



Estudios Sociales

49

## Alimentación y clases sociales en la Ciudad de México

Food and social classes  
in Ciudad de Mexico

*Bruno Lutz\**

Fecha de recepción: junio de 2016.

Fecha de aceptación del Comité Editorial Interno: julio de 2016.

Miriam Bertran (2015) Incertidumbre y vida cotidiana.  
Alimentación y salud en la Ciudad de México.  
México, UAM-Ed. UOC.

\*Universidad Autónoma Metropolitana, Xochimilco.  
Dirección para correspondencia: brunolutz01@yahoo.com.mx  
Departamento de Relaciones Sociales.  
Calzada del Hueso 1100, Coyoacán, Villa Quietud  
04960 Ciudad de México, D. F.  
Tel. 01 55 5483 7000



**P**resenciamos una medicalización de la alimentación. Los profesionales de la salud advierten de los riesgos de ciertas conductas alimentarias y hacen, generalmente, caso omiso del estilo de vida de las poblaciones objetivo. La ciencia de la nutrición tiende a mantenerse alejada de las condiciones de vida de la gente porque se basa en indicadores establecidos *ex professo*. Al respecto, Jesús Contreras, en el prólogo, asevera que hemos fetichizado las estadísticas alimentarias. “Por ello, es necesario destacar que, en relación con la alimentación, no sólo importa conocer *qué* se come (consumos), *quién* lo hace y *con quién, cómo, dónde y cuándo* (prácticas), sino, también, los *para qué* y los *porqués* de todo ello” (los itálicas son del autor) p. 15. Al respecto, la autora nos dice que el objetivo de su libro es “mostrar que comer es una actividad cotidiana mediada por la cultura, las condiciones particulares del entorno y los procesos económicos y políticos a gran escala” p. 26. Los alimentos son más que uno o varios de sus componentes y tienen implicaciones sobre el estado de salud de las personas.

A lo largo de la obra *Incertidumbre y vida cotidiana* el lector descubrirá que se da más énfasis a la clase social de pertenencia que a la cultura, salvo si entendemos esta última como “cultura capitalista”. De hecho, se eligieron cinco hogares en la clase alta, media y baja, respectivamente, basándose en el sistema de clasificación de la Agencia Mexicana de Agencias de Investigación de Mercado y Opinión Pública (AMAI). Aunque sucinta, la descripción de estos hogares (llamados casos), su composición y estilo de vida es interesante e ilustrativa. Si bien podemos admitir intuitivamente que, hasta cierto punto, existe una racialización de las clases sociales, falta comprobar la aseveración de Bertran de que los estratos bajos son indígenas, la clase media conformada por mestizos y la clase alta dominada por descendientes de españoles. Ahora bien,



cabe recalcar que una investigación empírica sobre los hábitos alimentarios de las clases sociales es algo, prácticamente, inédito en México. Se han publicado estudios dispersos sobre la alimentación de determinados grupos etarios y algunas poblaciones indígenas. Se ha escrito también sobre la alimentación y percepción del cuerpo en colectivos de mujeres, pero, en nuestro país, no está constituida aún la sociología de la alimentación como subdisciplina por completo. En este sentido, la obra *Incertidumbre y vida cotidiana. Alimentación y salud en la ciudad de México* es pionera y merecedora de todo nuestro interés.

En la sociedad contemporánea se han trastocado los ciclos naturales y el consumo preferente de productos locales y regionales: mejoraron los métodos de conservación, asistimos a una deslocalización de los productos alimentarios, al incremento de los flujos comerciales y al desarrollo de un multiculturalismo alimentario de alcance planetario. En su reflexión sobre las aristas de la sociedad de consumo, la autora expone planteamientos de Lipovsky, Baudrillard, Bauman, Appadurai, Bourdieu y Bajoit. En el mismo marco teórico, la antropóloga hace un recuento de las obras clásicas en el ámbito de la alimentación: Mintz, Goody, Vigarello, Wolf y Fischler. Estos autores se refieren al contexto europeo o norteamericano, el cual difiere significativamente de lo que pasa en México. Este apartado interesará preferentemente a quienes desean familiarizarse con la literatura sobre la cultura de la alimentación. Bertran señala con razón, que si bien cada individuo elige —hasta cierto punto— lo que come y la cantidad de alimentos que ingiere, es el grupo que sanciona lo correcto de la dieta. Fischler denominó la “gastro-nomia” a este fenómeno de mimetismo social en torno a nuestros hábitos alimentarios como al conjunto de valores y reglas tácitas que permiten posicionar al comensal en la escala social. Tenemos cierto margen de maniobra para mantenernos en lo que nuestro entorno considera como correcto, y lo correcto, nos dice Bertran en su libro, varía en función de la clase social de pertenencia.

Tal vez por el hecho de que la obra es una coedición de la Universidad Autónoma Metropolitana con una editorial catalana, la autora hace un gran esfuerzo por contextualizar su objeto de estudio describiendo el estado de salud de la población, el abasto de alimentos en la Ciudad de México, las diferentes maneras de comer así como los platillos típicos. Asimismo, los apartados II.1, II.2 y el capítulo III interesarán, preferentemente, a los lectores no familiarizados con la realidad mexicana. En todo caso, lo que debe retener nuestra atención de esta descripción es la distinción vernácula entre alimentos fríos y



calientes, clasificación que la gente usa en determinados estados de salud. Estando enfermo, durante la gestación y en el periodo de lactancia, se identifican alimentos contraindicados. Por sorprendente que sea, este saber sobrevive, no solamente en el “México profundo” –para retomar una expresión de Bonfil Batalla–, sino también en el México moderno. De hecho, Bertran tiene a bien señalar que los estratos bajos y medio bajos mezclan el saber originario (diluido y fragmentado) con las recomendaciones del personal de salud. Asistimos, entonces, a una respuesta de los sujetos ante la enfermedad basada en una hibridación del saber vernáculo con lineamientos de la medicina occidental.

Desde un punto de vista distante sobre la alimentación de los capitalinos, la autora apunta que en una sociedad posmoderna las fronteras están borradas entre comer e ingerir antojos. De hecho, se incrementa la oferta de alimentos y la elección de qué comer tiende a hacerse más difícil. Además, tener siempre algo en la boca y masticarlo es una manifestación de la angustia generada por las incertidumbres de la vida moderna. Para los sectores marginados, los alimentos no nutritivos constituyen un sustituto parcial a la dieta tradicional y responden a los estímulos sociales y la publicidad. Comer ha dejado de ser un momento exclusivo de socialización y ocio compartido. “En el México indígena, y en muchos sectores de la población urbana, comer en familia y en casa no es un ideal cultural, ni siquiera en las comidas de fiesta. (...) En los sectores altos y medios de la población, el ideal cultural sí es como en las sociedades europeas” p. 134. A esta percepción variable en cuanto al acto de comer como oportunidad para renovar los nexos sociales, debe agregarse el uso de diversos cubiertos para ingerir alimentos. Al respecto, interesante es el recordar que las clases bajas comen, generalmente, en un plato hondo (en plástico o peltre muchas veces) con la ayuda de una tortilla o de una cuchara. Los guisados están preparados de tal manera que no se necesitan más instrumentos. Pero en la medida en la que uno se eleva en la pirámide social notará que se emplean en la comida cotidiana diferentes tipos de plato (hondo, pequeño y extendido), un vaso para el agua y otro para el vino y un mínimo de tres cubiertos a los cuales se pueden agregar cubiertos especiales para comer pescado o carne roja, un tenedor para el postre y una cuchara para el café. Al respecto, y complementando el texto de Bertran, recordaremos que el logotipo de dos tenedores cruzados del programa SinHambre ilustra el ideal de civilización alimentaria de los hogares pobres (población objetivo del programa).



Cabe señalar que hacen falta precisiones metodológicas respecto al proceso de recolección de datos; de hecho, un trabajo de campo más sistematizado y profundo hubiera podido enriquecer los datos presentados en la obra reseñada. Aunque se desconoce la conformación del equipo que participó en el proyecto de investigación, hubiera sido también adecuado agradecer a los estudiantes involucrados en el estudio de los hábitos alimentarios de los capitalinos. El sobrepeso ya no es, para la clase alta mexicana, signo de abundancia y poder, por lo tanto, la prevalencia de obesidad en un sector determinado de la población no es proporcional a su poder adquisitivo; se trata, ante todo, de una elección preferencial de ciertos alimentos que llega a provocar un desequilibrio dañino para la salud. “La población de mayores ingresos, desde luego, tiene más riesgo de obesidad en tanto que puede comprar más alimentos; sin embargo, son los que por otra parte pueden atender mejor las recomendaciones alimentarias, tanto en términos económicos como educativos y sociales en general” p. 148. En la actualidad, la obesidad ha dejado de ser un atributo ligado a la holgura económica y la capacidad de compra de los individuos.

La homogeneidad en el consumo alimentario en las clases sociales es solamente aparente, señala con razón la doctora Miriam Bertran. Para comprobarlo se analiza el ejemplo de la carne, producto consumido por todos los estratos sociales pero siendo la más barata la que tiene mayor porcentaje de grasa. La misma situación se repite con los cereales, la clase baja consume frecuentemente cereales a granel con más contenido de azúcar. Es más, en una misma cadena de supermercados existe una variación significativa de precios y productos en función de la zona en la cual está asentado cada establecimiento. Una situación similar pasa con los tianguis. Como consecuencia de una estrategia para aumentar sus ventas, la industria propicia una hipersegmentación del mercado que permite a los consumidores de un mismo producto diferenciarse (como la leche por ejemplo). Existe una mercantilización de las diferencias en torno a los productos alimenticios merced una apropiación, por parte de la industria, de los segmentos de mercado tradicional, alternativo, gourmet y *light*, entre otros. Esta información es de suma importancia para comprender que detrás de las categorías de alimentos utilizadas en las encuestas nutricionales existe una amplia variedad de productos, calidades y precios.

Los diferentes alimentos procesados son promovidos con estrategias a menudo agresivas; la inversión en publicidad es colosal. A raíz de la revisión de los anuncios televisivos durante una semana en febrero del 2008, se registra-



ron 135 anuncios de alimentos y bebidas (excluyendo bebidas alcohólicas y suplementos alimenticios). Al examinar tal narrativa publicitaria, la autora de *Incertidumbre y vida cotidiana* encuentra que los mensajes se articulan alrededor de: la seguridad, el bienestar, la salud y el placer (el gusto). A estos valores debe agregarse la convivencia, ya que las compañías quieren dejar claro que un alimento se comparte y se reparte, se saborea en familia y entre amigos. La incorporación de más productos industrializados en la dieta cotidiana de todos los sectores de la población refleja el éxito de estas campañas publicitarias. Al respecto, una entrevistada de clase baja recalca: “La tele es una cosa maravillosa porque cuanto anuncian venden. Si allí anunciarían fruta y verdura, comeríamos más”. p. 180. Palabras sabias son estas.

Independientemente de las clases sociales, son las mujeres las que deciden qué alimentos comprar y donde comprarlos. En los estratos alto y medio se planea, de manera prescriptiva, lo que se va a comer en la semana por lo que organizan las compras en supermercados, tianguis, tiendas especializadas, etc. La autora descubrió que esta planificación alimentaria semanal es más rigurosa cuantos más hijos pequeños están en el hogar. Esta programación no se renueva cada ocho días sobre una base aleatoria: en efecto, en esta elección se destacan las costumbres de las entrevistadas ya que cada una sabe en qué lugar la carne es mejor, con qué vendedor las frutas son buenas, en tal puesto el pescado es fresco, etc. Si bien hay variaciones de una semana a la otra, existe, no obstante, cierto patrón de conducta respecto a la compra de alimentos. En cuanto a los hogares pobres, el ama de casa acostumbra decidir el mismo día lo que se va a comer debido a su limitada capacidad de almacenamiento y planeación. La decisión de comprar determinados alimentos resulta ser un complejo algoritmo en el cual intervienen los recursos económicos, el tiempo disponible para ir de compras y preparar la comida, los productos habituales y los extras (lo que podemos denominar las “compras de oportunidad”), las marcas acostumbradas, las promociones, el tiempo de conservación de los alimentos, su frescura, el periodo del año, el clima, etc.

Además de los anuncios publicitarios, interviene también en la decisión de comprar alimentos las recomendaciones del cuerpo médico. Las recomendaciones han cambiado a través del tiempo e incluso han llegado a contradecirse entre un periodo y el otro. En la actualidad, se destaca la batalla en contra de la grasa y el colesterol. La preocupación se ha convertido en una verdadera lipofobia en las amas de casa de estratos sociales altos que compran jamón



de pavo, quesos bajos en grasa, sustitutos de aceite, entre otros. Se fijan en las etiquetas para comparar el contenido nutricional de los alimentos. Los fines de semana son para las comidas especiales; la clase alta acostumbra ir los domingos a comer en restaurantes. En la clase media, nos dice Bertran, las mujeres (son las que fungen habitualmente como cocineras aunque trabajen) buscan aproximarse al modelo del Plato del buen comer. Si no pueden comer en su casa entre semana, se alimentan en fondas o puestos en la calle. La diferencia que observa la antropóloga entre la clase media y la clase alta es que, en la primera, hay opciones alimentarias más limitadas por precio y tiempo de preparación. En cuanto a las mujeres de la clase baja guisan con mucho aceite para “darle sabor” a la comida. Acostumbran, también, guisar carne de puerco. “En los estratos bajos [escribe la autora] la presencia de alimentos de alta densidad energética es constante, como las frituras, la crema, el refresco o la bollería industrial”. p. 196. Aunado a esta dieta energética, la gente de clase baja acostumbra ir a fiestas cada fin de semana y comer allí grandes cantidades de alimentos y refrescos. La combinación de estos factores explica el porqué hay una mayor prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población de menor recursos. Ahora bien, independientemente de la clase social, el ama de casa busca satisfacer el gusto de su esposo e hijos, alternando guisos novedosos con comidas apreciadas. En las clases media y alta se tiende a dar carne roja a los hombres en cada comida porque les da fuerza, en cuanto a las mujeres prefieren comer pollo, jamón y pescado. Los de clase media buscan cumplir con sus expectativas de movilidad ascendente mientras que en los estratos bajos, lo que importa ante todo es que los integrantes del hogar no se queden con hambre.

La autora registró que las mujeres mayores de sesenta años de clase alta acostumbran tomar un caballito de tequila como aperitivo en la noche, mientras que los hombres toman un coctel de licor con refresco.

Por lo que corresponde a las bebidas, en los estratos medio y alto, el agua sola o de frutas se considera lo más adecuado, y es lo que procuran tomar y darle a los hijos. En consumo cotidiano de refresco se considera no adecuado, o al menos en entrevistas declararon que lo evitan. En contraste, en los estratos bajos, el refresco es de uso cotidiano; diariamente está presente en las comidas, en todas o cuando menos en una. p. 206.

En todos los estratos sociales se considera el refresco como malo; en las clases alta y media es común el uso de refresco *light*, también tomado con ron,





vodka o tequila. En las clases bajas, el refresco está presente en cada comida aunque no esté frío. La Coca Cola es la más valorada por la gente de escasos recursos y las poblaciones rurales. Esta compañía internacional emplea desde mensajes subliminales pintando instalaciones deportivas con sus colores con recomendaciones para la hidratación de los jugadores, regala refrigeradores y letreros de la marca a comerciantes, e incluso sus agentes no dudan a ejercer coerción y chantaje para asegurar la exclusividad de la venta de sus productos. Pero el sobreconsumo de refrescos en las zonas marginales del campo y de la ciudad se debe también a otros factores dentro de los cuales pueden señalarse: 1) la escasez de agua potable en ciertas regiones, 2) la contaminación del agua para consumo humano, 3) la deficiencia de infraestructura para el abasto de agua en poblados y escuelas, 4) la preferencia del refresco en pos del agua y 5) el prestigio acordado a la Coca Cola. Esta serie de elementos se combina diferentemente según las regiones y las comunidades. En todo caso, los consumidores habituales de refrescos y bebidas azucaradas conocen los riesgos que conlleva la ingestión excesiva de estas bebidas.

La autora dedica un capítulo a las aparentes contradicciones entre el discurso de las entrevistadas y su estilo de vida: no siempre hay concordancia dice, entre sus opiniones y lo que hacen. Por un lado, la autodisciplina alimentaria del sujeto no exime el gusto por los pequeños placeres y antojos, siempre y cuando la frecuencia de su ingestión sea espaciada y aleatoria —de lo contrario se convertiría en un (mal) hábito—. Por otro lado, la información recibida por la población es a menudo contradictoria y el bajo nivel escolar de la clase baja no siempre les permite solucionar estas confusiones. Los médicos dicen una cosa mientras que en la televisión dicen otra cosa y en su entorno la gente dice una cosa diferente a las dos anteriores; situación que tiende a reducir el efecto de la orientación en nutrición. A diferencia de la aseveración de la especialista de origen catalana, podemos afirmar que sí impera en México una estrategia de gobierno en cuanto a la promoción de la salud respecto a los hábitos alimentarios, mediante la normatividad oficial sobre la orientación en nutrición, el Plato del comer, la Jarra del buen beber, los desayunos escolares, los comedores comunitarios, Liconsa, etc. Pero lo que debe destacarse con fuerza es la conducta esquizofrénica del Estado al promover una alimentación correcta por un lado y, por el otro, dejar que la industria de bebidas y alimentos se autorregule. Esta intervención gubernamental unilateral trae graves consecuencias. Como bien lo señala el sociólogo de la alimentación Jean



Pierre Poulain, la nutricionalización de la alimentación tiende a generar más incertidumbres entre los comensales y no ayuda a solucionar los problemas de dietas desequilibradas que derivan en excesos de peso.

El capítulo dedicado a la representación corporal muestra la estrecha relación que existe entre la alimentación y el cuerpo. Las personas entrevistadas de estrato alto afirman que alguien gordo no se ve bien, se debe a su falta de educación ya que no es capaz de reprimir sus deseos compulsivos de comer. Lo ideal es estar delgado junto con todos los miembros de su familia. “Sus casas son bonitas, sus coches siempre muy limpios, sus mujeres son bonitas, y sus hijos son bonitos, y lo bonito es estar delgado” afirma una entrevistada de clase alta. En cuanto a las mujeres de clase media consideran los inconvenientes prácticos y problemas de salud que acarrea el exceso de peso. “En el estrato medio y alto, la complexión puede ser también de entrada la primera explicación a la robustez, pero enseguida se pasa a la falta de control en el comer, a no hacer ejercicio, a no cuidar el cuerpo, a no saber combinar, o de plano a tener un trastorno sobre el cuidado del cuerpo”. p. 227. En cuanto a las mujeres de los estratos inferiores, destacan que la gordura les dificulta trabajar y es una consecuencia de la modernidad. También se refieren a la delgadez como vanidad y producto de la publicidad. Aunque en la actualidad más de 70% de las mexicanas tienen exceso de peso, existe una fuerte presión social para no excederse en cuanto a la imagen corporal (más de la mujer que del hombre). El obeso es estigmatizado por el discurso médico, pero aceptado e incluso banalizado en las clases bajas lo cual muestra que la percepción colectiva del exceso de peso es producto de una construcción social culturalmente codificada. Miriam Bertran señala con acierto que “por una parte, está el miedo a los trastornos alimentarios, cada vez más presentes en los medios de comunicación, en lo que, al mismo tiempo que se promueve la esbeltez como el ideal de belleza, se difunde información sobre los riesgos de buscarla a toda costa”. p. 239. La búsqueda del equilibrio entre la imagen corporal ideal, la dieta balanceada y el placer de comer, es una búsqueda inacabada.

Finalmente, la obra *Incertidumbre y vida cotidiana* aborda una temática que ha sido muy poco tratada en México: la relación entre alimentación y clase social. A partir de la recolección de valiosos datos etnográficos, la doctora en antropología se esmera en sistematizar los resultados encontrados, sin tener la pretensión de que los quince estudios de caso sean ilustrativos de los hábitos alimentarios de los veinte millones de habitantes de la capital y la zona conur-



ba. A lo largo de las 280 páginas, el lector encontrará muchas ideas interesantes sobre las cuales reflexionar. A pesar de las limitaciones puntuales señaladas en esta reseña, el libro de Miriam Bertran es pionero en su género y abre una veta muy alentadora respecto a las investigaciones sociales sobre la alimentación.

