

CORAL CALVO BRUZOS

Profesora de Nutrición y Dietética. UNED

LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS: ORIGEN, EVOLUCIÓN Y POSIBILIDADES EDUCATIVAS

La imagen del hombre en relación con su alimentación aparece agresiva, creadora, investigadora, ligada a mitos y creencias, sociable y comunicativa. El hambre ha sido siempre un acicate de primera magnitud para estimular el desarrollo de determinadas conductas en relación con la producción y distribución de alimentos.

Inicialmente, el hombre primitivo fue cazador y practicó la búsqueda de alimentos antes de convertirse en agricultor y recolector. El número de especies que fue incorporando a su dieta estuvo ligado al hábitat más próximo, seleccionando productos en función del acierto o del error y sus correspondientes consecuencias. Podríamos afirmar, sin temor a equivocarnos, que las grandes civilizaciones de la historia estuvieron ligadas a la capacidad del hombre para producir alimentos. Egipto y Mesopotamia constituyeron un ejemplo.

Durante más de 10.000 años el hombre se nutrió básicamente de siete cereales: en la prehistoria, el trigo, arroz, cebada, avena y mijo; en la etapa de la dominación romana, el centeno y el trigo; después del descubrimiento de América se incorporó el maíz. Las primeras formas de consumo de los cereales fueron tortas y atoles. Después, conocida la fermentación gracias a los egipcios, mejoró la forma de presentación de estos productos.

La carne fue un alimento valorado y aceptado en la dieta humana con la única limitación de la dificultad de conseguirla. Pese a quienes afirman que la especie humana fue en sus orígenes vegetariana, la evidencia nos demuestra que el hombre siempre tuvo una gran apetencia por la carne. Primero las capturas por la caza, y después la domesticación de animales que daba seguridad al suministro de carne, huevos y leche. Se conocían vacas domesticadas 4.000 años antes de Cristo, y en esta misma época ya existían el cerdo y las ovejas, que fueron traídas a España por los fenicios. El queso se conocía ya en el año 3.000 aC., y en Europa fue introducido por los árabes. Los egipcios, griegos y romanos tomaban poca leche, pero sí eran aficionados al queso. Sin embargo, las tribus de tártaros y mongoles habían hecho de la leche de yegua uno de sus alimentos básicos. Los egipcios se destacaron por su enorme afición a los huevos de distintas especies: gallina, avestruz, tortuga, cocodrilo, lagarto, etc. Los chinos hicieron del arroz y el mijo sus alimentos básicos, acompañados de cerdo, pollo y pato como fuente de proteínas animales; los productos lácteos no eran consumidos y se consideraban propios de mongoles y tibetanos.

En la Roma imperial las clases acomodadas tuvieron a su disposición una de las cocinas más variadas, llegando a las preparaciones más sofisticadas y excéntricas. No obstante, no debemos sacar una impresión falsa y conviene que, siguiendo a Malthus, recordemos que los conocimientos que tenemos de la historia de la alimentación nos han llegado a través de los ban-



distancia

Los hábitos alimentarios: origen, evolución y posibilidades educativas

quetes de los poderosos, es decir, de las clases sociales elevadas.

Los banquetes medievales constituían un alarde de abundancia, y viandas de todo tipo, acompañadas de especias y salsa para enmascarar en parte el grado avanzado de deterioro de los alimentos por las malas condiciones de conservación de los mismos. En otras ocasiones, las malas cosechas, las guerras y el desconocimiento de buenas prácticas de cultivo y crianza provocaban hambrunas que diezaban poblaciones enteras. Es famosa la intoxicación conocida con el nombre de epidemia del *cornezuelo de centeno*, que provocó una enorme mortalidad en la Edad Media.

El comercio de las especias tuvo gran trascendencia económica, gastronómica, sanitaria, social y cultural para la humanidad. La dimensión organoléptica de los alimentos se vio reforzada por el uso de productos aromáticos que mejoraron el sabor y la conservación. La nuez moscada, la pimienta, el jengibre, el clavo, la canela fueron pagados a precio de oro.

Fue precisamente la búsqueda de estos productos y el interés de los comerciantes en abrir nuevas rutas para conseguirlos lo que impulsó, en gran parte, los descubrimientos geográficos que nos llevaron al Nuevo Mundo y con ello a incorporar nuevos alimentos de los cuales hoy seríamos incapaces de prescindir: patatas, maíz, tomate, pimiento, chocolate, etc., fueron traídos a Europa y se arraigaron en los hábitos alimentarios de la población a distinto ritmo.

A partir del siglo XVI, la historia de la alimentación de la humanidad tiene un amplio catálogo de especies conocidas y bien aceptadas, que permiten proporcionar una dieta variada y de gran valor nutritivo. El problema radica en disponer de los medios para conseguirlas, en tener los recursos económicos suficientes para

comprar alimentos. En la Europa del siglo XVII se vivieron momentos de crisis alimentarias muy graves. La alimentación de la mayoría de la población se reducía a sopa de hierbas, sucedáneos de pan, guisantes, castañas, aceitunas, raíces y frutas en las regiones donde las condiciones climáticas y el terreno lo permitían.

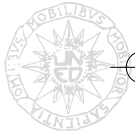
En la actualidad, las desigualdades sociales que afectan al consumo de alimentos no se han superado. Los países del tercer mundo no tienen, materialmente, nada que comer; dependen de la ayuda alimentaria exterior y padecen la más aguda desnutrición que provoca miles de muertos e incapacidades.

La dieta media del hombre de los países desarrollados alcanza un aporte medio de 3.000 Kcal. diarias, con un 40% de las mismas en forma de grasas, un 15 a 20% procedentes de las proteínas y un 40% de los hidratos de carbono.

La obesidad es una patología frecuente, junto a la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer de origen alimentario y las caries. Se han abandonado consumos de alimentos tradicionales y se han sustituido por dietas hipergrasas, hiperproteicas, ricas en sal y azúcar y pobres en fibra; dietas en las que dominan los alimentos transformados por la industria, de gran palatabilidad, fácil consumo y saciedad inmediata, pero muy ricas en aditivos y calorías vacías.

La publicidad en los medios de comunicación, concretamente en televisión, viene produciendo unos 10.000 spots por año, de los cuales aproximadamente un 25% corresponden a la promoción de alimentos y bebidas, no siempre de valor nutritivo significativo. Prevalece el buen sabor del alimento, la comodidad en su preparación y el consumo, el *listo para servir*, el *fast food* y el *convenience food*.

Aparecen los *alimentos light* como respuesta a la preocupación de la obesidad –hay que adel-



distancia

Monográfico

gazar, pero sin renunciar a seguir comiendo lo que nos gusta— y para ello la industria ofrece bebidas *light*, mantequilla y margarina ligeras, huevos con «bajo contenido en colesterol», hamburguesas a base de proteínas vegetales, etc.

La *restauración colectiva*, el consumo frecuente de alimentos fuera de la casa en comedores escolares, laborales, cafeterías, bares, restaurantes, etc., ha dejado la comida diaria en manos de las instituciones y empresas, sustituyendo, parcialmente, a la familia en esta responsabilidad.

Las nuevas técnicas de conservación de alimentos, congelación, envasado al vacío e irradiación, unidas a la producción diversificada de los mismos en cualquier época del año, permite una alimentación variada que ya no depende de la estacionalidad de los productos. El consumidor recibe mayor información sobre los productos a través del etiquetado que, actualmente, suele incluir el contenido en nutrientes, permitiéndole, de esta forma, conocer cuál es el valor nutritivo del alimento.

La preocupación por la higiene alimentaria es un hecho constatado y uno de los índices más importantes al valorar la calidad del alimento. Los hábitos alimentarios de las poblaciones son fruto del marco geográfico y económico en que se desenvuelve la vida del hombre, reforzadas por la tradición, el patrón cultural de alimentos propio de la familia de origen —donde se nace— y el medio social donde se vive. Todo ello influenciado por las presiones de la publicidad y el *má케팅* que, lógicamente, sirven a los intereses de productores y comerciantes. Los hábitos alimentarios se configuran, fundamentalmente, en la infancia, y se desarrollan y asientan a lo largo de la vida del sujeto. Son difíciles de modificar, pero no es imposible y sí es frecuente observar que a lo largo de la vida de las personas se presentan variaciones muy importantes en su forma de comer.

Los programas educativos deben procurar, por todos los medios, reforzar aquellas pautas de conducta alimentaria que puedan ayudar al individuo a mantener su salud. Esto es tanto más fácil cuanto más se respetan las raíces culturales

de los pueblos y se consideran las posibilidades de mercado y los precios de los productos.

El acto de comer como fenómeno social y cultural. El alimento tiene dimensiones sanitarias, nutritivas, físicas, simbólicas, de prestigio y de comodidad de uso. Junto a los aspectos nutritivos que preocupan claramente a la población, deben ser tenidos en cuenta, por su influencia en el hecho alimentario, los significados y asociaciones culturales que la sociedad atribuye al acto de la comida.

No olvidemos que el sistema social sanciona lo comestible de lo no comestible, y la sociedad utiliza los alimentos con fines extranutritivos: mantener relaciones sociales, expresar amor y afectividad, identificación con el grupo, paliar estrés y ansiedad, establecer un estatus social, recompensas o castigos, etc. Todos estos aspectos complementan el de satisfacer el hambre, nutrir al organismo, prevenir las enfermedades, promover y proteger la salud. El consumo se ve afectado por diferentes factores: las técnicas de producción, elaboración, conservación, preparación, distribución y *má케팅*; las disponibilidades de las familias en términos económicos y de mercado; la propia actitud de los consumidores hacia los alimentos, matizada por el código culinario, los tabúes nutricionales, símbolos y referentes y, por supuesto, la imagen corporal, socialmente aceptada, que responda a los cánones estéticos

Las prácticas alimentarias no son rígidas, sino dinámicas; cambian a tenor de los tiempos y las circunstancias que rodean al sujeto, por lo que conocer el catálogo de alimentos propio de un grupo no es una condición suficiente para hacer un diagnóstico de situación, pero sí un primer paso muy importante.

A su vez, el futuro de la alimentación de un país tiene una estrecha relación con los cambios previsibles en la sociedad: crecimiento de la población, disminución de la natalidad, envejecimiento de la población, disminución del tamaño de la familia, ascenso de la tasa de actividad femenina, etc.

distancia

Los hábitos alimentarios: origen, evolución y posibilidades educativas

Tendencias en el consumo de alimentos de la población española.

El Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, con el título *Alimentación en España*, viene publicando, desde 1988, los datos de consumo de alimentos en una muestra representativa de la población española. Se trata de un estudio longitudinal, cuyos últimos datos corresponden al año 1999, aparecidos en el año 2000. Este estudio ha permitido conocer la evolución de los hábitos alimentarios en España, así como sus tendencias, que a continuación resumimos así:

- Decrece el consumo de legumbres.
- Aumenta el consumo de carnes, pescado, leche y derivados lácteos, frutas frescas y bebidas alcohólicas.
- Se observa una clara tendencia al consumo de platos preparados y precocinados.
- Aumenta el consumo de cerveza y de bebidas de alta graduación. El consumo de vino queda estacionado a la baja, si bien mejora la demanda de vinos de mayor calidad.
- Aumenta el consumo de alimentos fuera del hogar: restauración colectiva social y de ocio.
- Se teme por la pérdida de la dieta mediterránea en un país donde estos productos están disponibles a precios razonables.

La modernidad alimentaria está permitiendo.

Cambios muy rápidos en los hábitos alimentarios; constante afluencia de nuevos alimentos y *alimentos de diseño*; el intercambio cultural de alimentos, de manera que las cocinas antes exóticas se están implantando en nuestra sociedad y conviviendo con la propia; la alternancia estacional de alimentos, que ha sustitui-

do a *la alternativa de alimentos*, lo que permite una gran variedad; elevación del concepto *alimento natural* a la categoría de mito, enfrentándolo equivocadamente con lo que se ha dado en llamar *alimento artificial* y, finalmente, el consumo, en cualquier momento y con frecuencia, de alimentos que en otros tiempos eran signo de fiesta o de celebración: dulces, bebidas, etc.

Los programas educativos sobre alimentación y nutrición están consiguiendo que

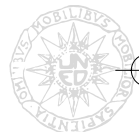
se reconozca la alimentación equilibrada como un componente esencial de la calidad de vida del sujeto: ha cambiado el antiguo concepto de *buena comida* como sinónimo de abundante y copiosa, para sustituirlo por el de comida variada, adecuada a las necesidades de quien la consume; hay que cuestionar el abuso de aditivos y su uso innecesario, solicitando de

los poderes públicos el máximo control; el consumidor, además, debe sensibilizarse ante los problemas de salud relacionados con la nutrición; y valorar críticamente los mensajes publicitarios que se difunden sobre los alimentos.

Por otra parte deben aceptarse y respetarse distintas formas de alimentarse como expresión de las distintas culturas; además de proteger la gastronomía regional y las peculiaridades de los pueblos.

Nuevas perspectivas de la educación en alimentación y nutrición.

Los programas de educación sobre alimentación y nutrición deben ser integrados en programas más amplios, con un enfoque multisectorial, partiendo de las necesidades identificadas de los diferentes grupos, de los deseos expresados, del respeto a la identidad cultural y de la aceptación de la evolución científica.



distancia
Monográfico

La educación nutricional debe contemplarse en los actos de la vida cotidiana –compra, preparación, consumo de alimentos–, buscando la incorporación de las recomendaciones a partir de la viabilidad de las mismas.

Para conseguir que la población adquiera un buen nivel de educación nutricional hay que conocer su estructura familiar y social, porque no es posible mantener hábitos saludables o incorporar nuevos hábitos si no se realiza en el contexto de la vida real. La alimentación es un acto muy íntimo que no se puede cambiar por decreto, y sólo el arraigo de una convicción, fruto del conocimiento, reforzada por la posibilidad de ponerlo en práctica, nos permitirá aceptar las guías y consejos de la comunidad científica.

BIBLIOGRAFÍA

- LÓPEZ NOMDEDEU, C. (1994). «Cuándo y cómo educar en nutrición. Unas reflexiones sobre educación nutricional». *Alim.Nutr.Salud. Vol. 4, n.º 4*. 110-113.
- OMS. (1989). *Educación para la Salud. Manual sobre educación sanitaria en atención primaria de salud*. Ginebra: OMS.
- CALVO BRUZOS, C. (1991). *Educación para la salud*. Madrid: Díaz de Santos.
- FISHLER, CL. (1995). *El omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama.
- CONTRERAS, J. (1995). *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Universitat de Barcelona, Ciències Humanes i Socials.
- CRUZ CRUZ, J. (1990): *Antropología de la conducta*. Pamplona: Servicio de Publicaciones de la Universidad.

