

¿Somos lo que comemos o comemos lo que somos?

Vol.12 No. 2 - 2025

Solemos decir que *somos lo que comemos*, aludiendo a que nuestro cuerpo tomará ‘la forma’ y los nutrientes de aquello que ingerimos. Por ende, pensamos que alguien cuya manera de alimentarse se apegue a la dieta normativa será una persona sana y delgada, dando a entender que nuestro cuerpo y mente están condicionados por la selección de productos que ingerimos. Este planteamiento de ser lo que se come muestra una relación alimento-ser humano en donde para ser, primero tengo que comer: como tortillas me vuelvo mexicano, como arroz me vuelvo chino. No obstante, nos parece que la diádica es al revés: primero somos y luego comemos, porque primero nos identificamos con cierto grupo o cultura y con base en esto decidimos qué consideraremos comestible y qué no. Para poder explicar mejor esto, a continuación, desarrollamos diversos conceptos relacionados con los alimentos y las razones por las que los consideramos comida.

El primer concepto es cultura, que es un sistema complejo que abarca creencias, conocimientos, prácticas, normas, valores, símbolos, expresiones artísticas, modos de vida, costumbres, instituciones y todo aquello que una sociedad crea, transmite y transforma colectivamente

a lo largo del tiempo, la cual es adquirida a través de la convivencia con otras personas consideradas como ‘iguales’ (Crespo et al., 2022; Guerrero et al., 2021). Para que exista la cultura, el hombre debe vivir en sociedad, puesto que este término solo es posible cuando un grupo de personas comparte determinadas creencias y características, las cuales los hacen pertenecer a un mismo colectivo. Esto nos lleva a otro término que está englobado en la cultura, y es la identidad cultural, que se refiere a aquellas características que permiten a un pueblo diferenciarse de otro (Guerrero et al., 2021). Debido a esto, la identidad cultural nos brinda sentido de pertenencia y, por tanto, nos lleva a reconocer (subjetivamente) aquello que es nuestro (Infante y Hernández, 2011).

Un aspecto importante de nuestra identidad lo integran aquellos productos que consideramos comestibles; es decir, nuestros alimentos, los cuales igualmente nos hacen diferenciarnos de otros grupos. A esto se le llama identidad cultural alimentaria y se refiere a todas las prácticas y saberes alimentarios que son considerados como propios (Duhart, 2002). Como parte de esto, encontramos que cada grupo, con base en su cultura, tendrá restricciones culinarias (tabúes). De ahí que, por

Jimena Estefanía Gaspar Rivera

Estudiante de posdoctorado
Universidad Autónoma de Yucatán
jimena.gaspar@correo.uady.mx

Juanita Odette Pérez Izquierdo

Profesora de Nutrición
Universidad Autónoma de Yucatán

Alejandro Francisco Román Macedo

Profesor de Trabajo Social
Universidad Autónoma de Nuevo León

ejemplo, las mujeres kunas gestantes eviten consumir pulpo, por miedo a que este pueda hacer daño al feto con sus tentáculos (Martínez, 2004). De igual forma, existen otras tres características que identifican la forma de comer de los colectivos: la selección de ingredientes básicos para sus recetas tradicionales, la forma de preparación de comidas (cocido, frito, asado) y el uso de determinados condimentos. Por eso, los chinos sazonan su arroz con salsa de soya y jengibre; los mexicanos les echan salsa picante a sus tacos y los italianos agregan aceite de oliva y albahaca a su pasta. Estos cuatro aspectos de la identidad cultural alimentaria suelen estar tan arraigados en las personas que, cuando migran, buscan estrategias para seguir consumiendo productos de sus lugares de origen, incluso cuando estos pueden llegar a ser más costosos (Hernández y De Maya, 2022). Es decir, tratan de recrear sus prácticas y saberes alimentarios.

Al respecto, las primeras (prácticas alimentarias) son un vocablo que comprende los comportamientos sociales alrededor de lo que comemos, los alimentos que ingerimos y las razones de esto. Específicamente, se refieren a qué se come, cómo se come, con quién se come, cómo se prepara y dónde se obtienen los ingredientes de lo que se ingiere (Angarita et al., 2022; Realpe, 2021). En otras palabras, son las reglas que dictan nuestra forma de comer (Hernández y De Maya, 2022). Entonces, las prácticas alimentarias vienen dadas por la cultura y, en consecuencia, por la identidad cultural. Por ejemplo, utilizamos la tortilla en lugar del tenedor o le agregamos salsa a la comida, porque los mexicanos lo hacen y yo me siento parte de ese país. Como es posible observar, nos identificamos con las personas que, al igual que a nosotros, nos gusta el picante y utilizamos la tortilla.

No obstante, las prácticas alimentarias son parcialmente influenciadas por el medio donde se desarrolla una sociedad, ya que, para que un producto sea considerado comida, no solamente tiene que estar acorde con las creencias de esta, sino que tiene que ser costeable y accesible. Por tanto, las prácticas alimentarias también son estrategias adaptativas. Esto ayuda a explicar por qué las culturas desérticas, como las de Medio Oriente, prohíben el consumo de carne de cerdo, puesto que ese animal no suele adaptarse a esos climas (Hernández y De Maya, 2022). A pesar de lo anterior, la existencia de productos potencialmente comestibles en cierta área geográfica no garantiza su consumo (Egaña et al., 2021). Al final, las prácticas alimentarias son el resultado de factores ecológicos y culturales.

A su vez, la cultura de los pueblos comprende conocimientos relacionados con los alimentos, los cuales se denominan saberes alimentarios. Estos son compartidos entre los miembros de una comunidad y son transmitidos de forma oral de generación en generación (Realpe, 2021). Cabe destacar que su reproducción ha contribuido a la creación de las cocinas culturales, que son el término asignado a las cocinas típicas de cada cultura, las cuales tienen un conjunto de ingredientes, formas de preparación y condimentos en común (Hernández y De Maya, 2022).

Los saberes alimentarios no solamente se refieren a modos de preparar los alimentos, sino que comprenden conocimientos relacionados con la forma de obtenerlos. Por tanto, un saber alimentario puede ser elaborar tortillas a mano o sembrar maíz con el método que se ha enseñado entre generaciones. A la par, para mantenerlos vivos, necesitan ser transmitidos y de ahí que resaltamos el hecho de que, si hasta nuestros días continúan reproduciéndose, es porque son una manera de expresar la identidad cultural de los grupos (Esponda et al., 2024).

Por otro lado, la transmisión y la reproducción de estos conocimientos ayudan a mantener viva la cultura alimentaria, definida como un sistema complejo de creencias, significados y conocimientos relacionados con la alimentación de un colectivo. De igual manera, este concepto se refiere a todos los aspectos (sociales, religiosos, psicológicos, económicos y simbólicos) que influyen en la selección y preparación de comidas y que se manifiestan diariamente a través de las prácticas alimentarias (Esponda et al., 2024).

Otro aspecto que siempre está presente en nuestra alimentación son los significados que le otorgamos a esta. Los seres humanos ingerimos sustancias que nos nutren por necesidad biológica; sin embargo, las decisiones de qué es comida y qué no, están marcadas por diferentes aspectos culturales que nos hacen conceder significados a los alimentos (Andreatta, 2013). Incluso, podríamos decir que es posible conocer a un colectivo a través de sus creencias, prácticas y saberes alimentarios, dado que están llenos de representaciones, significados, sentimientos e historias (Moreira, 2006).

De hecho, la comida nos conecta con nuestra realidad, pasado e identidad cultural (Angarita et al., 2022). Existen alimentos que, al consumirlos o incluso con solo olerlos, nos traen recuerdos de nuestra infancia. Igualmente, hay preparaciones culinarias que nos indican quiénes

somos y a qué grupo social pertenecemos, así como, hay productos que, aunque pueden ser comestibles para una colectividad, no lo son para otra, como los insectos.

No obstante, ¿qué nos lleva a otorgarle significado a lo que comemos? Según Mintz (1986), los alimentos adquieren significados con base en factores externos e internos. Los primeros responden a cuestiones macrosociales como la economía, la política, las condiciones geográficas y los imperativos de la vida laboral (horarios de trabajo, de comidas, etc.). Los segundos hacen referencia a la forma como las personas incorporan los alimentos a su vida diaria; es decir, cómo, qué, cuándo y con quién comen (Bertran y Arroyo, 2006).

Es importante dejar claro que, primero, se asignan los significados externos y, posteriormente, estos estipulan los internos. Al respecto, la cuestión monetaria (economía) condiciona el acceso y disponibilidad que tiene un pueblo hacia los alimentos, lo cual está relacionado con el aspecto político, que alude al poder que una comida puede representar. Bajo este fundamento, las personas interiorizan lo que un alimento simboliza, y lo llevan a su vida diaria. Un buen ejemplo de esto lo encontramos en la carne, la cual es costosa y, en consecuencia, se le suele otorgar calificativos como ‘valiosa’ y ‘mejor’ que los alimentos de origen vegetal. Comer carne es sinónimo de estatus. Inversamente, los frijoles, que son económicos, no pueden ser relacionados ni con riqueza ni con poder. Debido a esto, en diversos estudios empíricos se ha observado que la dieta de la milpa, que es vegetariana y está basada en maíz, frijol y calabaza, suele ser calificada como ‘dieta de pobres’ (Pernasetti, 2011; Velázquez, 2021).

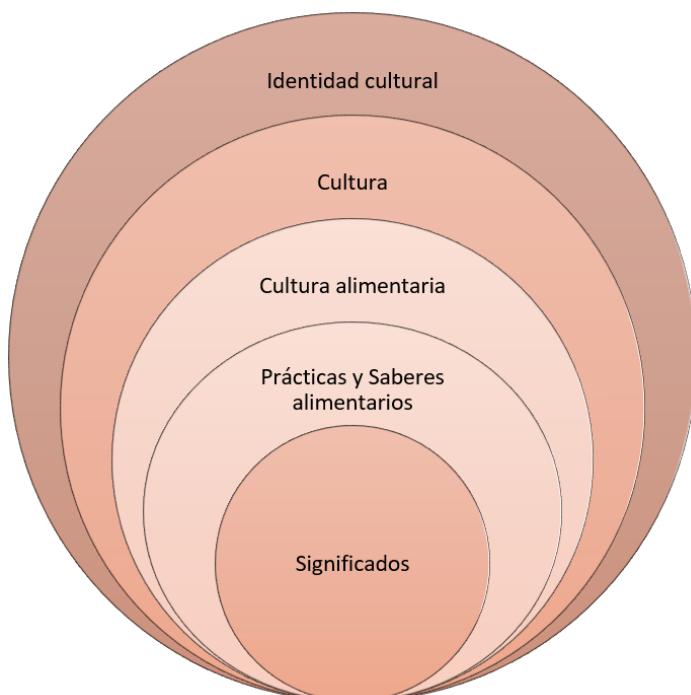
Por otra parte, las cuestiones ambientales y geográficas otorgan igualmente, significados externos a lo que comemos, ya que estas han influido en la dieta de los colectivos por siglos y, en consecuencia, en los significados concedidos a los alimentos que conforman dicha dieta. Así, el maíz ha sido la base de la alimentación en las culturas mesoamericanas y el arroz en las asiáticas. En México, diversos pueblos indígenas le han concedido significados mágicos al maíz, otorgándole incluso el valor de deidad (Torres, 2007). De manera similar, en China, existía la costumbre de poner arroz en la boca de los muertos, para que no pasaran hambre en el otro mundo (Lei, 2018). Entonces, en ambos casos se observan los significados atribuidos a los alimentos: por un lado, el maíz representado como dios, muestra la importancia que tenía en la vida de los indígenas mexicanos. Por

otro lado, el arroz en los difuntos representa la función biológica, pero sobre todo espiritual que cumplía este alimento en la cultura china.

Regresando a la postura inicial, ¿comemos lo que somos o somos lo que comemos? A lo largo de este apartado hemos expuesto que, para que una persona considere un producto comestible y lo integre en sus prácticas alimentarias, este tendrá que formar parte de su cultura alimentaria, la cual es, a su vez, dada por la cultura a la que pertenezca. Por eso, una persona que creció en China comerá arroz con palillos, ya que se identifica como miembro del colectivo que tiene esas prácticas alimentarias. Entonces no es chino porque come arroz, sino que come arroz con palillos porque es chino. Si bien todo esto parece un juego de palabras, al final nuestra alimentación se encuentra influenciada por la cultura con la que nos identificamos; por consiguiente, parece que más bien comemos lo que somos y no a la inversa. Por último, para dar más claridad al lector, en la Figura 1 se ilustra cómo se encuentran interrelacionados los conceptos descritos en esta sección. Cabe mencionar que dichos conceptos no son estáticos, sino que van cambiando a lo largo de la vida de las personas o colectivos.

Figura 1

Relación entre conceptos



Nota. Elaboración propia con base en la literatura citada.

Referencias

- Andreatta, M. M. (2013). La alimentación y sus vínculos con la salud desde la Teoría de las Representaciones Sociales. *Diaeta*, 31(142), 42-49.
- Angarita, J. J., Escobar, J. C., Castellanos, R. E. y Aguirre, L. A. (2022). Arraigo y desarraigo de las prácticas alimentarias en la población afrodescendiente de Santiago de Cali, Colombia. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía (RIIEP)*, 15(2). <https://doi.org/10.15332/25005421.5954>
- Bertran, M. y Arroyo, P. (2006). *Antropología y nutrición*. Fundación Mexicana para la Salud, Universidad Autónoma Metropolitana.
- Crespo, J., Díaz, D. y Toapanta, K. (2022). Impacto de la identidad cultural en la formación de los estudiantes de profesionalización. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 10(1). <https://doi.org/10.26423/rcri.v10i1.573>
- Duhart, F. (2002). «Comedo ergo sum». Reflexiones sobre la identidad cultural alimentaria. *Gazeta de Antropología*, 18, 1-16.
- Egaña, D., Carstens, C., Gentschey, A., & Pierre, J. C. (2021). Kinan'm: gastronomía haitiana en el paisaje alimentario de la Región Metropolitana. Ministerio de las Artes, las Culturas y el Patrimonio.
- Esponda, J. A., Álvarez, L. y Galindo, S. M. (2024). Aculturación dietética: Explorando el impacto de las creencias culturales en los hábitos alimentarios a través de una revisión sistemática. *International Journal of Professional Business Review*, 9(3), 1-23. <https://doi.org/10.26668/businessreview/2024.v9i3.4514>
- Guerrero, M. E., Cantuña, V. P. y Salazar, C. V. (2021). La revalorización de la identidad cultural: un análisis retrospectivo de las principales culturas del Ecuador. *Revista Scientific*, 6(21), 336-355. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.21.18.336-355>
- Hernández, J. M. y De Maya, B. (2022). *Antropología de la alimentación. Gastronomía, sociedad y cultura*. Ediciones de la Universidad de Murcia. <https://doi.org/10.6018/editum.2953>
- Infante, M. E. y Hernández, R. C. (2011). Preservar la identidad cultural: una necesidad en la actualidad. *ASRI: Arte y sociedad. Revista de investigación*, 35.
- Lei, C. (2018). El lenguaje figurado y los símbolos del arroz en chino. *Language Design*, 20, 73-91.
- Martínez, M. (2004). El Mar kuna: Representación y uso de los recursos marinos en Kuna Yala (Panamá). *Perifèria: revista de recerca i formació en antropologia*, 1. <https://ddd.uab.cat/pub/periferia/18858996n1/18858996n1a4.pdf>
- Mintz, S. W. (1986). *Sweetness and power: The place of sugar in modern history*. Penguin.
- Moreira, R. (2006). *Memória y património alimentario: La importancia de los saberes empíricos*. <https://core.ac.uk/download/pdf/62689144.pdf>
- Pernasetti, C. I. (2011). Comer y recordar. La cocina tradicional y la memoria colectiva. En Schmucler, H. (comp.), *Encuentro internacional ‘Fecundidad de la memoria. Desafíos del presente a los usos del pasado en América Latina’* (pp. 1-10). Centro de Estudios Avanzados, UNC.
- Realpe, S. C. (2021). Cultura alimentaria desde la cosmovisión de los pueblos indígenas. *CEI Boletín informativo*, 8(2), 106-111.
- Torres, Y. (2007). Notas sobre el maíz entre los indígenas mesoamericanos antiguos y modernos. *Dimensión antropológica*, 41(14), 45-80.
- Velázquez, Y. (2021). La comida de pobre. Relaciones de poder, memoria, emociones y cambio alimentario en una población de origen indígena. *Contribuciones desde Coatepec*, (34), 26-42.