentos y dejar de obtenerlos directamente de la naturaleza. El camino de la armonía entre dos modos de organización alimentaria tan diferentes debe procurar integrarlos en un balance que reconozca las limitaciones de nuestra biología, pero que a la vez dé lugar a la expresión de las formas de la cultura creadas en torno a la alimentación. Es el único modo de alcanzar bienestar en salud y una calidad de vida adaptada a estos nuevos tiempos.

Tenemos toda la sabiduría necesaria para resolver nuestra vida alimentaria, ya que somos el resultado de millones de años de evolución, en la que hemos ido transmitiendo información, generación tras generación. Debemos despertar y poner todo eso en uso.

No hay fórmulas mágicas, ni datos sobre cantidades de calorías de cada alimento, ni combinaciones de alimentos, ni restricciones, ni píldoras, ni calendarios nutricionales, ni recetarios que los adornen, ni alertas que se emitan por las redes sociales indicando qué cosa se debe comer a cada hora, como si fuésemos mascotas electrónicas. Las claves están en nuestra naturaleza y nuestra historia. Podemos retomar las riendas de la alimentación o seguir tercerizándola. Esa es la elección.

CAPÍTULO 7

EL MODELO DE LA ALIMENTACIÓN INTELIGENTE

A lo largo de la historia han sido muy pocos los caminos que lograron sintetizar en armonía la naturaleza y la cultura que nos define como especie. Lo frecuente ha sido que se presenten como contraposiciones conflictivas. ¿Por qué fue y sigue siendo tan difícil ponerlos en sintonía? ¿Cómo hicieron aquellos que llegaron a alcanzar la síntesis en un marco en el que se exprese también la diversidad? ¿Por qué no podemos aprender de dichas enseñanzas? ¿Qué es lo que nos nubla y hace que persigamos, con desesperación, caminos limitados y estrechos que, sabemos, no conducen a ningún lado? ¿Por qué esperamos respuestas sin ser capaces de hacernos las preguntas correctas? Esas elecciones nos llevan todo el tiempo a estrellarnos. O a ponernos en manos de otros dejando a un lado la autonomía que tenemos como seres independientes. Como si el fracaso que pueda atribuirse a otro nos liberara del resultado. Aun así, muchos vuelven a tomar un camino similar (cuando no el mismo) y vuelven a estrellarse.

¿Es el exceso de las calorías consumidas el verdadero problema alimentario? La ciencia de la nutrición proclama esta hipótesis. Más directamente o con algunos solapamientos, pero en el fondo eso es lo que tienen en cuenta cuando hacen del pesaje un ritual de sanación. Si las dietas que prescriben incluyen los mismos alimentos que las personas consumen pero en porciones menores o en sus versiones light, la lógica de su razonamiento es concluyente. Les cuesta pensar (o no tienen las herramientas teóricas para hacerlo) que el balance calórico positivo es el emergente de un problema más complejo que involucra variables históricas, sociales y culturales, además de una biología alimentaria más compleja que las matemáticas de la energía.

Si en el pasado el sobrepeso no constituía un problema de salud pública, algo reciente tiene que haber detonado el problema. Y puesto que el estómago de los humanos no parece haber aumentado significativamente su tamaño, el problema radica en el modo en que lo llenamos.

La ingesta contemporánea está basada en alimentos procesados que, además de ser nutricionalmente pobres, están hechos con muy pocos insumos, lo que atenta contra la diversidad que requiere la alimentación de nuestra especie. Adicionalmente, estos alimentos procesados se fabrican bajo la lógica más perversa del capitalismo: lo que importa es la cantidad y vender más. Y vender más requiere de personas que coman más y más. Y para lograr que esto suceda hay una serie de caminos que se complementan: 1) alimentos cuyos ingredientes principales resultan adictivos, como es el caso del azúcar y el de las harinas, presentes en el 85% de los alimentos procesados; 2) el uso de aditivos,

que a veces solo cumplen funciones de conservación y preservación, pero que en otros casos se incorporan para hacer que el cerebro anule los mecanismos de la saciedad (es decir, los mecanismos que regulan la ingesta) y entonces las personas no puedan parar de comer lo que están comiendo; 3) la publicidad descarnada, como ya analizamos; y 4) la labor de profesionales que los prescriben (por desconocimiento o porque son parte del engranaje comercial de esta industria).

Si decidimos eludir la respuesta fácil de las calorías nos encontraremos con la verdadera cuestión de fondo: la diversidad alimentaria que tuvimos y ya no. El achicamiento de la cantidad de especies que utilizamos en nuestra alimentación actual y su reemplazo por alimentos procesados son la verdadera causa que trajo como consecuencia el incremento en las calorías consumidas diariamente, muy por encima de las necesidades diarias. Y será solo recuperando esa diversidad que tendremos la posibilidad de retomar los caminos de una alimentación saludable y de calidad.

Muchas veces las soluciones son más sencillas y obvias que lo que imaginamos. Debemos empezar a transitar un camino distinto porque es bien sabido que no podemos esperar resultados diferentes haciendo siempre las mismas cosas. Alguien dijo alguna vez que la vida es realmente simple y que los hombres la hacemos complicada. Al menos en este caso, estoy seguro de que tiene razón.

El Modelo de Alimentación Inteligente

Con el respaldo de haber dedicado mi vida profesional a los alimentos y la alimentación, y con el anhelo de ayudar a superar los obstáculos que analizamos a lo largo de los capítulos precedentes, desarrollé el Modelo de Alimentación Inteligente (MAI), que procura ser una vía para que cada persona alcance la meta de ser su propio guía alimentario.

Diseñar el MAI permite tener una guía personalizada y que respeta todos los aspectos relevantes de la alimentación. Implementarlo permite recuperar el control de la alimentación, estar en armonía con la propia historia alimentaria, y alcanzar el autoconocimiento alimentario.

¿Qué se obtiene con el MAI? Alimentarse de manera inteligente permite la expresión de todo nuestro potencial biológico y cultural: regular el peso de manera natural, sin dietas; sentirse físicamente pleno y sin dolencias atribuibles a la alimentación; elevar la autoestima y la asertividad; mejorar los vínculos personales y con personas del entorno; ampliar la experiencia de los sentidos; recuperar la relación con la naturaleza; y ahorrar dinero.

El único requisito para el éxito en este proceso es tener apertura intelectual y emocional para experimentar y explorar caminos distintos a los conocidos.

El mundo es diversidad. Y cuando esta diversidad se ve afectada o simplemente amenazada, es allí cuando la naturaleza comienza con sus procesos de reacción. Los modos de respuesta de la naturaleza frente a los hechos que alteran su equilibrio son siempre evidentes, como si su reacción fuese con más fuerza que la necesaria, como

intentando mostrar que nadie puede desafiarla.

Por eso, antes de introducirnos de lleno en el desarrollo del MAI, analizaré las formas en que nuestras capacidades pueden ser puestas en juego a nuestro favor. Y también lo opuesto: cómo los dominios del hombre tienen un límite que muchas veces, de manera soberbia, nos empeñamos en desafiar.

A nuestro favor, claramente, la inteligencia. Esa capacidad que tanto nos separa de especies incluso biológicamente muy cercanas con la nuestra, es verdaderamente un mundo de conocimientos y experiencias en el que abreviar. Del lado de las limitaciones, tenemos a aquellas miradas fragmentarias del mundo, típicas de las formas “disciplinarias” y “recortadas” de la ciencia, que no permiten la aprehensión integral de fenómenos que sí lo son.

El MAI es fundamentalmente una guía que ayuda a recuperar el control de la alimentación. Una guía simple que está basada en el autoconocimiento del que cada humano ya es portador, aunque no sea plenamente consciente de ello. Está organizado en cuatro módulos que funcionan como cuatro pasos sucesivos de aprendizajes para que afloren las experiencias y el saber alimentario inconsciente y colectivo de nuestra especie. Una vez recorridos los módulos uno a tres, ya se está en condiciones de diseñar el propio modelo de alimentación inteligente, absolutamente personalizado y con validez para la persona que lo realiza y para el grupo familiar al que pertenece. Eso es lo que ofrece el módulo cuatro.

La experiencia de desarrollar el MAI libera del yugo de tener una alimentación delegada, restrictiva y alejada de la naturaleza, y permite recuperar el equilibrio natural que tienen todos los organismos y sistemas biológicos. Es verdaderamente simple. No hay más secreto en la alimentación que recuperar naturalidad y la diversidad perdida a partir del autoconocimiento y la exploración, sin sacrificios ni privaciones. Todo eso, mientras además se ahorra el 40% del presupuesto en alimentos. Recuperar y desarrollar nuestra inteligencia alimentaria está al alcance de todos y es una empresa que no debemos seguir postergando.

Además de regular naturalmente el peso corporal, la alimentación inteligente permite encontrarse con un nivel de vitalidad único. La calidad de vida se mejora en todos los aspectos, como resultado de la expresión de emociones que estaban guardadas en algún lugar profundo de la experiencia vital. Surgen expresiones neurofisiológicas de consecuencias movilizantes que elevan las capacidades de relacionamiento con el entorno (natural y de relaciones). La salud es, casi siempre, el resultado de estar alimentados naturalmente.

Muchas personas creen no tener las capacidades para mejorar su vida organizando su alimentación. Es por esto que van a buscar “asesoramiento nutricional”. Pero esas capacidades están ahí y solo es necesario descubrirlas. La labor vital y primitiva de alimentarse de manera natural es, además, mentalmente saludable y divertida. Vivir libre de las creencias que contradicen la naturaleza permite gozar de la belleza de la diversidad y del placer de encontrarla en cada alimento, en cada contacto de los sentidos con ellos, en su selección y compra, en producir algunos por los propios medios, en su

manipulación y preparación, y en las experiencias gastronómicas que decidimos dedicarnos o que compartimos con otros. Y hay algo más: llevar una alimentación inteligente hace que el entorno de quienes la están realizando desee sumarse al fenómeno. No está muy claro cómo es que esto sucede, pero no hay ninguna duda de que la buena alimentación es algo que “se contagia”, generando un fenómeno de inteligencia colectiva. Es decir que la alimentación inteligente es una fuente de inspiración que podemos ofrecer al mundo; nuestro granito de arena para que sea un lugar mejor.

Tengo la experiencia personal de llevar una alimentación inteligente y logré que muchas personas se sumen a este modelo. No tengo ninguna duda de que este paradigma alimentario que propongo es un estadio evolutivo superior. ¿Por qué pienso esto? Porque nunca antes en la historia alimentaria de los últimos 10.000 años la especie humana alcanzó la armonía que tuvo en esos momentos anteriores a la agricultura. Por primera vez en 10.000 años un modelo de alimentación permite expresar el 100% del potencial de nuestra biología y, al mismo tiempo, dar lugar a la expresión positiva de la cultura alimentaria.

En busca de la inteligencia alimentaria

Reconociendo inspiración en Howard Gardner, me gusta plantear la posibilidad de la existencia de la “*inteligencia alimentaria*”, como una más de las inteligencias múltiples que este reconocido investigador se encargó de identificar.

A Howard Gardner, uno de los más brillantes psicólogos contemporáneos, le debemos la Teoría de las Inteligencias Múltiples. Este profesor de la Universidad de Harvard fue quien, allá por 1983, describió a la inteligencia no como un conjunto de aptitudes y capacidades específicas, sino como un sistema en red de inteligencias múltiples. Pese a algunos cuestionamientos a sus teorías, su pensamiento sigue siendo iluminador y científicamente innovador.

Para él, la inteligencia sería un potencial biopsicológico para el procesamiento de información con el objeto de resolver problemas. O inventar nuevos. Por este motivo, al haber muchos tipos de problemas, también habría muchas formas de inteligencia posibles. Él y su equipo identificaron nueve tipos de inteligencia: lingüístico-verbal, lógico-matemática, viso-espacial, musical, corpóreo-cinestésica, intrapersonal, interpersonal, naturalista y existencial.

Es cierto que Gardner se encargó de poner límite a sus propias definiciones de las inteligencias múltiples, cerrando la cuenta de su sistema de red de inteligencias en nueve formas. Y también es cierto que específicamente negó la posibilidad de que la “culinaria” sea una forma posible de inteligencia dentro de su modelo. Pero considerando que fue el propio Gardner quien describió como “inteligencia” a una serie de capacidades humanas para definir, circunscribir y resolver problemas, podríamos entender que, por lógica, es posible pensar que, ante nuevos problemas, nuevas inteligencias también podrían tener lugar. Además, “alimentación” es un campo mucho más complejo que el de la “cocina”.

Creo que los problemas que se configuran en torno de la alimentación requieren de

habilidades tan propias y autónomas que perfectamente justifican la posibilidad de establecer esta modalidad de inteligencia que llamaré “*inteligencia alimentaria*”.

Pero como no tengo intenciones de incomodar al bueno de Howard, que ya bastante esfuerzo tiene que hacer para sostener sus teorías entre colegas que empiezan a cuestionarla, prefiero simplemente decir que sus trabajos ayudaron a abrir mi mente al pensamiento de la alimentación desde una perspectiva más amplia, global e integradora de todos los factores que intervienen en su configuración: desde los biológicos hasta los culturales, desde los moleculares hasta los religiosos, desde los geográficos hasta los artísticos, y desde los históricos hasta los tecnológicos.

Ponele neurociencias a todo

Está muy de moda someter a cualquier objeto de estudio a la mirada de las neurociencias. Resulta interesante, porque los conocimientos de este campo de estudio tienen el valor de ser transdisciplinarios. Pero en verdad la alimentación es un hecho mucho más complejo que aquello que acontece en un solo cerebro, de modo que pensar la alimentación con la perspectiva de las neurociencias resulta en una práctica limitada y que entrega muy pobres observaciones. Incluso aunque se ponga énfasis en resaltar ciertos mecanismos de “plasticidad neuronal” (resultantes de la interacción humana y de los contextos en que estas se producen), no alcanza con eso para explicar la complejidad que toma la alimentación como expresión social y cultural de clanes, comunidades y grupos.

Rascando un poco la olla de las neurociencias nos encontramos con el fondo. No hay mayores diferencias entre la neurociencia de los fenómenos económicos, la “neuronutrición”, o la neurociencia aplicada al aprendizaje de andar en bicicleta. Está casi todo dicho en el cuerpo teórico central que, por cierto, es disruptivo respecto de las perspectivas del análisis del comportamiento anteriores, que inexplicablemente negaron la determinación de los procesos bioquímicos del sistema nervioso y sus consecuencias. Hay que recordar que la biología de las emociones fue siempre considerada un campo intelectual de “clase B”, en el que el psicoanálisis y la sociología más afrancesada marcaban la cancha con sus sobreactuadas divagaciones filosóficas. El “inconsciente” en un caso y el “sistema social” en el otro fueron los patrones desde los que se debía derivar cualquier intento de explicación de la acción humana.

Pero para estudiar y entender esto que buscamos llamar inteligencia alimentaria es preciso sobrepasar la estricta perspectiva biológica. Por eso, a la esencia del saber biológico (incluyendo a las neurociencias con su biología molecular y su psicología cognitiva a cuestas), voy a sumarle, con similar relevancia, todas aquellas perspectivas que permiten indagar las interrelaciones y las configuraciones históricas y culturales. Integrar naturaleza y cultura, como ya remarqué, es uno de los desafíos intelectuales más complejos, y utilizarlos conjuntamente para explicar el comportamiento humano fue una empresa que siempre se nos negó. Pero fue el camino que me propuse transitar, puesto que creo fervientemente en la necesidad de tener una mirada holística e integral de los

procesos de la vida.

Estamos frente al momento más desafiante de nuestra historia alimentaria. Aun con diferencias, son muchos los que van despertando de esta suerte de hipnosis en la que la mayoría de las personas siguen adormecidas y sin reacción frente a una dinámica alimentaria avasallante que niega nuestra biología evolutiva.

La alimentación inteligente es el camino para recuperar la diversidad alimentaria perdida y reconocer el potencial socializante y promotor de las relaciones entre las personas que tiene la alimentación. Se puede vivir plenamente las posibilidades que nos ofrece un planeta diverso en expresiones naturales, celebrarlo en su plasticidad y cuidarlo para que también puedan disfrutarlo todos aquellos que vengan detrás nuestro.

Los límites de la ciencia

La ciencia ha buscado, desde sus mismos orígenes, subordinar a cualquier otro modo de conocimiento. En esa cruzada, la espiritualidad fue la que más padeció su maltrato. Hecho extraño, ya que el papel de la espiritualidad en el desarrollo de la cultura ha sido clave. La ecuación de la experiencia humana está incompleta si no se incluyen todas las formas con las que nos vinculamos con el mundo.

Hay que reconocer, sin embargo, que el camino de la ciencia ha sido, desde el inicio de la edad moderna (cuando se establece su surgimiento más formal), la vía más importante para la obtención y acumulación de conocimientos cuya veracidad suele tener carácter universal, o al menos de validez en occidente.

La ciencia, con su combinación de observación realizada bajo metodologías específicas y soportadas por cuerpos teóricos, ha sido el modo en que se han consolidado los principales conocimientos de nuestra historia. El modo de creación y validación del conocimiento científico alcanza tan altos niveles de credibilidad que pocos dudan cuando algo se presenta detrás de su referencia. Esos conocimientos han servido sistemáticamente para crear objetos y técnicas y, en líneas generales, una nueva forma de vinculación con el saber. Su uso instrumental, sin lugar a dudas, es el que permitió la generación de la mayor parte de las invenciones de toda la historia.

Nuevas hipótesis se validan con nuevos métodos de observación y refutan a viejas hipótesis. Es bastante más complejo, pero en esencia ese es el modo en que avanza la ciencia produciendo hallazgos.

En ese derrotero en el que una nueva teoría se impone por sobre otra anterior, a veces lo hace con tanta contundencia que hasta merece el nombre de “revolución científica”, y un nuevo paradigma reemplaza por completo al anterior, cambiando las visiones pero fundamentalmente lo que es sostenido como una “verdad objetiva”.

Entre sus debilidades se destaca que el conocimiento científico y sus verdades vienen con fecha de vencimiento; fecha abierta, pero con la certeza de que en algún momento una nueva verdad vendrá a superar a una verdad anterior.

Una segunda debilidad de la ciencia como modo de producción de conocimiento es que es imposible mantenerse “al día” a menos que se esté abocado a un tema muy

específico (puesto que el saber se genera en grandes cantidades). Dicho de otro modo: la especialización y la pérdida de las miradas globales de los hechos es parte constitutiva del propio modo de construcción de la ciencia. Cualquier científico debe conocer todos los días un poco más acerca de un fenómeno cada vez más acotado.

La tercera gran debilidad de la ciencia es su alejamiento progresivo de las otras formas de la experiencia humana. La ciencia se impuso por sobre otras formas de conocimiento humano sin integrarlos. Por el contrario, lo hizo confrontando con ellos. Formas de conocimiento como la expresión estética, la espiritualidad (religiosa o no), y hasta el propio sentido común han sido subestimadas en sus increíbles capacidades para generar conocimiento y acompañar la vida de las personas.

Una cuarta debilidad está asociada a la necesidad de que todo conocimiento científico deba ser validado por “la comunidad científica”. Este hecho representa, en la práctica, acartonados protocolos. Pero sobre todo tiempo. Es por ello que las innovaciones y los fenómenos de descubrimiento más disruptivos son mirados siempre con desconfianza.

Por otra parte, y si bien la ciencia nos ha llevado muy lejos en materia de conocimiento, hoy estamos inmersos en paradigmas científicos tan dogmáticos como los antiguos y medievales arquetipos del pensamiento religioso. Incluso más: la ciencia se ha transformado en una verdadera industria plagada de corrupción e intereses deshonestos con la verdad.

La ciencia ha contribuido de modo determinante a la escisión conceptual de los fenómenos de la vida. Con ello, fueron perdiendo valor de referencia aquellas otras formas de conocimiento que han sido claves en el desarrollo de la humanidad, especialmente en la captación y almacenamiento del acervo cultural de nuestra especie. Pero la historia nos muestra que la capacidad de pensar de una manera diferente es mucho más importante que todo el conocimiento que pueda acumularse.

Es por estas razones que la idea de inteligencia alimentaria que nos incumbe acá incluye a todas las formas de aproximación a los fenómenos de la vida y no solo a los científicos. Nos importa que el proceso del saber sea verdaderamente holístico e integrador.

Algunas definiciones básicas

Una definición fundamental es la de *alimentos naturales*. Los hemos mencionado en varias oportunidades y siempre en contraposición a lo que llamamos alimentos procesados. Es una definición clave, ya que se habla mucho de alimentos naturales para referirse a otra cosa, en un ejercicio desleal del lenguaje.

¿Qué son los alimentos naturales? Los alimentos naturales son aquellos que consumiríamos si nos encontrásemos en situación de naturaleza. Vegetales (frutas, verduras y hortalizas), carnes, pescados y mariscos, huevos, algas, hongos y miel. Son aquellos que se corresponden con nuestro diseño biológico y representan, en todos los casos, la fuente más efectiva y eficiente para la obtención de los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para el cumplimiento de sus funciones vitales. Sí, son los alimentos que

comíamos hasta hace diez milenios. Y de los que se siguen alimentando las pocas tribus de cazadores-recolectores que aún habitan el planeta.

Pero si es necesario definir a los alimentos naturales es porque hay otros que no lo son. A este segundo grupo lo llamaremos *alimentos culturales*. Estos alimentos son aquellos que fuimos inventando en los 10.000 años que llevamos desde el inicio de la era neolítica hasta la actualidad. Son el resultado de la agricultura y la industria de alimentos. Todos estos alimentos han sido intervenidos con la finalidad de dotarlos de mejores condiciones de productividad y hacer que puedan ser consumidos. El caso más notable es el de los cereales, que la mayoría de las personas identifica como alimentos naturales cuando en verdad son el resultado de siglos de selección y cruzamiento genético para transformarlos y hacer que sea posible su consumo. Ya que nuestra biología no está preparada para la mayoría de estos alimentos, suelen resultar indigestos y en muchos casos despertar intolerancias alimentarias. Se podría decir que todos los alimentos que conocemos que no son naturales pertenecen a este grupo: los derivados de los cereales (como las harinas refinadas y los productos de la panificación), los azúcares (y los miles de productos que con ella se elaboran, como los postres y golosinas), bebidas como la cerveza, las de destilación y los licores, los lácteos en todas sus formas (desde la propia leche fluida hasta los helados), entre otros tantos alimentos. Son alimentos de cuyo consumo podríamos prescindir perfectamente, ya que no aportan ningún nutriente esencial que no se encuentre con mejor disponibilidad en algún alimento natural.

Un tercer grupo de alimentos es un grupo derivado del anterior. Los *alimentos procesados*. Llamamos así a los alimentos culturales cuyo grado de procesamiento ha sido llevado a niveles muy altos. Son, como vimos, los que produce la industria alimentaria actual y su consumo es indeseable.

Principios de la alimentación inteligente

Una serie de principios son el marco general en el que me gusta encuadrar el Modelo de la Alimentación Inteligente.

Son tan obvios y de sentido común que los damos por descontados en nuestra vida cotidiana. Son tan obvios y de sentido común que los hemos olvidado. Son tan obvios y de sentido común que requieren ser rescatados. Son tan obvios y de sentido común que anulan cualquier necesidad de preguntas alimentarias sofisticadas porque en ellos están todas las respuestas. Son tan obvios y de sentido común que la ciencia pura no puede verlos con claridad. Son tan obvios y de sentido común que en ellos están sentadas las bases de la naturaleza perdida. Y son tan obvios y de sentido común que permiten integrar perfectamente la dimensión cultural a la biología de nuestra vida alimentaria.

Principio 1

La alimentación es la necesidad más básica a satisfacer para sostener la vida. Su satisfacción involucra plenamente a los cinco sentidos: vista, olfato, gusto, oído y tacto.

Estas percepciones son inmediatamente transformadas en emociones, las cuales, siempre, estarán condicionando cualquier racionalización o análisis que derive de las mismas.

Principio 2

La alimentación es la experiencia colectiva más primitiva sobre la que se construyeron las relaciones humanas y los procesos de socialización. Clanes, grupos, comunidades y sociedades tomaron forma en torno de los alimentos y la alimentación. Miles de años después sigue siendo así.

Principio 3

La alimentación es uno de los modos de construcción de subjetividades, identidades e intereses personales. La exploración, el aprendizaje, la investigación y la prueba son también instancias que representan el modo en que decidimos presentarnos ante el mundo.

Principio 4

La alimentación es una experiencia adaptativa básica que requiere la armonía entre necesidades biológicas y condicionantes culturales. Por esta razón es que la conexión de los humanos con los alimentos y la comida debe estar guiada por una actitud positiva y divertida, exenta de todo prejuicio y miedos infundados.

CAPÍTULO 8

HOJA DE RUTA

Implementar el Modelo de Alimentación Inteligente es muy simple. Consta de cuatro módulos que funcionan como pasos sucesivos. Completar las actividades propuestas en el módulo 1 es la puerta de entrada al segundo, y así con todos. Si bien los módulos 1, 2 y 3 pueden ser cumplimentados en cualquier orden, lo ideal es respetar la secuencia numérica.

El módulo 4 es el que reúne los aprendizajes revelados en los módulos anteriores. Realizar este cuarto paso permite obtener un método de alimentación inteligente personalizado y adecuado a cada historia. Como ayuda para el diseño del MAI hay, hacia el final del libro, una sección de apéndices con planillas que son de utilidad para sistematizar y organizar las actividades. Es importante utilizarlas para llevar el registro y las anotaciones de todas esas cuestiones relevantes que irán surgiendo durante todo el proceso.

CAPÍTULO 9

MÓDULO 1

GENEALOGÍA ALIMENTARIA (RECONOCIENDO A TU CLAN)

Suele decirse que “somos lo que comemos”. Hay muchos artículos periodísticos titulados con alguna frase similar, y también circulan por Internet varias frases derivadas que hacen referencia al hecho de que lo que comemos es muy importante en nuestra vida y particularmente en nuestra salud. Estos lugares comunes suelen escribirlos aquellos que están obsesionados con la idea de lo “saludable” y piensan que alimentarse es tan solo una función biológica que demanda nutrientes que hay que incorporar.

Claro que somos lo que comemos. Nuestras células necesitan nutrientes para el cumplimiento de sus funciones vitales. De eso no cabe ninguna duda. Y también es muy claro que en gran medida nuestra salud y calidad de vida depende de lo que comemos.

Ampliando la mirada anterior, también es importante considerar que nos alimentamos para satisfacer otras necesidades. Las de carácter psicológico y cultural. Hemos dicho en varias ocasiones que la alimentación juega roles muy importantes en la conformación de las singularidades y ha sido, a lo largo de toda nuestra historia como especie, una de las principales instancias de socialización. Sin dudas la alimentación es un poderoso motor evolutivo y civilizatorio. Hasta acá, entonces, estamos de acuerdo con el hecho de que “somos lo que comemos”. En todos los sentidos.

¿Pero por qué no pensar, también, al revés? Nuestra mente suele tender a las simplificaciones, a las polarizaciones y a definiciones binarias en las que las palabras o enunciados que suponemos contrapuestos se enlazan con una “o”. O es una cosa o es la otra. Tener rápida respuesta reduce la incertidumbre, claro. Pero también elude la posibilidad de modos de pensar alternativos y superadores. Pocas veces nos tomamos el trabajo de buscar grises y de colocar una “y” allí donde solemos siempre poner una “o”.

Definitivamente “somos lo que comemos”. Pero también “comemos lo que somos”. E incluso arriesgaría más. Que entre los dos enunciados hay una relación de causalidad en favor de la segunda expresión. Dicho de otro modo: somos lo que comemos porque comemos lo que somos.

¿Qué significa que “comemos lo que somos”? Por supuesto que aquí valen todas las definiciones que bien han dado la sociología y la antropología social, en el sentido de que lo que comen las personas está definido en buena medida por cuestiones de pertenencia a una clase social, a determinado estrato socioeconómico, o a grupos de pertenencia (en cuyo caso la determinación es más “cultural” que económica). Sería tan interesante como extenso ahondar en este tema. Sintéticamente, quedémonos con el hecho de que a lo

largo de la historia la alimentación estuvo fragmentada de acuerdo con las posibilidades de acceso a la comida y a lo que esta representaba material y simbólicamente. Había “menús” según el grupo al que se pertenecía. Comida de reyes, comida de plebeyos, comida de mendigos. Aún hoy es así: menú ejecutivo, menú al paso. O simplemente snacks para “engañar” al estómago.

Pero el punto más interesante de esta “segunda parte” tiene que ver con las determinaciones alimentarias de orden familiar (entendiendo por familia a la “familia grande”, al “clan”). Es decir, a las determinaciones que nos impone nuestra propia historia alimentaria familiar (al menos la vivida por las últimas cuatro generaciones).

Además de las determinaciones genéticas que heredamos de nuestros ancestros, cada clan acumula mucha información que se transmite de generación a generación. Aprendizajes, tradiciones, costumbres, tabúes, mitos, legados y muchos otros canales a través de los cuales la información alimentaria es transmitida. Siguiendo al poco reconocido psicólogo Carl G. Jung, podríamos decir que hay un “inconsciente familiar” y un “inconsciente colectivo” alimentario. Y que esta información nos condiciona tanto o más que las determinaciones sociales, ya que podemos acceder a ella y modificarla. Pero, llamativamente, no ha sido un campo de interés por parte de quienes estudian la alimentación y los fenómenos alimentarios.

Esto explica en gran medida uno de los principales problemas que se observan hoy: padres que se quejan de que sus hijos no comen verduras, frutas o pescados. Y cuando se les pregunta qué comen ellos, caen en la cuenta de que nada de eso forma parte de su dieta.

¿Para qué conocer a mi clan?

Desde el origen de los días de nuestra especie, e incluso antes, cuando diferentes linajes de homínidos coexistieron hasta un momento en que uno de ellos logró imponerse, la vida de los humanos ha estado marcada por los logros (y pérdidas) que son el resultado de las capacidades disponibles en cada momento de la historia. Y esa historia, que incluye los aprendizajes y conocimientos adquiridos, se transmite por diferentes vías, de modo que absolutamente siempre esos acontecimientos logran pasar de una generación a las siguientes. Genes, tradiciones orales, escritura más recientemente y tantas otras formas que aún no gozan del visado de la ciencia, son los caminos por los que se transmiten estos aprendizajes.

El trabajo colectivo en los agrupamientos humanos ha sido fundamental para subsistir y para evolucionar en todas las facetas de la vida que conocemos, razón por la cual es de mucha importancia saber cuáles son estos conocimientos y experiencias que logran atravesar las barreras intergeneracionales, ya que todas ellas ejercen una influencia notable en nuestras vidas. Son nuestra herencia y legado.

Estas transmisiones de información resultan más fáciles de observar y comprender teniendo como unidad de análisis al clan, fundamentalmente porque cada uno de nosotros es portador directo de toda la información que se ha generado en él. Aunque las

personas no reconozcan conscientemente su rol determinante, así como todas las implicaciones que tiene a la hora de definir las decisiones alimentarias, alcanzar el saber alimentario del clan al que se pertenece es algo que siempre está al alcance y debe ser aprovechado. Las determinaciones biológicas de la alimentación están definidas de modo primario por la interrelación entre la genética y las condicionantes del ambiente. Por lo tanto, en el conocimiento de la historia alimentaria del clan está buena parte de las claves que buscamos.

La experiencia acumulada en el seno de un clan es la que nos ofrece las llaves para comprender los aspectos más íntimos y en estrecha vinculación con cada historia personal. Elecciones, gustos, preferencias, temores, mitos, miedos y toda otra forma de expresión de nuestros vínculos con los alimentos y las comidas están condicionados de manera central por el modo en que se ha construido la historia alimentaria de cada clan. De sus padecimientos y de sus habilidades para sortear lo que siempre ha sido un aspecto esencial de la vida (sea por carencia, excesos y omisiones).

A modo ilustrativo: alguien que provenga de una familia con ascendencia italiana, seguramente no cuestione a la pasta como un plato central de la cocina. Pero incluso más allá del alimento, a través del clan también se configuran de distinto modo las experiencias alimentarias: siguiendo el ejemplo de esta tradición (la cual conozco perfectamente porque soy hijo de madre italiana), tan importante como el plato es la situación en la que es consumido. Hay una constitución y organización de la vida alimentaria del clan que “obliga”, por ejemplo, a comer las pastas en la casa de la mujer más grande del clan. En casa *della nonna* es esperable que se encuentren los integrantes del clan, religiosamente, cada domingo. Así ocurría en mi infancia, ya que no hacerlo resultaba una verdadera afrenta que nadie se animaba a generar. Incluso la cosa iba más allá: las características fuertemente matriarcales de los clanes de origen italiano lograban imponerse fácilmente por sobre otras que provenían de los matrimonios con personas de clanes de otros orígenes. Como comenté en el prólogo, viviendo “en el país de la carne”, no recuerdo haber comido asado un solo domingo en toda mi infancia y adolescencia. Las reuniones en la casa de mi familia paterna estaban postergadas por las “prioridades” que surgían en la otra mitad de la familia.

Al mismo tiempo, esta periodicidad semanal era lo verdaderamente importante. No había muchas fechas destacadas a lo largo del año (como sí sucede en el seno de otras colectividades) que sirvieran para encuentros entre los miembros de la familia. Eran los domingos. Todos los domingos.

En otros clanes, por ejemplo los conformados también a partir de procesos migratorios como en los Estados Unidos, la reunión semanal no es algo constitutivo del clan. Sin embargo, respetar la tradición del Día de Acción de Gracias sí tiene una relevancia fenomenal. Pese a haber comenzado siendo un encuentro de base religiosa de agradecimiento por las cosechas obtenidas, en la actualidad se ha secularizado y forma parte del calendario de encuentros de los clanes formados en la cultura norteamericana.

Otra referencia para graficar la importancia de las determinaciones antropológicas: Argentina y Bolivia fueron países colonizados por España. Incluso formaron parte común

de lo que fue, hace tan solo dos siglos, el Virreinato del Río de La Plata. Similares historias recientes. Sin embargo, clanes constituidos en Argentina con ascendencia directamente española tienen un consumo de pescado muy por encima del promedio de cualquier otra colectividad, mientras que los clanes originarios de Bolivia que tuvieron menor contacto con los españoles prácticamente no consumen pescado. Y además se refieren al pescado como si se tratase de una sola especie, del mismo modo en que nosotros hablamos de “carne ovina”, cuando en países como Nueva Zelanda hay muchos tipos de carne ovina que nosotros no podríamos diferenciar y que muchos de los clanes que constituyen la población maorí, pueblo originario de esas tierras, sí, pese a que el ganado ovino fue introducido por los escoceses que llegaron a esas islas de Oceanía desde el extremo opuesto del globo.

Podríamos seguir analizando muchísimos ejemplos que nos permitan ver el modo en que la historia y la tradición están marcadas por estas diferencias antropológicas. Esas tradiciones y condicionamientos que imponen las etnias tienen a su vez miles de variantes, tantas como clanes las conforman. ¡Imaginemos entonces qué mundo más inmenso de posibilidades y determinaciones nos ofrece esta perspectiva!

¿Qué es un clan?

Un clan es un concepto de orden antropológico —específicamente, una relación de parentesco— que hace referencia a un grupo de personas unidas por vínculos de parentesco (real o percibido) y la ascendencia. Dicho de modo más simple, hablar de un clan es hacer referencia a la “familia grande”.

Los integrantes de un clan están organizados en torno a un miembro ancestral que funciona como referencia vital y simbólica de todo el grupo; es la fuente de su unidad como agrupación humana. En el seno del mismo, los lazos de parentesco son eminentemente biológicos pero pueden también no serlo (como en los casos del matrimonio y la adopción, entre otros), siendo de igual relevancia para el tema que nos atañe en este libro.

Los clanes son las unidades de descendencia común y anteceden a cualquier otra fuente de definición de vínculos interpersonales, como la comunitaria, la de grupos que comparten principios y valores, una nacionalidad e incluso un mismo territorio. Por eso el clan es la forma de unión y de relacionamiento entre humanos más fuerte que existe. Por propia definición, un clan es independiente de otros, razón por la cual debemos tomarlo como una unidad de análisis fundamental a la hora de definir patrones e historias alimentarias. Hay clanes organizados en torno de mujeres, llamados “matrilineales” (como en general los de origen italiano, como ya hice referencia) y otros que se ordenan en torno de los hombres, o “patrilineales”. El hecho de que un clan se configure de una u otra manera no está explicado por la genética y responde a razones muy complejas, como el tipo de actividad económica desarrollada, la geografía del lugar de constitución original de clan, las guerras, etcétera.

Estas diferencias son muy importantes ya que la historia humana se construyó

biológica y culturalmente alrededor a una diferencia de roles muy marcada entre ambos sexos. Como consecuencia, la constitución de un clan sobre la base de una u otra modalidad es clave a la hora de reconocer los vínculos con los alimentos (desde el aprovisionamiento hasta su preparación), puesto que la relación de cada género con ellos ha sido desde siempre muy diferente (aunque en las últimas décadas las cosas hayan cambiado y mucho). Aquí, nuevamente, cabe el ejemplo de la *nonna*.

Otra de las razones que justifican considerar al clan como la unidad de trabajo fundamental en alimentación es que los vínculos hacia adentro del clan están muy fuertemente arraigados, determinando relaciones especiales entre todos sus miembros, incluso en aquellos casos, muy comunes del último siglo, en que muchos clanes se conformaron territorialmente en diferentes naciones simultáneamente y hasta hablando distintas lenguas. Y lo más llamativo: estas relaciones son de un carácter especial aun en los casos de miembros pertenecientes a un mismo clan que jamás hayan tenido contacto entre sí o, como decía antes, que vivan a distancias grandes uno de otro. Esto implica que, aunque no se registren acciones coordinadas ni mucho menos planificadas en su interior, existan comportamientos y condicionamientos que son específicos de cada clan, lo que hace que su existencia sea única.

Conozco personalmente y tengo relación con buena parte de mis familiares italianos que aún viven en Italia. Con otros, nunca tuve contacto personal. Sin embargo, me enteré que compartimos la misma receta y los mismos tips para elaborar los *passatelli*, una comida típica de la región de Emilia-Romagna de dónde el clan es originario.

Otro aspecto relevante hacia el interior de un clan radica en una llamativa tendencia a desarrollar la solidaridad entre sus miembros (en una forma que no tiene que ver con las definiciones de altruismo social o biológicamente condicionados).

Si bien la noción de clan puede remontarse muy atrás en la historia, aquí vamos a considerar al clan como grupos de familias vinculadas hasta la cuarta generación de ancestros, lo cual incluye a padres, abuelos, bisabuelos y tatarabuelos.

Más allá de que la gastronomía o los estudios de cultura culinaria toman como base para sus análisis a las etnias, no nos sirven aquí. Una etnia es un conjunto de personas que comparten aspectos culturales, lingüísticos y religiosos (entre otros aspectos), pero que no observan, necesariamente, relaciones de parentesco y mucho menos en los grados en que aquí nos interesan. Esto es muy importante, ya que la transmisión de la información en el marco de una etnia es absolutamente distinta que la que ocurre en el clan, de mismo modo que los condicionamientos que de ello se derivan.

Entre las características de los clanes que es importante conocer están: 1) aquellas que se expresan en la mancomunidad entre los miembros, como son la celebración de ceremonias y cultos; 2) la linealidad en la que se manifiesta, consciente e inconscientemente, la transmisión de información entre generaciones; 3) la exogamia (esto es, la obligatoriedad de contraer relaciones de tipo reproductivo con miembros de otro clan); 4) la cohesión religiosa (que suele ser un factor de alto peso específico para la determinación de modelos alimentarios: ingredientes, alimentos prohibidos, recetas familiares, fechas y eventos “especiales” del clan son aspectos determinantes de nuestra

alimentación actual).

Todas estas dimensiones generan experiencias emocionales, místicas y de creencias que transitan a lo largo y a lo ancho del clan y le sirven para darle su sello propio. El punto de las uniones matrimoniales es también de suma importancia, ya que son la base para la reformulación de las redes productivas y de intercambio, al poner en contacto a dos clanes distintos.

Un dato curioso es que los clanes comenzaron a constituirse y se consolidaron como agrupaciones humanas en el período paleolítico superior, coincidiendo con el momento en que nuestra estructura anatomofisiológica como especie quedó definida. Dicho de otro modo: el diseño biológico del ser humano (que define qué tipo de alimentos puede ser parte de nuestra ingesta) coincide con el momento cultural en que los clanes comienzan a funcionar como un verdadero “equipo”. Fue un punto de encuentro entre naturaleza y cultura realmente clave a la hora de determinar aquellos alimentos que efectivamente forman parte del grupo que definimos como alimentos naturales.

Configuraciones alimentarias de un clan

Las experiencias, los traumas y padecimientos, las creencias y el contexto general o ambiente en el que se desarrolla la vida de las personas generan marcas o legados que, consciente e inconscientemente, pasan a formar parte de la estructura de nuestro clan, siendo transmitidos por distintas vías entre los miembros que lo integran.

El conocimiento de la información alimentaria de la historia personal permite integrar información sobre la herencia alimentaria familiar. Suele decirse que cada familia es un mundo y en verdad que sí lo es. Accediendo al sistema de creencias del clan es como se obtiene información de utilidad para formular el MAI.

Hay muchas herramientas y técnicas conocidas para estudiar nuestra genealogía. La técnica más conocida para aproximarnos a nuestros ancestros es la que suele enseñarse en la escuela a partir de la construcción de un “árbol genealógico” que tiene su base en quien lo diseña, y a partir de él se van construyendo las ramas ancestrales del lado materno y paterno. Aunque es indistinto qué metodología se utilice, sí creo importante hacerlo personalmente y tomando contacto físico con la mayor cantidad de familiares posibles (particularmente en la vía ascendente del árbol). De ser posible, hay que obtener información de primera mano.

Esta tarea de conocer en profundidad las implicancias del clan resulta útil siempre, aunque muchas veces sea dificultoso el acceso a los “informantes”. Es verdaderamente asombroso observar el modo en que ciertos hechos históricos acontecidos en el clan son determinantes de una serie de actos alimentarios que realizamos de manera automática o sin tener en claro las motivaciones que nos llevan a esas decisiones. Los realizamos automáticamente y sin cuestionarlos, independientemente de si se tratan de buenos o de malos hábitos.

Cuando se reconstruye la historia personal y la genealogía se movilizan muchas emociones y se producen reencuentros con algunas otras que quizás conscientemente no

estaban presentes. Es por eso que en la medida en que se va avanzando con la recolección de información se sienten los efectos de este trabajo. En cada momento en que se logre el encuentro con aspectos de la historia que se desconocían, se van reconociendo como propias situaciones que no se vivieron personalmente, alcanzándose un mayor entendimiento de hábitos y modos de relacionamiento con los alimentos y la alimentación que parecían inexplicables y que se realizan automáticamente.

Definitivamente, la experiencia humana está constituida por mucho más que 25.000 genes en acción.

El rol del clan en la seguridad alimentaria

La función principales de este agrupamiento humano denominado clan es la de proveer seguridad a sus integrantes. (Incluso el matrimonio, como experiencia exogámica que pone en contacto a distintos clanes, ha cumplido el rol de aplacar tensiones al promover la unión de familias pertenecientes a diferentes clanes.)

Asegurar el alimento es, desde tiempos inmemoriales, una de esas funciones importantes del clan. Esto es destacable, porque nos está marcando que la supervivencia de un individuo es responsabilidad de los padres (en primera instancia), pero también lo es del clan al que pertenece. En épocas de caza y recolección, asegurar la provisión de alimentos estaba casi siempre asociado con la idea de defender un territorio y por eso el principio de solidaridad ha sido siempre uno de los más importantes. Más adelante en el tiempo, esto fue transformándose en el reaseguro de derechos sobre tierras de cultivo y producción.

Enfocando en el punto en que nos interesa, el rol de los padres humanos es vital para la supervivencia de su descendencia. Suele decirse que la especie humana es la única que sobreprotege a sus crías. El cuidado de los niños requiere de una dedicación parental fuerte y prolongada en el tiempo. Esto es tan así que aún luego del destete, el niño humano no está en condiciones de alimentarse por sus propios medios sino hasta muchos años después, siendo dependientes de sus padres para sobrevivir. Hasta pasados unos 10 a 20 años del destete, el humano no ha desarrollado las capacidades mecánicas ni intelectuales que les permiten la supervivencia, necesitando del aprovisionamiento y, sobre todo, de la enseñanza de sus padres y otros miembros del clan.

En síntesis, el rol principal del clan es el de dar sustento alimentario a sus integrantes. Cuidarlos. Alimentarlos. Poner luz sobre el modo en que esa tarea se ha llevado a cabo a lo largo de la historia familiar es una herramienta de autoconocimiento fundamental y de gran valor para hacer conscientes muchas determinaciones que condicionan, para bien y para mal, la experiencia alimentaria de una persona (y la de sus hijos).

El legado alimentario del clan

Transitando las diferentes líneas del árbol genealógico nos encontraremos con las personas que han sido determinantes en el cumplimiento de ese rol de alimentarnos a

nosotros, y a nuestros padres y abuelos.

Los condicionamientos alimentarios vividos por cada una de las personas de un árbol son transmitidos sin excepción a su descendencia. Y esta descendencia recibe esa información según sus propios “filtros” (capacidades, aptitudes, miedos y limitaciones).

Recorriendo la historia de los ancestros seguramente podrá encontrarse una persona en cada generación en la que recayeron las mayores responsabilidades en materia alimentaria. Lo más probable es que ese papel haya estado a cargo de una mujer, ya que fue un rol asignado durante miles de años, por lo que se le llama “rol materno”. Eso no implica que los condicionamientos alimentarios hayan tenido que ver con sus decisiones, ya que como parte de esa misma forma de estructurar la organización familiar y la división del trabajo, muchas de las decisiones de la mujer estaban condicionadas por las preferencias del hombre. Hoy las cosas afortunadamente son distintas, con roles y decisiones más repartidos entre ambos sexos. Pero hacia atrás en tu árbol debe haber sido de esa manera a menos que la figura masculina estuviese ausente y todas las decisiones estuviesen en manos de la mujer. Los casos de las guerras son paradigmáticos de este tipo de situaciones, porque el hombre “iba a la guerra” y muchas veces no se sabía más de él hasta que regresara o llegase la notificación de su muerte en combate, si es que lograba ser encontrado y reconocido.

Todos estos presupuestos alimentarios que se encuentran al analizar las cocinas de los ancestros nos dicen mucho acerca de las posibilidades o limitaciones económicas, de gustos y preferencias personales, de tradiciones culturales y de los aprendizajes que de generación en generación se vienen transmitiendo en cada clan.

Al final del capítulo hay una guía con el modo de abordar estas entrevistas. Pero como adelanto sugiero que en cada una de las entrevistas se procure obtener el máximo de información posible. Para ello, hay que profundizar y poner en juego las emociones al hacerlo. Hay que evitar que sea un trámite formal y buscar que este ejercicio sea en verdad productivo. Hay que remover el inconsciente familiar, el colectivo y definitivamente se sacudirá también el propio inconsciente. No debemos dejar pasar nada por alto y nada debe resultar obvio de antemano. Detrás de hechos simples se esconden usualmente grandes historias y secretos de familia. ¡Si las paredes de las cocinas y los comedores hablaran!

La construcción de subjetividades y programas familiares (en el sentido más amplio que pueda tener ese concepto) son los legados familiares que resultan de la dinámica cultural de los clanes en sentido general, y de las familias en el sentido más acotado que pretendemos darle en este capítulo.

La importancia de conocer la historia alimentaria de tu clan

¿Cuál fue la actividad económica principal de tus ancestros? ¿Vivían de lo que producían? ¿Trabajaban en alguna industria alimentaria o conexas que les permitía tener fácil acceso a algún producto en particular? ¿Qué alimento ha sido la fuente principal de

su alimentación? ¿Qué alimento se excluyó de la dieta y por qué? ¿Qué consumían usualmente en las festividades? ¿Y en los cumpleaños? ¿Cuál es la “receta de la abuela”? ¿Por qué algunos de sus hijos la realizan usualmente y otros no? ¿Qué integrante del clan participó de alguna guerra? ¿Pasaron hambrunas? ¿Quién cocinaba? ¿Quién hacía de cocinero alternativo en el caso de que el principal no pudiera realizarlo? ¿Qué métodos de conservación utilizaban? ¿Qué alimento se consideraba “infaltable” en la alacena? ¿Cuál era la fuente principal de hidratos de carbono? ¿Y de proteínas? ¿Qué utensilios de cocina se destacaban? ¿Alguien padeció alguna enfermedad alimentaria grave? ¿Se registran casos de intoxicaciones por alimentos en eventos familiares? ¿Cuándo dispusieron de la primera heladera? ¿Se usa el microondas? ¿Qué se almacena en el freezer? ¿Cuántas veces se cocinaba por día? ¿Tenían huerto? ¿Y árboles frutales? ¿Criaban gallinas para carne o huevos? ¿Cuál era el tiempo promedio de preparación de una comida? ¿En qué tipo de lugares compraban las materias primas para cocinar? ¿Amasaban? ¿Cuántas porciones diarias de frutas consumían? ¿Qué tipo de carne o cortes de carne eran los más utilizados? ¿Alguien realizaba dieta? ¿Por qué razón? ¿Qué tipo de energía utilizaban para cocinar? ¿Había un menú estructurado por semana o mes? ¿Con qué horizonte temporal se planificaban las compras y las comidas? ¿Alguien comía alguna comida distinta de la del resto de los integrantes de la familia? ¿Por qué? ¿Quién ponía o juntaba la mesa? ¿Quién lavaba los platos y el resto de la vajilla? ¿Cuáles eran los olores preponderantes en la cocina? ¿Usaban condimentos y plantas aromáticas? ¿Cuáles? ¿Qué se hacía con la comida que sobraba? ¿Qué tipos de aceite se utilizaban y para qué comidas? ¿Se preparaban ensaladas? ¿Con qué se solían condimentar? ¿Usaban delantales de cocina? ¿De qué colores? ¿Cuáles eran los principales sonidos dentro de la cocina? ¿De metales, maderas, vidrios? ¿Quién realizaba las compras? ¿Qué medios de pago utilizaban? ¿Usaban fiado? ¿Era por razones de comodidad o por alguna otra? ¿Había balanza de cocina? ¿Y qué tipo de cuchillos? ¿Se pelaban las frutas? ¿Y las hortalizas? ¿Cómo se lavaban las verduras de hoja? ¿Para qué se utilizaban los huevos? ¿Cuántas cacerolas, ollas o sartenes tenían? ¿Cuál era la distribución de cada integrante de la familia en torno de la mesa? ¿Comían todos a la misma hora? ¿Se podía comer más de un plato por comida? ¿Se comía postre? ¿Era fruta o alguna preparación particular? ¿Cuáles eran las comidas principales? ¿Cuáles de ellas eran compartidas por todos los integrantes de la familia? ¿Se hacían viandas para llevar al trabajo? ¿Se salteaban comidas por falta de recursos? ¿Qué se hacía mientras se comía? ¿Hablaban? ¿Acerca de qué temas? ¿Alguien externo a la familia condicionó de alguna manera qué debía o podía comerse? ¿Existía alguna asociación entre lo que se comía y la salud, considerando no solo a los alimentos sino a sus modos de preparación? ¿Había algún médico en la familia? ¿Tenía algún rol a la hora de las decisiones alimentarias?

¿Imaginabas que podían surgir tantas preguntas relacionadas con los alimentos y la alimentación familiar? Y podríamos aumentar la cantidad si quisiéramos. Las respuestas a estas y tantas otras preguntas que se omitieron a los fines de que la lista no sea interminable son la llave para conocer el modo en que se organizan las familias en torno de la comida; cómo se aprovisionaba, almacenaba, preparaba y compartía la experiencia

alimentaria.

En las respuestas a esas preguntas están las claves de por qué comemos lo que comemos y por qué somos quienes somos en torno de la comida. La influencia de los antepasados en las decisiones alimentarias es determinante y, como vimos, se realiza a través de muchos modos. Me interesa que en este primer paso te aboques a decodificar todo ese cúmulo de información que te permitirá revelar aspectos que al día de hoy desconocés. En el camino, te encontrarás con revelaciones inesperadas, respuestas que eran inexplicables y claroscuras que de seguro mejorarán al hacer conscientes tus vínculos con los alimentos y con las personas con las que en cada momento confrontes a los fines de obtener la información que buscamos.

Todas las experiencias de autoconocimiento, desde las místicas hasta las que cuentan con las credenciales de la ciencia, dejan en quien las realiza nuevas experiencias que siempre son superadoras a las anteriores. Poner en juego los sentidos para despertar emociones: reconocer vivencias, historias conocidas y ocultas, mandatos e imposiciones, traumas y violencias secretas, momentos de felicidad y de tristeza, apegos y desapegos, encuentros y coincidencias, distanciamientos y separaciones, tradiciones y traiciones, entre otras tantas experiencias posibles, son escalones para alcanzar estadios superiores de conciencia y mejores versiones de nosotros mismos.

Allí radica la importancia de conocer la historia familiar. Es el mejor modo de dar inicio al camino que nos llevará a desarrollar la inteligencia alimentaria.

Estas actividades propuestas para el módulo 1 hay que hacerlas con la mayor apertura mental y sabiendo que este ejercicio removerá muchas cosas para las que quizás no estemos preparados o que generen temor. Hay que hacerlo con responsabilidad y amor y veremos que, a diferencia de otro tipo de búsquedas entre los ancestros, las del encuentro con las experiencias alimentarias no suelen dejar sabores amargos. Por el contrario, al tratarse la alimentación de un aspecto de vida o muerte, el simple hecho de realizar el ejercicio ya nos deja un paso adelante y nos muestra que, aun habiendo confrontado con adversidades, la misión de base del clan ha podido ser cumplida exitosamente. Gracias a ello es que estamos acá.

¿Qué aporta el conocimiento de tu clan?

En el punto anterior vimos, en términos generales, la importancia de reconocer las formas en que tus ancestros resolvieron la cuestión alimentaria y cómo enfrentaron uno de los aspectos más relevantes de la vida. ¡Y qué decir si, además, remite a las últimas 4 generaciones, las que de seguro tuvieron que sobrevivir a más de una guerra!

Estas son algunas de las cosas que lograrás investigando los antecedentes alimentarios familiares:

- Revelarás por qué realizas algunas prácticas alimentarias que te parecen “automáticas”.
- Conectarás con aspectos de tu historia alimentaria que dotarán de sentido a ciertas

emociones que cursas en tu vida.

- Empatizarás con otros miembros de tu familia a quienes probablemente no conocías o al menos no conocías en profundidad.
- Entenderás por qué determinados hábitos o prácticas alimentarias adquieren la relevancia que tienen en tu vida y a la inversa, por qué otros aspectos no se han transformado en hábitos. O menos aún: no logran siquiera expresarse pese a ser factores determinantes de la biología humana.
- Te liberarás de “problemas” que crees que son exclusivamente tuyos cuando comprendas que forman parte de las determinaciones de tu clan.
- Fortalecerás aquellos aspectos que generan refuerzos positivos en tus hábitos y dinámica alimentaria.
- Permitirás el reencuentro con emociones que permanecían ocultas y que solo necesitaban ser activadas.
- Armonizarás tu vínculo con la naturaleza y la cultura, en ese punto de intersección que, como vengo sosteniendo, suele ser tan difícil de hallar.

¿Qué cosas se deben considerar al momento de desarrollar la genealogía alimentaria?

Cuando decidas entrevistar a un miembro de tu árbol familiar debes tener en cuenta que accederás a una bitácora de información y a detalles de su pasado (y del pasado de otros miembros que hoy ya no están vivos o se encuentren en otro lugar) que será de mucho valor. Al momento de formular las preguntas del ejercicio que se te propone para esta etapa, tenés que saber que buscamos adentrarnos en los siguientes aspectos de la vida de nuestros antepasados:

- Tipo de actividad económica que realizaban
- Alimentos preferidos y prohibidos
- Alimentos asociados con ceremonias familiares
- Alimentos asociados con eventos traumáticos
- Padecimientos de hambre
- Enfermedades asociadas con alimentos
- Recetas y “fórmulas” familiares
- Comidas que se relacionan con eventos especiales
- Modo en que se afrontó la necesidad de cambiar la dieta (por ejemplo, en los casos en que en la familia existan fenómenos migratorios)
- Formas en que han sido reemplazados los alimentos en estas migraciones
- Modo en que se realizó el tránsito hacia la fusión de cocinas (en los casos de migración)
- Profesiones (especialmente si hay familiares profesionales en las áreas de la producción de alimentos y la salud)

- Muertes asociadas con alimentos
- Vínculos de los antepasados con la producción agropecuaria o la elaboración de alimentos
- Existencia de prácticas hogareñas de producción de sus propios alimentos (como huertos y granjas)
- Buscar asociaciones entre tipos de alimentos y comidas con el tipo de acontecimiento familiar en el que se consumen
- Conocer quiénes eran los encargados del aprovisionamiento, de la cocina y de las principales decisiones alimentarias
- Nivel y tipo de involucramiento de los niños en las decisiones alimentarias de la familia
- Conocer los niveles de estrés que pudieron haberse generado entre los ingresos y el presupuesto alimentario del grupo familiar
- Sobreprotección alimentaria (o excesos de cuidados)
- Enseñanza de prácticas de producción de alimentos
- Enseñanza de recetas (especialmente las que se han transmitido a más de una generación)

10 preguntas para conocer la alimentación de tu clan

Las siguientes preguntas son orientativas y sirven para completar una ficha alimentaria de cada uno de los miembros del clan que vayas a entrevistar (directa o indirectamente, esto es, a través del relato de un tercero).

No son excluyentes de alguna otra que pueda surgir de tu propia necesidad de preguntar o simplemente de la imaginación a la hora de poner en marcha tu inteligencia alimentaria.

- 1) ¿Qué alimentos y comidas formaban parte de la cocina familiar? ¿Cuáles eran los olores preponderantes en la cocina?
- 2) ¿Cuáles eran los alimentos y comidas preferidos? ¿Había alimentos prohibidos? ¿Cuáles?
- 3) ¿Hay alimentos asociados con eventos traumáticos o enfermedades relacionadas con los alimentos? ¿Cuáles?
- 4) ¿Qué alimentos eran típicos en las ceremonias y fiestas familiares?
- 5) ¿Producían alguno de los alimentos que consumían? ¿Cuáles?
- 6) ¿Hay alguna receta familiar que se haya transmitido de generación en generación? ¿Qué alimentos incluía en su preparación?
- 7) ¿Cuál fue la actividad económica principal de sus ancestros?
- 8) ¿Quiénes realizaban las compras y cocinaban? ¿Con qué horizonte temporal se planificaban dichas compras?
- 9) ¿Cuál era la distribución de cada integrante de la familia en torno de la mesa? ¿Comían todos a la misma hora?

10) ¿Se podía comer más de un plato por comida? ¿Se comía postre?

Espero que disfrutes de este trabajo de autoconocimiento único. Ya has dado el primer paso para el desarrollo de tu MAI y estás en condiciones de continuar con este viaje de reencuentro con tu conocimiento alimentario.

CAPÍTULO 10

MÓDULO 2

ECO-DISPONIBILIDAD ALIMENTARIA (IDENTIFICÁ TU TERRITORIO)

Si realizaste adecuadamente el módulo 1, seguramente ya has experimentado los primeros cambios en tu relación con los alimentos y la alimentación. Si te reconocés con algún prejuicio alimentario, seguramente ya sabés con qué se corresponde. Y es probable que muchos de esos miedos y condicionamientos para los que no tenías explicación hayan desaparecido o al menos se expresen con menor fuerza. Haz comenzado a liberarte de las limitaciones y a andar el camino de la alimentación inteligente que te devolverá el verdadero placer de alimentarte saludablemente y en armonía con tu entorno de relaciones, como un verdadero aporte a tu calidad de vida.

En este segundo módulo tendrás como objetivo el de dar luz a todos aquellos aspectos de tu alimentación que tienen relación con el lugar en el que vivís. Con tu “madre tierra”.

Desarrollarás las herramientas para que puedas conocer y dar sentido a lo que tu tierra ofrece como parte de su potencialidad natural y como confluencia de esta con la cultura. La gastronomía y las tradiciones culinarias de cualquier región o zona están estrechamente ligadas a las posibilidades que ofrece la naturaleza de un lugar y en cada momento. Aún continúa siendo así, aunque en nuestro camino de civilización hayamos desarrollado el comercio y hecho posible que alimentos originados en un continente terminen siendo parte de la gastronomía típica de algún otro, incluso de otro continente (como por ejemplo el tomate, originario de América y clave en la *cucina italiana*, o el cacao, originario de América, producido también en África, pero industrializado como chocolate especialmente en Suiza y Bélgica). Pese a todo, las bases de tu alimentación siguen encontrándose localmente.

Aquello que nos ofrece la tierra ha sido, desde siempre, la fuente principal de aprovisionamiento de los alimentos de quienes en ella viven y despliegan sus historias.

La oferta de la tierra

El tipo de suelo, las precipitaciones, la temperatura media, las temperaturas máximas de cada estación, el modo en que se expresan las estaciones del año, las especies originarias que poblaron el lugar, su domesticación y el modo en que se ha hecho uso de la tierra son las principales variables que determinan el tipo de alimentos que en ella se encuentran. La oferta que resulta de estas interrelaciones de factores es diferente en cada

momento del año y también varía según el modo en el que la economía del lugar se ha configurado.

Aun con esas limitaciones que nos impone la naturaleza y nuestra relación con ella, hay un abanico enorme de posibilidades disponibles. Y eso es determinante para establecer el modo en que se ha dado forma a la cultura alimentaria del lugar, comprendiendo por qué las comidas se basan en determinados ingredientes, en cómo estos son utilizados a lo largo del período en que la oferta es abundante y qué se hace para disponer de ellos en los momentos del año en que escasean. En este sentido, hasta las técnicas de conservación y almacenamiento han sido condicionadas por el tipo de oferta alimentaria del lugar. El arroz en Asia, el maíz en México, el plátano en los países del Caribe y el trigo en Italia o Francia son ejemplos que muestran a las claras el tipo de diferencias que estoy buscando mostrarte. En cada caso, son las fuentes de alimentación principal y tanto las comidas consumidas en la vida cotidiana como la gastronomía más sofisticada se basan en tales productos.

La tierra a la que pertenecés constituyó el área en la que se movieron tus antepasados con la finalidad de obtener los alimentos que necesitaban, básicamente a través de la recolección y la caza. La pesca, de extrema importancia ya que el desarrollo de las herramientas y técnicas de captura resultó más fácil que el de las de la caza, solo fue posible en los casos en los que existía el recurso hídrico necesario para que habiten los peces (mares, ríos, lagunas, o al menos charcas de cierta profundidad y perdurabilidad estacional). En esta línea, muchas de las teorías que explican el último tramo de las migraciones humanas, el que va desde América del Norte hasta el sur de Chile, indican que buena parte del éxito para atravesar por completo un continente en tan poco tiempo, dejando asentamientos que se transformarían luego en grandes civilizaciones, fue posible gracias a la oferta del océano Pacífico, sobre cuyo litoral se “organizó” el camino Norte-Sur con mucha más eficacia que la de aquellos grupos que optaron por adentrarse en las tierras del continente.

En el momento en que cada grupo humano dejó de peregrinar para buscar su sustento y se asentó de manera decidida en un lugar con la finalidad de desarrollar una nueva vida en torno a la agricultura y la ganadería, el territorio se achicó y, con él, la oferta de alimentos en variedad. La diversidad alimentaria fue la principal pérdida en nuestro pasaje del nomadismo al sedentarismo, y también fue el principal condicionamiento que nos impuso cada territorio elegido.

El desarrollo de las actividades agropecuarias fue definitivamente exitoso si lo miramos desde la mayor cantidad de alimentos que permitió producir. Nuestros antepasados se fueron especializando en el cultivo y el cuidado de las especies que mejor se adaptaron al lugar, logrando, a través de la selección genética y los cruzamientos, que estas especies se adaptaran cada día más y mejor a su territorio. La interacción entre tus ancestros, la tierra (y las condiciones que esta imponía) y el potencial de adaptación a los cambios de las especies que fueron elegidas para ser domesticadas, constituyen la tríada que culminó dando forma a la oferta alimentaria presente. Todo lo que vino después tuvo que ver con mejorar la productividad. Pero la mesa ya contenía prácticamente la

totalidad de los ingredientes que el territorio podía ofrecer.

Solo en los últimos milenios, los intercambios entre clanes permitieron integrar alimentos que no se producían en el lugar. En los siglos recientes, con el desarrollo de medios de transporte y comunicación (sumados al espíritu de exploración del mundo que solo se registra en nuestra especie), el comercio y la creación de mercados de intercambios permitieron la incorporación de productos que naturalmente no estaban relacionados con el territorio. Los orígenes de la “cocina fusión” datan de aquel entonces, y no de estos últimos años como nos sugieren las revistas del mundo gastronómico. El *five o'clock tea* inglés está basado en una planta que tiene su origen en Asia, y buena parte de las especias que constituyen la base de la cocina francesa también, al igual que la uva con la que se preparan allí los más afamados vinos del mundo.

En la actualidad, la dinámica del comercio internacional de alimentos permite el acceso a materias primas y alimentos (incluso los listos para consumir) que han sido elaborados quizás en el otro extremo del planeta. Pero aquí hay dos consideraciones de gran importancia relativas a las experiencias del clan.

En primer lugar, la “memoria del clan”. Eso que algunas corrientes de la psicología identifican como el inconsciente colectivo encuentra una mayor sintonía, afinidad, vínculo natural y comodidad con la utilización de los productos que son parte de la oferta local.

En segundo término, las actuales formas de elaboración y comercialización no se ajustan a la demanda de productos naturales y en los que se pueda demostrar fehacientemente que en su producción se respeta al trabajador y se cuida del ambiente. Lamentablemente, estos productos industrializados provenientes de grandes empresas transnacionales de alimentos están muy lejos de dichos estándares, sabiéndose a ciencia cierta el altísimo daño que sus chimeneas, el transporte y la logística ocasionan. Eso, sin contar con el increíble aumento de los precios que solo se justifican en gastos de combustible y marketing, tal como ya vimos anteriormente.

Para analizar la idea de “territorio” en la actualidad, sugiero que pienses en dos niveles.

El primero de ellos es el geocológico, es decir, el que define las características de aquello que puede crecer y criarse eficientemente en el lugar. Mi definición de territorio es la superficie que abarca un círculo cuyo diámetro sea de 400 kilómetros. Esto puede variar según la geografía, ya que hay regiones del globo en que en esa distancia se observan cambios muy profundos en los ecosistemas dominantes. Pero en promedio es una referencia válida, ya que las variaciones antes mencionadas no se deben tanto a la longitud sino a la altitud respecto del nivel del mar.

En segundo término, y con la misma lógica de configuración pero en un círculo de 40 kilómetros de diámetro, sería el área naturalmente óptima para hacerte de tus provisiones. Esto último implica que, idealmente, los alimentos que compres estén producidos y comercializados en el área referida. Es lo más eficiente en términos de ahorro de dinero en tu propia movilidad, y también para condicionar el movimiento de los alimentos (evitando los traslados innecesarios que suelen darse en esa alianza letal que

integran la industria y los supermercados). Además, recordá que hace tan solo 10.000 años caminábamos en promedio 15 a 20 km diarios, que es el radio del círculo que te estoy proponiendo considerar. No digo que tengas que recorrerlos caminando, pero sí vale marcar la relación.

El casi cualquier región del mundo en la que te encuentres, el 80% de los alimentos que necesitás pueden ser perfectamente producidos localmente. De otro modo: es posible abastecerse de todos los alimentos naturales en el área que hemos mencionado. Entre las excepciones se encuentran algunas megaurbes, en donde el área a considerar debería ser algo mayor, dada la presencia de cordones suburbanos que hoy carecen de la capacidad de producir alimentos que tenían hasta hace algunas décadas. Aun así, nuevas tecnologías como las de la “agricultura vertical” y la “agricultura de interiores” están planteando un nuevo escenario en el que sería factible que dicha producción se realice dentro de edificios cuyo diseño ya contempla la posibilidad de producción para el autoconsumo de quienes viven en él, con el adicional de realizar un aporte fenomenal a los cuidados ecológicos de las ciudades.

La estacionalidad

Si algo define a la vida en este hermoso planeta por sobre cualquier otra variable es que toda ella se remite a ciclos. Hasta la propia vida es conocida como un ciclo: “el ciclo de la vida”. Y hay “ciclos” para estructurar y explicar el funcionamiento de casi todo, como es el caso del agua, las fases o ciclos lunares, los ciclos escolares, los ciclos menstruales. Claramente, el ciclo anual es uno de los más importantes y se caracteriza por estar conformado por las estaciones del año.

Cuatro estaciones. Primavera, verano, otoño e invierno. Algo más difíciles de diferenciar en algunas regiones del planeta, las más extremas, las cercanas a los polos y al ecuador, en las que suele haber por lo general dos períodos estacionales bien diferenciados. Pero en las zonas templadas y subtropicales, donde se concentra la mayor parte de los habitantes del planeta, las estaciones son bien diferenciadas. Cada una con su color y sus aromas. Y cada período condiciona el tipo de trabajo a realizar: hay momentos de preparación de la tierra, de siembra, tiempos de cuidados, de reproducción, de pariciones, de crianza y de cosecha. Todo eso y más está definido según la estacionalidad de cada uno de los productos a cultivar y criar.

La oferta de tu tierra, de la que hablamos en el punto anterior, está inexorablemente condicionada por las características que le impone la naturaleza de cada estación climática. Por eso, conocer la disponibilidad de determinados alimentos en los diferentes momentos del año es muy enriquecedor para el desarrollo de la inteligencia alimentaria.

A modo de ilustrar la belleza de la estacionalidad, tenemos que saber que hay frutas cuya maduración se alcanza a fines del verano y comienzos del otoño, como es en el caso de Argentina el de las manzanas y las peras; los higos, las ciruelas y duraznos en pleno verano; los melones y las sandías desde el comienzo del verano; las frutillas y los nísperos en primavera; las mandarinas y los pomelos en otoño/invierno. Con las verduras

la cosa es similar, pudiendo disponer de excelentes vegetales de hoja verde en las épocas de mayores lluvias como en la primavera y el otoño (siendo más difícil conseguirlas en verano), los tomates más ricos y baratos se consiguen sin dudas en verano y los zapallos en otoño. También se da el caso de que distintas variedades de una misma especie se complementan a lo largo del año, como es el caso de las cebollas. Para mostrar que el mismo fenómeno de estacionalidad también se da en otros sectores, miremos el ejemplo de los pescados, que por lo general tienen su período de “cuidado” en el momento de la reproducción y cuando las crías son pequeñas. Para esos momentos la oferta disponible es solo de pescado previamente capturado y congelado, como pasa normalmente en el mes de enero en Argentina. Como es lógico, los precios en las semanas previas y posteriores a ese mes están más altos, mientras que cuando las capturas comienzan a tener mayores volúmenes, los precios bajan.

Obviamente, esta oferta estacional también condiciona el tipo de platos que serán ofrecidos en los restaurantes, ya que todos ellos también buscarán trabajar con mercaderías de buena calidad y en mejor momento de su precio.

Lo que no es oferta estacional solo estará disponible intermediado por la utilización de tecnologías de conservación y almacenamiento (idealmente la congelación y el encurtido). Estas tecnologías pueden ser excelentes y sirven para extender la disponibilidad de alimentos frescos y a buen precio durante un período mayor de tiempo, aprovechándose lo máximo posible.

El valor de los calendarios

Hasta hace no muchas décadas atrás, era usual tener la sana costumbre de resolver buena parte de las necesidades alimentarias en la propia casa. Casas al frente del terreno, con algunas plantas florales en la entrada y con un fondo no muy extenso, aunque sí lo suficiente como para armar una huerta, mantener árboles frutales y hasta algún gallinero de ponedoras de huevos. A veces, también, tenían pollos para carne y conejos con el mismo destino.

Manejar ese potencial de oferta de alimentos por cuenta propia requería algo de esfuerzo y tiempo. Pero esencialmente se necesitaba del conocimiento de la estacionalidad, para saber qué momento del año era el adecuado para sembrar cada especie y los cuidados y las labores del suelo que se requerían. Para el caso de los animales, la cosa era similar: conocer los momentos óptimos para la reproducción, pariciones, cuidado de las crías, tiempo de “vida útil” como en el caso de las gallinas ponedoras, momento ideal para la faena, etcétera. Todos esos calendarios formaban parte de la vida cotidiana de las personas.

Implicaba saberes que solían ser transmitidos de generación en generación sin mayor complejidad que la de pasar un rato junto con “los mayores” de la familia. Los responsables contaban con la ayuda infaltable de hijos y nietos cada vez que lo necesitaban. Conocimientos informales. Cosas que no se enseñaban en la escuela, pero que era importante aprender porque buena parte de las ollas se “paraban” con los

productos obtenidos en la casa.

No se necesitaba consultar con ningún canal de meteorología. Cualquier abuelo, con tan solo otear el horizonte, era capaz de predecir con exactitud qué depararía el clima para el día siguiente y los sucesivos.

El conocimiento de la estacionalidad era fenomenal. Incluso se combinaba con las fases lunares para que los resultados fueran mejores. No sé si hasta acá llegan las explicaciones de la ciencia, pero la influencia lunar guio durante milenios a grandes civilizaciones. Y tan importante era ese conocimiento de las estaciones que, si las dimensiones de las casas lo permitían, se diseñaba un parquizado que incluía una mezcla de frutales que prácticamente ofrecía productos a lo largo de todo el año: limonero de más de una floración, mandarinas y pomelos para el otoño e invierno, ciruelo e higuera para el verano, una parra con uvas para el fin del verano, níspero para la primavera y nogal o castaño para tener frutos secos para almacenar. También se disecaban algunos higos y ciruelas. Y se hacían dulces, jaleas y mermeladas, otro modo de extender su vida útil.

Las aromáticas, de ser necesario, se protegían de las inclemencias del tiempo haciéndolas crecer al interior de las propias cocinas. Sencillamente maravilloso.

Todo esto que estoy relatando afortunadamente está volviendo en gran medida de la mano de algunos cocineros que trabajan para recuperar esas experiencias que parecían perdidas. Un balcón, un patio o una maceta son espacios de gran valor, como lo demuestra la tradición en los países de Europa, donde la tierra no sobra. Al igual que en las nuevas tendencias de lo que se llama agricultura vertical o de interiores, como ya comenté, en la que ya se diseñan edificios inteligentes que permiten generar los vegetales para el consumo de quienes lo habitan, haciendo uso de la energía solar y del reciclado de las aguas del propio complejo.

Conocer los ciclos de la vida es parte la experiencia humana más primitiva y uno de los canales con más potencial para aportar a la mejora de la calidad de vida de todos nosotros. Reencontrarnos con ese conocimiento es reencontrarnos con nosotros mismos, como miembro del clan del que formamos parte y del que somos portadores de su historia.

El territorio define también nuestro modo de relacionarnos con él. Es la naturaleza poniéndonos condiciones para que sepamos utilizarlas en nuestro favor y disfrutemos de su grandeza inconmensurable. Al entender los mecanismos naturales de un lugar estamos conociendo los posibles dominios del hombre en cada uno de ellos. Comprender que tenemos limitaciones impuestas por la naturaleza no nos hace más débiles sino todo lo contrario. Nos está marcando el camino a través del cual, generación tras generación, construiremos sabiduría y civilización en armonía con esa naturaleza. Entenderla nos hará más inteligentes y dejaremos de confrontar contra ella, porque sabremos que somos parte y que, al agredirla, estamos atacándonos a nosotros mismos.

En la cocina, cada estación del año tiene su ofrenda de hortalizas, verduras, frutas, de animales (hecho determinado por el estado óptimo de terminación si son criados) o por lo que provenga de la caza o la pesca. Platos con guarnición de puré de calabazas son

usuales en otoño y no en primavera, al igual que los que incluyen berenjenas. Y seguramente encuentres difícil que te sirvan unas peras al malbec como postre en los meses de primavera. Si así pasa, preguntales por el nombre de la empresa que las puso dentro de una lata de conservas. Si das un paseo por el litoral argentino seguramente te sientes en alguno de sus lindos restaurantes en los que los pescados de río son la base de su cocina. En invierno te servirán pejerrey casi con seguridad, así como en primavera habrá platos con bagre de mar (ya que es el momento en que esta especie, al igual que como ocurre con el salmón rosado en los ríos del hemisferio norte, ingresa por el río Paraná para desovar en el Delta). Y a fines del verano y otoño la estrella de la mesa será la boga. Claro que pueden congelarse en los momentos de captura y así servirse en otros momentos del año. Pero me estaba refiriendo a la “pesca del día”, que es la que suele ser tomada en consideración por los cocineros de esos restaurantes.

Por eso decía que el congelado es una de las vías más racionales para poder extender el período de vida útil de cualquier alimento, ya que permite aprovechar aquello que nos ofrecieron las estaciones anteriores. Servirá para aumentar la cantidad de productos con los que podremos contar en las alacenas y, más tarde, en las mesadas, hornos, ollas y sartenes.

Así como casi no hay casas sin conexión a Internet, el freezer (utilizado con la información que surge de conocer la estacionalidad) es sin lugar a dudas el artefacto electrodoméstico más importante y eficiente para la organización alimentaria del hogar.

Radiografía de mercados

Una de las vías más prácticas para conocer la dinámica productiva de tu territorio es frecuentar los comercios de alimentos frescos. Particularmente las verdulerías. En ellos, más que en cualquier otro, se aprecia claramente qué productos están “en época” y cuáles no. El precio y el sabor son las variables para darse cuenta. Un producto fresco está en su óptimo punto cuando se lo consigue a bajo precio y su sabor no deja dudas de que ha sido cosechado y vendido sin pasar por las cámaras de refrigeración, que son usualmente medios para la especulación que procuran vender los productos conforme a las leyes de la economía (la menor oferta aumenta los precios) en lugar de seguir las leyes de la biología, siempre más eficientes para los consumidores.

Este uso comercial de tecnologías con la finalidad de ofrecer productos fuera de estación a precios más altos tiene también correlación con la menor diversidad. ¿Cuál sería la razón para pretender comer tomates en ensaladas en los meses de invierno sino el hecho de que no estás habituado a su reemplazo por otro producto más adecuado a ese momento del año? ¿Por qué razón hay nutricionistas que prescriben dietas “detoxificantes” que incluyen jugos de pomelo en pleno verano, cuando es prácticamente imposible conseguirlos? Incluso en las zonas tropicales esta estacionalidad es también evidente: intentá comer mangos en los meses de fin de año probá nuevamente hacia junio o julio. Si los conseguís, notarás una distancia abismal en estas dos variables de las que hablamos, el precio y el sabor.

Esta idea de recorrer los mercados en busca de óptimas relaciones entre precio y calidad es la segunda experiencia territorial alimentaria en importancia, luego de la propia producción. Pone en juego el potencial de los sentidos siendo una vía para desarrollar las destrezas en su uso. Como consecuencia, despertamos emociones y generamos nuevas. Todas ellas, de especial aporte al desarrollo de la inteligencia alimentaria.

Caminar, caminar y caminar

Una de las necesidades que impone el conocimiento del territorio es la de recorrerlo. Caminar y caminar a través de él fue el modo en que lo hicimos mientras fuimos nómades. Caminábamos por necesidad y en ese camino íbamos aprendiendo y tomando conciencia de la naturaleza del lugar. En ese caminar, por otra parte, realizábamos una actividad física que era fundamental para mantener huesos, articulaciones y músculos en excelente estado. El abandono de la práctica de caminar para reconocer el territorio y hacernos de alimentos tiene otro inconveniente: además de condicionar el acceso a productos frescos (repito: baratos y de calidad), se le suma la reducción de la actividad física. Al reemplazar nuestros alimentos naturales por productos “llave en mano”, refinados y elaborados sobre la base de insumos nutricionalmente malos, desbalanceamos nuestra alimentación. Comemos más alimentos con más calorías por unidad de volumen, reducimos el consumo de alimentos nutricionalmente importantes (porque el poder de saciedad de los anteriores así nos condicionó), y los pedimos por Internet, dejando de realizar las actividades físicas que eran parte de nuestra biología. Esperar de esos cambios resultados distintos de la obesidad y el sobrepeso hubiera sido realmente ciencia ficción.

Si vivís en grandes ciudades, tu territorio actual puede que sea tu barrio y algunos barrios aledaños. Exploralos. Hacé una radiografía de sus comercios. Conocé quién vende qué cosa. Aprendé de ellos y reconocé a aquellos que venden buena mercadería al mejor precio. Mapeá tu territorio sabiendo dónde tomar lo mejor de él.

La importancia de consumir lo producido localmente

Más allá de los valores de recuperación del contacto de la naturaleza de la que nos hemos alejado, la costumbre de consumir lo producido localmente apalanca el armado de verdaderos circuitos virtuosos que conectan, sin intermediaciones, a los productores locales de alimentos con su comunidad, mejorando la oferta de alimentos frescos a buen precio. Estacionalidad en acción. De esta manera, se benefician los productores, porque son más eficientes en sus procesos de comercialización y venden sin intermediarios; se benefician los ciudadanos, ya que acceden a productos frescos y más baratos –además, en su mayoría se trata de alimentos saludables–; y se refuerzan los lazos comunitarios y la economía del lugar como efectos secundarios positivos. De este modo, se genera ese sistema virtuoso en el que todos los actores de la comunidad obtienen beneficios, ahorrando dinero e incorporando mejores hábitos alimentarios.

Esta idea de comercializar directamente la producción local ha llegado, incluso, a ser tendencia en el sector de la gastronomía, en la que muchos restaurantes locales deciden abastecerse exclusivamente de productos de la zona.

Una síntesis de las ventajas del consumo local debe incluir las siguientes razones:

- Económicas: se fortalece la matriz de producción y trabajo local, permitiendo que más empresas, emprendedores y trabajadores se inserten productivamente en las cadenas de valor. Adicionalmente, se mejoran los precios percibidos por los productores.
- Sociales: promueve el desarrollo de nuevas relaciones entre grupos y personas, fortaleciendo el tejido comunitario en su conjunto. Particularmente destaco las relaciones entre los agentes económicos y las escuelas.
- Salud: los alimentos que usualmente pueden producirse y venderse localmente son los más saludables y se los obtiene frescos, siempre en su mejor momento.
- Educativas: estos modelos promueven el contacto de las personas (y especialmente los niños) con la naturaleza. Un mayor conocimiento de los procesos naturales de producción y de los calendarios productivos mejora el conocimiento sobre la estacionalidad de los productos (precisamente cuando estos están más frescos y se consiguen a precios más bajos).
- Ambientales: el consumo de la producción local evita las intermediaciones que incrementan los precios y afectan negativamente el ambiente.

¿Qué aporta el conocimiento de tu territorio?

Aporta la certidumbre de conocer que tu tierra tiene todo lo que necesitás para vivir. Y que siempre lo tuvo. Prueba de ello es que los ancestros de tu clan y de otros clanes crecieron sobre la base de esos recursos.

La segunda cuestión es que, al sumergirte en el detalle de su naturaleza, permitirá que te vincules con ella en un modo en que tu biología y tu propio inconsciente reconocen a la perfección. Tan solo resta que establezcas las conexiones emocionales que han estado ahí por cientos o miles de años y que parecieron apagarse en las últimas décadas, cuando la gran mayoría de las personas terminó por ceder el control de su alimentación.

Estas son algunas otras cosas que adicionalmente podés alcanzar reconociendo tu lugar, tu tierra:

- Reconocerás tus raíces y el modo en que estas se anclan en la tierra.
- Experimentarás tu lugar como un espacio de pertenencia.
- Revelarás las razones que determinan la producción de los alimentos del lugar y de las comidas que se preparan con ellos.
- Conectarás con otras personas que habiten el mismo territorio, sean parte o no de tu clan. Compartirás con ellos muchas más cosas e irás creciendo en capacidades para el intercambio de experiencias.
- Disfrutarás siendo parte de actividades que implican un mayor contacto con la

naturaleza: asistir a mercados locales y hablar con los productores y vendedores de alimentos se transformará en un práctica placentera y una plataforma de aprendizajes que terminarán reflejándose en tu cocina.

- Fortalecerás las relaciones hacia el interior de tu comunidad, para beneficio propio y del de todos los que la integran.
- Serás un agente del cambio. Encontrándote con tu territorio harás que tu vida sea de un aporte fundamental para mejorar la calidad de todo tu entorno. Simplemente alcanza con que tu vínculo con el lugar sea genuino y placentero.
- Comprenderás mejor los puntos de intersección entre la naturaleza y la cultura de tu lugar.

¿Qué cosas tenés que considerar para identificar tu territorio?

En el punto siguiente tendrás una serie de ejercicios orientados a experimentar los aspectos que resultan clave para el conocimiento de tu tierra:

- Tipo de actividad económica que se realiza
- Épocas del año, días de lluvia y días de sol promedio
- Plantas y animales típicos, naturales y de cultivo o cría
- Vegetales, frutas y carnes producidos localmente
- Insumos y comidas típicas por estación
- Alimentos asociados con tradiciones
- Eventos climatológicos más usuales y su frecuencia
- Padecimientos de hambre (y sus motivos)
- Modo en que se integraron las colectividades no originarias, y cómo influenciaron en la cultura y en la gastronomía del lugar
- Días de celebración de eventos y tradiciones locales
- Bebidas y alimentos culturales predilectos en la zona
- Modos en que la tecnología alimentaria condicionó y condiciona la oferta de alimentos
- Mapa de las principales empresas alimentarias, restaurantes y casas de comida
- Mapa de los principales centros de aprovisionamiento de alimentos
- Fenómenos de “fusión” gastronómica originados en los espacios de intersección de culturas, por fenómenos de colonización, migraciones y más recientemente, por modas globales o de otros lugares que se hacen presentes en tu territorio
- Principales fuentes de empleo del lugar
- Existencia de grupos de promoción de la producción local
- Vías predilectas para la conservación de los alimentos
- Existencia de tradiciones de producción propia de alimentos por parte de los pobladores del lugar

- Existencia de alguna empresa alimentaria conocida que haya sido o sea fuente de empleo de una masa crítica de lugareños
- Rol de las escuelas en la promoción y difusión de la producción local
- Conocer los niveles de estrés que generan los meteoros más comunes de la zona, como inundaciones, granizo, sequías, tornados, etcétera.
- Enfermedades de transmisión alimentaria frecuentes en la zona (ya que están comúnmente asociadas con las principales actividades productivas)
- Fenómenos de migración relevantes que hayan implicado el éxodo de parte de la población o viceversa, la llegada de colectividades. Tratar de reconocer cuáles han sido las causales de las mismas

7 ejercicios para conocer tu territorio

Los siguientes ejercicios se plantean como parte de este segundo módulo. Al realizarlos tendrás completa una ficha alimentaria del territorio que habitás. Es fundamental para el desarrollo de tu MAI.

Si bien es importante que realices todas las actividades que se te proponen, podés incorporar otras que te parezcan relevantes y sirvan para mejorar la caracterización de tu territorio.

- 1) Realizá un mapeo de los comercios de alimentos de tu barrio (y de ser posible de los alrededores). Podés utilizar las herramientas de mapas que proveen algunas aplicaciones de Internet, usar mapas hechos a mano en papel o simplemente listarlos en una hoja considerando 4 datos: rubro, dirección, calidad, precio. La idea es que tengas referencia de toda la oferta, pero particularmente deberías enfocarte en las verdulerías, locales de venta de carne, pescaderías y almacenes generales.
- 2) Este ejercicio es práctico e implica la producción hogareña de 2 plantas aromáticas que sean de uso frecuente en la gastronomía local, y al menos de 1 verdura de hoja verde. La idea es entrar en contacto con el proceso de producción (tierra, siembra, espera de los primeros brotes, cuidados y cosecha para consumo). Si tenés espacio y querés realizar un huerto más grande, bienvenido. Pero no es necesario disponer de un parque para realizar este ejercicio, que está pensado incluso para aquellos que vivan en edificios de departamento y puedan tener la experiencia a través del armado de los almácigos en macetas que puedan cuidar en algún lugar de la casa, como los balcones.
- 3) En este ejercicio se te pide que hagas una lista de al menos 4 verduras y 4 frutas correspondientes a cada una de las estaciones del año. Para el caso de que te falten datos, podés buscarlos en Internet, pero se te recomienda preguntarle al comerciante, ya que mejor que nadie será quien te indique los momentos adecuados para cada especie en tu zona.
- 4) Con la misma metodología que utilizaste en el ejercicio 1), en este se te pide

realizar un mapeo de los restaurantes y casas de comida preparadas de tu barrio y alrededores. La idea es listarlos haciendo una clasificación por tipo de comida (por ejemplo: comida rápida, restaurante de comida italiana, casa de sushi, pizzería, etc.). La idea en este caso es que tengas referencia de la oferta gastronómica.

Además de apuntar el rubro, la dirección, la calidad y el precio, se te pide también que en cada caso registres aquellos que entregan comida a domicilio y los que no.

- 5) En este ejercicio debes listar al menos 20 especies entre plantas y animales que formen parte de la flora y la fauna natural del lugar, destacando en los casos en que alguno de ellos sea utilizado (o lo haya sido antiguamente) para alguna actividad relacionada con la alimentación (puede ser productiva o gastronómica).
- 6) Recopilar las fechas de los días de festejos y tradiciones en el lugar donde vivís y conocer cuáles son las principales comidas que se asocian con tales celebraciones. Podés hacer una lista o anotarlas en un calendario.
- 7) Este ejercicio es algo más complejo y tiene la particularidad de ser parte de una actividad de esparcimiento, por lo que tiene el valor adicional de que será especialmente disfrutado y recordado al realizarlo. Debés elegir 4 lugares que consideres típicos y organizar una salida programada para tomar contacto con alimentos o prepararlos por tu cuenta. Puede ser visitar una granja, una quinta, un río, arroyo o laguna, un restaurante, o el lugar que te siente más a gusto. Tratá de asociar de antemano cada una de esas experiencias con alguno de los 4 elementos de la naturaleza. Aire, agua, tierra, fuego. Y sencillamente disfrutá. Es el único objetivo que se te pide para esta tarea. La idea es que puedas repetirlo, con la misma estructura (aunque no necesariamente en los mismos lugares), en cada una de las estaciones del año.

CAPÍTULO 11

MÓDULO 3 SENSORIALIDAD ALIMENTARIA (PREPARATE PARA EXPLORAR)

Como en todo proceso de reconocimiento y aprendizaje, la exploración funciona mejor sin las limitaciones de los prejuicios y las miradas críticas. Debe movilizar emociones y hacerlo de manera divertida y entretenida. Y el modo ideal de movilizar emociones es haciendo pleno uso de los sentidos. De ellos y de su capacidad para generar y condicionar experiencias alimentarias nos ocuparemos en este capítulo.

5 sentidos, ¿para qué más?

Así como desafiamos la posibilidad de que exista algo llamado inteligencia alimentaria, como una forma adicional a las definidas en la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, no vamos a cuestionar la existencia de los cinco sentidos tradicionalmente enumerados.

Si bien existen calurosos debates en los que se plantea la potencial existencia de 12, 15 y hasta 20 sentidos como parte del aparato perceptivo de los humanos, no hay uno que específicamente pueda denominarse “sentido alimentario”. Así que dejaremos ese debate para los neurocientíficos y los antropólogos. Que ellos determinen si corresponde definir un nuevo sentido por cada tipo de receptor, o el modo en que van a agruparlos para darles alguna clasificación más compleja que la que aprendimos cuando éramos niños.

Nosotros nos vamos a concentrar en el rol que juegan los cinco sentidos tradicionales en la captación de las sensaciones y la generación de las respuestas a ellos, en orden a maximizar el potencial en la experiencia alimentaria.

¿Qué son y cómo funcionan los sentidos?

Los sentidos son el modo a través del cual nuestro cerebro recibe información del entorno, como mecanismo de percepción de lo que acontece a nuestro alrededor. En esencia, el sistema nervioso dispone de receptores que captan información y la transmiten al cerebro, que es el órgano que finalmente procesa esos datos, los interpreta y activa las respuestas que para cada caso crea necesarias.

Es a través de los sentidos que nos vinculamos con el mundo que nos rodea. Percibimos, y dichos estímulos dan lugar a interpretaciones que generan las respuestas que, mediadas por nuestro cerebro, se suponen las más adecuadas para cada estímulo.

Es a través de los sentidos que construimos una realidad. Tampoco nos vamos a sumergir en los seculares debates en torno a los aspectos objetivos y subjetivos de la percepción. Pero sí dejaremos en claro que el modo en que se percibe y fundamentalmente el modo en que éstas generan respuestas está condicionado por nuestro sistema de creencias, nuestros mapas mentales, nuestra personalidad y nuestra cultura. En fin, que no hay respuestas neutras sino que nuestra historia y experiencias previas condicionan el modo en que vemos el mundo y la forma en la que finalmente nos relacionamos con él.

Son cinco, entonces, los sentidos tradicionales: el olfato, la vista, el gusto, el oído y el tacto. Y estos sentidos captan señales provenientes de cuatro tipos distintos de receptores: receptores mecánicos (captan efectos mecánicos, como los receptores del tacto o los del oído); receptores térmicos (captan temperaturas, como ciertos receptores de la piel); receptores químicos (captan estímulos provenientes de sustancias químicas, como en las papilas gustativas de la lengua o en las mucosas olfativas de la nariz); y fotorreceptores (que captan los estímulos físicos provenientes de la luz, como en el sentido de la vista).

Es a través de los sentidos que generamos las experiencias. Las percepciones a través de los estímulos, filtradas por todos nuestros sistemas de creencias (propios y heredados), generan estados emocionales que son los que, en definitiva, diseñan y moldean las experiencias. Por esta razón es que en los pasos anteriores me concentré en mostrarte cómo estos filtros provenientes de tu historia, así como los condicionamientos del entorno que genera el territorio, son determinantes del modo en que son experimentados los distintos fenómenos. Dicho de otra manera: percibimos del modo en que hemos aprendido y esto tiene su origen en la experiencia de nuestro clan de pertenencia y en el modo en que este se desarrolló en el entorno geográfico en el que desplegó su historia.

Las búsquedas y ejercicios propuestos en los módulos 1 y 2 tenían el cometido de hacer conscientes muchos de los aspectos que usualmente considerás como algo dado, sin reparar en que son construcciones que vos mismo realizás, conforme a los “filtros” que te acompañan y que limitan tu experiencia. Si sos capaz de reconocer esos filtros y sus limitaciones, entonces podés operar cambios en ellos para que tu experiencia sea mejor y más rica. Si el exterior es el reflejo de la información que portamos, tan solo debemos rehabilitar nuestras percepciones (o construirlas con el mayor grado de libertad posible) para ser capaces de tener una experiencia alimentaria plena, libre de miedos y sin los condicionamientos que hoy nos impone una vida alimentaria mecánica, repetitiva, temerosa, aburrida, restringida en diversidad y en la que todo pareciera tener que ver con cuántas calorías se consumen diariamente.

La vista

La vista es, sin lugar a dudas, el sentido más importante de nuestra especie. Es el que mejor hemos desarrollado y el que suponemos nos da la primera impresión de las cosas.

Llamamos visión a la capacidad de interpretar lo que acontece a nuestro alrededor a partir de un mecanismo que implica a los ojos y al modo en que los rayos de luz son captados por estos y enviados al cerebro para su interpretación a través de los nervios ópticos. Es allí, en el cerebro, donde tiene lugar el complejo proceso de interpretación por el cual somos capaces de conferir formas, colores y distancias.

Suele decirse que “todo entra por los ojos”, y esta es la razón de por qué la experiencia alimentaria es, en primera instancia, visual. Se seleccionan los productos por su tamaño, nos damos cuenta cuando una fruta está madura por su color, nos llaman la atención los envases en los que vienen ciertos alimentos procesados, decoramos las presentaciones en los platos, combinamos colores en las preparaciones de las comidas, y otras tantas cosas que hacen referencia a la importancia que tiene la vista en el día a día de nuestra alimentación.

El oído

El sentido de la audición permite percibir un rango de vibraciones de sonido. Puesto que solo percibimos las frecuencias dentro de un rango determinado, todas aquellas que están por fuera del mismo no son alcanzadas por nuestra percepción.

Quizás no sea el sentido más importante para la apreciación de los alimentos, pero seguramente identificarías con facilidad los sonidos del hervor, del aceite al freír, del crujir de un pan, y del llamado a la mesa de una madre. Y sin dudas fue un sentido de gran utilidad en nuestras épocas de cazadores. Escuchar sin ser escuchado por la potencial presa era vital para la subsistencia.

El gusto

El gusto, o también denominado sentido del sabor, es uno de los dos sentidos cuyos receptores identifican sustancias químicas como punto de partida para la generación de estímulos.

Existen 4 tipos de receptores bien definidos que identifican los sabores: dulce, salado, ácido y amargo. Hay un quinto sabor denominado umami, especializado en la detección de sustancias que contienen glutamato, como en algunas carnes y preparaciones especiales. La confirmación de este quinto sabor es bastante reciente pese a haber sido identificado con claridad a comienzos del siglo XX.

Sobraría cualquier referencia o ejemplo que pudiese realizar para graficar cómo cada uno de estos receptores nos permite percibir los sabores, sea netos o como mezclas entre ellos. Comer es un proceso que está guiado indefectiblemente por las percepciones de sabor. Decimos abiertamente “me gusta” o “no me gusta” tal o cual comida, y podemos encontrar qué parte de esta nos gusta más que otra o hasta cómo podría mejorarse su sabor si se incorporase o se excluyera alguno de sus ingredientes.

Estos gustos (como todos los sentidos) se van organizando, madurando y moldeando en la etapa de crecimiento, donde conformamos una suerte de socialización alimentaria

primaria (o de preferencias primarias). Pero estamos proponiendo a la alimentación inteligente como un proceso continuo de exploración y aprendizajes y por tal motivo es que también debemos considerar una socialización alimentaria secundaria, resultado de nuestras exploraciones posteriores a la etapa de alimentación de cuando éramos niños.

El gusto despierta emociones fuertes. Tanto para deleitarse o rechazar una comida. El cocinero prueba la comida antes de servirla y rectifica algunos de sus sabores de ser necesario. Y, más allá de la propia experiencia de probar la comida por nosotros mismos, todos tenemos alguna referencia externa capaz de probarla y aprobarla por y para nosotros. Alguien que conoce nuestros gustos.

El tacto

Subestimado como proveedor de experiencias alimentarias, el tacto es verdaderamente una herramienta de percepción genial. Al tacto pueden identificarse grados de maduración, texturas y tantos otros atributos importantes para la selección de alimentos, la evaluación de su calidad y las temperaturas ideales de consumo.

Más allá de que todos los sentidos tienen un potencial enorme para ser transformados en instrumentos para enamorarse de los alimentos y la alimentación, pienso que el tacto es el sentido con mayor potencial de educación. Como contrapartida, es el que utilizamos con menor frecuencia, en gran medida debido a nuestro alejamiento de la actividad de aprovisionamiento realizado por nosotros mismos y al abandono de las prácticas de cultivar y cocinar.

Utilizándolo comprobarás, a medida que decidas ponerlo en práctica, el modo en que el contacto físico con los alimentos y la misma tierra en la que ellos crecen son una fuente de paz e incluso una vía para la mejora de tus condiciones de resistencia a las enfermedades. A mayor contacto con la naturaleza, mayores las posibilidades de inmunización natural. Andar descalzo, ensuciarse y embarrarse hace bien, suele decirse. Y en verdad que es así.

Por otro lado, un mayor contacto físico con alimentos y comidas reduce la ansiedad alimentaria. Esa mala costumbre de comer sin apetito, solo por “estar nervioso” o como respuesta al estrés de la vida cotidiana, suele reducirse drásticamente e incluso desaparecer cuando tomamos contacto con los alimentos para producirlos, comprarlos y prepararlos. ¿No has escuchado al cocinero decir que él ya no tiene tanto apetito justo cuando se está sirviendo la comida? Es precisamente eso. El alejamiento de las prácticas de contacto con los alimentos nos pone, al menos inconscientemente, frente a una situación de escasez, que desencadena las respuestas de comer “por si acaso”. Cuando uno manipula los alimentos, por la razón que fuera, este estrés por escasez desaparece y, con él, el mal hábito de estar comiendo sin necesidad ni ganas.

El olfato

El olfato es el otro de los sentidos cuyo sistema de recepción es químico. A diferencia del

gusto, en el olfato hay identificados centenares de receptores olfativos diferentes. Y con respecto al resto de los sentidos que utilizamos para percibir nuestro entorno, el olfato es el que con mayor capacidad nos permite evocar recuerdos. Las emociones que revive la percepción olfativa son, por mucho, las más ancladas en nuestra memoria.

Al igual que el tacto, pero por otros motivos, el olfato es también un sentido subestimado. En este caso por considerarlo un sentido primitivo. ¡Que de hecho lo es y ahí radica su valía!

Encontrarse en un lugar y percibir un olor puede retrotraernos hasta la propia infancia y recordar con detalle episodios transcurridos en aquel momento, evocándolos con un fluir de emociones y sensaciones que no logra movilizar ninguno de los otros sentidos.

El marketing actual ha logrado reconocer ese valor y hasta hay especialidades que se abocan a la utilización del olfato como herramienta para el posicionamiento de productos e incluso de intangibles como conceptos y marcas. Los recuerdos generados por el olfato nos transportan a escenarios únicos de nuestra historia, sin el grotesco comunicativo que implican las formas convencionales de la publicidad.

Tenemos la capacidad para percibir entre más de 10.000 aromas diferentes, que son sustancias químicas transportadas por el aire y percibidas cuando lo inspiramos a través de la nariz.

A diferencia del resto de los sentidos, el olfato tiene conexiones neurológicas diferentes, lo que lo hace un sentido muy particular. Las prolongaciones nerviosas de las células de la mucosa olfativa llegan a una zona del cerebro anterior que se llama bulbo olfatorio. Pero lo relevante es que la información llega primero al sistema límbico y el hipotálamo, que son zonas cerebrales muy primitivas en términos evolutivos, y es por esta razón que las percepciones olfativas tienen esa capacidad de interpelar con mayor profundidad a nuestra memoria y emociones. Es por esa razón que logran transportarnos al pasado y nos permiten revivirlo como si el tiempo no hubiese transcurrido.

Afinando la puntería

Claramente el uso que hacemos de nuestros sentidos está muy por debajo de sus potencialidades. Tenemos un vehículo Fórmula 1 y lo usamos para dar una vuelta a la manzana. En parte, es el resultado de una menor oferta de estímulos que los pongan en movimiento. Pero también podríamos decir que los hemos dejado en una especie de “zona de confort sensorial” en la que solo entran en juego de manera reactiva, sin salir en busca de estímulos que los hagan trabajar, conjugarse entre ellos y así generar emociones nuevas o reencontrarse con otras conocidas. Los hemos transformado en sentidos con menor actividad de exploración de la que son capaces.

Parte del trabajo que te propongo es que comiences a usarlos en toda su capacidad. Que redescubras el potencial que seguramente pusiste en marcha cuando eras pequeño y todo el mundo que te rodeaba estaba por ser investigado para ser conocido. Cuando todo estaba por descubrirse. Prepararse para explorar es darle más lugar a los sentidos en el aprendizaje de lo ya conocido, como primera instancia. Luego te recomiendo ir más allá

y generar nuevas ocasiones para que entren en acción.

Como suele decirse en biología, la función hace al órgano. Es decir: es el uso el que permite moldearlos a nuestro favor y conveniencia. De la misma manera que un músculo se fortalece cuando es sometido a ejercicios que lo hagan funcionar, los sentidos también se desarrollan cuando son desafiados en la labor de percibir el mundo que nos rodea.

Explorar fue la actividad central de nuestra naturaleza como especie hasta hace tan solo unos pocos milenios. Y es lo que hacen los animales de todas las especies durante toda su vida. Ninguna especie, a excepción de la nuestra, vive en esas zonas de confort que mencioné, en la que puedan tercerizar sus funciones biológicas básicas. El juego de los padres con sus crías (o entre ellas) tiene algunos costados lúdicos, pero son fundamentalmente ejercicios para el desarrollo de los sentidos, con la finalidad de lograr las destrezas que les permitirán la supervivencia. En algún momento de nuestro crecimiento lo abandonamos sin saber que, al hacerlo, estaremos desperdiciando un arsenal de posibilidades para explorar y así conocer más y mejor. Y disfrutar de todo lo que vamos incorporando como nuevas experiencias.

Los sentidos funcionan para todas las experiencias de nuestra vida. La alimentaria se corresponde con una de las necesidades más primitivas y, al mismo tiempo, requiere de la puesta en escena de todas las vías de la percepción. Oler, oír, ver, tocar y probar es básico para hacernos de alimentos y comer. No hay alimentación sin sentidos encendidos.

La importancia de explorar

Explorando es el modo en que probamos la oferta de nuestro territorio y conocemos los límites de nuestro legado alimentario. Explorando es que decidimos qué pasa a formar parte de nuestra alimentación y qué no. En mi propuesta de alimentación inteligente no hay restricciones alimentarias que se impongan de antemano, de modo que sos totalmente libre para incorporar los alimentos que te gusten. Y como ya conoces las determinaciones y creencias que forman parte de tus elecciones, podés animarte a expandir tus límites y realizar elecciones nuevas, para que puedas incorporarlas, disfrutar de ellas y sostenerlas en el tiempo, logrando que se transformen en un verdadero impulsor de la mejora en la calidad de tu vida.

¿Qué aporta el conocimiento de tu biología sensorial?

Como en los ejercicios planteados en las claves anteriores, el de este módulo 3, relativo al conocimiento de tu biología de los sentidos, está pensado para que puedas despertar a la posibilidad de tener una experiencia más plena, a animarte a que pruebes, toques, sientas, mires y huelas cada cosa que tenga alguna relación con los alimentos y la alimentación: desde la tierra volátil al labrarse hasta aquella mojada por la lluvia; desde la textura reseca del pelo de un rumiante hasta la suave de un queso bien fermentado; desde el color verde de un duro tomatito emergido de una flor amarilla hasta el rojo de aquel

que está a punto para ser llevado a una ensalada. O el del tomate más blando, que podés utilizar para preparar una salsa cremosa.

Debes despertar, reeducar y hacer crecer a tus sentidos para conocer el mundo más allá de tus actuales límites. Serán fundamentales para la exploración gastronómica, cuya oferta afortunadamente no para de crecer en variedad y calidad, pero también para el aprovechamiento de tus viajes. El turismo alimentario es una de las formas más espectaculares de conocer un destino. ¿Cómo pensás hacerlo si no les das rienda suelta a tus sentidos?

Los sentidos están en directa proporción con la capacidad de aprender y ser mejor persona, porque te permitirán integrar y ver con otra mirada todo aquello que hoy pueda resultar exótico o lejano. Te ayudará a correrte de prejuicios que te condicionan.

El uso pleno de los sentidos mejora, como dije, la capacidad de conocer y la capacidad de autoconocimiento. Y cuando lograrás conocerte mejor a vos mismo es cuando en mejores condiciones estás para relacionarte con otros, por lo que verás que a medida que logres poner en marcha los sentidos mejorarán también los vínculos con las personas. Serás verdaderamente perceptivo y podrás empatizar mejor con los que te rodean.

Estas son algunas otras cosas que adicionalmente podés alcanzar dando lugar a tu capacidad sensorial y de percepciones:

- Aprenderás a vincularte con los alimentos de una manera integral.
- Experimentarás tu lugar a partir de sensaciones y emociones que serán activadas por el uso de los sentidos.
- Recuperarás la importancia “animal” del sentido más singular: el olfato.
- Conectarás con un nuevo mundo de sensaciones que enriquecerán tu paso por este mundo.
- Mejorarás el vínculo con la naturaleza, porque son los sentidos los que te conectan con ella. Y mejorarás los vínculos con otras personas, porque también son parte de la naturaleza que te rodea.
- Estarás en condiciones de seleccionar los alimentos y las comidas con mayor capacidad para que estas se ajusten a tus preferencias.
- Desarrollarás capacidades de percepción únicas y podrás enseñárselas a tus hijos o a quien quieras, permitiendo compartir lo que ha sido la clave para la supervivencia en todos los tiempos.
- Recuperarás la “animalidad” perdida. Nos guste o no reconocernos como tales, nuestra biología es definitivamente animal y los sentidos funcionan de manera similar a los de las especies superiores. Y en forma casi idéntica a los de los primates más evolucionados. Reconocer el origen es darle autenticidad a tu vida.
- Disfrutarás comprando, organizando tu heladera y alacenas, cocinando, sirviendo, mezclando sabores, aromas y texturas. Y siendo parte de actividades que implican un mayor contacto con la naturaleza: revolviendo entre alimentos hasta dar con el que tus sentidos te indican como el mejor, a almacenar alimentos sin mezclar

aquellos que puedan anular o modificar el olor o sabor de otros, a escuchar todo lo que pueden enseñarte aquellos que producen alimentos o preparan comidas, entre cientos de nuevas experiencias que quizás vos solo reconozcas. También será fantástico reconocer que tienes placeres “privados”.

- Tendrás la capacidad para sugerir mejoras en los productos, siendo esto determinante para que la oferta mejore día a día. Te encontrarás en el lugar de consumidor inteligente capaz de dar opiniones sabias que repercutirán en tu beneficio personal y en beneficio colectivo.

¿Qué cosas debés considerar para hacer de tus sentidos un mundo de experiencias?

Para explorar y desarrollar tus habilidades perceptuales podés incluir una experiencia de campo (como un establecimiento productivo), una de compras en un mercado de frutas y verduras, una culinaria (siendo el anfitrión y cocinero de un encuentro con amigos) y otra que implique una salida a algún restaurante de cocina perteneciente a alguna etnia distante a la que pertenecés. Si vivís en Argentina podés experimentar la cocina peruana, o si vivís en Colombia podés hacerlo con la cocina pampeana, por ejemplo. Cualquier otra alternativa similar es válida.

Si podés hacerlo, repetilo al menos con una frecuencia mensual, cambiando los ambientes y concentrándote en dos sentidos por vez. No te preocupes si tu presupuesto no te alcanza para todas las salidas. Podés repetir alguna de las otras actividades (por ejemplo: si fuiste a una verdulería, probá con una pescadería o carnicería).

Estas experiencias pasarán a formar parte de tu rutina y se transformarán más adelante en hábitos. Hábitos alimentarios saludables y placenteros que puedas sostener en el tiempo y sean fundamentales en la mejora de tu calidad de vida.

Tocá, olé, oí, mirá y sobre todo probá. Nunca te quedes a medio camino. Animate y explorá con la mayor intensidad de la que seas capaz. Hacerlo gradualmente si sentís que te generan emociones encontradas o te provoca miedo, pero no te detengas. Tratá de ir en cada ocasión de prueba un paso más adelante. Al igual que los saberes relativos a la información de tu clan y de tu territorio, muchas experiencias sensoriales con alimentos y comidas ya están en vos y solo hace falta sacarles el velo que las ocultaba. Con la ventaja de que aquí el ejercicio de la exploración puede ser realizado todos los días y a toda hora.

En el punto que sigue te dejaré los ejercicios de práctica (como en los pasos anteriores) para que los realices como una investigación y exploración alimentaria. Tendrán como base la puesta en juego de los siguientes aspectos de tus sentidos:

- Relacionar olores, sabores, sonidos, texturas e imágenes con categorías de alimentos primero y con alimentos específicos después.

- Encontrar las experiencias sensoriales que permitan identificar un alimento.
- Desarrollar las experiencias olfativas que permitan identificar lugares de comida y comidas (sin usar la vista).
- Reconocer especias y aromáticas utilizando la vista, el gusto y el olfato, por separado.
- Clasificar estados de maduración de productos.
- Identificar el modo en que se ponen en juego los sentidos en diferentes tradiciones.
- Probar “maridajes” recomendados por expertos y ensayar algunos propios.
- Establecer correlaciones entre colores y olores con cada época del año.
- Rememorar estados emocionales a partir del contacto con lugares que no has visitado por mucho tiempo.
- Realizar alguna experiencia de cata guiada por expertos (vino, cerveza, té, café).
- Asociar aromas y sabores con culturas o regiones.
- Existencia de alguna empresa alimentaria que haya impactado con sus emisiones dando “forma” al olor del lugar en que te criaste.
- Rol de las escuelas en la educación de los sentidos y de las actividades de exploración en general.
- Identificar si hay algún olor que rememora el padecimiento de alguna enfermedad alimentaria padecida.

10 ejercicios para desarrollar las capacidades de exploración alimentaria

Si bien es importante que realices todos los ejercicios, podés incorporar algunos otros que te parezcan relevantes y sirvan para mejorar las capacidades sensoriales de exploración. Ya que se va a trabajar manipulando distintos tipos de alimentos y con diferente grado de preparación, se recomienda seguir las normas usuales para la manipulación segura de los alimentos, enunciadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y conocidas como “Reglas de Oro” (esta información puede encontrarse en el sitio web de la OMS).

- 1) En este ejercicio buscaremos desarrollar las capacidades de los sentidos de manera separada. Para ello, seleccionaremos 5 verduras y 5 frutas enteras, las que deberemos reconocer utilizando el sentido del tacto primero, para luego corroborarlo con la vista. En tercer lugar, serán cortadas en cubos o en tiras y las pondremos en recipientes separados. Durante el corte, buscaremos apreciar el sonido que se percibe fijando la vista en el producto para efectuar una mejor asociación. En cuarto lugar, utilizaremos el sentido del olfato para realizar el mismo reconocimiento de cada uno de estos alimentos (en este caso se te pide realizar la actividad con los ojos vendados). Finalmente, y también permaneciendo con los

ojos vendados, se buscará identificar cada uno de los alimentos a partir del gusto, para lo que tomaremos una muestra por vez de cada recipiente. En cada una de las fases del ejercicio alguien deberá cambiar de lugar los recipientes, para no tener intuiciones o sesgos previos.

- 2) En este segundo ejercicio se propone una actividad similar a la anterior pero a realizar con 5 plantas aromáticas y 5 especias. Primero se reconocerá cada uno a partir de la vista y el tacto, para luego olerlos y probarlos. Como segunda instancia de este ejercicio, se buscará asociar cada sabor con algún plato de cocina que hayas probado y que estuviera condimentado con alguno de estos ingredientes. Finalmente, se deberán seleccionar 2 aromáticas y 2 especias que se utilizarán para la preparación de 2 platos (cada plato debe estar hecho con 1 aromática y 1 especia). La idea es reconocer a través del olfato y el gusto cuáles se utilizaron en cada caso.
- 3) Seleccionar 3 frutas de estación y comprar 4 de cada una (no deben estar totalmente maduras). El ejercicio consiste en experimentar con cada una de las 3 frutas los diferentes grados de maduración, observables a la vista, tacto, olfato y gusto. Para eso, se comerá cada una de las 4 frutas con un intervalo de 48 hs.
- 4) Este ejercicio tiene similitud con el anterior, aunque procura desarrollar especialmente los sentidos en torno de productos cárnicos. Se elegirán 4 tipos de carne de distintas especies (por ejemplo: pollo, pescado, cerdo, vaca) y se las identificará primero visualmente y luego a través del sentido del olfato y el tacto. Posteriormente se cortará cada tipo de carne en 3 cubos de aproximadamente 2 cm por lado y se los cocinará a cada uno en los 3 puntos de cocción más usuales: “término medio”, “a punto” y “bien cocido”. El objetivo es poder distinguir el modo en que sabe y la textura de cada carne en cada uno de sus puntos. Si quieres agregarle un nivel mayor de dificultad, puedes intentar reconocer el tipo de carne solo a partir del uso del sentido del olfato primero y del gusto después.
- 5) El siguiente ejercicio te ayudará a utilizar los sentidos en la identificación de distintos métodos de cocción. Para ello cocinarás trozos de carne y/o verdura utilizando los siguientes métodos de cocción: hervor, fritura, horneado, grillado. Una vez preparadas, la idea es explorarlos con los distintos sentidos, tal como realizaste en los ejercicios anteriores.
- 6) El presente ejercicio está orientado a asociar aromas y sabores a diferentes culturas y regiones. La actividad puede realizarse en el hogar o visitando lugares de comida que representen a diferentes tradiciones gastronómicas. Cualquiera sea la vía elegida, la experiencia buscará asociar tipos de alimentos y preparaciones con cada una de las culturas a explorar. Como ejemplos para iniciarte, se sugiere explorar algún plato de las siguientes cocinas: mediterránea, japonesa, peruana y de la India.
- 7) Este ejercicio puede que ya lo realices cotidianamente o al menos con cierta frecuencia. Pero si no lo hacés, la idea es que al menos lo realices 3 veces a la semana. Se trata de cocinar con tus propias manos lo que vas a servir en la mesa. Como tarea adicional, se te pide que realices las compras por tu cuenta,

- seleccionando los ingredientes necesarios para la comida que hayas elegido preparar y que seas también te encargues de poner y retirar la mesa.
- 8) La actividad para este ejercicio consiste en probar distintos “maridajes” entre comidas y bebidas. Lo usual es que viendo cualquier receta de cocina esta combinación te sea sugerida por el chef que la preparó. La idea es ensayar con al menos 3 maridajes que involucren a 3 bebidas diferentes (por ejemplo: vino merlot, una cerveza lager y sake).
 - 9) En este ejercicio debes buscar correlaciones entre colores y olores con cada época del año. Para ello sugerimos realizar un paseo caminando por algún sitio que pueda ser repetido en distintos momentos, con la finalidad de percibir a través de los sentidos las variaciones que el cambio estacional le confiere a un lugar determinado. Podés tomar fotos de cada visita y compararlas a través del tiempo.
 - 10) La actividad de este ejercicio busca poner en juego emociones pasadas a partir de la percepción de los sentidos. Para recordar esos estados emocionales acontecidos en algún momento de tu vida, se te pide que realices una visita a algún lugar en el que no hayas estado por mucho tiempo. Puede ser la casa de algún familiar, un restaurante, o cualquier lugar en el que puedas despertar esas emociones a través de los sentidos. Es importante que esa salida incluya la presencia de alimentos o comidas. Puedes visitar a algún pariente lejano y pedirle que cocine “esa” receta que solían preparar cuando los visitabas de niño. O volver a un bar que solías frecuentar en tus tiempos de estudiante. Lo que sea que se te ocurra para alcanzar el objetivo de este ejercicio será adecuado si lográs revivir algún momento pasado.

CAPÍTULO 12

MÓDULO 4 EL MODELO DE ALIMENTACIÓN INTELIGENTE

En el módulo 1 revelaste tu historia alimentaria familiar. En el módulo 2 reconociste tu territorio y sus posibilidades. En el módulo 3 ajustaste los sentidos para explorar todo lo relacionado con los alimentos y la alimentación.

Pues ya estás listo para desarrollar tu Modelo de Alimentación Inteligente, que es el trabajo que realizarás en este módulo 4.

El Modelo de Alimentación Inteligente consiste esencialmente en un desarrollo integral y personalizado de tu alimentación que te permitirá alcanzar los beneficios de la combinación de una alimentación saludable y placentera, y que tiene el beneficio adicional de generar un ahorro del 40% de tu presupuesto alimentario. Es un modelo de desarrollo de hábitos alimentarios basados en el incremento de la diversidad, que no suprime ni restringe alimentos ni experiencias alimentarias.

El principio 80-20

Este principio será el rector de nuestro manejo de la diversidad. La calidad de vida que puede aportar la alimentación es más importante de lo que imaginás.

El principio 80-20 busca que al desarrollar tu MAI tengas como objetivo una ingesta de alimentos naturales no menor al 80% del total de lo que comés. Este principio será el rector para que en el proceso de construcción de hábitos vayas incorporando cada vez más alimentos y experiencias naturales, es decir, aumentando progresivamente la diversidad en tu alimentación.

Este principio 80-20 resulta ser la clave para poder aunar, gradualmente, las necesidades eminentemente biológicas con aquellas prácticas y consumos alimentarios que forman parte de las experiencias culturales y que, como vimos, son de importancia para el desarrollo pleno de la vida alimentaria y, con ello, la puerta de acceso para que la introducción de una progresiva diversidad no desencadene procesos de estrés biológico y psicológico que hagan que todo termine en la nada.

Qué lograrás con tu MAI

El diseño de tu MAI se basa en los 3 pasos que ya analizamos y se formaliza en este paso, con el módulo 4. Toda la información y experiencias que has desarrollado en los pasos anteriores ya son parte de tus logros. Has logrado un nivel de autoconocimiento

alimentario realmente único. Y, lo más importante, no te fue “prescripto” por nadie sino que lo alcanzaste por tus propios medios y desde tu propia experiencia. Ahora solo resta utilizar esa información en el diseño de un Modelo de Alimentación Inteligente absolutamente personalizado y, por esa misma razón, destinado a alcanzar el éxito. Al integrar todas las dimensiones que forman parte de la vida de las personas, el MAI resultará en un mecanismo gradual pero sin fisuras que regulará tu peso de manera natural mientras disfrutas de cada vez más experiencias relacionadas con los alimentos y la alimentación. No se trata de recetas mágicas ni de protocolos de trabajo de aplicación universal. Y no necesitarás pasar por la obsesiva compulsión de estar pendiente de una balanza, ni de estar pesando alimentos o comidas antes de sentarte en torno de la mesa.

Se espera que tus logros generales sean los siguientes:

- Desarrollarás hábitos de alimentación saludables y placenteros de modo sustentable.
- Regularás tu peso de manera natural. ¡Y una vez alcanzado, lo mantendrás, ya que no habrá “efecto rebote”!
- Mejorarás tu calidad de vida en general.
- Ahorrarás el 40% de tu presupuesto en alimentos.

Logros específicos:

- Te reencontrarás con tu propia naturaleza e historia alimentaria familiar.
- Tendrás mayores aptitudes para la selección de los alimentos y comidas en los lugares de venta.
- Conocerás las variantes estacionales, que te permitirán tener siempre los alimentos más frescos en tu mesa y al mejor precio.
- Te divertirás y compartirás momentos más agradables con tus seres queridos.
- Serás un experto en el reconocimiento de los alimentos a través de los sentidos, aumentando tu capacidad de disfrute y las habilidades para transmitir ese conocimiento a otros.
- Mejorarán tus relaciones interpersonales en general.
- Mejorarás tu relación con el sueño, estando más activo durante el día y pudiendo tener un mejor sueño por las noches.
- Tendrás más energías y te sentirás más fuerte y vital.
- Te harás una persona más perceptiva (es decir, desarrollarás tu inteligencia emocional).
- Te encontrarás en mejor sintonía con tu entorno geográfico y disfrutarás más del día a día en el lugar que habitas.

El poder del hábito

Llamamos hábitos a aquellos comportamientos, costumbres o prácticas que se repiten regularmente. La característica fundamental de los hábitos es que, precisamente, son adquiridos por la frecuencia en su repetición, en determinadas circunstancias.

Todos realizamos actividades bajo el formato de hábitos. A veces estos hábitos son positivos, incidiendo en la mejora de nuestra calidad de vida, y otras veces negativos, con el obvio efecto contrario. Como vimos en los pasos anteriores, la portación de un hábito puede tener carácter transgeneracional, sea por herencia genética o por transmisión de tradiciones y costumbres. En otros casos, en la expresión de un hábito tienen una mayor intervención aquellos aspectos que hacen a la experiencia personal y se construyen en sintonía con los procesos de conformación de las personalidades. En cualquier caso, el hábito es siempre una conducta social, ya sea por pertenencia al grupo que lo tiene incorporado o por referencia a otros grupos con los cuales uno quiere identificarse por oposición.

Lo que importa es que una vez que un hábito ha sido internalizado y forma parte de nuestro comportamiento, funciona como una suerte de “piloto automático” que rige determinadas actividades de nuestra vida sin que lo cuestionemos. No importa si los hábitos son buenos o malos. En este punto radica tanto su fortaleza como su debilidad, ya que una vez que se establecen, los hábitos son difíciles de modificar.

El fundamento fisiológico de un hábito está en que todo lo que pensamos, sentimos y posteriormente hacemos, está regido por impulsos en nuestro sistema nervioso. Con la repetición de los comportamientos, lo que sucede es que comienzan a formarse secuencias o caminos que se tornan cada vez más automáticos, transformándose en conductas o mecanismos de respuesta “incuestionables” frente a los estímulos que los desencadenan.

En la construcción y/o modificación de hábitos radica la gran fuerza del Modelo de Alimentación Inteligente para cambiar definitivamente tu relación con los alimentos y las comidas. Pero también es por esa misma razón que el trabajo de formación de hábitos debe pensarse con horizontes que contemplen los mecanismos fisiológicos que tienen como base.

Un gran incentivo es que vamos a desarrollar hábitos saludables y placenteros, y a modificar los que poco aportan a nuestra calidad de vida o lo hacen negativamente. Por otra parte, construiremos hábitos basados en la diversidad, lo que implica poner en juego aspectos de exploración, investigación y prueba que son, de por sí, mecanismos para ampliar tus horizontes y crecer como persona (aunque tengas que salir de ciertas zonas de confort).

Pongamos toda la carne en el asador y avancemos para que puedas tener las herramientas para crear los hábitos y poder sostenerlos.

Creación o modificación de hábitos

Hay mucha literatura al respecto y no toda concuerda con la secuencia de actividades ni con los tiempos para alcanzar y consolidar un hábito.

Voy a presentarte un método sencillo y práctico que te permitirá ir adquiriendo progresivamente nuevos hábitos. Puede que los primeros sean algo más difíciles de alcanzar, pero progresivamente irás comprendiendo mejor cómo es que funcionan y de este modo la adquisición de los hábitos se tornará más fácil y dinámica.

Una consideración importante es que la “fuerza de voluntad” o la imposición de condiciones de motivación son contraproducentes para alcanzar el objetivo. Contrariamente a lo que suele suponerse, las acciones y actividades que formarán parte del proceso de construcción de hábitos deben estar libres de cualquier tipo de presión o invocación a la voluntad. Las formas de imposición que se realicen con la finalidad de alcanzar el objetivo solo lograrán generar obstáculos y mecanismos de boicot que tenderán al fracaso. Uno de los factores por el que las dietas convencionales no funcionan radica precisamente en su requerimiento de esfuerzo, sacrificio, voluntad y restricciones.

En el modelo que te propongo, la creación o modificación de hábitos consta de una secuencia de 4 momentos.

1) Hay que fijarse una meta final, que servirá de guía pero que no deberá condicionar ni formará parte de las acciones que se realizarán día a día. Es mucho más importante concentrarse en las “pequeñas” acciones que se definen en pos de alcanzar la meta que en la meta final en sí.

La meta general puede ser grande, como por ejemplo: “alcanzar una vida saludable”, “perder peso y no volver a recuperarlo”, “mejorar mi relación con las prácticas alimentarias en general”, “aprender a comprar alimentos”, “explorar nuevos estilos de cocina” o “mejorar mi calidad de vida a partir de la alimentación”.

2) Delinear los “pequeños hitos” que serán parte de la construcción del hábito. Esto tenés que realizarlo a través de la definición de acciones sencillas, que puedan ser cumplidas y que sean medibles.

Un ejemplo de este punto puede ser el siguiente: “quiero bajar el consumo de productos lácteos pero tengo el hábito de comer un yogur con cereales a media mañana”. El “pequeño paso” que tenés que dar es el de reemplazar ese yogur por un alimento saludable y con similar poder de saciedad, como podría ser una banana, una manzana, o ambas. (Tené en cuenta que normalmente las bananas son productos que no tienen una estacionalidad marcada, pudiéndose conseguir a un precio casi sin variaciones durante todo el año. Para el caso de la manzana es distinto, ya que es una fruta con marcada estacionalidad, por lo que podrás cambiarla por otra más adecuada si estás en un momento del año distinto al de su oferta estacional.)

3) El tercero de los momentos en la construcción y/o modificación de hábitos es el de realizar los cambios en el ambiente que te rodea, ya que debés buscar activar el comportamiento a través de anclajes con actividades que ya estén incorporadas a tu rutina. Dicho de otro modo, hay que generar la asociación de la nueva actividad con otra ya existente.

Siguiendo con el ejemplo del nuevo hábito del punto anterior (el del cambio de la banana por el yogur), debemos buscar un punto de anclaje para que la actividad sea

especialmente recordada. Por ejemplo: en un intervalo en tu trabajo a las 10:30 de la mañana te servís una taza de té y solés comer ese yogur. Entonces bien: dejá la banana cerca del té de modo que cuando vayas a buscar tu taza encuentres la fruta que desde hoy en adelante has decidido incorporar para que sea parte de un nuevo hábito.

También podés programar alguna alerta en tu teléfono móvil, computadora o simplemente una nota de papel. Lo importante es que actives la acción planificada, pero a través de un compromiso relajado que no implique conductas obsesivas. Y recordá que si por alguna razón fallás, no pasa nada. Quedará para continuar con la actividad al día siguiente y los sucesivos. Pero nada de autocastigos ni tener pensamientos de fracaso por algún traspie. Es parte normal en el camino de la construcción de un hábito.

4) El cuarto de los momentos en el desarrollo de un hábito tiene que ver con la recompensa inmediata, de modo que quede reforzada positivamente la acción que realizaste. Es decir, no se trata de “premiarte” con el famoso “permitido” de la semana (usuales recompensas en las dietas tradicionales), sino que tenés que encontrar alguna manera que puedas poner en práctica de forma inmediata. No esperes que nadie te diga cuándo podés hacer las cosas que te gustan. Sos el dueño de tu vida.

Un modo más simple y que además será de ayuda para el control de la evolución del proceso es registrarlo en una planilla o libreta que tengas destinada justamente para el desarrollo y seguimiento de tu MAI. Ir viendo cómo se completa esa hoja de ruta será también una fuente de placer, ya que pondrá en evidencia que podés cambiar tu vida alimentaria por tu propia cuenta.

¿Cuál es el tiempo necesario para consolidar un hábito?

Los investigadores en estos temas no se ponen de acuerdo, existiendo quienes aseguran que bastan 12 días para consolidar un hábito hasta los que creen que se necesitan 250 días.

En verdad estamos frente a un rango muy grande, por lo que considero que lo realmente importante es ser consistente y establecer un valor razonable para que el hábito sea conseguido en un tiempo que no sea demasiado extenso, pero que al mismo tiempo asegure la posibilidad de establecer las nuevas conexiones neuronales que le den el soporte neurofisiológico. Por sobre todo, lo que hay que lograr es poder establecer plazos similares para cada uno de los hábitos que se planteen.

De acuerdo con la experiencia y con ciertas bases que nos ofrecen las neurociencias, podría estimarse en alrededor de 40 días el tiempo en que una persona llegue a internalizar un hábito; en “hacerlo propio” y parte de su rutina. Este tiempo está condicionado por la necesidad de establecer nuevas conexiones, como decía anteriormente, en el marco de cierta plasticidad que hoy se sabe tiene el cerebro. Esto no implica que se incorporará un nuevo hábito cada 40 días dedicándose todo ese tiempo al desarrollo de una sola actividad. Se trata de que cada nueva actividad que se incorpore sea sostenida por al menos ese tiempo de 40 días hasta poder hacerla propia. De todos modos, cada nueva incorporación de alimentos y comidas para aumentar la diversidad es

algo que debe ser evaluado en función de los avances que se vayan obteniendo y con la flexibilidad que cada persona requiera en función de su naturaleza, historia y actividades cotidianas.

Para favorecer estos tiempos y el éxito general de las acciones resulta fundamental que pongas en funcionamiento todos los aprendizajes realizados en los pasos anteriores, aunque especialmente el relacionado con el módulo 3, el de los sentidos, ya que su activación es central para la puesta en juego de las emociones que servirán para una más eficiente internalización de los hábitos.

Las emociones son instancias biológicas muy primitivas y absolutamente más determinantes e influyentes de la acción humana que cualquier definición racional. Por eso es que oportunamente destacué del escaso valor de “la voluntad”, ya que siempre termina siendo una simple expresión de deseos. En verdad las racionalizaciones no son mucho más que meras justificaciones intelectuales a decisiones que son tomadas por determinaciones más profundas.

4 condiciones para la adopción de hábitos alimentarios

- **Diversidad:** el plan de hábitos deberá considerar la incorporación sistemática de nuevos alimentos y comidas basándose en la estacionalidad de los mismos.
- **Exploración:** la adopción de hábitos debe estar basada en una buena disposición para la exploración a través de los sentidos. Y animarse a incursionar por nuevos caminos.
- **Contexto de relaciones:** es importante que (en la medida de lo posible), los hábitos sean construidos compartiéndolos a nivel familiar o en el grupo de pertenencia primario. Recordá que la alimentación tiene sus raíces en el clan, por lo que resultará más eficaz y enriquecedor si la experiencia de cambio es grupal.
- **Actitud positiva y divertida:** esta condición es indispensable para cualquier proceso de aprendizaje, ya que si las experiencias que te toque realizar son tediosas, resultarán más difíciles de hacerlas propias. Una clase aburrida está condenada al bostezo por parte de los alumnos.

¡Ya estás listo!

Empezaste haciendo consciente aspectos de tu historia, lugar y experiencias que probablemente desconocías. Ya sabés también que el trabajo central consiste en formular un modelo de alimentación personalizado que esté basado en la construcción de nuevos hábitos alimentarios saludables y placenteros, que permitan alcanzar los objetivos de regular naturalmente tu peso y vivir una vida más plena y de mayor calidad.

En lo que sigue nos vamos a enfocar en cómo aplicar todo este conocimiento para que construyas tu propio Modelo de Alimentación Inteligente que se ajuste a tus intereses y posibilidades, para luego implementarlo como parte de este nuevo camino de inteligencia alimentaria que has decidido emprender.

El MAI consta de 4 módulos que se desarrollan de manera secuencial. Para llevarlos a cabo solo tenés que seguir las definiciones conceptuales que te ofrezco, con la ayuda de las planillas que están en los apéndices al final del libro, como guía.

CAPÍTULO 13 IMPLEMENTACIÓN DEL MODELO DE ALIMENTACIÓN INTELIGENTE

1) Diagnóstico

Buscá obtener una visión completa de tu situación alimentaria actual (e idealmente de la de tu familia), con la finalidad de poder establecer cómo se realizan las diferentes actividades relacionadas con el aprovisionamiento y la cocina, y en qué grado de armonía se encuentran con los “descubrimientos” que surgieron de los módulos 1, 2 y 3.

De este diagnóstico surgirán las cosas a corregir a partir de la construcción de nuevos hábitos y será la base para la selección de los alimentos y las comidas que se introducirán en el proceso de ampliación de la diversidad alimentaria.

Para ello, es preciso contar con la siguiente información:

Composición familiar

- a) Cuántas personas integran la familia.
- b) Qué edades posee cada miembro familiar y cuántas comidas realiza cada uno en la casa.
- c) Cuál es el alimento y comida preferido por cada uno.
- d) Cuál es el alimento y comida que no le gusta a cada uno (si lo hubiera).

Actividades alimentarias realizadas mayormente por cada integrante familiar

- a) Quién realiza las compras.
- b) Quién cocina.
- c) Quién organiza la cocina.
- d) Quién pone la mesa y limpia la vajilla.

Análisis de la heladera

- a) Qué alimentos hay en la heladera (listar tipo y cantidad).
- b) Qué porcentaje de esos alimentos de la heladera son alimentos naturales y cuántos pertenecen al grupo de los alimentos culturales (listar).

Análisis del freezer

- a) Qué alimentos hay en el freezer (listar tipo y cantidad).
- b) Qué porcentaje de esos alimentos del freezer son alimentos naturales y cuántos pertenecen al grupo de los alimentos culturales (listar).

Análisis de alacenas y depósitos de alimentos

- a) Qué alimentos hay en la alacena (listar tipo y cantidad).
- b) Qué porcentaje de esos alimentos de la alacena son alimentos naturales y cuántos pertenecen al grupo de los alimentos culturales (listar).

Horizonte de planificación de las compras

- a) Con cuántos días vista se realizan las compras de aprovisionamiento alimentario.
- b) Frecuencia de compras (por tipo de comercio).

Horizonte de planificación en la preparación de las comidas

- a) Con cuántos días vista se planifican las comidas a preparar en la casa.
- b) Saber si hay un menú estructurado y con qué frecuencia se renueva.

Salidas a comer afuera o comida pedida por delivery

- a) Cuántas comidas a la semana se realizan fuera de la casa (contando las salidas del grupo familiar o de al menos 2 integrantes).
- b) Qué tipo de lugares frecuentan y cuál es la comida de elección en dichas salidas.

Lugares en los que se realizaron las últimas compras

Listar los lugares en los que se realizó el último aprovisionamiento de los siguientes categorías de alimentos:

- a) Frutas y verduras
- b) Carnes rojas
- c) Carnes blancas
- d) Pescados y Mariscos
- e) Productos de Almacén
- f) Otros

Alimentos producidos en el hogar

Listar en el caso de que haya algún alimento que sea producido en el hogar u otra propiedad de la familia pero que se utilicen en la alimentación familiar.

Presupuesto

Calcular estimativamente el presupuesto mensual destinado a alimentos y comidas. Idealmente, discriminar por categorías de productos (como verduras, frutas, productos de almacén, etc.). También se incluirán las salidas o comidas fuera del hogar.

Conclusiones del diagnóstico

A partir de las respuestas obtenidas se establecerán comparaciones con las recogidas en el trabajo de los módulos 1 a 3, buscando conexiones, las que podrán ser positivas o negativas. Las positivas, por definición no las tocaremos (e incluso podemos utilizarlas como situaciones para el anclaje de los nuevos hábitos a incorporar).

Me refiero a conexiones positivas cuando del diagnóstico surgen resultados que muestran coincidencia con los que surgieron del trabajo de los pasos anteriores de autoconocimiento, del conocimiento de la estacionalidad y de las capacidades para la exploración. Si aparecen comidas, alimentos o tradiciones que forman parte de tus hábitos presentes estamos claramente frente a experiencias que han sido transmitidas positivamente. Luego veremos si se corresponden con hábitos saludables o no, y si resulta pertinente cambiarlo si no lo fuera.

Las negativas son, contrariamente, aquellas situaciones diagnósticas en las que no pueden establecerse conexiones entre la historia, el territorio y la vocación experimental con los actuales modos de llevar adelante la alimentación. También en este caso puede que estos hábitos que traés con vos resulten saludables y los lleves bien incorporados. O, por el contrario, que sean prácticas extremadamente basadas en alimentación cultural (además de no tener relación con la historia y el territorio), con lo que serán objeto de cambio para mejorarlas. Para estas conexiones negativas buscarás, adicionalmente, establecer las asociaciones que permitan encontrar el sentido de por qué son realizadas de este modo (aunque, como regla general, no serán instancias para definir culpabilidades ni juicios de valor).

Además de la búsqueda de sintonía con la información surgida de los módulos 1 a 3, estas respuestas diagnósticas deberán ser contrastadas con referencia en el principio 80-20, la estacionalidad, la distancia de los centros de aprovisionamiento, la participación activa en alguno de los procesos de la alimentación, el presupuesto destinado a alimentos (valor nominal).

En síntesis, el trabajo que hay que realizar es el de identificar qué acciones requieren corrección (modificación de hábitos), ya que son las oportunidades para la introducción de nuevos hábitos. Para su reemplazo, deberás tener en cuenta en cada caso aquellos alimentos y comidas que están en armonía con la tradición e historia familiar y personal, así como con la oferta estacional del momento en que se realice cada uno de ellos.

Para el ordenamiento de esta tarea se recomienda la utilización de la planilla 4 que se incluye en la sección de *apéndices*.

2) Diseño de plan de hábitos

Una vez que hayas completado la instancia diagnóstica, habiendo identificado qué alimentos y comidas se integrarán como correcciones o como nuevas incorporaciones, estamos en condiciones de diseñar el Plan de Hábitos, que es el corazón del MAI.

¿En qué consiste el Plan de Hábitos? Es básicamente un cronograma para la introducción de los alimentos y comidas que buscamos integrar, como hábitos asociados

a la recuperación de la diversidad alimentaria, a nuestra vida cotidiana. Además de respetar los aspectos resaltados anteriormente (preferencias y estacionalidad), debe considerar los tiempos biológicos necesarios (en nuestro caso fijamos un valor en torno de los 40 días) para que cada alimento introducido se transforme en un hábito que pueda ser sostenido (mientras dure la oferta estacional del producto en el momento de su incorporación y en la de los años sucesivos).

Para facilitar la organización de esta tarea de planificación se incluye en el anexo una planilla destinada a este módulo (planilla 5).

Recordá que los hábitos a corregir, al igual que aquellos nuevos que vas a incorporar, tendrán como base los resultados del diagnóstico, pero también el marco de posibilidades que dicta tu historia familiar, así como el que te ofrece la estacionalidad del lugar en el que vivís. La combinación de todo esto te dará el abanico de posibilidades para construir el Plan de Hábitos, que será distinto para cada persona aunque tendrá siempre en común la búsqueda de la mayor diversidad posible. Todas estas referencias te ayudarán a ordenar los resultados del diagnóstico y plantearte nuevos objetivos superadores de tu actual situación alimentaria.

El plan de hábitos se diseñará sobre la base de incorporar un alimento nuevo o realizar una corrección cada quincena (es decir, cambiando un alimento cultural por otro natural). Adicionalmente, se le sumará la incorporación de una comida nueva por mes (con las debidas características de utilizar ingredientes de estación, explorar nuevos sabores y, de ser posible, habiendo realizado todo el trabajo previo: desde las compras hasta servir el plato). Está permitida una mayor incorporación de nuevos alimentos siempre que se respeten los tiempos de consolidación del hábito para cada uno (que hemos establecido en el consumo de los mismos durante 40 días corridos).

El Plan de Hábitos se formulará con un horizonte de 12 meses, contemplando las variaciones de oferta trimestrales que usualmente define cada estación. De esta manera quedará organizado un esquema que permitirá, en cada período de 3 meses, incorporar 6 nuevos alimentos naturales y haber explorado 3 nuevos platos.

Al finalizar el año y cumplidas las 4 estaciones, estarás en condiciones de reconocer y haber sumado a tu alimentación 24 nuevos alimentos naturales y 12 nuevos platos de diferente característica.

Puesto que el consumo de un alimento para su transformación en hábito es de 40 días (aunque puede sostenerse más allá de ese tiempo dentro de su período estacional), desde la segunda quincena del inicio del Plan de Hábitos estarás consumiendo al menos 2 alimentos naturales que formarán parte de tu dieta diaria. Este es el mínimo que el Modelo de Alimentación Inteligente propone y vale para aquellos que tengan una alimentación que actualmente esté en un 50-50 según el diagnóstico realizado en el módulo 1 (proporción de alimentos naturales y alimentos culturales). En los casos en que las proporciones de alimentos culturales sean mayores, la idea es que a partir del segundo mes se logre incorporar 1 alimento natural más en reemplazo de uno de los culturales ya existentes, duplicando de este modo la diversidad, que es el trasfondo alimentario que nos proponemos recuperar.

Es muy importante destacar que los alimentos culturales no deben necesariamente desaparecer de la alimentación sino tan solo ocupar el lugar que le hemos asignado, un 20% máximo del total de la ingesta, sin días prefijados ni restricciones de ninguna índole. El alimento o la comida que represente una ocasión de socialización, de refuerzo de vínculos familiares o con amigos, o simplemente placeres o gustos personales, deberá tener la misma oportunidad de expresión dentro del Plan de Hábitos. La única diferencia será la tendencia a que no supere el 20% del total de alimentos consumidos semanalmente. Por ninguna razón tenés que desestimar invitaciones o perder ocasiones de encuentro y disfrute de experiencias alimentarias. Es una de las claves para el sostenimiento del MAI.

La selección de los alimentos deberá respetar, adicionalmente, las siguientes consideraciones:

- Los productos que vas a adquirir deberán listarse (en un papel o alguna aplicación móvil para listado de compras) y tendrás el compromiso de no alterar esa lista incorporando otros productos, a menos que se trate de alimentos naturales cuyo consumo ya forme parte de tus hábitos.
- Aprovechar la conveniencia de organizar las compras seleccionando productos de alta calidad y bajo precio, a partir de conocer más acerca de la producción de los mismos y de aspectos como la estacionalidad y potenciales métodos de conservación.
- Desarrollar el hábito de resolver las compras a partir de la conformación de una canasta alimentaria que privilegie los alimentos producidos localmente, ya que estos pueden llegar a constituir hasta un 80% de la dieta saludable, siendo además productos más frescos y que ahorran procesos de industrialización innecesaria y transporte. Evitá resolver las compras en los supermercados e hipermercados. Esto ayudará adicionalmente a disminuir la tensión inicial por las compras compulsivas de alimentos de bajo valor alimentario.
- Si vas a utilizar técnicas de conservación para alguno de los alimentos que compres, estos deberán ser el congelado y el encurtido. (Para conocer el mejor modo de llevar adelante estos métodos de conservación podés recurrir a cualquier sitio web de cocina y recetas.)

3) Implementación de hábitos

La implementación del Plan de Hábitos es absolutamente simple. Se trata de incorporar nuevos alimentos naturales asociados con cada estación. Como vimos en el punto 2, el plan de hábitos se formula con un horizonte trimestral pero sobre la base de un programa mensual.

En la práctica es muy sencillo: deberás incorporar 1 fruta o 1 verdura cada quincena y sostener su consumo durante los 40 días posteriores al inicio de cada incorporación. La incorporación puede hacerse en reemplazo de algún alimento cultural de consumo

innecesario (es decir, que sea un alimento que no retribuya con alguna experiencia socializante ni personalmente placentera). Encontrarás que muchos de los alimentos que consumís diariamente a los que les asignás la cualidad de “saludables” o “naturales” en verdad no lo son. Los lácteos representan el ejemplo más claro, o los panificados integrales. Transcurridos los 40 días que consideramos necesarios para habituarnos a este nuevo alimento, el consumo puede ser sostenido (si es que verdaderamente gusta y mientras se encuentre en su óptimo estacional). Caso contrario, será reemplazado por otro que reúna estas características. Con este procedimiento, esta ingesta ya estará corregida.

La incorporación de cada nuevo alimento debe realizarse bajo la mecánica de respetar la rutina en la que se buscarán anclajes que ayuden a su incorporación y a que te adaptes más rápidamente a los mismos.

La segunda parte en este proceso de construcción de nuevos hábitos es el de incorporar una nueva comida mensualmente (bajo los mismos preceptos que delineamos en el punto anterior).

Repito que es de suma importancia encontrar los puntos de referencia para cada momento de consumo (o anclajes), que es esa asociación que te permitirá recordar la práctica e introducirla en tu rutina más fácilmente.

Se te sugiere llevar un registro tipo planilla de control en el que anotes el día de introducción del nuevo alimento, y marques con una (X) cada quincena en la que hayas cumplido con la actividad como rutina diaria. Recordá que para transformar esa incorporación es preciso mantener el consumo durante al menos 40 días (cerca de 3 quincenas). Es decir que cada alimento nuevo deberá contar con 3 cruces en la planilla para considerar que has cumplimentado con el período para su transformación en hábito. Si por alguna razón no pudiste realizarla, no te preocupes y anotá, de ser posible, la razón por la que no se llevó a cabo, a los fines de considerarla en el momento de la evaluación.

La planilla 6 del *apéndice* anexado al final del libro tiene esta finalidad.

Al cabo del período de un trimestre (una estación anual) habrás sumado a tu alimentación al menos 6 alimentos naturales de estación que ya conocías o quizás no, pero que no formaban parte de tu rutina alimentaria cotidiana. Y lo más importante: los habrás incorporado, en buena medida, en reemplazo de alimentos culturales, generalmente procesados en extremo y cuyo costo es usualmente muy superior. En ese período habrás sumado también la experiencia de haber degustado (y planificado, preparado y cocinado) 3 nuevos platos de comida con alguna de las características que mencionamos en el capítulo dedicado a la exploración. Y como estas comidas también tendrán su base en alimentos naturales (como vegetales, carnes, pescados y huevos) estarás haciendo un aporte adicional al mecanismo central del MAI que es el incremento en la diversidad alimentaria basado en la mayor incorporación de alimentos naturales en reemplazo de los procesados.

Estás cambiando tu vida para bien y de una manera que la disfrutarás y podrás compartir placenteramente con quien quieras. Estás entrando en una nueva etapa en la

que la alimentación saludable y la placentera comienzan a mostrar la ventaja de ser llevadas en armonía.

Has logrado un avance notable, que seguramente nunca antes conseguiste realizando una dieta convencional. Ya tu cuerpo es otro, tu metabolismo ha comenzado a cambiar y todos los objetivos generales y específicos que planteamos se están expresando positivamente.

Y lo más importante: ¡es tu logro! ¡Un logro propio para el que nadie te habrá condicionado! La balanza, si la tenías, podés pasarla al depósito o anunciarla en algún sitio web de subastas.

4) Seguimiento y evaluación del Plan de Hábitos

El control del MAI se presenta como un simple modo de seguimiento de las actividades planteadas y que, como vimos, se van incorporando progresivamente sin abandonar las prácticas alimentarias que tienen carácter de esparcimiento, recreación o socialización en general. Los alimentos culturales, como marcamos en varios pasajes, son parte de la ecuación del MAI.

Para efectuar esta tarea de seguimiento y evaluación lo importante es tener el registro de las rutinas en las planillas correspondientes que se anexan al final del libro. Con eso, toda actividad destinada a reprogramar algún consumo o a incorporar nuevos alimentos en orden a la premisa de incrementar la diversidad solo debe realizarse en sintonía con los principios que ya señalamos: las preferencias surgidas de tu historia de clan y la estacionalidad que ofrece tu lugar de pertenencia.

La tarea de seguimiento debe premiar los logros y las nuevas incorporaciones de alimentos y experiencias gastronómicas. Y, como ya dije antes, una falta u olvido no debe ser considerada como un fracaso, sino todo lo contrario: será la corroboración de que este modelo de alimentación inteligente comprende las bases biológicas y culturales de la vida, en las que el fracaso es uno de los pasos necesarios para alcanzar el éxito.

A partir de este seguimiento podrás establecer si las asociaciones que pudiste delinear de antemano (respecto de tu historia) tienen algún efecto (positivo o negativo) y establecer las correcciones necesarias. Adicionalmente, si alguno de los alimentos incorporados no logra satisfacer tus expectativas, pues simplemente es cuestión de cambiarlo por algún otro de similares características.

Recomendamos realizar un seguimiento mensual a los fines de poder visualizar la sintonía de los cambios con las preferencias que pudieran surgir del módulo 1, así como para efectuar los ajustes de acuerdo con posibles cambios en la oferta estacional. El resto de los días solo tratá de recordar los momentos en los que vas a incluir el nuevo hábito, buscando esos anclajes que faciliten el establecimiento de la rutina. Pero no te obsesiones nunca con ningún aspecto del Plan de Hábitos. Bajar la ansiedad por cumplir objetivos es parte de su potencial éxito.

Para facilitarte la tarea encontrarás la planilla 7 que se incluye en la sección de *apéndices*.

Conclusiones del Modelo de Alimentación Inteligente

Al cabo del año tu dieta se habrá diversificado de una manera natural, en sintonía con tu historia personal y familiar, y aprovechando las ventajas de precio y calidad que te fue ofreciendo la estacionalidad. Habrás incorporado a tu alimentación al menos 24 alimentos naturales, todos ellos comprados y consumidos en su correspondiente estación.

Y habrás explorado aspectos de la cocina que también han jugado un rol importante en el aumento de la diversidad alimentaria. La diversidad tiene como uno de sus pilares a la exploración, a partir de la cual vamos conociendo nuevos productos y tendencias.

A esta altura habrás alcanzado un nivel de inteligencia alimentaria que te permitirá continuar con más exploraciones si así lo deseas, pero tus nuevos hábitos alimentarios ya habrán permitido alcanzar los objetivos de regular naturalmente tu peso y mejorar tu calidad de vida sin haber restringido alimentos y, sobre todo, disfrutando de todos los aspectos que la naturaleza tiene disponibles para aquellos que quieran vivirla en toda su expresión.

¡Has alcanzado tu objetivo, lo has hecho por tu cuenta y en armonía con tu historia y territorio! ¡Y es algo que nadie podrá cambiar, ya que es un logro personal o incluso familiar si has decidido hacerlo junto con tus seres queridos!

Ya desarrollaste hábitos de alimentación inteligente. Y has diversificado y “naturalizado” tu alimentación de un modo increíble y sostenible, haciéndola muy saludable y placentera, mientras tu presupuesto alimentario fue descendiendo mes a mes. Tu alimentación es la mejor que puedas tener y ahorrarás el 40% de tu presupuesto en alimentos. Y además está basada en hábitos que será posible sostener.

En ese período habrás sumado también la experiencia de haber cocinado 12 nuevos platos de comida con alguna de las características que mencionamos en el capítulo dedicado a la exploración, es decir, con características que te permitan ampliar tu horizonte sensorial y de disfrute. Encontrarás ya un enorme placer en el contacto con la tierra, la materia prima, los olores de los alimentos, los de la cocción, y el inigualable placer de fortalecer las conexiones con todas aquellas personas con las que compartís, periódicamente o de tanto en tanto, alguna comida.

Como si fuera poco, estarás haciendo tu pequeño gran aporte a la mejora del mundo de los alimentos y la alimentación del mejor modo en que estos cambios pueden realizarse: siendo parte vivencial de ellos. Implementar el MAI en tu vida es el mejor modo de realizar los cambios que deseás ver en el mundo.

CAPÍTULO 14

NUEVA ALIMENTACIÓN, NUEVA VIDA

Decía Bob Dylan que no hay necesidad de entender las palabras para entender la experiencia y que intentar entender el significado completo de las palabras puede destruir el sentimiento de la experiencia como un todo. De eso se trató básicamente este libro. De librarnos de las ataduras que pretenden un control milimétrico de nuestra alimentación y de no perder de vista la integralidad de los procesos de la vida.

Para ello te ofrecí una vía simple que permite recuperar el control de tu alimentación y dejar que la naturaleza haga su trabajo, que a veces puede ser más complejo y otras más sencillo, pero que es siempre eficiente y eficaz, como lo ha venido siendo por millones de años. Vale a esta altura sostener el viejo dicho de que la vida es realmente simple y los hombres la hacemos complicada.

Vimos que solo dejando atrás la obsesión por controlar la alimentación de manera mecánica es que podremos conjurar los actuales problemas de sobrepeso, obesidad y enfermedades asociadas con los alimentos y la alimentación que azotan a la humanidad y que, por cierto, no registran antecedentes en la naturaleza cuando esta funciona conforme con sus reglas. Y si bien sabemos que son muchos los intereses que se ocultan detrás de la tendencia hacia una alimentación cada día más medicalizada, ahora también somos conscientes de que es posible retomar el control de la misma, para hacer de la alimentación una herramienta propia y aliada en nuestra búsqueda de una mejor calidad de vida.

Desarrollando la Alimentación Inteligente habrás liberado ese camino lleno de prejuicios, ataduras, y que cada vez tiene más lugares comunes que solo imponen temor a la comida. A partir de ahora podrás utilizar a los alimentos como una fuente de inspiración, y encontrarás en la alimentación una oportunidad de contacto con el mundo, de goce y celebración de la vida. Tendrás una guía para mejorar tu salud y tu calidad de vida basada en la simplicidad de retomar los principios de tu biología y tu cultura, logrando armonizarlos para que la naturaleza haga su labor. Habiendo recuperado la diversidad alimentaria perdida darás lugar a que se expresen normalmente los mecanismos biológicos de regulación de la alimentación, que por millones de años evolucionaron con el fin de dotarnos de la capacidad de aprovechar el entorno en nuestro beneficio.

Todos hemos sido niños y disfrutamos construyendo castillos en la arena, casas con naipes o fortalezas con ramas y hojas, aun sabiendo que una ola, un soplido o una simple llovizna terminaría derrumbándolos. Sin embargo el placer estaba ahí, en el hecho de ser los protagonistas de nuestros propios proyectos y destinos. Resulta extraño, entonces, que a medida que el tiempo va dejando marcas en nuestros cuerpos y cicatrices en

nuestras almas, nos volvamos cada vez más reticentes a vivir la vida de acuerdo con los dictados de nuestras emociones, que son el modo más preciso de expresar nuestra naturaleza.

Por eso en este libro me propuse que puedas reencontrarte con ese ser primitivo que ya todo lo sabe porque representa la síntesis de la experiencia de millones de vidas durante millones de años. Espero lo hayamos logrado.

Buena vida.

ANEXO

En este anexo encontrarás las distintas planillas que te servirán de ayuda para cumplimentar los distintos pasos del Modelo de Alimentación Inteligente.

Hay una planilla para los módulos 1, 2 y 3, y cuatro planillas para completar los 4 ítems que integran el módulo 4.

Las planillas contienen todos los ítems que plantemos tener en cuenta para alcanzar la meta. No obstante eso, podés mejorarla o personalizarla.

Planilla 1

La planilla 1 se utilizará para completar las actividades sugeridas en el módulo 1.

Se deberá completar una ficha como la de abajo por cada integrante familiar relevante que se entrevistó. Se sugiere que, de ser posible, la cantidad de entrevistados no sea inferior a cuatro familiares.

PLANILLA 1		
NOMBRE DEL ENTREVISTADO:	RELACIÓN DE PARENTESCO:	EDAD Y SEXO DEL ENTREVISTADO:
¿Qué alimentos y comidas formaban parte de la cocina familiar?	Alimento 1:	Alimento 1:
¿Cuáles eran los olores preponderantes en la cocina?	Aroma 1:	Aroma 2:
¿Cuáles eran los alimentos y comidas preferidos?	Alimento 1:	Alimento 2:
¿Había alimentos prohibidos?	Alimento 1:	Alimento 2:
¿Hay alimentos asociados con eventos traumáticos o enfermedades relacionadas con los alimentos?	Alimento 1:	Alimento 2:
¿Qué alimentos eran típicos en las ceremonias y fiestas familiares?	Alimento 1:	Alimento 2:

¿Producían alguno de los alimentos que consumían?	Alimento 1:	Alimento 2:
¿Hay alguna receta familiar que se haya transmitido de generación en generación?	Receta 1:	Receta 2:
¿Qué alimentos incluía en su preparación?	Alimento 1:	Alimento 2:
¿Cuál fue la actividad económica principal de sus ancestros?	Actividad 1:	Actividad 2:
¿Quiénes realizaban las compras y cocinaban?	Persona 1:	Persona 2:
¿Con qué horizonte temporal se planificaban dichas compras?	Tiempo contemplado en las compras de aprovisionamiento:	
¿Cuál era la distribución de cada integrante de la familia en torno de la mesa?	Describir distribución:	
¿Comían todos a la misma hora?	Marcar con una X en caso positivo	Marcar con una X en caso negativo y mencionar quiénes no estaban a la mesa habitualmente
¿Se podía comer más de un plato por comida?	Marcar con una X en caso positivo	Marcar con una X en caso negativo
¿Se comía postre?	Marcar con una X en caso positivo	Marcar con una X en caso negativo

Planilla 2

La planilla 2 se utilizará como asistente para la realización de los 7 ejercicios planteados para completar el módulo 2.

Recuerda que para el caso de los mapeos puedes utilizar herramientas de mapas online como www.google.com/maps/ que serán de gran utilidad puesto que hay muchas aplicaciones móviles que ya tienen geolocalizada buena parte de los comercios y locales que son parte de la oferta que buscas.

PLANILLA 2				
EJERCICIO 1 - MAPEO DE COMERCIOS				
Nombre	Rubro	Dirección	Calidad*	Precio*
EJERCICIO 2 - PRODUCCIÓN HOGAREÑA				
Planta 1	Nombre:	Observaciones:		
Planta 2	Nombre:	Observaciones:		
EJERCICIO 3 - LISTADOS DE PRODUCTOS POR ESTACIÓN				
Verduras y Hortalizas	Primavera: 1) 2) 3) 4)	Verano: 1) 2) 3) 4)	Otoño: 1) 2) 3) 4)	Invierno: 1) 2) 3) 4)
Frutas	Primavera: 1) 2) 3) 4)	Verano: 1) 2) 3) 4)	Otoño: 1) 2) 3) 4)	Invierno: 1) 2) 3) 4)
EJERCICIO 4 - MAPEO DE CASAS DE COMIDA				
Nombre	Rubro	Dirección	Calidad*	Precio*
EJERCICIO 5 - LISTADO DE FLORA Y FAUNA LUGAREÑA				
Plantas (listar 10)	Nombres:			
Animales (listar 10)	Nombres:			

EJERCICIO 6 - FECHAS TRADICIONALES				
Nombre de la festividad:	Fecha de realización:	Alimentos destacados:	Observaciones:	
EJERCICIO 7 - VISITAS DE ESPARCIMIENTO				
Lugar 1 Elemento	Observaciones en primavera:	Observaciones en verano:	Observaciones en otoño:	Observaciones en invierno:
Lugar 2 Elemento	Observaciones en primavera:	Observaciones en verano:	Observaciones en otoño:	Observaciones en invierno:
Lugar 3 Elemento	Observaciones en primavera:	Observaciones en verano:	Observaciones en otoño:	Observaciones en invierno:
Lugar 4 Elemento	Observaciones en primavera:	Observaciones en verano:	Observaciones en otoño:	Observaciones en invierno:

* Para la clasificación de la calidad y el precio sugerimos utilizar números del 1 al 5 (siendo 1 la calificación más baja y 5 el óptimo o ideal).

Planilla 3

La planilla 3 se utilizará como asistente para la realización de los 10 ejercicios planteados para completar el módulo 3.

Estos ejercicios tienen la finalidad de ayudar a activar las capacidades de percepción sensorial y el uso pleno de los sentidos.

PLANILLA 3				
EJERCICIO 1 - RECONOCIMIENTO POR SENTIDOS				
(Completar con una X en el cuadrante en el que el resultado de reconocimiento haya sido positivo)				
	TACTO	OÍDO	OLFATO	GUSTO
Nombre verdura 1:				
Nombre de la verdura 2:				
Nombre de la verdura 3:				
Nombre de la verdura 4:				
Nombre de la verdura 5:				
Nombre de la fruta 1:				
Nombre de la fruta 2:				
Nombre de la fruta 3:				
Nombre de la fruta 4:				
Nombre de la fruta 5:				

EJERCICIO 2 - RECONOCIMIENTO POR SENTIDOS				
(Completar con una X en el cuadrante en el que el resultado de reconocimiento haya sido positivo)				
	VISTA	TACTO	OLOR	GUSTO
Nombre de la aromática 1:				
Nombre de la aromática 2:				
Nombre de la aromática 3:				
Nombre de la aromática 4:				
Nombre de la aromática 5:				
Nombre de la especia 1:				
Nombre de la especia 2:				
Nombre de la especia 3:				
Nombre de la especia 4:				
Nombre de la especia 5:				

EJERCICIO 3 - IDENTIFICACIÓN DE GRADOS DE MADURACIÓN				
	Maduración 1	Maduración 2	Maduración 3	Maduración 4
Fruta 1:	Observaciones:	Observaciones:	Observaciones:	Observaciones:
Fruta 2:	Observaciones:	Observaciones:	Observaciones:	Observaciones:
Fruta 3:	Observaciones:	Observaciones:	Observaciones:	Observaciones:

EJERCICIO 4 - PUNTOS DE COCCIÓN DE CARNES				
	Término medio	A punto	Bien cocido	¿Cuál preferís?
Carne bovina	Término medio	A punto	Bien cocido	
Carne de cerdo	Término medio	A punto	Bien cocido	
Carne de pescado	Término medio	A punto	Bien cocido	
Carne de pollo	Término medio	A punto	Bien cocido	

EJERCICIO 5 - TIPOS DE COCCIÓN (Completar con una X en el cuadrante en el que el resultado de reconocimiento haya sido positivo)				
	Hervor	Fritura	Horneado	Grillado
Carne				
Verdura				

EJERCICIO 6 - SABORES ÉTNICOS (Describir en el cuadrante las sensaciones percibidas por cada sentido)				
Ejemplos de cocina	Descripción del sabor	Descripción del sabor	Descripción del sabor	Descripción del sabor
Cocina mediterránea				
Cocina japonesa				
Cocina peruana				
Cocina de la India				

EJERCICIO 7 - EJERCICIOS DE COCINA HOGAREÑA (Completar con una X en el cuadrante en el que el resultado de reconocimiento haya sido positivo)				
	Compras	Cocina	Servir	Limpiar
Comida 1:				
Comida 2:				
Comida 3:				

EJERCICIO 8 - EJERCICIOS DE MARIDAJE				
(Completar en el cuadrante que corresponda con la descripción de la comida y la bebida que se combinaron. Puede haber más de un maridaje por comida. Describir brevemente la experiencia)				
	Bebida 1:	Bebida 2:	Bebida 3:	Bebida 4:
Comida 1:				
Comida 2:				
Comida 3:				
Comida 4:				
EJERCICIO 9 - DESCRIPCIÓN DE PAISAJE				
(Completar en el cuadrante que corresponda con la descripción del paisaje con cada una de las estaciones del año)				
	Primavera	Verano	Otoño	Invierno
Lugar:				
EJERCICIO 10 - REMEMORAR EXPERIENCIAS PASADAS				
(Completar con la descripción del tipo de emoción revivida, tratando de asociar a dichas emociones con los sentidos)				
Lugar 1:				
Lugar 2:				

Planilla 4

La planilla 4 se utilizará como asistente para la realización de la actividad diagnóstica correspondiente al punto 1 del módulo 4.

PLANILLA 4				
COMPOSICIÓN FAMILIAR				
Nombre	Sexo	Edad	Alimento preferido	Alimento que no le gusta
Integrante 1:				
Integrante 2:				
Integrante 3:				
Integrante 4:				
Integrante 5:				
Integrante 6:				

ACTIVIDADES REALIZADAS POR CADA UNO				
(Marcar con una X en los casos en que realicen la actividad al menos 2 veces a la semana)				
Nombre	Compras	Cocina	Organización de la cocina	Limpieza de vajilla
Integrante 1:				
Integrante 2:				
Integrante 3:				
Integrante 4:				
Integrante 5:				
Integrante 6:				

ANÁLISIS DE LA HELADERA			
Verduras y hortalizas	Listar: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales: - Alimentos culturales:
Frutas	Lista: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales: - Alimentos culturales:
Carnes	Lista: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos Naturales: - Alimentos Culturales:
Pescados y mariscos	Lista: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales: - Alimentos culturales:
Lácteos	Lista: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales: - Alimentos culturales:
Otros	Lista: 1)	Cantidad: 1)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales:

	2) 3) 4)	2) 3) 4)	- Alimentos culturales:
--	----------------	----------------	-------------------------

ANÁLISIS DEL FREEZER

Verduras y hortalizas	Lista: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales: - Alimentos culturales:
Frutas	Lista: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales: - Alimentos culturales:
Carnes	Lista: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales: - Alimentos culturales:
Pescados y mariscos	Lista: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales: - Alimentos culturales:
Lácteos	Lista: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales: - Alimentos culturales:
Comidas preparadas	Lista: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales: - Alimentos culturales:
Otros	Lista: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales: - Alimentos culturales:

ANÁLISIS DE ALACENAS

Conservas	Lista:	Cantidad:	Porcentajes estimados:
-----------	--------	-----------	------------------------

	1) 2) 3) 4)	1) 2) 3) 4)	- Alimentos naturales: - Alimentos culturales:
Granos	Lista: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales: - Alimentos culturales:
Pastas	Lista: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales: - Alimentos culturales:
Panificados	Lista: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales: - Alimentos culturales:
Otros	Lista: 1) 2) 3) 4)	Cantidad: 1) 2) 3) 4)	Porcentajes estimados: - Alimentos naturales: - Alimentos culturales:

HORIZONTE DE PLANIFICACIÓN DE LAS COMIDAS

¿Con cuántos días vista se planifican las comidas a preparar en la casa?	Número de días:
¿Hay un menú estructurado?	SI/NO
¿Con qué frecuencia se renueva?	Frecuencia de renovación:

SALIDAS A COMER O PEDIDOS DE COMIDA

¿Cuántas comidas a la semana se realizan fuera de la casa?:	Frecuencia de renovación:
¿Qué tipo de lugares frecuentan? 1) 2) 3) 4)	¿Cuál es la comida de elección? 1) 2) 3) 4)

LUGARES DONDE SE REALIZARON LAS ÚLTIMAS COMPRAS				
Verduras y hortalizas				
Frutas				
Carnes				
Pescados y mariscos				
Productos de almacén				
LISTADO DE ALIMENTOS PRODUCIDOS EN EL HOGAR				
Listar los alimentos producidos en el hogar:				
PRESUPUESTO				
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Verduras y hortalizas				
Frutas				
Carnes				
Pescados y mariscos				
Lácteos				
Almacén				
Salidas				
Pedidos				
Otros				
TOTALES				
TOTAL MENSUAL				

Planilla 5

La planilla 5 se utilizará como asistente para el diseño del Plan de Hábitos correspondiente al punto 2 del módulo 4.

PLANILLA 5		
DISEÑO DEL PLAN DE HÁBITOS (Menú organizado sobre la base de incorporar nuevos alimentos cada semana)		
MES 1		
	Quincena 1	Quincena 2
Alimento a incorporar		
Alimento a reemplazar		
Comida a explorar	Ingredientes:	
MES 2		

	Quincena 1	Quincena 2
Alimento a incorporar		
Alimento a reemplazar		
Comida a explorar	Ingredientes:	

MES 3		
	Quincena 1	Quincena 2
Alimento a incorporar		
Alimento a reemplazar		
Comida a explorar	Ingredientes:	

MES 4		
	Quincena 1	Quincena 2
Alimento a incorporar		
Alimento a reemplazar		
Comida a explorar	Ingredientes:	

MES 5		
	Quincena 1	Quincena 2
Alimento a incorporar		
Alimento a reemplazar		
Comida a explorar	Ingredientes:	

MES 6		
	Quincena 1	Quincena 2

Alimento a incorporar		
Alimento a reemplazar		
Comida a explorar	Ingredientes:	

MES 7		
	Quincena 1	Quincena 2
Alimento a incorporar		
Alimento a reemplazar		
Comida a explorar	Ingredientes:	

MES 8		
	Quincena 1	Quincena 2
Alimento a incorporar		
Alimento a reemplazar		
Comida a explorar	Ingredientes:	

MES 9		
	Quincena 1	Quincena 2
Alimento a incorporar		
Alimento a reemplazar		
Comida a explorar	Ingredientes:	

MES 10		
	Quincena 1	Quincena 2
Alimento a incorporar		

Alimento a reemplazar	
Comida a explorar	Ingredientes:

MES 11		
	Quincena 1	Quincena 2
Alimento a incorporar		
Alimento a reemplazar		
Comida a explorar	Ingredientes:	

MES 12		
	Quincena 1	Quincena 2
Alimento a incorporar		
Alimento a reemplazar		
Comida a explorar	Ingredientes:	

Planilla 6

La planilla 6 se utilizará como asistente para la implementación del Plan de Hábitos correspondiente al punto 3 del módulo 4.

PLANILLA 6							
IMPLEMENTACIÓN DEL PLAN DE HÁBITOS							
(Estructura para la implementación del Plan de Hábitos. Marcar con una X el cumplimiento cada período quincenal)							
TRIMESTRE 1							
	Día de inicio	Quincena 1	Quincena 2	Quincena 3	Quincena 4	Quincena 5	Quincena 6
Alimento 1							
Alimento 2							
Alimento 3							
Alimento 4							
Alimento 5							
Alimento 6							
Comida 1							
Comida 2							
Comida 3							

TRIMESTRE 2							
	Día de inicio	Quincena 1	Quincena 2	Quincena 3	Quincena 4	Quincena 5	Quincena 6
Alimento 1							
Alimento 2							
Alimento 3							
Alimento 4							
Alimento 5							
Alimento 6							
Comida 1							
Comida 2							
Comida 3							

TRIMESTRE 3							
	Día de inicio	Quincena 1	Quincena 2	Quincena 3	Quincena 4	Quincena 5	Quincena 6
Alimento 1							
Alimento 2							
Alimento 3							
Alimento 4							
Alimento 5							
Alimento 6							
Comida 1							
Comida 2							
Comida 3							

TRIMESTRE 4							
	Día de inicio	Quincena 1	Quincena 2	Quincena 3	Quincena 4	Quincena 5	Quincena 6
Alimento 1							
Alimento 2							
Alimento 3							
Alimento 4							
Alimento 5							
Alimento 6							
Comida 1							
Comida 2							
Comida 3							

Planilla 7

La planilla 7 se utilizará para el seguimiento y evaluación del MAI correspondiente al punto 4 del módulo 4.

PLANILLA 7					
SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL MAI (Estructura para el Seguimiento y Evaluación del MAI)					
TRIMESTRE 1					
	Fecha de inicio	Alimento introducido	Precio	Alimento anterior	Precio
Hábito 1					
Hábito 2					
Hábito 3					
Hábito 4					
Hábito 5					
Hábito 6					
Presupuesto Mes Diagnóstico:			Observaciones:		
Presupuesto mes 1:		Presupuesto mes 2:		Presupuesto mes 3:	
TRIMESTRE 2					
	Fecha de inicio	Alimento introducido	Precio	Alimento anterior	Precio
Hábito 1					
Hábito 2					
Hábito 3					
Hábito 4					
Hábito 5					
Hábito 6					
Presupuesto Mes Diagnóstico:			Observaciones:		
Presupuesto mes 4:		Presupuesto mes 5:		Presupuesto mes 6:	
TRIMESTRE 3					
	Fecha de inicio	Alimento introducido	Precio	Alimento anterior	Precio
Hábito 1					
Hábito 2					
Hábito 3					
Hábito 4					
Hábito 5					
Hábito 6					
Presupuesto Mes Diagnóstico:			Observaciones:		
Presupuesto mes 7:		Presupuesto mes 8:		Presupuesto mes 9:	

TRIMESTRE 4					
	Fecha de inicio	Alimento introducido	Precio	Alimento anterior	Precio
Hábito 1					
Hábito 2					
Hábito 3					
Hábito 4					
Hábito 5					
Hábito 6					
Presupuesto Mes Diagnóstico:			Observaciones:		
Presupuesto mes 10:		Presupuesto mes 11:		Presupuesto mes 12:	

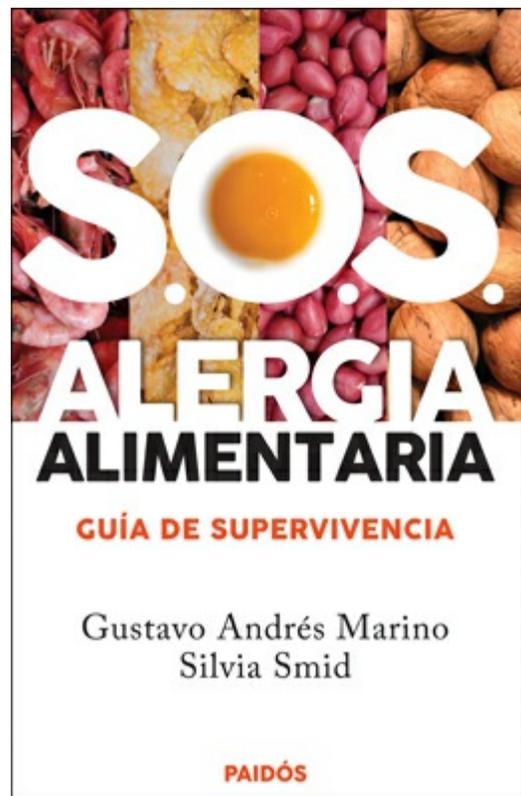
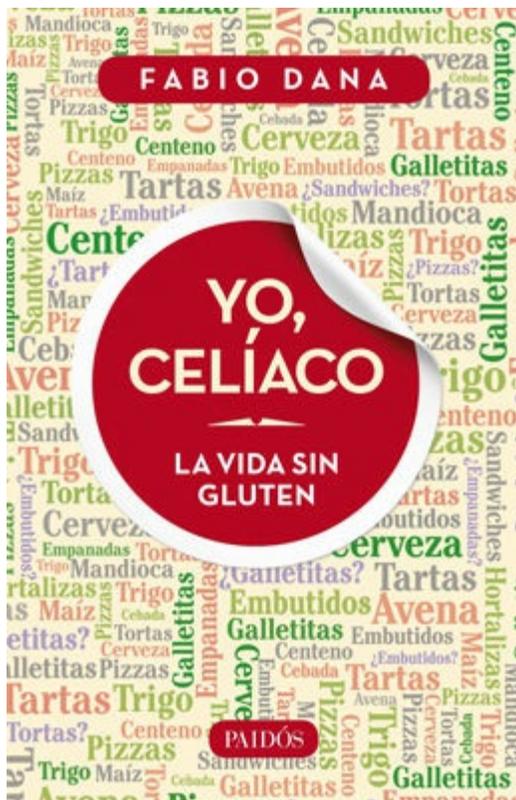
Conclusiones generales:

Grupo Planeta

¡Seguinos!



¿Te gustó este libro? Te recomendamos...



Índice

Portadilla	7
Prólogo	10
Capítulo 1. Breve Historia De La Alimentación	12
¿Qué es la alimentación?	12
El origen	12
Comer para vivir o para morir en el intento	14
Los inicios de la alimentación planificada	16
Siglo XX	19
La era de la industria alimentaria	20
La tercerización de las decisiones alimentarias	24
Capítulo 2. La alimentación hoy	25
1) Superproducción de alimentos	25
En el campo: producir más, simplemente más	26
La industria de alimentos: pocos insumos, muchos productos	28
Vender más, más y más	28
Era para untar	31
2) Las consecuencias de la superproducción de alimentos	32
Enfermedades transmitidas por alimentos	33
Enfermedades asociadas con la alimentación	34
Capítulo 3. La Era de las dietas	36
La guerra de las balanzas (una aventura de terror)	37
Capítulo 4. 1984 Alimentario	40
La medicalización de la alimentación	40
¿Alimentación o nutrición?	41
La falacia de las calorías	41
Capítulo 5. Cuatro razones para no hacer dietas	44
Uno	44
Dos	45
Tres	47
Cuatro	47
Capítulo 6. En busca de la diversidad alimentaria perdida	49
De vuelta a las raíces	51

Recuperar el control	54
Capítulo 7. El Modelo de la Alimentación Inteligente	55
El Modelo de Alimentación Inteligente	56
En busca de la inteligencia alimentaria	58
Ponele neurociencias a todo	59
Los límites de la ciencia	60
Algunas definiciones básicas	61
Principios de la alimentación inteligente	62
Principio 1	62
Principio 2	63
Principio 3	63
Principio 4	63
Capítulo 8. Hoja de ruta	64
Capítulo 9. Módulo 1 Genealogía Alimentaria (reconociendo a tu clan)	65
¿Para qué conocer a mi clan?	66
¿Qué es un clan?	68
Configuraciones alimentarias de un clan	70
El rol del clan en la seguridad alimentaria	71
El legado alimentario del clan	71
La importancia de conocer la historia alimentaria de tu clan	72
¿Qué aporta el conocimiento de tu clan?	74
¿Qué cosas se deben considerar al momento de desarrollar la genealogía alimentaria?	75
10 preguntas para conocer la alimentación de tu clan	76
Capítulo 10. Módulo 2 Eco-disponibilidad Alimentaria (identificá tu territorio)	78
La oferta de la tierra	78
La estacionalidad	81
El valor de los calendarios	82
Radiografía de mercados	84
Caminar, caminar y caminar	85
La importancia de consumir lo producido localmente	85
¿Qué aporta el conocimiento de tu territorio?	86
¿Qué cosas tenés que considerar para identificar tu territorio?	87

7 ejercicios para conocer tu territorio	88
Capítulo 11. Módulo 3 Sensorialidad Alimentaria (preparate para explorar)	90
5 sentidos, ¿para qué más?	90
¿Qué son y cómo funcionan los sentidos?	90
La vista	91
El oído	92
El gusto	92
El tacto	93
El olfato	93
Afinando la puntería	94
La importancia de explorar	95
¿Qué aporta el conocimiento de tu biología sensorial?	95
¿Qué cosas debes considerar para hacer de tus sentidos un mundo de experiencias?	97
10 ejercicios para desarrollar las capacidades de exploración alimentaria	98
Capítulo 12. Módulo 4 El Modelo de Alimentación Inteligente	101
El principio 80-20	101
Qué lograrás con tu MAI	101
El poder del hábito	102
Creación o modificación de hábitos	103
¿Cuál es el tiempo necesario para consolidar un hábito?	105
4 condiciones para la adopción de hábitos alimentarios	106
¡Ya estás listo!	106
Capítulo 13. Implementación del Modelo de Alimentación Inteligente	108
1) Diagnóstico	108
Composición familiar	108
Actividades alimentarias realizadas mayormente por cada integrante familiar	108
Análisis de la heladera	108
Análisis del freezer	108
Análisis de alacenas y depósitos de alimentos	109
Horizonte de planificación de las compras	109
Horizonte de planificación en la preparación de las comidas	109
Salidas a comer afuera o comida pedida por delivery	109

Lugares en los que se realizaron las últimas compras	109
Alimentos producidos en el hogar	109
Presupuesto	109
Conclusiones del diagnóstico	110
2) Diseño de plan de hábitos	110
3) Implementación de hábitos	112
4) Seguimiento y evaluación del Plan de Hábitos	114
Conclusiones del Modelo de Alimentación Inteligente	115
Capítulo 14. Nueva Alimentación, Nueva Vida	116
ANEXO	118
Planilla 1	118
Planilla 2	119
Planilla 3	121
Planilla 4	124
Planilla 5	128
Planilla 6	131
Planilla 7	132