



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
CENTRO DE INVESTIGACIONES ECONÓMICAS
ADMINISTRATIVAS Y SOCIALES

**Síntesis de una propuesta conceptual ampliada de dieta
para re-pensar la alimentación como un fenómeno complejo**

TESIS

Que para obtener el grado de Maestría en Ciencias
en Metodología de la Ciencia

PRESENTA

FRANCISCO LEDESMA SALAMANCA

DIRECTOR

DR. LUIS MAURICIO RODRÍGUEZ SALAZAR

CIUDAD DE MÉXICO, DICIEMBRE DE 2018.



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL

SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

ACTA DE REVISIÓN DE TESIS

En la Ciudad de México siendo las 11:30 horas del día 25 del mes de septiembre del 2018 se reunieron los miembros de la Comisión Revisora de la Tesis, designada por el Colegio de Profesores de Estudios de Posgrado e Investigación de CIECAS para examinar la tesis titulada:
Síntesis de una propuesta conceptual ampliada de dieta para re-pensar la alimentación como un fenómeno complejo

Presentada por el alumno:

Ledesma
Apellido paterno

Salamanca
Apellido materno

Francisco
Nombre(s)

Con registro:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| B | 1 | 6 | 1 | 1 | 0 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|

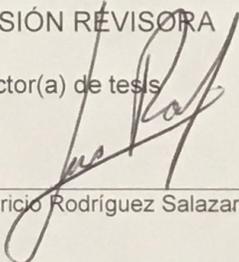
aspirante de:

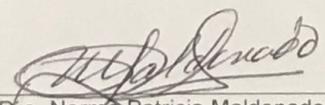
Maestría en Ciencias en Metodología de la Ciencia

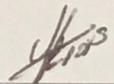
Después de intercambiar opiniones, los miembros de la Comisión manifestaron **APROBAR LA TESIS**, en virtud de que satisface los requisitos señalados por las disposiciones reglamentarias vigentes.

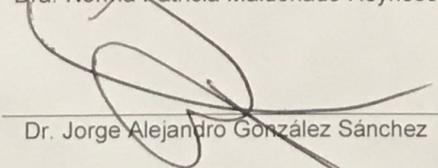
LA COMISIÓN REVISORA

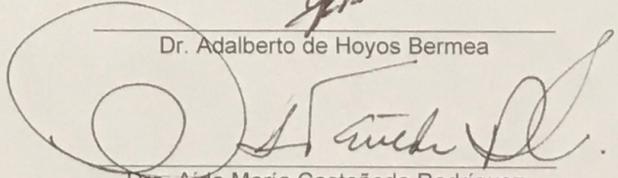
Director(a) de tesis


Dr. Luis Mauricio Rodríguez Salazar

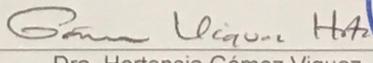

Dra. Norma Patricia Maldonado Reynoso


Dr. Adalberto de Hoyos Bermea


Dr. Jorge Alejandro González Sánchez


Dra. Aida María Castañeda Rodríguez Cabo

PRESIDENTE DEL COLEGIO DE PROFESORES


Dra. Hortensia Gómez Viquez



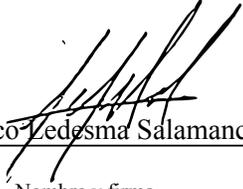


INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

CARTA CESIÓN DE DERECHOS

En la Ciudad de México el día 31 del mes de octubre del año 2018, el que suscribe Lic. Francisco Ledesma Salamanca, alumno del Programa de Maestría en Ciencias en Metodología de la Ciencia, con número de registro B-161109, adscrito al Centro de Investigaciones Económicas, Administrativas y Sociales, manifiesta que es autor intelectual del presente trabajo de Tesis bajo la dirección del Dr. Luis Mauricio Rodríguez Salazar y cede los derechos del trabajo intitulado: *Síntesis de una propuesta conceptual ampliada de dieta para re-pensar la alimentación como un fenómeno complejo*, al Instituto Politécnico Nacional para su difusión, con fines académicos y de investigación.

Los usuarios de la información no deben reproducir el contenido textual, gráficas o datos del trabajo sin el permiso expreso del autor o director del trabajo. Este puede ser obtenido escribiendo a la siguiente dirección de correo electrónico: paco_ledesma@live.com.mx. Si el permiso se otorga, el usuario deberá dar el agradecimiento correspondiente y citar la fuente del mismo.


Francisco Ledesma Salamanca

Nombre y firma

AGRADECIMIENTOS

Al Instituto Politécnico Nacional, a su Secretaría de Investigación y Posgrado y al Centro de Investigaciones Económicas, Administrativas y Sociales, por darme la oportunidad de continuar mi camino en la investigación académica, además de ser un espacio que me permitió crecer y profundizar en aspectos de mi vida no solo académicos.

Al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología por facilitarme la beca de maestría del PNPB, su apoyo fue fundamental para iniciar y concluir mis estudios de posgrado. Queda mi agradecimiento y compromiso por hacer valederos todos los recursos invertidos por el país en mi educación y formación como científico social.

Al Dr. Luis Mauricio Rodríguez Salazar por su inacabable paciencia y determinación para sacar adelante mi proyecto. Mi respeto y admiración por su vocación docente y hambre de exploración.

Al Dr. Jorge A. González Sánchez, amigo, mentor y compañero ya de algunos años, pilar fundamental de mi formación como investigador y siempre un oasis de cordura y serenidad en la tempestad de la vida.

Al Comité de Revisión de mi Tesis, la Dra. Norma Patricia Maldonado Reynoso, Dra. Aida María Castañeda Rodríguez Cabo, cuyas observaciones puntuales enriquecieron enormemente el texto, y especialmente al Dr. Adalberto de Hoyos Bermea, quien estuvo en todo el proceso de construcción y reconstrucción del proyecto y no claudico en ningún momento en la encomienda de llevar a buen puerto mi trabajo, su serenidad y buen consejo son lecciones que apreciaré.

A mi familia, en especial a mi abuela Leonor Quiroz que siempre ha sido una piedra fundacional de mi vida personal y profesional, su inagotable fortaleza ante la vida y sus adversidades ha sido la mejor educación que he tenido. A mi madre Gabriela Salamanca que siempre ha sido el refugio y apoyo de mi vida en los momentos importantes, sin sus enseñanzas, quién sabe dónde estaría. A mi hermano Guillermo Ledesma en quien siempre veo el ejemplo de la mejor persona que quisiera ser. A mi padre Francisco Ledesma que en la distancia del tiempo me dio las mejores lecciones para la vida adulta.

A Carmen Núñez, compañera, amiga, cómplice, y pareja de vida. Sin ti, este proyecto no hubiese sido posible. Te debo mucho y mas.

A mis amistades que siempre han estado cerca, aún en ausencia material, siempre, de una u otra forma han sido participes de éste y otros proyectos, huelga decir que sin esas charlas de cantina y consejos desahogados la vida no sabría igual.

Al grupo BCSC por ser el espacio de lasitud donde huir del cansancio y marasmo que implica la vida académica en ocasiones.

INDICE

| | |
|---|------|
| SIP 14..... | I |
| CARTA SESIÓN DE DERECHOS | II |
| AGRADECIMIENTOS..... | III |
| GLOSARIO | V |
| RESUMEN | VIII |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| CAPÍTULO 1. La alimentación y el concepto de dieta en sociología y su relación con otras disciplinas..... | 10 |
| 1.1. El fenómeno de la alimentación en psicología..... | 12 |
| 1.2. El fenómeno de la alimentación en antropología | 18 |
| 1.3. El fenómeno de la alimentación en sociología..... | 23 |
| CAPÍTULO 2. La alimentación y la dieta desde el enfoque del Paradigma Emergente de la Complejidad..... | 37 |
| 2. 1. El paradigma moderno de ciencia frente a la emergencia de nuevos modelos científicos | 37 |
| 2. 2. El Paradigma Emergente de la Complejidad como modelo para pensar la ciencia | 43 |
| 2. 3. La alimentación y la dieta bajo el paradigma emergente de la complejidad | 54 |
| CAPÍTULO 3. La reconfiguración del concepto dieta como visión del mundo y como sistema de vida..... | 60 |
| 3. 1. Sociología, epidemiología y epistemología de la dieta como cultura..... | 60 |
| 3. 2. Características de un concepto de dieta como sistema de vida..... | 68 |
| 3. 3. Características de un concepto de dieta como visión del mundo..... | 71 |
| CONCLUSIONES | 77 |
| REFERENCIAS..... | 81 |

GLOSARIO

Alimentario: ‘De la alimentación o de los alimentos’: «¿Cómo puedo darme cuenta de que tengo [...] un trastorno alimentario?» (Rausch/Bay *Anorexia* [Arg. 1990]); «Se espera un buen comportamiento de los precios alimentarios» (*Vanguardia* [Esp.] 1.6.94). No debe confundirse con *alimenticio* (‘que alimenta’). Diccionario panhispánico de dudas 2005, Real Academia Española. (Consultado en línea en: <http://lema.rae.es/dpd/?key=alimentario>)

Alimenticio: ‘Que alimenta o sirve para alimentar’: «La cultura árabe valoraba mucho el poder alimenticio y energético de esta planta» (Suñer *Botica* [Esp. 2000]); «El juez puede fijar que el autor reciba una pensión alimenticia» (Medina *Doctrina* [Ven. 1984]). A menudo significa también ‘de la alimentación o de los alimentos’, aunque para este sentido se recomienda usar con preferencia el adjetivo *alimentario*. Diccionario panhispánico de dudas 2005, Real Academia Española. (Consultado en línea en: <http://lema.rae.es/dpd/?key=alimentario>)

Complejidad: Adjetivo que remite a un fenómeno cuantitativo, donde las interacciones e interferencias entre un número muy grande de componentes o unidades es el elemento común. Sin embargo, la complejidad comprende también incertidumbres, indeterminaciones, fenómenos aleatorios, irreductibilidad lógica e intervenciones subjetivas del observador/conceptuador. Para comprender la complejidad es necesario aceptar la existencia de una cantidad innumerable de dimensiones e interacciones entre el orden, el desorden y la re-organización continua. (Morin, Edgar, *¿Qué saberes enseñar en las escuelas?*, UNESCO, Universidad Autónoma de Nuevo León, México, 2006, p. 4.) en (Luengo, *Mapa conceptual y vocabulario básico en torno a la interdisciplina y la complejidad* (Escrito para no leerse, pero sí para consultarse y reelaborarse), 2012)

Complejo: Sustantivo que designa al conjunto de componentes de una totalidad sumamente heterogénea. (García Boutigue, *El conocimiento en construcción. De las formulaciones de Jean Piaget a la teoría de sistemas complejos*, 2000)

Dominio material y conceptual: *Piaget propone una distinción entre el “dominio material” y el “dominio conceptual” de una ciencia. Define al primero como “el conjunto de los objetos sobre los que ésta recae” y ejemplifica con los números y funciones al respecto de la matemática, los cuerpos y energías en el caso de la física o las acciones humanas para la sociología. El segundo es definido como:*

...el conjunto de las teorías o conocimientos sistematizados, elaborado por la ciencia sobre su objeto o sus objetos (teorías de los números o de las funciones; teoría de las masas o de las energías; descripción e interpretación de los órganos biológicos; análisis de los hechos mentales; etcétera). (Piaget (1967) 1979. Vol. VII, p. 33)

Se trata de una distinción analítica, advierte Piaget, pues en la generación y evolución de las ciencias nunca han estado disociados estos niveles. Lo que le interesa mostrar, con base en esta primera distinción, es que a partir de la relación entre los dominios conceptuales y los dominios materiales, las ciencias generan una reflexión sobre sus conceptualizaciones que las conduce a formular su crítica.

Al hacerlo, las ciencias no hacen otra cosa que una crítica epistemológica, es decir, comenta Piaget, constituyen “una epistemología interior para su propio uso”. A este nuevo plano a considerar, lo llama dominio epistemológico interno de la ciencia en cuestión y se define como:

...el conjunto de las teorías que tienen por objeto la búsqueda de los fundamentos a la crítica de las teorías del “dominio conceptual”. (Piaget (1967) 1979, vol. VII, p. 35)

La cuestión de los fundamentos es, pues, un asunto epistemológico y las ciencias lo entienden, pero tan pronto como lo hacen, enfrentan, aunque no sean tematizados como tales sino tardíamente, problemas epistemológicos generales como “el papel del sujeto y e de las aportaciones del objeto en el conocimiento”. Por ello, Piaget advierte que es preciso considerar un dominio epistemológico derivado, en el cual,

... (se) deslinda el alcance epistemológico mas general de los resultados obtenidos por la ciencia considerada y compara éstos con los de las demás ciencias. (Piaget (1967) 1979, vol. VII, p. 36)
(Gil Antón, 1997, págs. 14-15)

Lenguaje de jerga: 1) lenguaje especial y *no formal* que usan entre sí los individuos de ciertas profesiones y oficios. 2) lenguaje especial utilizado originalmente con propósitos crípticos por determinados grupos, que a veces se extiende al uso general.

Lenguaje de argot: sociolecto profesional y léxico de grupo social que se desarrolla al interior de actividades de grupos cerrados o que comparten un mismo trasfondo cultural. (Buzek, 2011)

Marco epistémico: Representación y concepción del mundo que expresa la jerarquía de valores del investigador ya sea de forma explícita o implícita. Orientación extradisciplinaria de contenido social que involucra qué es lo que “debería hacerse”. Conjunto de preguntas e interrogantes (o siempre formuladas como preguntas precisas) que un investigador se plantea con respecto al dominio de la realidad que se ha propuesto estudiar. Este marco delimita el dominio empírico que puede estudiar el investigador. (García Boutigue, Sistemas Complejos. Conceptos, método y fundamentación epistemológica de la investigación interdisciplinaria, 2008).

Paradigma Emergente de la Complejidad: una forma de configurar el pensamiento que une lo que está separado, sin dejar de reconocer la existencia de las partes. Busca articular las interdependencias de los saberes disciplinarios o especializados y concibe una organización o complejidad sistémica entre el todo y las partes, que le permite ser capaz de auto-eco-reproducirse y regenerarse al relacionarse con su medio o entorno. Otras características es que es que reconoce la dialógica de la acción y la manera como esta escapa a la intencionalidad o voluntad de los actores -ecología de la acción-, y asume la incompletud e incertidumbre del conocimiento. (Luengo, Mapa conceptual y vocabulario básico en torno a la interdisciplina y la complejidad (Escrito para no leerse, pero sí para consultarse y reelaborarse), 2012).

Proceso Salud-Enfermedad: proceso dinámico en constante cambio al cual está sometido el ser humano por las múltiples y complejas relaciones entre el equilibrio interno en el funcionamiento orgánico, además de la relación de éste con el entorno y de la relación cuerpo-mente que se desarrolla en un medio social determinado. Dentro de este proceso se definen dos momentos clave: la salud y la enfermedad, ambos como polos opuestos de una relación multifactorial.

Mientras que la salud es “un estado vital, dinámico y complejo, caracterizado por el adecuado funcionamiento interno y la relación armónica con un medio externo igualmente saludable, basado en la adaptabilidad del organismo (un estado de caos interno, el desorden de su accionar sistemático), que son la forma de respuesta ante un estímulo/agresión externo o interno al cual todos estamos inmersos durante cada momento de toda nuestra vida.” La enfermedad es “un fenómeno complejo, multidimensional, multifacético, en el que no se pondría en marcha ese sistema caótico que termina siendo el componente esencial de su homeostasis, aquel que lo lleva a generar su homeorexis... y que por ende termina mostrando un estado de orden interno que lleva al organismo a estar estacionario ante un estímulo/agresión interno o externo y no generar respuesta ante este, lo que derivaría en un estado de Enfermedad.” (Carpio Deheza, 2013).

RESUMEN

La alimentación, como objeto de estudio pertenece a varios *dominios materiales* en distintas disciplinas científicas, cada una con sus propios objetivos, métodos y *dominios conceptuales*. Quienes investigan el fenómeno alimentario, que en esta tesis es considerado como un dominio material, utilizan dominios conceptuales propios de sus disciplinas científicas y humanísticas con cierto grado de arbitrariedad. Esto emerge como un problema de conocimiento cuando estos dominios pertenecen a marcos epistémicos que objetivan la realidad de muy distintas maneras y dificulta la convergencia del conocimiento especializado frente a problemas prácticos como la atención sanitaria al problema de salud derivado de enfermedades como la diabetes tipo 2 o la obesidad. El caso particular del concepto *dieta*, llama la atención por sus características polisémicas, ya que se usa con distintos fines en el estudio de la alimentación, y puede funcionar como un concepto operativo que agrupe una serie de características propias de un fenómeno complejo. Entonces, esta tesis tiene por objetivo analizar las principales connotaciones de *dieta* en el campo científico, para posteriormente proponer, bajo el enfoque del Paradigma Emergente de la Complejidad una forma distinta de utilizar este concepto. Como conclusión, se plantea que la palabra dieta es sin duda, un mediador lingüístico entre las personas en la vida cotidiana pero también lo es en el campo de las investigaciones científicas. Sin embargo, no es suficiente contar con esta palabra en la jerga cotidiana y el argot científico, es necesario replantear su uso para integrarla como parte del núcleo duro del dominio conceptual de las ciencias que estudian la alimentación como un fenómeno social complejo.

Palabras Clave: Metodología de la Ciencia, Complejidad, Dieta, Alimentación.

ABSTRACT

Food as an object of study belongs to several material domains in different scientific disciplines, each with its own objectives, methods and conceptual domains. Those who investigate the food phenomenon, which in this thesis is considered a material domain, use conceptual domains characteristic of their scientific and humanistic disciplines with a certain degree of arbitrariness. This emerges as a knowledge problem when these domains belong to epistemic frameworks that objectify reality in very different ways and make it difficult for specialized knowledge to converge with practical problems such as health care for health problems derived from diseases such as type 2 diabetes or the obesity. The particular case of the diet concept, draws attention for its polysemic characteristics, since it is used for different purposes in the study of food, and can function as an operational concept that groups a series of characteristics of a complex phenomenon. Then, this thesis aims to analyze the main connotations of diet in the scientific field, to later propose, under the approach of the Emerging Paradigm of Complexity, a different way of using this concept. In conclusion, it is argued that the word diet is undoubtedly a linguistic mediator between people in everyday life but also in the field of scientific research. However, it is not enough to have this word in everyday jargon and scientific jargon, it is necessary to rethink its use to integrate it as part of the hard core of the conceptual domain of the sciences that study food as a complex social phenomenon.

Keywords: Methodology of Science, Complexity, Diet, Food,

*“La investigación social es una tarea necesaria e imposible.
Necesaria: pues la visión (semántica) y el manejo (pragmático), «racionales»,
del orden social la exigen.
Imposible de derecho y de hecho:
de derecho, pues el orden social sólo funciona si es inconsciente;
de hecho, pues es paradójica
(las pruebas empírica y teórica son sentencias autorreferentes, la prueba empírica exige medir
la sociedad con instrumentos sociales, la prueba teórica exige hablar del habla o pensar el
pensamiento).”*

Jesús Ibáñez

*“La actitud más generalizada ante la metodología en los establecimientos universitarios es una
mezcla de ambigüedad y desconfianza. Se le concede una importancia desproporcionada, y más
bien retórica, en ocasión de los trámites académicos iniciáticos -los cuales suelen convertirse en
objeto de peregrinación de casi todos a los santos lugares de los Kuhn, los Stegmüller, y los
Feyerabend, y en Domingo de Ramos del colega especializado-; vuelve a encontrarse uno con
ella en ciertos momentos decisivos o críticos de la investigación en curso -situación que obliga a
configurar el propio punto de vista metodológico, y en las que no puede ayudar gran cosa el
experto-; y acaba convirtiéndose casi siempre el objeto del buen humor de los más, conscientes
siempre de que no es necesario un curso de metodología para aprender a poner el pie izquierdo
delante del derecho y echarse a andar por los mundos de la investigación.”*

Francisco Fernández Buey

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el fenómeno de la alimentación ha cobrado notoriedad y se ha vuelto un tema central en la discusión política y académica. En México principalmente, así como en el resto del mundo, el sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades asociadas con una mala alimentación son prueba de ello. En el año 2016, el gobierno federal de México a través de la Secretaría de Salud, emitió una Declaración de Emergencia Epidemiológica (CENAPRECE, 2016) debido al aumento del número de pacientes diagnosticados con *diabetes mellitus* (tipo 2) en la población nacional. Esta enfermedad junto al sobrepeso y la obesidad cobran la vida de 98 mil mexicanos anualmente. Este problema de salud pública no pasa desapercibido, para el primer semestre del año 2018, cuando cierro la investigación de la tesis, no se muestran mejoras en las cifras que ofrece el gobierno federal, al contrario, el problema continúa creciendo de manera alarmante.

Este problema de salud está invariablemente conectado con el acto de comer, a través del cual las personas y la sociedad se transforman y transforman su medio ambiente y el mundo en general. Como actividad elementalmente biológica, el acto de comer se relaciona con el concepto de nutrición en el campo de las ciencias médicas, sin embargo, también se asocia con disciplinas del campo social y cultural. Comer es un acto que se aprende y reproduce de acuerdo a creencias, conocimientos y prácticas de grupos sociales específicos. Ambas dimensiones, la nutricional y la alimenticia, convergen a través del uso de la noción de dieta, que está relacionada con la cantidad y calidad de los nutrientes que se ingieren, pero también con las preferencias, gustos y deseos de las personas.

Si bien, estas dimensiones deben estudiarse a profundidad para comprender y explicar mejor el curso que está tomando el fenómeno alimentario de cara a los cambios que acontecen en el mundo globalizado. Este trabajo se centra en los usos de la noción dieta para comprender y explicar con mayor rigor y precisión el fenómeno alimentario de cara a los cambios que acontecen en el mundo actualmente. Se pasa entonces del problema de salud abordado desde el punto de vista científico por diversas disciplinas, al problema epistemológico para una propuesta unificadora como marco epistémico, con el concepto de dieta como núcleo duro de dicho marco.

En México existe una gastronomía ancestral y pluricultural que es posible rastrear hasta el año 10, 000 a. C. con el descubrimiento de la mas antigua evidencia de domesticación de plantas como frijol, maíz y calabaza en los valles centrales de Oaxaca, sin embargo, en el lapso no mayor de 60 años, el paladar, gusto y oferta de alimentos de los mexicanos se ha adaptado y ha sido reacondicionado para reconocer y consumir sabores artificiales producidos por la industria de alimentos procesados. La grasa, la sal y en especial el azúcar, son los ingredientes principales de los productos más populares de consumo cotidiano. La mayoría de los alimentos siguen preparándose en casa, pero los ingredientes ya no provienen del campo o el traspatio, ahora vienen de lugares lejanos geográfica y culturalmente.

En el marco socio-cultural, estos aspectos de la transformación del fenómeno alimentario han hecho que la gente sufra cambios en sus patrones de alimentación. Estamos comenzando (aunque ya hace más de 50 años de estos cambios) a comer mal y cada vez peor, el régimen alimentario ha cambiado y esto ha llevado igualmente a modificar el régimen de vida. Esta tesis expone una propuesta ampliada del concepto dieta, para utilizarlo transversalmente como un concepto que ayude a construir objetos de estudio en torno al fenómeno de la alimentación desde un marco epistémico en el que dieta sea entendido como régimen de vida.

Al aumentar la oferta de alimentos hiperprocesados y espacios que fomentan ambientes obesogénicos, las personas dedican menos tiempo al cuidado de su alimentación. No es gratuito que México sea uno de los países con los niveles más altos de consumo de alimentos hiperprocesados como pastelillos, golosinas y refrescos. Las leyes¹ que regulan la producción y comercialización de este tipo de productos son muy permisivas, esto hace de México un país paraíso para la venta de productos de barata producción, pobres en nutrientes pero ricos en sabor, además de ser también una pesadilla administrativa debido a los altísimos costos en salud pública que esto conlleva.

¹ Ley Federal de Protección al Consumidor, Ley de Bioseguridad de Organismos Genéticamente Modificados, Ley General de Salud

La emergencia de la *diabetes mellitus* tipo 2, como enfermedad social con repercusiones biológico-epidémicas, es el resultado de la convergencia de estos cambios en los hábitos alimentarios y de la transformación de los ambientes laborales y educativos. En contextos urbanos, los trabajos que se ofertan exigen cada vez más tiempo de vida de las personas, esto se suma al incremento en los tiempos de traslado que provoca perder calidad de vida. En contextos rurales el factor variedad afecta en igual medida que el factor tiempo en lo urbano. La restringida oferta de servicios y productos lleva a la población a comprar lo que hay. La gente tiene menos tiempo para escoger y cocinar sus alimentos, mucho menos para disfrutarlos. La oferta de productos listos para comer que ofrece la industria de alimentos procesados se vuelve una opción (¿lo es en verdad?) cada vez más del tipo “no hay de otra”.

El estrés, la ansiedad, la depresión y otras enfermedades asociadas a la modernidad (de ahí el considerarlas enfermedades sociales con manifestaciones biológicas), están íntimamente relacionados con los alimentos y el cuerpo (de ahí lo biológico), en especial con la percepción que se tiene de éste. El cuerpo es donde se manifiesta todo, desde los trastornos alimentarios hasta los estragos de la vida laboral: es el espacio de lucha entre la autodeterminación y la subordinación a las ofertas del mercado.

Quienes enfrentan de primera mano el problema de las enfermedades socio-biológicas para sus posibles alternativas de solución, son los profesionales que investigan y exploran el fenómeno alimentario: médicos, psicólogos y nutriólogos, pero ahora también los antropólogos, los sociólogos e incluso los filósofos, que en un tiempo fueron considerados como los médicos del alma (Graña-Aramburú, 2015). Tradicionalmente, los tres primeros profesionales han sido quienes, desde sus diferentes campos, diagnostican, dan tratamiento y proyectan soluciones a los problemas de salud derivados de la alimentación. Ahora, desde el marco del problema de la dieta, es posible que los protagonistas sean los tres últimos profesionales. A estos profesionales están también íntimamente vinculados los familiares y los propios pacientes que padecen estas enfermedades y que, en la mayoría de las ocasiones, se les va la vida y el dinero en los tratamientos.

Para el diagnóstico y tratamiento de estas enfermedades asociadas a la alimentación, tenemos que, en su mayoría, los profesionales de las ciencias médicas cuentan con herramientas teóricas, metodológicas y tecnológicas para cumplir sus tareas, sin embargo, el número de enfermos y las distintas patologías que emergen cotidianamente están rebasando la capacidad humana y técnica de quienes son los encargados de atender y entender estas enfermedades. La infraestructura comienza a ser insuficiente y el dinero destinado a combatir estas enfermedades es cada vez más reducido. Ni las personas, ni el Estado mexicano pueden soportar los altos costos de los medicamentos y tratamientos para atender a uno de los países con mas obesidad del mundo. Se requiere entonces de la intervención de los tres últimos profesionales para ofrecer un nuevo y complementario enfoque al problema, con un abordaje preventivo, no reduccionista y no curativo o paliativo, como hasta ahora ha sido.

La psicología de manera conjunta con la medicina, ha avanzado en el estudio del comportamiento del individuo, frente a los estímulos del ambiente, con relación a los alimentos y la manera en que el individuo asimila estos elementos del ambiente. Aquí la psicología social juega ahora un papel importante entre el vínculo del individuo consigo mismo y en su relación con la sociedad en que vive.

Por su parte, la antropología y la sociología han desarrollado subdisciplinas especializadas en el estudio de la sociedad en relación con los alimentos, mientras que la filosofía parece haber abandonado uno de sus papeles como la medicina del alma (Cabrera Rebollo, Zizumbo Villareal, Hernández Lara, & Arriaga Álvarez, 2018). La antropología de los alimentos y la sociología de la alimentación, emergen para atender la demanda de estudios especializados del problema de la alimentación relacionados con factores culturales y sociales, que van desde los usos y costumbres, religiosos y cotidianos, hasta los modelos de producción, distribución y consumo de los alimentos.

Bajo este panorama el estudio del fenómeno de la alimentación requiere de la intervención disciplinaria de diferentes ciencias que se vinculen para estudiar el problema como un fenómeno complejo², la finalidad en este trabajo es localizar y visibilizar a la sociología como una disciplina capaz de ofrecer desde la perspectiva del pensamiento complejo, una vía para comprender mejor el fenómeno de la alimentación en relación con sus distintas escalas. Esto conlleva algunos problemas inherentes al trabajo multidisciplinario: 1) falta de familiaridad con teorías, conceptos y objetos de estudio que cada disciplina domina, 2) ausencia de comunicación del conocimiento generado de los avances en distintas ciencias y 3) la clásica disputa entre la legitimidad del conocimiento producido por las ciencias, por un lado llamadas naturales, y que gozan de la fama de ser “totalmente objetivas” y por el otro, las sociales que por ser intrínsecamente “subjetivas”, el valor de su conocimiento es discriminado por las primeras por parecer inferior o en el mejor de los casos, subalterno.

Esta confluencia de distintas disciplinas científicas en torno a la sociología en el estudio de la alimentación requiere de quienes trabajan en la generación de conocimiento, transformar el lenguaje de jerga por un lenguaje de argot. De acuerdo con la Real Academia de la Lengua Española, la jerga es un “Lenguaje especial utilizado originalmente con propósitos crípticos por determinados grupos, que a veces se extiende al uso general”, mientras que el argot es un “Lenguaje especial entre personas de un mismo oficio o actividad”. Con esta transformación se busca entrar en diálogo directo entre los objetivos particulares que cada cual busca al interior de sus disciplinas. El problema de la alimentación no goza de exclusividad disciplinaria, requiere múltiples aproximaciones desde distintos puntos de vista con objetivos generales coherentes entre todas las disciplinas involucradas.

Para hacer observable el fenómeno desde una propuesta que busca la convergencia del conocimiento especializado de distintas disciplinas, tomé el término dieta y expuse las diversas connotaciones que tiene en distintas disciplinas científicas que lo utilizan. Cada una lo emplea con significados y alcances diversos. Además está el uso en el lenguaje cotidiano que llega a tergiversar los significados científicos y esto deviene desinformación para la gente en general,

² El termino *complejo* no debe ser confundido con los terminos *complicado* o *difícil*, ya que ambos no son sinonimo de áquel. Para una definición tanto de la sustantivación *complejidad* como del adjetivo y el sustantivo *complejo* vease: García, Rolando. El Conocimiento en Construcción. Pp. 36-38.

sobre todo cuando la salud se pone en peligro por “ponerse a dieta” o consumir productos “dietéticos”. Esta polisemia dificulta y ralentiza el estudio el problema alimentario como un fenómeno complejo, porque no ayuda a estudiar la alimentación bajo un marco epistémico que permita el diálogo y convergencia de los saberes disciplinarios que lleve a un tratamiento interdisciplinario real del fenómeno.

Los diferentes usos que se le han dado a la noción de dieta, obedecen a objetos de estudio distintos y no son necesariamente vinculantes unos con otros, por lo que el objetivo central de esta tesis fue postular un concepto con posibilidades para hacer converger diferentes usos que se le han dado a la noción de dieta y construir un cuerpo teórico suficientemente amplio que sirviera para que el uso del concepto (en relación con otros conceptos) permita explicar y diferenciar de forma más precisa el fenómeno de la alimentación como un fenómeno complejo bajo un marco cognitivo común, que permita crear un lenguaje de argot trasversal a todas las disciplinas científicas que emplean la noción de dieta, para pasar de su conceptualización nocional y polisémica a una epistémica en la que se unifica en lenguaje común con el lenguaje científico, visto desde el paradigma emergente de la complejidad.

El Paradigma Emergente de la Complejidad, desde sus distintos enfoques, está abriendo el camino para pensar a la ciencia y sus objetos, más allá de los límites disciplinarios que alguna vez sirvieron para el progreso de la misma. Hoy, el conocimiento disciplinario del mundo continúa aportando significativamente, pero no de la misma manera, un nuevo marco epistémico se está formando y bajo éste, el conocimiento y la forma de construirlo demandan nuevos tratamientos y enfoques frente al mundo y la realidad.

Con base en lo anterior, el primer capítulo comprende una discusión que permite esbozar el lugar que ocupa la noción dieta en algunas de las disciplinas científicas que tienen como objeto de estudio a la alimentación. Se exploran las aportaciones de la psicología, la antropología y la sociología así como el uso específico que le dan a la noción dieta dentro de sus objetos de investigación.

Comienzo con la disciplina que tiene la mas estrecha relación con la medicina, la psicología. Ésta aborda la alimentación desde un punto de vista clínico que implica la desviación de conductas normales con respecto a la emergencia de patologías como la anorexia y la bulimia. Le sigue la antropología que estudia a la alimentación como el conjunto de rituales y creencias que giran en torno a la preparación y consumo de alimentos como parte de una forma de vida. Por último, la sociología que por su parte enfrenta el proceso de constitución de una subdisciplina autónoma que es la sociología de la alimentación, ésta engloba elementos tanto de la psicología como de la antropología pero le da un giro de tuerca al enfocar el problema de la alimentación desde la perspectiva de las relaciones de poder entre productores y consumidores; las relaciones entre la estética del cuerpo y la salud, los cambios en los hábitos de consumo y preparación de los alimentos y el hecho de que la alimentación se ha convertido en un problema global a causa de la estandarización de la oferta de alimentos y productos procesados que han devenido obesidad y otras enfermedades no hereditarias o congénitas y son producto de procesos sociales mas que biológicos.

Para entender la alimentación como un fenómeno social complejo es necesario conocer qué se entiende actualmente por complejo y cuáles son los enfoques que existen en el ámbito científico y académico. Por esto, el segundo capítulo es una discusión del paradigma moderno de ciencia frente al paradigma emergente de la complejidad, y cómo esta distinción es útil para repensar la ciencia como discurso y como herramienta de objetivación de la realidad.

El tercer capítulo es una síntesis de la discusión de los anteriores capítulos con la propuesta de utilizar el concepto dieta, desde la perspectiva del pensamiento complejo como un concepto metodológico que permita reingenierar las relaciones que las disciplinas científicas tienen con el fenómeno complejo de la alimentación. Para esto en la primera sección se plantea la relación entre sociología, epidemiología y epistemología. estas disciplinas convergen en distintas escalas gracias a la transversalidad que ofrece un concepto de dieta repensado desde el Paradigma Emergente de la Complejidad.

La segunda y tercera sección comprenden una reflexión que implica repensar al concepto dieta en su relación con un régimen de vida y visión del mundo, es decir, resignificarlo con base en los elementos del pensamiento complejo para hacer que funcione como un concepto transversal al estudio de la alimentación sin importar desde que disciplina se aborde. La reducción del concepto a un limitado uso de significados posibles se rompe y se abren las posibilidades a significados abiertos aunque acotados a características puntuales como el tiempo, la identidad, en entorno o medio ambiente, la educación y el conocimiento, entre otros.

Finalmente en las conclusiones se abordan las reflexiones que surgen luego del ejercicio de elaboración de esta tesis y se plantean algunos desafíos a desarrollar en el futuro, que son producto de las inquietudes y preguntas que surgieron, además está la idea de plantear una pedagogía del paladar encaminada a reaprender el comer como un acto de educación para ganar grados de libertad y autorreflexión del lugar que ocupa cada persona en relación al Sistema Alimentario.

CÁPITULO 1

La alimentación y el concepto de dieta en sociología y su relación con otras disciplinas

CAPÍTULO 1. La alimentación y el concepto de dieta en sociología y su relación con otras disciplinas

Alimentarse es una necesidad fundamental de todo ser vivo, sin embargo, hasta ahora tenemos conocimiento de que solo para el ser humano esta actividad biológicamente elemental, esta unida a otra actividad cultural igualmente elemental, la producción de significados construidos históricamente, que median socialmente con la forma en que los alimentos son producidos, procesados, almacenados, distribuidos y consumidos. Como fenómeno social humano, la alimentación no puede comprenderse en su totalidad si solo se aborda desde una de sus dimensiones como la biológica, necesariamente deben intervenir disciplinas como las sociales, que apoyen en la articulación del conocimiento generado, cada una de ellas plantea problemas y objetos de estudio específicos pero solo su integración permitirá la emergencia de la alimentación como un fenómeno social complejo.

Lo complejo de la alimentación no viene del acto de comer en sí mismo, sino de la construcción social (Berger & Luckmann, 2011) que está detrás de la producción y reproducción de la vida en sociedad que necesariamente es biológica y simbólica. Alimentarse involucra diversos aspectos que van de lo estrictamente orgánico, a lo más abstracto y simbólico. Atraviesa todos los aspectos de la vida en sociedad: lo económico, lo político, lo cultural; y cada uno de estos aspectos están interrelacionados en un proceso civilizatorio en permanente devenir (Elias, 2009), es decir, cada variación de este proceso a lo largo del tiempo, ha llevado a construir un tipo particular de sociedad. El fenómeno de la alimentación es diferente en cada cultura, siempre vinculado al territorio y a sus características ambientales.

Si alimentarse tan solo fuera el acto de ingerir y procesar nutrientes del medio ambiente para la sobrevivencia del cuerpo (Sánchez Mora, 2007, pág. 12); el famoso platillo callejero llamado *balut*³, de países orientales como Filipinas, Camboya y Vietnam, sería tan fácil de comer como cualquier torta de tamal tan popular en los desayunos de la capital de México. Sin embargo, no es así, difícilmente el paladar de un mexicano sensible a las variaciones en su menú podrá degustar este platillo oriental de estas características, y el fenómeno puede funcionar a la

³ El *balut* es un huevo de pato fertilizado, es decir, con el feto del pato en un estado de desarrollo avanzado y que se cuece con la misma técnica que los huevos cocidos en México.

inversa. En el medio entre el mundo exterior (la sociedad objetiva con sus instituciones) y el interior (la sociedad interiorizada a través del ego) de un ser humano, media un proceso con múltiples dimensiones, que va de lo histórico a lo contemporáneo, del territorio a la memoria, de lo natural a lo social, este proceso es la cultura.

Los alimentos que cada cultura produce y consume, se convierten a lo largo de la historia en instituciones sociales, es decir, en normas que van desde los tabúes con respecto a aquello que no se puede comer (Harris, 1999), hasta lo que es bien visto y hasta saludable comer y se fomenta su consumo. Estas instituciones regulan y dan orden a la vida de los individuos, además son un vector que orienta y da sentido. Esto solo se logra con la herencia de patrones de comportamiento y con programas narrativos que dotan de especificidad a cada cultura en relación con otras. Barthes (2006) nos dice:

Es obvio que, en estas transformaciones o reconstrucciones, no se incluyen sólo prejuicios individuales o anómicos, sino elementos que provienen de una verdadera imaginación colectiva, incluso hasta el límite de configurar un cierto cuadro mental. Todo esto, si se quiere, anuncia el agrandamiento (necesario) de la noción misma de comida. ¿Qué es la comida? No es sólo una colección de productos, merecedoras de estudios estadísticos o dietéticos. Es también y al mismo tiempo un sistema de comunicación. (pág. 214)

Para que los alimentos funcionen como unidades de información dentro de un sistema de comunicación, no basta con nombrarlos, es necesario construir la situación social, es decir, el sistema de relaciones que hacen que determinado alimento (elemento) tenga características particulares en función de su lugar en el sistema. Para esto, distintas disciplinas científicas han abordado el fenómeno de la alimentación y han construido objetos de estudio con características y propiedades pertinentes a sus áreas de conocimiento.

A continuación, abordaré las nociones que ofrecen la psicología, la antropología y la sociología con respecto a la alimentación como su objeto de estudio y la noción de dieta que utilizan como herramienta para su construcción.

1.1. El fenómeno de la alimentación en psicología

La psicología como disciplina que estudia el fenómeno de la alimentación, ha tomado un objeto de estudio general, la conducta del ser humano frente a los alimentos a lo largo de las etapas de la vida. Los patrones normales del comportamiento y sus respectivas desviaciones patológicas, son la forma en que ha objetivado el fenómeno en problemas específicos. (Nardone, Verbitz, & Milanese, 2002) El enfoque de la disciplina se ha concentrado principalmente en el aspecto clínico, ya que trabaja estrechamente con la medicina, esta relación entre medicina y psicología se objetiva con el estudio de los fenómenos paralelos de: hambre-saciedad y emocional-afectivo en todas las etapas de la vida del ser humano.

La relación hambre-saciedad y emocional-afectiva, operan en el desarrollo activo de la identidad del individuo de acuerdo a la interacción entre el mundo externo (naturaleza y cultura) y el interior (ego). La psicología bajo un marco de ciencia positiva, estudia las desviaciones con respecto a un *modelo normal* de alimentación y con base en él estudia las desviaciones y los comportamientos patológicos o anormales.

Por el lado de la relación hambre-saciedad estudia el desequilibrio, es decir, la incapacidad del individuo de identificar los momentos de hambre y de saciedad que devienen trastornos del peso corporal, ya sea en la disminución o el aumento de éste. La relación emocional-afectiva se decanta por la identificación de la persona consigo misma en relación con el mundo exterior. La insatisfacción con la imagen corporal deviene trastornos que se objetivan con la suspensión voluntaria de la alimentación o, por el contrario, en una alimentación desmedida.

Para Barriguete (2013) los trastornos de la conducta alimentaria son producto de una errónea percepción de la imagen corporal y podemos objetivarlos en cuatro trastornos muy generales:

1. Anorexia nerviosa: es el rechazo a mantener el peso correcto del cuerpo, dificultad en la ganancia de peso. Miedo intenso al peso y la obesidad. Alteración de la percepción del peso corporal. Negación del peligro de tener bajo peso.

2. Bulimia nerviosa: es la presencia de atracones recurrentes, es decir, ingesta de alimentos en periodos muy cortos de tiempo (menos de dos horas). Sensación de pérdida de control al comer. Conductas compensatorias complementarias para disminuir la culpa por los atracones (vomito inducido, consumo de laxantes y diuréticos, ayunos voluntarios y ejercicio intenso). Una preocupación desmedida por el sobrepeso.

3. Trastorno de la alimentación no específico: son todos aquellos trastornos que ocurren tanto con la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa pero que ocurren con una frecuencia distinta al promedio que ocurre con las dos primeras.

4. Trastorno por atracón: es la presencia de periodos compulsivos de ingesta de alimentos que no conllevan ninguna conducta compensatoria complementaria, es decir, no se induce el vómito, no se toman laxantes o diuréticos, ni se realizan ayunos o ejercicio, simplemente se come demasiado por periodos muy cortos de tiempo.

El atracón puede definirse como: comer mucho más rápido de lo normal, comer hasta sentirse incómodamente lleno, comer grandes cantidades de alimento sin sentirse hambriento, comer a solas por pena de que otros vean la cantidad de alimento consumido, este trastorno está más relacionado con el sobrepeso y la obesidad. (Barriguete Meléndez, 2013, pág. 88)

Hasta aquí, los trastornos de la conducta alimentaria están relacionados a aspectos médicos y que tienen estrecha relación con la psicología. Ahora bien, también existen conductas que no podemos nombrar necesariamente trastornos pero que, sin embargo, son conductas relacionadas con la alimentación que son objeto de nuevas investigaciones en psicología. Nos referimos a las filias y las fobias con respecto a los alimentos. Si bien no es ningún tema nuevo que el ser humano ha experimentado deseos y repulsiones con respecto a la gran variedad de alimentos que a lo largo de la historia se han producido y consumido. La psicología al ser una ciencia joven, no es hasta finales del siglo XIX y principios del XX, cuando comienza a documentar de forma sistemática casos relacionados a este tema. Dejemos a un lado las filias

más comunes con relación a los alimentos y la sexualidad como el caso de la sitofilia y el *feederismo* y concentrémonos en fenómenos que competen más al orden de la psicología social.

A principios de los años 2000, en Corea del Sur emerge un fenómeno que ahora es conocido como *Muk-bang* que significa más o menos transmitir a través de Internet, el acto de comer, este fenómeno se ha vuelto muy popular en el país de Oriente y ha alcanzado algunos seguidores en América Latina⁴. A pesar de ser un fenómeno muy popular es poco conocido, en América latina estos espectáculos de ver gente comiendo; quizá sean un tanto extravagantes, sin embargo, tenemos otro espectáculo que si lo observamos detalladamente es muy similar, el fenómeno televisivo de la preparación de alimentos: los concursos y programas matutinos son el escaparate que expone el deseo por observar a gente interactuando con alimentos.

Michael Pollan en su libro *Cocinar* (2014), en la introducción lanza una pregunta importante para la reflexión en términos sociológicos que parece ya no es tan solo característica de la cultura estadounidense:

¿por qué dedicábamos más tiempo a pensar en la alimentación y a ver más programas sobre cocina justo en el momento histórico en el que los estadounidenses la abandonamos y dejamos la preparación de la mayoría de nuestros platos a la industria alimentaria? Al parecer, cuanto menos tiempo le dedicábamos a cocinar, más nos interesaba la comida y su preparación indirecta.
(pág. 12)

Es una tendencia mundial la reducción del tiempo que se dedica a la preparación de los alimentos y sin embargo hay un aumento en la producción de contenido audiovisual dedicado a la cocina, observar la preparación de alimentos es una actividad placentera y entretenida. La industria de la televisión y los alimentos procesados lo saben y han explotado ampliamente este deseo en la gente.

⁴ Basta con acceder a las siguientes ligas y observar la cantidad de visitas que tiene tanto el *BJ Banzz* en Corea del Sur como su homóloga *CocoChicky* en el continente americano.
BJ Banzz: <https://www.youtube.com/watch?v=iY6yL2Jl1qM>
CocoChiky: <https://www.youtube.com/watch?v=Tu1NYaIAIVk>

La sociedad occidental moderna, y con esto me refiero a la cultura hegemónica de los E.E.U.U., ha desplegado una serie de estrategias⁵ para consolidar su hegemonía con base en la propagación de modelos estilísticos que privilegian la apariencia física de cuerpos delgados en detrimento del desarrollo emocional. La frase “*como te ves te sientes*” está ampliamente difundida por todo el mundo. La psicología desde principios del siglo XX ha trabajado para explicar esta relación entre belleza y alimentación, actualmente los esfuerzos se centran en contrarrestar los efectos nocivos de esta frase, ahora “*como te sientes, te ves*”, es el modelo que intenta cambiar la percepción que las personas tienen de sí mismos.

La obsesión por los alimentos saludables (o que parece que lo son) es otra manifestación de la conducta alimentaria, las personas que practican la ortofagia se caracterizan por tener una necesidad obsesiva por distinguir entre alimentos adecuados o correctos y aquellos que son peligrosos (o que consideran que lo son).

Finalmente, existen algunas corrientes científicas que luchan por colocar a los trastornos alimentarios producto de los desórdenes de la conducta como enfermedades de orden mental. La obesidad, que generalmente es producto de un desorden en la alimentación a lo largo de un periodo de tiempo, ha sido propuesta como enfermedad mental debido a la similitud que comparte con la sintomatología de enfermedades asociadas al abuso de sustancias psicoactivas. Como explica Juan Pablo Méndez Blanco⁶: el azúcar y la sal, pero principalmente el azúcar, es una sustancia que es igual de adictiva que la cocaína ya que dispara la dopamina que es el neurotransmisor que tiene que ver con los mecanismos de recompensa no naturales. Por otro lado, comenta que tan solo el 9% de los casos de obesidad son a causa de una mutación genética. La obesidad es principalmente una enfermedad social, producto de prácticas y hábitos que poco tiene que ver con la biología y si mucho con la interacción social.

⁵ La saturación en la oferta de películas y series televisivas que retratan la cultura norteamericana (Hollywood) como el estándar a seguir. Las tendencias en ropa, los concursos de belleza, el culto a las modelos de pasarela que se vuelven “modelos” a seguir, etc. También es importante colocar el modelo de alimentación basado en la comida rápida, todo esto desvinculado de la realidad que vive cada país receptor. Véase por ejemplo: “Hollywood, El ganador de la Segunda Guerra mundial” EN LÍNEA: <https://elordenmundial.com/hollywood-el-ganador-de-la-segunda-guerra-mundial/>

⁶ Investigador de la Unidad de Investigación Periférica en la Obesidad de la Facultad de Medicina de la UNAM, incorporada al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”

La Asociación Americana de Psicología (APA por sus siglas en inglés)⁷, aún no incluye en su Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5 por sus siglas en inglés) a la obesidad como una enfermedad mental, sin embargo, el tema ya está en las discusiones tanto de la medicina como de la psicología.

La noción de dieta en psicología

En psicología la noción de dieta está mucho más vinculada a la restricción de alimentos, es decir, a un régimen restrictivo de ingesta. Los trastornos producto de los desórdenes en los comportamientos relacionados a la alimentación son el principal objeto de estudio. Barriguete (2013, pág. 39) expone que *la dieta (restricción) es factor de riesgo para perder el control, tener atracones o aumentar de peso*. El empleo de la noción está más relacionado con comportamientos de riesgo, ya que se vincula con la idea de restricción, con la acción de suprimir el consumo de ciertos alimentos que se pueden considerar como peligrosos, sobre todo por *tener la capacidad* de aumentar el peso corporal.

Un uso alternativo y original del concepto de dieta, es el que desarrolla Pablo del Río y su equipo de investigación en España. Ellos proponen el concepto *dieta cultural*, que no es un concepto propiamente de la disciplina psicológica, más bien es producto de lo que Gilberto Giménez llama: la hibridación de las disciplinas (2006), en este caso la psicología social. Esto es cada vez más común verlo en problemas de investigación como la alimentación. Los objetos de estudio no se ajustan a las agendas disciplinarias de cada ciencia y deben acoplarse dos o más disciplinas para construir y resolver nuevos problemas de investigación.

El fenómeno de la alimentación, como muchos otros en la actualidad, necesitan un tratamiento interdisciplinario, es decir, como si fuera un sistema, desde el cual cada disciplina aporte su dominio material y conceptual, estos aportes necesariamente devienen hibridación. Es entonces cuando los problemas cambian de escala disciplinar a escala interdisciplinar, que no debe confundirse con multidisciplinariedad. La interdisciplina no es la integración disciplinaria, no es poner juntos los conocimientos de dos o más disciplinas, es: “una consecuencia metodológica de concebir a ciertas problemáticas desde una perspectiva en particular: la de los

⁷ American Psychiatric Association EN LÍNEA <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>

sistemas complejos” (García Boutigue, 2008, pág. 93).

Regresemos a la noción de dieta, Pablo del Río en conjunto con el Grupo de Investigación Pígalión, que desde el año 2004 investigan en España el impacto que tiene la *dieta televisa* en la construcción de la realidad de los infantes. La orientación del concepto dieta es un isomorfismo con la definición médica, pero con base en la ontogénesis, es decir, la situación social de desarrollo. De acuerdo al estudio, *La construcción de la realidad por la infancia a través de su dieta televisiva* (Del Río & Del Río, 2008), el concepto de dieta puede resumirse de la siguiente manera:

La dieta cultural está constituida por el conjunto de elementos culturales disponibles para un individuo, grupo, cohorte generacional a lo largo de su desarrollo. Una ecología cultural de desarrollo como «situación social de desarrollo» (Vygotsky, 1935) y que en sentido amplio podríamos considerar el contexto o marco de desarrollo en que se produce la construcción de cada uno de los humanos (ontogénesis). El ecosistema cultural está formado por el subsistema de la cultura situada y el subsistema de la cultura virtual. Esta dieta cultural está dividida a su vez en tres grandes grupos: la Dieta ofertada, la Dieta de cultivo y la Dieta consumida específicamente. (pág. 101)

Esta propuesta del concepto de dieta abarca más elementos, incorpora tácitamente aspectos culturales que bajo otros modelos disciplinares quedan como aspectos periféricos con una importancia secundaria. Será a partir de esta noción enriquecida que en el tercer capítulo recuperaré para elaborar una propuesta de concepto de dieta desde un enfoque de pensamiento complejo para entender la dieta como un régimen de vida y una visión del mundo.

1.2. El fenómeno de la alimentación en antropología

La antropología ha sido quizá la ciencia social con más tradición en los estudios de la alimentación, desde Claude Levi-Strauss y Marcel Mauss a principios del siglo XX, hasta Marvin Harris y Sidney Mintz cerrando el siglo. El nuevo milenio, así como las transformaciones de los medios de producción y las relaciones de poder, han influido en la transformación de los enfoques en esta disciplina, mientras que en sus inicios, el enfoque estaba en estudiar a los otros incivilizados con relación a la sociedad occidental civilizada, el objetivo era encontrar las raíces históricas del fundamento de superioridad con respecto al resto del mundo para dominarlo y civilizarlo.

La alimentación era estudiada para comprender los rituales de pasaje y rituales religiosos, el fin último era entender para dominar. Ahora existen enfoques que están orientados hacia una mirada interna de la cultura occidental, la antropología ha dado una vuelta de tuerca a su objeto de estudio y ahora estudia los procesos de producción y construcción de identidad de cara al proceso de globalización que afecta a todas las culturas del mundo. López García (2009) comenta que:

Para la medicina y la nutrición, el hombre sólo se ha nutrido durante mucho tiempo de glúcidos, lípidos y prótidos; sólo tenía necesidad de vitaminas, de sales minerales y de aminoácidos esenciales. En definitiva: comía nutrimentos, no alimentos. Durante mucho tiempo se ha negado u olvidado que él piensa su comida de otra manera. Cuando comemos algo “no sólo incorporamos una sustancia nutritiva sino también una sustancia imaginaria, un tejido de evocaciones, de connotaciones y de significaciones que van de la dietética a la poética pasando por el standing y la festividad”. ¿Se hace necesaria la interdisciplinariedad? (pág. 37)

Xavier Medina (2009) por su parte, realiza un análisis puntual de los conceptos de *Nutrición* y *Alimentación* para distinguir claramente que ambos conceptos no significan lo mismo ni pueden usarse como sinónimos. Además que facilita un abordaje más preciso desde las

ciencias sociales que permite puntualizar otros conceptos que requieren un tratamiento semejante para comprender la alimentación como fenómeno social complejo en la actualidad.

...al hablar de nutrición, y simplificando bastante, podríamos decir que nos referimos al conjunto de procesos biológicos mediante los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos. La nutrición es involuntaria e inconsciente y, por este motivo, no susceptible de socialización. El término dieta, por su parte, y también refiriéndonos a él de manera simple, implica un control alimentario consciente y una regulación de los alimentos como medida higiénica y terapéutica, con una especial atención a las cualidades y los defectos en relación a una situación de nutrición determinada, con ponderación de los componentes nutritivos.

La alimentación, a su vez, es la manera de proporcionar al organismo las sustancias que le son indispensables para su subsistencia. Es un proceso voluntario y consciente, susceptible de ser socializado y, como tal, presenta la síntesis de tres factores: los sistemas biológicos, la cultura y el medio. En este sentido, la alimentación se convierte, desde nuestra perspectiva, en un concepto marco de referencia; un concepto mucho más amplio que cualquiera de los mencionados anteriormente y que engloba por una parte procesos nutritivos, por otra, una posible regulación y control dietético, y, al mismo tiempo, todo el marco social y cultural que implica desde la perspectiva de los comportamientos y de los estilos de vida. (pág. 63)

La relación entre occidente y la otredad, es decir, los mundos no occidentales, ha sido uno de los objetos de investigación fundacionales de la antropología, mas no exclusivo, otras disciplinas como la sociología, la historia, la lingüística, entre otras, comparten el mismo objeto de estudio en términos epistemológicos, la sociedad. Con respecto a los aspectos teóricos y metodológicos toman distancia y se enfocan en fenómenos específicos. Así tenemos que, por ejemplo, para Jesús Contreras (2013):

Las personas solo son conscientes de que tienen una cocina, una forma específica de comer y unos gustos propios, cuando salen de su propio país o cuando entran en contacto con otros, con otras formas de comer, otras formas de cocinar. Es entonces cuando les falta aquello que les resulta “normal” o cotidiano se dan cuenta de que “los otros” comen unas cosas “raras”, diferentes. Solo mediante la interacción con otras poblaciones, con otros grupos, se toma conciencia de las propias particularidades y de que esas particularidades las comparten con unos y no con otros. Solo entonces se tiene conciencia de pertenencia, de identidad.

Es relevante notar que la relación entre los alimentos y la cultura, desde la antropología, está estrechamente relacionada con la visión del otro extranjero, de quien no se saben sus costumbres pero se desea conocer, el énfasis está en los grupos, en las colectividades, sus prácticas y sus evocaciones, Aguilar Piña (2001) comenta:

Desde un punto de vista culinario, los grupos sociales son portadores de unas características específicas, aunque no siempre evidentes. Las prácticas alimentarias han servido, históricamente, para marcar las diferencias étnicas y sociales en la medida en que constituyen una vía para clasificar y jerarquizar a las personas y a los grupos, así como para manifestar las formas de entender el mundo. En este sentido (Fribourg, 1996: 357-358), el comer sirve de signo entre los que participan en la ocasión comensal, pues constituye un marcador de pertenencia, a la vez de inclusión y exclusión social: se consumen aquellos platos que se consideran propios frente a las comidas de los otros, diferentes. Así pues, compartir unos hábitos alimentarios, unos modos de comportarse en la mesa, unas preferencias y unas aversiones alimentarias, proporcionan el mismo sentido de pertenencia y de identidad, y por lo tanto de diferenciación respecto a “los otros”, que compartir un derecho, una lengua, un calendario ritual y festivo, unos determinados principios morales, etc. (págs. 41, 42)

La antropología aborda la alimentación ya desde una dimensión simbólica de una manera clara, ya no son solamente los aspectos fisiológicos del proceso de alimentación, en relación con aspectos socioculturales periféricos. El objeto de estudio son los alimentos como herencia de tradiciones entre distintas generaciones de una misma cultura, como un elemento de construcción de identidad, Paris Aguilar (2001) comenta:

El alimento preparado contiene un conjunto de gestualidades y aplicaciones culturales no perceptibles a primera vista, pero que forman parte del mismo, esa *tradicición* contenida en el conjunto de actitudes y operaciones alimentarias son potencialmente creaciones y recreaciones de un bagaje material y cultural general y específico. (pág. 19)

Toda la atención ahora se encuentra en la relación simbólica que hay entre las culturas y sus formas de alimentación particulares. La definición que ofrece Paris Aguilar (2001) engloba suficientemente bien la visión general que la antropología manifiesta en torno a la alimentación.

La dimensión antropológica pasa por la explicación del papel que desempeñan los diferentes factores que intervienen en el desarrollo de las dinámicas de alimentación tanto en el tiempo como en el espacio, desde los aspectos de la producción, pasando por la dimensión material y simbólica que especifica lo alimentario y lo no alimentario hasta los patrones de consumo. En la medida en que nos referimos a un proceso de carácter perpetuo y dialéctico se vuelve necesario definir las diferencias que a través del tiempo han presentado las costumbres en la alimentación que a la vez se traducen también en la definición de lo que ha cambiado en términos de contenido en los sujetos que han experimentado esas modificaciones. (pág. 20)

Con esta aproximación antropológica al fenómeno alimentario y al uso de la noción de dieta, podemos dar un salto a la perspectiva sociológica que, como mencionamos arriba, no son distintas, se complementan y, sin embargo, se distancian en sus objetos específicos para dar respuesta a los problemas que cada disciplina se ha marcado como prioritarios.

Debido al dominio material de la antropología, la alimentación fue y es un objeto de estudio natural a la disciplina. Para la sociología no lo fue tanto, durante mucho tiempo dejó el fenómeno de la alimentación lo suficientemente rezagado en su agenda de investigación y hoy día está cobrando interés en varios espacios de discusión académica y social.

La noción de dieta al igual que la de alimentación, tiene un marcado acento en los aspectos simbólicos, continúa usando la acepción general de *régimen de vida*, no en el sentido restrictivo como en la medicina o la psicología, toma un matiz mucho más social. El régimen alimentario o dieta, como concepto extradisciplinario, alude al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día...es el medio por el cual se rigen las costumbres y los hábitos alimenticios de una comunidad (Aguilar Piña, pág. 21).

La noción de dieta en antropología

A diferencia de la definición médica de dieta que nos dice que es el conjunto de todos los alimentos que consumimos, la definición antropológica adhiere una característica muy importante que comparte de forma implícita con la definición de la psicología social, la dieta comprende todos los alimentos que consumimos a lo largo de la vida (Vargas Guadarrama, 2002), es decir, la unidad de estudio para la dieta es el individuo y la forma de medirla es el tiempo, así tenemos que existe la dieta habitual, en psicología social hablaríamos de dieta global que es todo lo que has comido a lo largo de toda tu vida, desde la primera leche materna hasta el último alimento que hayas consumido.

El tiempo es una categoría que juega un papel importante ya que permite dimensionar históricamente el fenómeno de la alimentación y ponerlo en contexto, no se trata solamente lo que se consume habitualmente, sino todo lo que se ha consumido en las diferentes etapas de la vida y los cambios que ha sufrido la persona a lo largo de su vida que la han llevado a lo que consume actualmente. En el capítulo tercero retomaré esta característica de temporalidad para incorporarla en la propuesta de un concepto de dieta ampliado.

Con lo que he expuesto hasta aquí, podemos observar como la noción de dieta no solamente abarca aspectos nutricios, poco a poco se incorporan, desde distintas disciplinas, cosmovisiones del mundo y herencias comunitarias, historia y presente que crean y recrean mundos de vida, pero aún falta incorporar una disciplina que nos ayude a comprender más puntualmente el fenómeno de la alimentación, pasemos ahora a la perspectiva sociológica.

1.3. El fenómeno de la alimentación en sociología

Durante mucho tiempo el estudio de los alimentos y de la alimentación no fueron temas relevantes para la sociología, aunque siempre estuvieron latentes los problemas agrarios (García Boutigue, 1988) y relacionados con la pobreza (González-Casanova, 1975). Actualmente la alimentación junto con otros problemas globales como el cambio climático, el agotamiento de los recursos hídricos y energéticos, son prioridad en los programas de investigación a nivel mundial, y es en este momento histórico en el que con más urgencia necesitamos conocer el fenómeno de la alimentación en su multidimensionalidad.

La necesidad de comprender el fenómeno alimentario desde un enfoque sociológico devino en el desarrollo de la subdisciplina sociología de la alimentación, al ser ésta una especialización muy reciente, apenas se encuentra en una fase de construcción de su objeto de estudio, es decir, aún no cuenta con un marco conceptual (que no es otra cosa que los conceptos para explicar los fenómenos empíricos) que le permita elaborar teorías generales con respecto a la alimentación. Es por esto que predominantemente encontraremos investigaciones orientadas al trabajo empírico enfocado en describir las características y propiedades de fenómenos específicos.

Díaz y García (2014) en su artículo *La mirada sociológica hacia la alimentación: análisis crítico del desarrollo de la investigación en el campo alimentario*, encuentran que existen tres áreas de estudio claramente diferenciadas: la primera es la que está orientada hacia el estudio del campo de la producción agroalimentaria, la segunda orientada al análisis de las desigualdades sociales y la tercera al análisis de la identidad y el cuerpo.

El campo de la producción agroalimentaria comprende los estudios entre las décadas de 1980-1990 que estaban orientados al análisis de los cambios políticos a nivel mundial con la introducción de modelos de producción asistidos por tecnología, la llamada Revolución Verde (Ceccon, 2008), esto es importante resaltarlo debido a que México fue el primer país donde comenzó la experimentación con la producción de alimentos con las tecnologías vanguardistas si, pero cuyos problemas no podían hacerse visibles hasta pasados varios años, en la actualidad, a 30 años del inicio de este modelo de agroproducción se están conociendo los riesgos que implicó e implica actualmente el abuso en el monocultivo y la utilización de fertilizantes y pesticidas de origen artificial.

En los primeros años de la década de 1940, México fue el laboratorio mundial de esta revolución y, sin embargo, los beneficios que prometió no llegaron. La agronomía era la ciencia que, por decirlo de alguna manera, lideraba la revolución con un muy particular enfoque. Eliane Ceccon (2008) en su artículo “La Revolución Verde, tragedia en dos actos” narra un pasaje ideológico de aquella revolución:

El libro de Theodore Schultz —autor estadounidense conocido como uno de los ideólogos de la revolución verde—Transformando la agricultura tradicional, enfatizaba que el agrónomo era una persona que iba a civilizar al sujeto de pies descalzos, al bárbaro que se encontraba en íntimo contacto con la naturaleza, pero sometido a ella. La revolución verde intentaría hacer que el individuo pasase a dominar la naturaleza, con todo lo que el progreso podría traer. (pág. 23)

Esta revolución producto de la transición del uso de la tecnología militar a usos comerciales y civiles, dejó mucho material para reflexionar y comenzar a estudiar la agroindustria desde distintos enfoques, uno de estos fue el de los Sistemas Complejos de Rolando García (1988), en el texto, *Modernización en el agro: ¿ventajas comparativas para quién? El caso de los cultivos comerciales en El Bajío*, expone que luego de experimentar las tecnologías de la Revolución Verde en el campo mexicano, particularmente en el área conocida como El Bajío, se generaron condiciones particulares en cuestión agroecológica que tenía que

ver no solo con la producción y distribución de alimentos, sino con *las condiciones reales de acceso* a los alimentos:

El deterioro de las condiciones de acceso al alimento por parte de amplios sectores de la población del Tercer Mundo es generado por problemas estructurales de orden social, económico y político. La disminución interna de alimentos, en relación con el crecimiento poblacional, constituye un factor agravante de la situación creada por dichos problemas, pero *no genera la crisis alimentaria*. Al mismo tiempo, el estancamiento de la producción interna de alimentos, es resultado de problemas estructurales que surgen como resultado de cambios tecnológicos y productivos con efectos ecológicos y socioeconómicos dispares en el ámbito local y nacional de diversos países.

El presente estudio define su objetivo como análisis de la posibilidad real de acceso al alimento por parte de todos los sectores sociales. El estudio adquiere importancia cuando se muestra cómo las actuales situaciones de acceso al alimento son el resultado de modificaciones significativas en el sistema productivo y los demás conjuntos de relaciones que conceptualmente se han definido como “sistema alimentario”. (págs. 13-16)

El enfoque de las investigaciones realizadas por el equipo de Rolando García mostró ser muy didáctico al exponer las consecuencias de los cambios ya sea paulatinos o abruptos en los sistemas agroalimentarios. Pero este enfoque no ha sido el más utilizado, las investigaciones en torno a la alimentación se han dividido básicamente en dos grupos. 1) los que estudian las relaciones de producción, los roles de trabajo (los campesinos, los terratenientes, el mercado), procesamiento y distribución de los alimentos; y 2) los que estudian las prácticas, preferencias, elecciones, preocupaciones y prejuicios en el proceso de consumo (Beardsworth & Keil, 2002).

Por el lado de las relaciones de producción, tenemos la entrada de la agricultura local en el mercado alimentario global. Esta transición trajo consigo una lógica distinta a la de los campesinos locales y, las resistencias de las comunidades tradicionales ante el fenómeno de la globalización se manifestó en varios países principalmente de América Latina, el caso más

emblemático a nivel mundial es La Vía Campesina, organización que surge en 1993 como respuesta a las políticas internacionales de acaparamiento y explotación de las tierras cultivables.⁸ Otra manifestación de este fenómeno es el Movimiento de los trabajadores rurales sin tierra (MST) en Brasil, movimiento que surge a mediados de la década de los ochenta del siglo pasado como consecuencia de las reformas agrarias enfocadas a incorporar al campo a la dinámica capitalista mundial.

Otra de las consecuencias de la transformación del sistema agroalimentario son los efectos del cambio sobre el consumo de alimentos a lo largo del tiempo. *Se puede ver como el proceso de transición nutricional es un camino que comienza en el hambre hasta llegar a la malnutrición, pero cuyo paso siguiente es el sobrepeso y obesidad. Ambos, malnutrición y obesidad, son resultado del mismo proceso de modernización.* (Díaz Méndez & García Espejo, 2014, pág. 20)

El campo del análisis de las desigualdades sociales, la década de 1990 con la gestación y puesta en marcha de tratados internacionales en materia de libre comercio (como el MERCOSUR en 1991, la TUE en 1993 y el NAFTA en 1994), es el principal objeto de las investigaciones sociológicas que centran su objeto de estudio en los consumidores y la cadena de distribución de los productos. La unidad de análisis es la relación productor-consumidor y el resto de agentes que intervienen en la cadena alimentaria. Esto trajo consigo problemas al interior de los países que participan en los tratados, una de las consecuencias más evidentes ha sido el empobrecimiento de las condiciones internas de producción de alimentos de los países miembros llamados del Tercer Mundo.

Al entrar en vigor los tratados de libre comercio, la dinámica se transformó drásticamente, principalmente el transporte, ya que la entrada de productos extranjeros a los mercados locales implicó una nueva logística en la distribución y mantenimiento de los alimentos, y aunque a escala macroeconómica efectivamente significó un crecimiento de los mercados de los países hegemónicos, por el contrario, a escala microeconómica, los países subalternos sufrieron una precarización y devaluó de sus productos. El vínculo entre el campo y

⁸ Organización La vía campesina: <https://viacampesina.org/es/index.php/organizaciainmenu-44>

las ciudades se hizo más débil, las necesidades de los consumidores se modificaron y una nueva era del consumo se implantó.

Hasta antes de esta transformación del mercado de alimentos, los consumidores a escala doméstica (básicamente madres y padres de familia) estaban preocupadas solamente por proveer los alimentos necesarios para el sustento de la familia. No existían muchas dudas con respecto al origen de los alimentos, en México por ejemplo, la triada: maíz, chile y frijol, que eran los alimentos más elementales de la ingesta cotidiana, no se ponía en duda su origen, para la gente era evidente que provenían del campo y que eran alimentos seguros por proceder del campo nacional. Esto ya no pasa con el sistema capitalista agroalimentario, bajo éste, el origen de los productos es dudoso y hasta en algunos casos peligroso y mortal.⁹

El objeto de estudio transita hacia los consumidores, en ellos se centran los estudios empíricos, Díaz y García (2014) comentan:

Todos estos estudios, aunque pretenden establecer vínculos entre la demanda de un consumo más responsable y crítico y la oferta alimentaria, no ofrecen conexiones que permitan constatar el grado de influencia del consumidor sobre la cadena de producción. Muestran que cambian los valores, pues reflejan nuevas preocupaciones acerca de cómo se produce, pero, en general, presenta un consumidor ajeno al resto del sistema con nula capacidad de influencia, aunque con frecuencia sean sus respuestas lo que se estudia. (pág. 23)

Otra preocupación manifiesta es la del desvanecimiento de los vínculos familiares construidos a partir de la interacción en la comida familiar y la emergencia de modelos de alimentación basados en la individuación del acto de comer. La homogenización tanto de la oferta como de los consumidores es un factor que impulsa el desarrollo de investigaciones

⁹ Un lamentable caso de esto lo tenemos con la compra de leche radioactiva proveniente de Irlanda en los años 1987 y 1988 por parte del gobierno mexicano a través de la CONASUPO. Ver: Carrillo Trueba, César. 1997. Leche radioactiva. Historia de una infamia. *Ciencias*, núm. 47, julio-septiembre, pp. 34-38. EN LÍNEA: <http://www.revistaciencias.unam.mx/es/196-revistas/revista-ciencias-47/1865-leche-radiactiva-historia-de-una-infamia.html>

orientadas a explicar cómo los modelos dominantes de alimentación (que tienen su origen en los países desarrollados, principalmente en E.E.U.U.) son incorporados con distintos grados de resistencia por parte de los países receptores. La comida familiar es una unidad de observación que se asocia a la comida sana y adecuada...”comer es una actividad social que se comparte con los miembros del hogar y que las variaciones están en relación directa al cambio en las estructuras de los hogares”. (Díaz Méndez & García Espejo, 2014, pág. 35)

En el campo de estudio de la identidad, el cuerpo y la alimentación, corren paralelos los dos enfoques anteriores, cabe mencionar que todos los enfoques no se dan de forma aislada, simplemente privilegian la observación de algunos aspectos con respecto a otros, pero en prácticamente todos están presentes los mismos objetos y relaciones.

Uno de los objetos de estudio del enfoque identitario es la migración, quienes dejan sus lugares de origen, pero también aquellos que retornan, ven alterados sus hábitos de consumo. Los tránsitos territoriales y culturales que sufren, producen cambios ya sea en el sentido de abandonar ciertos elementos y apropiarse de otros, o bien de luchar por mantener con esfuerzo sus hábitos culturales. Sobre esto, José Antonio Vázquez-Medina (2012) comenta:

El deseo de aplicar las reglas alimentarias ha sido, a lo largo del tiempo, una protección contra la aculturación y la pérdida de la identidad ante el contacto cultural con otros grupos; por lo tanto, “es lógico que los colectivos de inmigrantes no quieran abandonar ciertas prácticas, sino por el contrario, crear en sus sociedades de destino los espacios adecuados para satisfacer las demandas de productos axiales en su alimentación de origen y sus particularidades alimentarias”. (pág. 116)

Nuevamente la clase social se presenta como categoría de análisis sociológico. La cultura alimentaria sirve como guía para definir lo que es bueno o malo para comer, ¿los alimentos nos dotan de identidad en sus distintos niveles: nacional, regional e individual? ¿qué alimentos son ceremoniales y cuáles son cotidianos? ¿cuáles evocan memorias y recuerdos? José Antonio Vázquez-Medina (2012) ofrece algunas pistas para esto:

Las prácticas alimentarias son primordiales en el establecimiento y mantenimiento de la sociabilidad humana, y han servido históricamente para marcar las diferencias étnicas y sociales en la medida que sirve para clasificar y jerarquizar a las personas en los grupos, así como para manifestar las formas de entender el mundo. En efecto, el comer sirve de signo entre quienes participan en la ocasión comensal, pues constituye un marcador de pertenencia, a la vez de inclusión y de exclusión social. (pág. 116)

Los estudios del cuerpo y la salud son la última frontera de las investigaciones sociológicas, y son de frontera porque comparten su objeto con la medicina, la psicología y la antropología. El avance en cada una de las disciplinas y la necesidad cada vez mayor de abordar los problemas del siglo XXI desde perspectivas sistémicas, tienen como resultado la convergencia de distintos enfoques para poder explicar el mismo fenómeno desde sus distintos enfoques.

La salud del cuerpo a través de la alimentación es un trinomio que es consecuencia, entre otras cosas, del proceso de individuación de la alimentación, por un lado, está la desarticulación de la comida familiar que facilitaba la socialización de los miembros al interior y fuera del hogar, y por el otro la oferta altamente especializada de productos dirigidos al consumidor individual.

Pensemos en un producto alimenticio de la agroindustria, un ejemplo, la leche de vaca, un alimento muy popular y arraigado en México. La oferta de este producto hasta antes de la década de 1950 se reducía a un tipo de leche, la leche de establo, directa de la vaca, leche bronca. Esta era producida y distribuida de manera local. A partir de 1949 con la creación de la Unión de Productores de Leche de Torreón y en 1950 de la Pasteurizadora Laguna (hoy Grupo LALA, la industria de lácteos más grande en México)¹⁰ se transforma por completo el consumo de la leche, la industria se expande y también su oferta, el consumidor se transforma a lo largo de 60 años y actualmente la leche. Ese producto que solo era eso, un producto, hoy tiene 27 distintas presentaciones, 27 productos distintos que en esencia son el mismo. La demanda de los

¹⁰ Historia del Grupo LALA EN LÍNEA: <http://www.grupolala.com/tlhistoria>

consumidores por obtener productos de mejor calidad, más especializados y que aporten algo más a su salud, aunado a la necesidad de individualizar el consumo, son condiciones a través de las cuales el binomio industria-consumidor evoluciona, también el esfuerzo de la industria por convencer a los consumidores de la necesidad de comprar sus productos retroalimenta este ciclo de consumo.

Toda esta oferta está diseñada para la individuación del consumidor, en una suerte de medicalización de los alimentos. Como el ejemplo de la leche existen muchos otros como el pan, las bebidas para adelgazar o para depurar el organismo, etc. Xavier Medina (2009) comenta sobre esto:

Como señala Hubert (op. Cit. 157) parecemos estar asistiendo a la “construcción científica de una representación” que, si bien, por un lado, nos ofrece un modelo alimenticio saludable¹¹ sobre los beneficios del cual pueden existir pocas dudas, por otro se está legitimando -¿innecesariamente?- sobre las bases de una pretendida “tradicionalidad” y de una parcialidad en la elección de aquello que entra y de aquello que no entra a formar parte de ese modelo “ideal”. En base a esa “construcción científica” que mencionábamos, estamos asistiendo a una “medicalización” de nuestra alimentación cotidiana. (pág. 70)

Esta nueva forma de relación tiene consecuencias en el comportamiento de los consumidores, por ejemplo, se genera confusión y ansiedad en el momento de la elección de productos alimentarios ante la duda de si son buenos o malos para la salud. “Desconfianza y confusión, afectan a las elecciones alimentarias en la vida contemporánea.” (Díaz y García, 2014 p. 37)

Los trastornos de la alimentación que ya vimos en el apartado de la psicología están íntimamente relacionados con este enfoque de la sociología de la alimentación. Se hace evidente

¹¹ No es, sin embargo, el único modelo; basten como ejemplos la “paradoja francesa” -basada en vino tinto y en grasa de oca- la “dieta de los esquimales”, los sistemas alimentarios del suroeste asiático... Es interesante el artículo de Annie Hubert (1996) donde hace una comparación, precisamente, entre la dieta mediterránea y la del suroeste asiático en relación con sus similares efectos sobre la salud y la enfermedad.

que el problema ya no es competencia de una sola disciplina, es fundamental contar con múltiples perspectivas.

El papel que desempeña la mujer en el proceso alimentario a pesar de ser importantísimo, ha sido invisibilizado sistemáticamente. El proceso de socialización del que hablamos más arriba, no es un proceso natural, se lleva a cabo por agentes diestros dentro de las instituciones sociales de la cultura a la que pertenece, en la gran mayoría de los países occidentales y occidentalizados, ha sido la mujer la encargada de iniciar este proceso de socialización.

Pensemos, por ejemplo, en el primer alimento que recibe el recién nacido es la leche de la madre. Posteriormente la madre es quien se encarga de continuar este proceso durante el crecimiento de los hijos. Los roles de género están muy marcados con respecto a la distribución del tipo de alimentos. Éstos se dividen de acuerdo al sexo, así tenemos que existen alimentos masculinos (carne, cerveza, alimentos sólidos) y femeninos (té, leche, alimentos blandos). Esta división de los alimentos expresa una distinción social que es importante evidenciar para entender los procesos de la división social en lo público y lo privado. (Bourdieu, 2010)

Con respecto al aspecto estético de la mujer, la alimentación también es un factor determinante, los estándares de belleza occidentales han permeado la mayoría del imaginario mundial, existe una tendencia global de idolatrar el cuerpo estilizado, es decir, el cuerpo esbelto, que a su vez es producto de las transformaciones de los procesos de producción de los alimentos y, desde una perspectiva masculina y urbana. Los problemas con los trastornos alimentarios de las mujeres que devienen anorexia y bulimia son el resultado de la distancia entre una percepción saludable del cuerpo y la imagen social aceptable del buen cuerpo. Esta disonancia provoca aislamiento y una percepción distorsionada del lugar que ocupan en el mundo las mujeres y la estética alrededor de sus cuerpos.

Entonces, para la mujer occidentalizada es un doble problema, por un lado, tiene la responsabilidad de la producción de la vida en comunidad y por otro el cuidado de su propia estética en detrimento en muchas ocasiones de su salud. Esto sin contar con las diferencias que marcan la distancia social entre pobres y ricos, ser negra o indígena, migrante, etc.

La noción de dieta en sociología

La noción de dieta, hasta ahora no tiene un uso más allá del que tiene en medicina y psicología, es decir, el aspecto restrictivo de la suspensión o eliminación de algunas variedades de alimento con fines terapéuticos o a causa de desórdenes en la conducta alimentaria. Por otro lado, en paralelo con la antropología, también emplea la noción en el sentido de la configuración de un cierto tipo de relación entre los alimentos y un origen cultural y étnico que están vinculados a eventos dentro de la vida social como rituales y conmemoraciones.

El uso de la noción se extiende a la vida cotidiana y los efectos que la dieta tiene en la vida moderna frente al proceso de globalización. Dieta se usa para clasificar el consumo individual y social, el primero como un consumo empobrecido debido a la pérdida de relaciones sociales que provoca la individuación del acto de comer y el segundo, como un sistema de relaciones sociales que es producto y a la vez productor del orden social.

De manera general, dieta remite al universo de elementos que conforman el consumo de alimentos en distintas escalas, la dieta personal, familiar, regional, nacional; también es usado como régimen restrictivo de consumo de alimentos en los casos de enfermedad o eventos catastróficos como guerras y fenómenos naturales. Este uso se emplea también en los casos de desviación de comportamientos normales en el consumo, el significado es compartido con las demás disciplinas y solo sufre ligeros ajustes de acuerdo a la especificidad del objeto de estudio.

Otra aproximación al concepto, es la típica acepción con respecto a la privación de una variedad considerable de alimentos de forma voluntaria con el fin de producir cambios en el peso y la estética corporal de acuerdo a los estándares de belleza occidentales. Este régimen de restricción está más relacionado con las mujeres que con los hombres, e irónicamente es en ellas en quienes recae la responsabilidad del cuidado en la preparación de los alimentos. La modernidad golpea a dos puños cuando se trata de la relación género-alimentación.

Hasta ahora, estas aproximaciones que propone la ciencia como institución social, están sujetas a los usos y las connotaciones que tiene la noción de dieta en cada una de las disciplinas que lo emplean: psicología, antropología y sociología, pero ¿cómo nos ayuda una noción como dieta a pensar más densamente el fenómeno de la alimentación?

Para esto es necesario utilizar un enfoque epistémico que permita pensar el fenómeno como un conjunto de relaciones (proceso) y no como un fenómeno aislado (estructuras y funciones). El Paradigma Emergente de la Complejidad es una propuesta que exploro en este trabajo para exponer la pertinencia de un concepto sistémico de dieta para el estudio del fenómeno alimentario.

Un concepto de dieta construido desde la perspectiva del pensamiento complejo permite explorar relaciones, no sólo entre los alimentos, su calidad y cantidad, sino también simultáneamente entre la cultura y los significados y los usos sociales, esto nos puede ayudar a entender una determinada sociedad en un momento particular con respecto a la forma en que ordena, interpreta, produce y consume los alimentos y cómo los cambios en estas formas pueden afectar el devenir en materia de salud. Este concepto también puede ayudar a visibilizar problemas que hasta ahora no pareciera que tienen relación con la alimentación. Con este enfoque, la alimentación puede explorarse como un proceso en constante reconfiguración.

La propuesta de un concepto de dieta *como si fuera un sistema* es una propuesta de este trabajo que obedece a la emergencia de la sociología de la alimentación como disciplina autónoma y que comienza a construir sus categorías de análisis con respecto a su objeto de estudio específico, la alimentación humana.

La sociología de la alimentación como disciplina especializada de la sociología, emerge recientemente en el siglo XXI y toma a la alimentación como un objeto independiente pero interrelacionado con otros objetos de investigación. De acuerdo con el esquema de desarrollo del Sistema de las Ciencias de Jean Piaget y que sigue Rolando García, las ciencias pasan por un proceso de estructuración con una primera etapa de construcción de su objeto de estudio, es decir la constitución de su dominio material definido como el conjunto de “objetos” a los cuales se refiere cada disciplina. (García Boutigue, 2008, pág. 31)

De acuerdo con esto y siguiendo los textos de Alan Beardsworth y Teresa Keil (2002), y Díaz Méndez y García Espejo (2014), la sociología de la alimentación ya posee un objeto empírico amplio y claro. Se encuentra en un momento en el que ya es capaz de separarse objetivamente de la sociología rural, la sociología del consumo, la antropología social y la psicología social; que en un primer momento sirvieron de andamiaje conceptual y objetual para las investigaciones enfocadas a la alimentación. El siguiente paso en la constitución de una disciplina es la estructuración de un dominio conceptual, definido como el campo de teorías o conocimientos sistematizados elaborados por cada ciencia acerca de su dominio material. (García Boutigue, 2008, pág. 32)

Es en esta área, el desarrollo del dominio conceptual, que esta tesis desarrolla su objeto de investigación, ya que la sociología de la alimentación como disciplina ya ha comenzado a estructurar insipientemente algunos de sus conceptos clave como: cultura alimentaria, globalización alimentaria y sistema humano alimentario.

La sociología de la alimentación emerge como la ciencia que analiza y explica los problemas derivados de la globalización alimentaria. La aportación más significativa de esta nueva disciplina científica es su capacidad para analizar los vínculos entre estructuras y acciones, entre naturaleza y sociedad. Esto es posible gracias a la gran potencialidad del alimento y la alimentación para capturar la complejidad y la multidimensionalidad del mundo social. (Díaz Méndez & García Espejo, 2014, pág. 44)

Con el fin de aportar un concepto que contenga las características suficientes para ser usado de forma transversal en las distintas disciplinas que estudian el fenómeno de la alimentación, en el siguiente capítulo expondré de forma general la emergencia y características del Paradigma Emergente de la Complejidad, así como la importancia de su uso en el estudio de transversal de fenómenos como la alimentación.

CÁPITULO 2

La alimentación y la dieta desde el enfoque del Paradigma Emergente de la Complejidad

CAPÍTULO 2. La alimentación y la dieta desde el enfoque del Paradigma Emergente de la Complejidad

2. 1. El paradigma moderno de ciencia frente a la emergencia de nuevos modelos científicos

La ciencia como institución social que produce conocimiento acerca del mundo y cómo éste funciona, siempre está sujeta a la crítica y a la reflexión permanente de sus instrumentos de construcción, aunque no siempre la crítica y la reflexión se traducen en cambios en la forma que normalmente se produce ciencia. Para que comiencen a darse cambios tienen que reunirse una serie de situaciones que pongan en crisis, no los objetos de investigación científica, sino las preguntas que guían a los científicos para construir sus objetos. Piaget y García ((1982) 2008) exponen de forma clara que: “La revolución en la mecánica no se produjo por nuevas respuestas a las preguntas clásicas sobre el movimiento, sino por el hallazgo de nuevas preguntas que permitieron reformular los problemas de manera distinta” (p.288).

El modelo que actualmente conocemos de ciencia y su respectivo método científico continúa enseñándose porque es útil, y porque ha permanecido relativamente estable desde su consolidación en el siglo XVII, con la aprobación de la física newtoniana como paradigma de *la ciencia normal*. Cabe destacar que esta consolidación no fue inmediata y estuvo rodeada de disputas entre los diferentes estilos de hacer ciencia de los científicos ingleses y franceses principalmente. La anécdota que expone Piaget y García ((1982) 2008) sirve para ilustrar este momento histórico del desarrollo de la ciencia contemporánea:

La mecánica de Newton tardó más de treinta años en ser aceptada en Francia. No se le aceptaba como “Física”, por cuanto no daba *explicaciones físicas* de los fenómenos. Era el concepto mismo de explicación física lo que estaba en tela de juicio. Por esta razón, no es un hecho casual (ni mucho menos trivial) que haya sido un escritor con inclinaciones filosóficas –Voltaire- quien desempeñó el papel principal en la introducción de las ideas newtonianas en “el continente”. Algunas décadas después, las “explicaciones” *a la Newton* no sólo eran universalmente aceptadas, sino que pasaron a ser el modelo mismo de explicación científica. (pág. 231)

Este pasaje en la obra de Piaget y García permite entender que el modelo de ciencia difícilmente se cuestiona a nivel epistemológico en la mayoría de los espacios académicos. Este modelo es el resultado de negociaciones y concesiones que se dieron al interior de instituciones académicas de Estados nacionales (que ejercían un poder significativo en el mundo que comenzaba su etapa de globalización). Inglaterra y Francia principalmente, aunque no exclusivamente, pusieron énfasis en el aspecto político de la ciencia cuando decidieron unificar *el credo* científico en aras de avanzar y fortalecer a la institución científica emergente.

¿Por qué fue tan importante el modelo de Newton para hacerlo *El Modelo* de la ciencia? A diferencia del modelo aristotélico que modelaba al mundo como un ente estático, el modelo de Newton lo hacía como un ente dinámico, le dio movimiento. En la época de Newton se pensaba al mundo como una manifestación perfecta de las matemáticas, todo el mundo físico podía ser explicado a través de las matemáticas porque éstas eran el lenguaje más perfecto y no podía ser otro más que el lenguaje de Dios, el gran creador. Éste dejó en el mundo las herramientas para hacerlo inteligible y Newton descubrió las leyes que explicaban el mundo y el Universo. Rolando García solía decir “Dios creó el mundo y luego mandó a Newton para que nos lo explicara”. (García Boutigue, 2003)

Con el establecimiento de este modelo de la ciencia como *El Modelo*, viene una cierta manera de concebir al mundo y sus herramientas para explicarlo. El reduccionismo como método de este modelo tiene como característica general, dividir el conocimiento científico en disciplinas, con el fin de desarrollar de una manera más precisa los objetos de investigación. Éstos deben ser acotados y aislados, uno de sus objetivos es la creación de leyes universales sobre los fenómenos que estudia. *La sensación* de darle orden al mundo, de normar su devenir fue lo que guió a la mayor parte de los científicos que se formaron bajo este modelo. Así tenemos que durante los poco más 400 años en los que se ha hecho ciencia de esta manera, los productos que tenemos son leyes nomotéticas, que en el mejor de los casos aplican solo a una cantidad restringida de fenómenos y objetos. Tenemos las leyes de la mecánica en física, las leyes de la evolución en biología, las leyes de la transformación en química; por mencionar genéricamente algunas, por otro lado, y en menor medida las leyes sociales que la incipiente ciencia social de

principios de siglo XIX y XX intentó elaborar, son ejemplos de una inadecuada transposición entre los modelos y los objetos de estudio entre las distintas ciencias.

El mundo en general se reconfiguró con base en este modelo de ciencia. Las universidades comenzaron a dividirse en departamentos especializados en investigar determinados problemas y objetos, la división más clara y que aún resiste y persiste en el tiempo, es la que divide a las ciencias de la naturaleza y las ciencias de lo social, como las ciencias duras y las ciencias suaves. Esta división en una espiral de descenso, llegó hasta los niveles de educación elemental en donde la enseñanza se da generalmente de manera parcializada y desconectada, las ciencias separadas de las humanidades, sin embargo, el conocimiento útil del mundo físico se trasladó a las ciencias sociales. Éstas, durante mucho tiempo intentaron homologarse a aquellas e incluso buscaron imitar los modelos teóricos y metodológicos de las ciencias naturales, como veremos más adelante. Esto devino problemas de carácter epistemológico en las ciencias sociales.

El reduccionismo como método, ha significado enormes avances en la explicación del mundo natural y a sentado bases importantes para la comprensión del mundo social. Uno de los más importantes aportes de este modelo ha sido la especialización de la ciencia en disciplinas. Gracias a esta especialización, la ciencia y la tecnología han alcanzado puntos de desarrollo que le han permitido al ser humano romper las fronteras del espacio exterior y las barreras del microcosmos terrestre, actualmente vivimos y gozamos de los beneficios derivados de este modelo, Ricardo Mansilla (2013) nos ofrece un ejemplo digno de este modelo cuando nos dice:

La especialización era sin duda inevitable. Detrás de cada nuevo fármaco hay miles de horas de trabajo de investigadores muy especializados en las propiedades de ciertas dolencias y/o de moléculas muy particulares. Los actuales teléfonos móviles, por ejemplo son la obra conjunta de muchos especialistas en áreas muy diferentes. La mayoría de los logros de nuestra civilización provienen del trabajo muy especializado de seres humanos y máquinas. Son lauros indiscutibles del método reduccionista. (p.88)

Sin embargo, el método reduccionista también ha tenido desviaciones que han hecho un flaco favor a la ciencia contemporánea, quizá el problema más evidente ha sido la hiperespecialización de las disciplinas que en el afán de intentar explicar el más mínimo detalle de un objeto, pierden el contexto de realidad del cual se extrae ese pequeño fragmento de la realidad. La miopía del reduccionismo dificulta regresar los objetos al contexto y las soluciones que ofrecen en muchos casos, resultan restrictivas por no utilizarse fuera de los límites de su propio entorno.

En el apogeo de la discusión entre los modelos que debían imperar para el estudio del mundo en general, el reduccionismo evidentemente se impuso frente a otros modelos, sin embargo, no se impuso sin una considerable resistencia y ésta propició que se diera de manera paralela una discusión y desarrollo alterno que encontraban serios problemas en el ejercicio de homologar las estrategias metodológicas para comprender la historia y la acción social.

Pensar que la sociedad y sus particularidades son homologables a la predictibilidad del dato empírico en la naturaleza, era una idea seductora, pero la complejidad de los fenómenos sociales ha mostrado que *no se puede comprender* solo a través del análisis. Se requiere mucho más trabajo del que se aceptó que era, requiere ante todo integrar. La síntesis como principio metodológico, implica observar los fenómenos desde un marco epistémico diferente.

Frente al reduccionismo, el constructivismo se desarrolló con un marco epistémico distinto, se posicionó frente al quehacer científico como un modelo que parte de la integración como eje de la investigación y no como una etapa *a posteriori*, deseable luego del análisis. Frente al modelo lineal y acumulativo del reduccionismo, este modelo emergente incorpora una nueva característica, la no linealidad del quehacer científico, es decir, incorpora como característica estructural lo que el reduccionismo solo tomaba como anecdótico, la historia; así, el constructivismo se plantea como programa metodológico de la ciencia, la integración entre objeto y sujeto en la *construcción del conocimiento*.

Gil Antón, en su estudio de los textos metodológicos de Max Weber (1997), puntualiza que: “Hacer ciencia de la realidad social, esto es, juzgarla susceptible de consideración racional, comenta Weber, no es una empresa intelectual de larga data. Más bien, podemos fechar su surgimiento en sincronía con el desarrollo moderno de la ciencia natural, por ello, los métodos de estudio de lo social han sido atraídos por los de las disciplinas naturales.” (p. 64)

Las disciplinas naturales y sociales emergen así, bajo un mismo marco epistémico. Sin embargo, la diferencia entre los objetos de estudio demanda un abordaje distinto que plantea la explicación y la comprensión como distintos *momentos* en la investigación. Mientras las disciplinas de lo natural operan en el campo de la *explicación* de objetos aislados y controlados, las disciplinas de lo social trabajan en la *comprensión* de objetos históricos e irrepetibles.

Para desarrollar sus objetos de estudio, el constructivismo no echa por tierra el trabajo del reduccionismo, más arriba mencioné que sin el modelo reduccionista gran parte de los desarrollos científicos y tecnológicos que gozamos actualmente no existirían. Lo que si hace es dar una vuelta de tuerca más y añadir la síntesis al proceso constructivo del objeto de investigación, es decir, el análisis como primer momento necesario de indagación pero sujeto a un proceso dialéctico de síntesis que no significa “unir” lo separado, sino ver como una totalidad diacrónica el proceso de construcción de la ciencia.

En contraste con el modelo de ciencia clásica moderna, han emergido nuevos modelos que nos permiten mirar con nuevos lentes los problemas de la ciencia natural y social: vida local, regional y global. Las disciplinas científicas con sus modelos teóricos muy especializados no alcanzan para explicar cómo se comporta el mundo en la actualidad. Los objetos de estudio al interior de las disciplinas se comportan de determinada manera, pero ahora se hace necesaria la interacción con otros puntos de vista, es cada vez más común ver a disciplinarios de dos o más ciencias, estudiar un mismo objeto con el fin de comprenderlo en su totalidad.

Esto no quiere decir que la ciencia analítica o reductiva esté en desuso o pasando a segundo plano. Ese tipo de ciencia es muy importante actualmente y lo seguirá siendo porque continúa arrojando luz sobre aspectos desconocidos tanto del mundo natural como del mundo

social, lo que está en discusión es su supuesta superioridad con respecto a otros tipos de científicidad. Uno de esos modelos emergentes de científicidad y que es objeto de esta tesis es el modelo de complejidad. Este modelo en particular es importante e interesante porque ofrece un punto de vista contrastable con el modelo de la ciencia clásica, por ejemplo, una característica que tiene es que es sintético y no analítico, busca la integración y no la separación.

El modelo de ciencia contemporánea se alimenta de los enormes avances que en los últimos cien años ha alcanzado la humanidad, por ejemplo, el hito que marca la transición entre ciencia moderna y ciencia contemporánea es nuevamente, la física y en particular la mecánica, gracias a los descubrimientos de Albert Einstein, la humanidad está viviendo una revolución de 180 grados, el espacio y el tiempo han adquirido propiedades relativas al lugar que ocupa el observador con respecto al fenómeno.

Por otro lado, la tecnología continúa jugando un papel estelar en estos cambios, los periodos de guerra que se han vivido a nivel mundial han acelerado el desarrollo tecnológico y esto no se ha dado solamente por la hiperespecialización de las disciplinas sino por el contrario, por el intercambio y el diálogo entre disciplinas que, bajo el esquema de ciencia moderna clásica, simplemente no entrarían en comunicación. También se está dando un proceso semejante al de finales del siglo XVIII y principios del siglo XIX, la emergencia de nuevas disciplinas que ya no se encargan propiamente de objetos de investigación sino de problemas de investigación que no son necesariamente lo mismo. Las ciencias híbridas (Giménez, 2006) son las nuevas formas en las que se organiza la producción del conocimiento científico.

Los objetos están más vinculados con el análisis, los problemas con la síntesis, con la convergencia y diálogo entre diferentes, mientras que los objetos de investigación nos arrojan luz sobre algo en particular de un fenómeno singular, los problemas son generales y ofrecen un modelo interconectado con múltiples disciplinas, las disciplinas son a los objetos, lo que la interdisciplina a los problemas.

Una de las principales complicaciones que se tienen cuando se estudia algún fenómeno, como el caso de la alimentación, desde un modelo que está en proceso de constitución, es que las definiciones de lo que es ese modelo son imprecisas o suficientemente generales como para no soportar adecuadamente un proceso de investigación. Por esto, en esta sección se abordará la propuesta de Enrique Luengo (2017) para la esquematización del paradigma de la complejidad en sus diferentes aproximaciones.

2. 2. El Paradigma Emergente de la Complejidad como modelo para pensar la ciencia

Cada vez es más frecuente encontrarse con la palabra *complejo* o *complejidad* en los textos tanto académicos como de divulgación de la ciencia, incluso también en los medios de comunicación populares. Esto se debe en parte, a la emergencia de nuevos modelos para pensar y construir la ciencia y el mundo, pero, qué significa realmente lo complejo o a qué nos referimos cuando hablamos de complejidad en el campo académico.

Sobre este tema Rolando García (2000) sugiere que la palabra complejo tiene dos posibles significados o usos para ser más precisos. El primero como sustantivo y se emplea para definir una entidad, ejemplo de este uso es cuando definimos lo que es un complejo industrial, un complejo turístico, un complejo agrario, un complejo cognoscitivo, etc. Es decir, funciona para designar lugares o entidades que poseen características ya sean físicas o cognitivas particulares. El Segundo uso es como adjetivo, aquí se emplea para definir las características particulares de algo, por ejemplo, un fenómeno complejo, una estructura compleja, o bien, un sistema complejo.

En cualquiera de los casos, al incorporar al argot científico la palabra *complejidad* o *complejo*, la idea que guía este uso es la de referirse a totalidades o generalidades que no pueden ser explicadas y comprendidas tan solo partiendo del estudio analítico de las partes. Es decir, aislando y reduciendo las interacciones entre los elementos que constituyen al objeto, sino por el contrario, construyendo las relaciones y exponiendo los procesos que dan cuenta de esa construcción.

Una de los principales dificultades que surgen con el uso de la palabra complejidad es que frecuentemente suele asociarse con algo que es complicado o difícil, esto hace aún más confuso (mas no complejo) el empleo de esta palabra en la construcción de un problema de investigación, el campo de las ciencias sociales (históricas), es quizá en donde mas problemas surgen, esto se debe en parte a que, complejo y complejidad, son términos que se emplean de una manera un tanto rigurosa en otras áreas de la ciencia naturales como la física, la química y la biología, en ellas adquiere significados precisos y competentes solo en sus áreas de estudio.

Por el contrario, en las ciencias históricas o sociales, complejo y complejidad son usados un tanto de forma ambigua y adquieren significados tan distintos (Luengo, 2016) que se hace necesaria una intervención metodológica para diferenciar los alcances y limitaciones que tiene cada una de las definiciones que se hacen de la complejidad desde las diferentes áreas de conocimiento científico.

Para comprender el surgimiento de un nuevo modelo para pensar la empresa científica, es necesario conocer y tomar distancia metódica de lo que en el campo científico se llama: paradigma normal de la ciencia. El término paradigma que acuña Kuhn (2013), tiene un amplio campo de interpretabilidad y fue cambiando conforme avanzaba en la maduración de su propuesta teórica, hoy en día es frecuente su uso, mas como argot de la ciencia que como concepto operativo. Rolando García (2000) ha expuesto de forma precisa que el mismo Kuhn a usado arbitrariamente su término paradigma para hablar de varias cosas diferentes.

La noción de “paradigma” dentro de la teoría de Kuhn no es susceptible de una definición precisa. Uno de sus críticos encontró 22 sentidos diferentes en el uso de dicho término dentro de la obra básica de Kuhn. En formulaciones posteriores, Kuhn reconoce que ha hecho uso del término en diversos sentidos, pero sostiene que todos ellos pueden reducirse a solo dos...Kuhn aclara ambos sentidos básicos y le da un nombre específico a cada uno:

a) *Matriz disciplinar* o paradigma en sentido estricto. Este tipo de paradigma podría ser definido como “un cuerpo característico de creencias y concepciones que abarcan todos los compromisos compartidos de un grupo científico”.

b) *Ejemplares*: soluciones típicas de problemas concretos que un grupo de científicos acepta como característica de la teoría. (pág. 236)

De igual manera Alan F. Chalmers (1982) encuentra que la noción de paradigma de Kuhn es ambigua, aunque fecunda sobre todo cuando se trata de estudios sobre historia de la ciencia o sociología de la ciencia:

Desde la primera redacción de *The structure of scientific revolutions*, Kuhn ha admitido que en un principio utilizó el término «paradigma» en un sentido ambiguo. En la *Posdata* a la edición de 1970 distingue un sentido general del término, al que ahora se refiere como «*matriz disciplinar*», y un sentido estricto del término, que reemplaza con el de «*ejemplar*». (pág. 129)

Con este amplio significado de paradigma, hay que precisar qué es actualmente el paradigma normal en la ciencia occidental, entendido como ese conjunto de creencias y concepciones que comparte el grueso de la comunidad científica en el mundo, para después caracterizar el modelo emergente de ciencia que surge a partir de la complejidad como modelo para pensar la ciencia, esta emergencia no surge por sustitución como afirmaba Kuhn, sino por una reorganización y reconfiguración del proceso constructivo del quehacer científico.

Un paradigma, tomando la acepción kuhniana de “un cuerpo característico de creencias y concepciones que abarcan todos los compromisos compartidos de un grupo científico”, incluye las maneras normales de aplicar las leyes fundamentales a los diferentes tipos de situaciones a los que debe dar respuesta el paradigma. Aquí se incluyen los métodos, las teorías, las técnicas y el instrumental para hacer que las leyes se refieran al mundo real, también debe contar con algún tipo de discurso metafísico que orienten el trabajo, además de prescripciones metodológicas muy generales (Chalmers, 1982, pág. 130). Todos estos elementos trabajan simultáneamente para hacer que un paradigma domine la actividad de una comunidad científica que sanciona cuáles son las teorías y las leyes que son válidas, además de reconocer solo aquellos problemas y métodos para solucionarlos que son válidos para dicha comunidad científica. (Piaget y García, (1982) 2008, págs. 236-237)

Ahora bien, el paradigma emergente de la complejidad no ha aparecido súbitamente, basta revisar algunos episodios de la historia de la ciencia, como el que exponen admirablemente Shapin & Schaffer (2005) con respecto al debate de la existencia del vacío entre Boyle y Hobbes. En la ciencia siempre han existido corrientes que han optado por pensar los fenómenos naturales y sociales, como totalidades no reducibles a sus particularidades. Hacia el final del siglo XX este paradigma ha cobrado particular atención en el mundo científico, esto se debe en parte a las rupturas epistemológicas que acontecieron hacia finales del siglo XIX y principios del siglo XX, por poner algunos ejemplos destacan: el desarrollo de nuevas geometrías llamadas “no euclidianas”, nuevos descubrimientos con respecto a la mecánica clásica de Newton. Albert Einstein mostró con la mecánica cuántica podía explicar un mayor número de fenómenos que la mecánica clásica, también en el terreno de la psicología se dieron cambios y es con la teoría del inconsciente y su herramienta para objetivarlo, el psicoanálisis de Freud, que se cuestionan los métodos y técnicas de la psicología tradicional.

Junto a estos cambios en la forma de entender los objetos en las ciencias, viene una nueva manera de abordarlos, algunos le llamaron teoría de sistemas, otros, ciencias de la complejidad, es verdad que en un primer momento, la emergencia de estas propuestas vino del lado de las ciencias exactas, duras o naturales; los matemáticos, físicos e informáticos, encabezaron esta nueva ola de *pensamiento complejo*, pero también hubo desarrollos en las ciencias sociales, como psicología, sociología y economía; en donde se plantearon propuestas que apuntaban hacia lo complejo y la complejidad. La emergencia del pensamiento complejo en las ciencias trae consigo problemas de distinta naturaleza, la caracterización de lo complejo es uno y es importante para *comprender* a la alimentación como un fenómeno complejo en sus múltiples dimensiones.

Enrique Luengo (2017) ha desarrollado una caracterización del paradigma de lo complejo que él mismo aclara, no puede ser una definición, algo ya dado y que no se puede modificar, una de las características de la complejidad es que precisamente no existe una definición que la acote. La complejidad ha tenido múltiples emergencias, aquí he nombrado por lo menos tres. La primera es la emergencia desde las ciencias clásica: la física, las matemáticas y la informática; la

segunda es la emergencia en las ciencias históricas (o ciencias de la cultura) psicología, antropología y sociología; finalmente la tercera emerge desde la filosofía y la epistemología como disciplinas humanísticas.

La epistemología como disciplina limítrofe entre las humanidades y las ciencias, es un caso importante de mencionar porque requiere un tratamiento aparte debido a los debates que surgen en torno a su matriz disciplinar, mientras que en algunos casos se la adscribe a las disciplinas humanísticas, en otros se le define como una ciencia empírica. Un caso visible, por su impacto en el debate de la complejidad es el de la Epistemología Constructivista Piagetiana, que se encuadra según Piaget y sus colaboradores más cercanos, dentro del campo de las ciencias empíricas y no de las humanidades.¹²

Cada una de estas propuestas tiene sus particularidades y en ocasiones pueden confundirse aspectos de una propuesta con otra, esto es quizá, porque utilizan las mismas palabras para definir cosas totalmente diferentes, es por esto que la propuesta de caracterización de Luengo (2016) ofrece un piso mínimo desde donde partir para comprender el desarrollo y las convergencias que se tienen entre las diferentes propuestas que emergen del paradigma de la complejidad.

Este paradigma emergente no tiene una dirección, mucho menos un vector que le dé una orientación exclusiva hacia algún enfoque en particular que aborde el tema de la complejidad general o particularmente. Desde muchas disciplinas y enfoques, la complejidad y lo complejo se manifiestan de muy diversas formas e incluso entre estas manifestaciones hay discrepancias y debates, algunas son más cercanas por tener fundamentos compartidos, también tienen convergencias, sobre todo en el terreno epistemológico en donde comparten, por ejemplo, que el reduccionismo científico de la ciencia clásica moderna no puede ser el modelo exclusivo de construcción de conocimiento.

¹² Para profundizar sobre este debate consultese: García Boutigue, El conocimiento en construcción. De las formulaciones de Jean Piaget a la teoría de sistemas complejos, 2000; Epistemología y Teoría del Conocimiento, 2003; Sistemas Complejos. Conceptos, método y fundamentación epistemológica de la investigación interdisciplinaria, 2008. Gil Antón, Manuel. Conocimiento científico y acción social. Crítica epistemológica a la concepción de ciencia en Max Weber, 1997

Para Luengo, las vertientes en las que se ha diversificado el trabajo sobre lo complejo pueden dividirse en dos grandes bloques. 1) el bloque con orientación hacia la construcción de propuestas para resolver problemas concretos y, 2) el bloque que se orienta hacia la reflexividad de los nuevos enfoques holísticos que buscan la síntesis e integración de lo que la ciencia moderna clásica ha construido hasta ahora desde un enfoque analítico.

Estos dos grandes bloques en los que se divide el estudio de lo complejo pueden ser caracterizados en cinco modelos que están interconectados pero que desarrollan distintos aspectos de la complejidad, los niveles en los que se conectan dependen en gran medida de los objetivos que se plantee quien estudie algún fenómeno o problema desde el enfoque de la complejidad, los modelos son: 1) el pensamiento sistémico, 2) las ciencias de la complejidad, 3) el pensamiento complejo, 4) el paradigma ecológico y 5) los enfoques holistas.

Es necesario aclarar que esta propuesta es aproximativa y sirve para caracterizar un paradigma que comienza a cobrar importancia en el campo académico mundial. A continuación expongo las características de los cinco modelos de complejidad que propone Luengo.

El pensamiento sistémico: Quizá éste es el primer modelo de complejidad que emergió luego de las revoluciones que se dieron en la física y las matemáticas del siglo XX. Esta dimensión de la complejidad se caracteriza por ver a los fenómenos, ya sean sociales o naturales, como totalidades organizadas, con relaciones tanto al interior como al exterior, paralelamente, los fenómenos están conectados e inmersos en los contextos en los que se manifiestan.

Esta dimensión caracteriza a los fenómenos como sistemas con propiedades emergentes, es decir, que el sistema no puede ser definido parcial o totalmente por las características de uno o varios de sus componentes, solo puede ser definido por las propiedades del conjunto que necesariamente son emergentes porque están en permanente devenir. El modelo sistémico es dinámico y se concentra en las relaciones entre los elementos más que en los elementos mismos. Son las redes de relaciones lo importante a definir en un sistema como base para estudiar un fenómeno cualquiera que este sea.

El medio ambiente es un factor muy importante, ya que éste, aunque no es propiamente parte del sistema, influye potencialmente y genera cambios que no podrían explicarse solo al interior del sistema. Entorno y sistema funcionan dialécticamente, otro de los elementos que caracterizan al pensamiento sistémico es que también incorpora la dimensión del tiempo en la definición del sistema, tanto en su momento diacrónico como sincrónico, el sistema no es siempre el mismo, se modifica y cambia, pero no de tal suerte que la integridad del sistema se ponga en peligro, más bien los cambios son producto de la necesidad de continuidad.

Las disciplinas que más han contribuido al desarrollo de esta dimensión son las ingenierías, la informática y la administración, también, pero en menor grado, las ciencias físicas y las matemáticas. Luengo (2017) propone como disciplinas emergentes del pensamiento sistémico a: 1) la cibernética tanto de primer como de segundo orden, en particular los trabajos de Norbert Wiener y Heinz von Foerster respectivamente, 2) la teoría de la auto organización de William Ross Ashby, 3) la teoría general de los sistemas de Ludwig von Bertalanffy y 5) la epistemología genética de Jean Piaget.

Todos estos modelos de sistemas vienen de diversas disciplinas que van de las matemáticas a la psicología, esto es un indicio de que el pensamiento sistémico se aleja en parte, de los paradigmas disciplinarios de su época, su emergencia comprende un rango de años que van de 1945 a 1975. En este modelo de pensamiento sistémico se priorizan las relaciones, sus principales influencias vienen de las ciencias naturales o físicas, pero no se agota ahí.

Las ciencias de la complejidad: La vertiente de las ciencias de la complejidad está estrechamente relacionada con la del pensamiento sistémico, pero se desmarca de éste por tratarse de una vertiente que se concentra en dar, por decirlo de alguna manera, continuidad al quehacer de las disciplinas de primera generación, las ciencias de la complejidad también pueden ser llamadas ciencias sintéticas, por contra referencia a las ciencias analíticas.

Su principal herramienta son los modelos informáticos y computacionales de simulación, el objetivo principal de estas ciencias es la solución de problemas concretos de disciplinas híbridas o de segunda generación. Algunas de las disciplinas que se han desarrollado de esta

vertiente son: La termodinámica del no equilibrio, las geometrías fractales, la inteligencia artificial, las lógicas no clásicas y las teorías de redes, del caos, y de catástrofes .

Estas ciencias de la complejidad trabajan en ambos sentidos tanto en el analítico como en el sintético, desde luego que el énfasis se encuentra en la síntesis, por ejemplo, la termodinámica del no equilibrio se emplea en biología para el estudio de las proteínas. Por otro lado, en las geometrías fractales está el objeto de estudio de la teoría del caos. Con esta nueva geometría se puede incluso definir un modelo matemático para los cuerpos más irregulares que se puedan imaginar como las nubes.

La relación con la física y las matemáticas en estas ciencias es palpable. Es quizá la vertiente que más aceptación tiene entre quienes desarrollan ciencia clásica por considerarse una continuación natural del tren de pensamiento físico-matemático clásico. Se acepta porque la implicación de las matemáticas, aunque sean de frontera, es profunda, aunque accesible a un grupo reducido de especialistas.

El pensamiento complejo: En palabras de Luengo (2017), la vertiente del pensamiento complejo tiene las siguientes características:

Vertiente de corte epistemológica o de método general que ofrece ciertos principios generativos del conocimiento, es decir, criterios básicos que posibilitan la generación del conocimiento complejo y de sus operaciones cognitivas. Asimismo, elabora grandes teorías abarcativas sobre la complejidad de la realidad.

El pensamiento complejo tiene muchos hilos conectores con el pensamiento sistémico, aunque se diferencia con respecto a éste por las matrices disciplinares que le dan forma. Mientras que el pensamiento sistémico está organizado con base en la informática, la administración y las ingenierías principalmente, el pensamiento complejo está vinculado a las ciencias históricas como la antropología, la sociología y particularmente con la epistemología.

Quizá el vínculo más profundo que hay entre estas vertientes es la epistemología y en particular la desarrollada por Jean Piaget, ¿por qué? La epistemología genética piagetiana es uno de los experimentos, en términos epistemológicos, más acabados de la síntesis del conocimiento científico contemporáneo, aunque Luengo coloca en el centro del pensamiento complejo a Edgar Morin, por ser quien desarrolla una obra basta que tiene por objetivo fundamentar el pensamiento complejo, lo hace desde una base filosófica. Por otro lado, Jean Piaget junto con Rolando García, ofrecen un modelo de pensamiento sistémico y complejo de la ciencia con una base empírica de investigación.

Con una vasta obra en psicología genética, biología y sociología, Piaget elaboró las bases (junto a muchísimos investigadores, de las más variadas disciplinas) de una epistemología basada en pruebas empíricas, luego con Rolando García sintetiza la epistemología genética y ya hacia el final de su vida, García convierte en propuesta teórica, con herramientas operativas, la epistemología genética y la sintetiza en su propuesta de Sistemas Complejos.

Es aquí donde se vinculan el pensamiento sistémico y el pensamiento complejo, cabe aclarar que la propuesta particular de sistemas complejos que propone García (2008) no es la única, para este trabajo será la que más influencia tenga. Los sistemas complejos de García se vinculan muy bien con la vertiente del paradigma ecológico, esto se debe principalmente a que la teoría de García está estrechamente vinculada con la construcción de modelos sistémicos de problemas concretos relacionados a la agricultura y el aprovechamiento de recursos naturales (García Boutigue, 1988).

La vertiente del pensamiento complejo es quizá la que más oportunidades ofrece para reflexionar la emergencia del paradigma de la complejidad, esto se debe al estrecho vínculo que genera entre la epistemología y las ciencias empíricas.

El paradigma ecológico: Otra de las vertientes de la complejidad es la del paradigma ecológico, éste se caracteriza por tener una posición crítica frente a la ciencia reduccionista que continúa operando como si fuera la única vía para realizar investigación y producir conocimiento del mundo y la realidad. Luengo (2016) comenta que:

Frente a una visión del mundo que desconecta patológicamente al ser humano con sus fundamentos físico-biológicos, es decir, con la naturaleza, ha ido construyéndose con determinación y fuerza el llamado *paradigma ecológico*. Este paradigma se ha venido elaborando no sólo con las críticas al modelo depredador de la civilización occidental, sino también con las aportaciones de nuevas teorías y disciplinas científicas como la ecología, el pensamiento sistémico, la teoría de sistemas vivos y la termodinámica. Es una vertiente que pretende la comprensión de los complejos y altamente integrados sistemas vivos, los cuales se interrelacionan en varios niveles.

Esta vertiente se retroalimenta de las otras para desarrollar sus problemas de investigación, principalmente de la biología y las ciencias de la complejidad que la complementan, el énfasis está en los sistemas vivos, en los seres vivos que son reingenierados y caracterizados como redes que interactúan con otras redes (seres vivos) pero también con redes de redes (sociedades) que están intrínsecamente relacionadas con los entornos artificiales y naturales.

El paradigma ecológico asume una postura abiertamente crítica del modelo reduccionista, principalmente por el aislamiento al que someten a los objetos de estudio y las repercusiones socioambientales que este tipo de ciencias producen. Esta vertiente incorpora de manera importante la historicidad, la evolución del paradigma es parte importante de su planteamiento ontológico.

Los enfoques holistas: La vertiente que quizá plantea más problemas o la que es sujeta a la mayoría de las críticas cuando se habla de complejidad es la vertiente holista. Ésta es un gran cajón donde casi todo cabe, al tener su fundamentación principalmente en un enfoque filosófico y especulativo, es difícil clasificar y organizar todo lo que se refiere a las totalidades, a los universales. Luengo (2016) lo define de la siguiente manera:

Existen diversos derroteros de exploración en esta aproximación, algunos de ellos intrépidos. La característica principal de la complejidad en esta

búsqueda es el énfasis en concebir e interpretar la realidad como un *Todo*, de ahí su nombre, *holismo*. Escuchamos hablar en esta vertiente de la *salud holista*, de la *consciencia holista* o de una *visión holista de la realidad física*.

Es frecuente que este tipo de enfoque al ser tan plástico y maleable se pueda sobreinterpretar y caer en discursos que van más allá del conocimiento científico, aunque también ofrece la posibilidad de pensar escenarios posibles y explorar ideas que, aunque no puedan tener un desarrollo en el terreno de lo real, si dan margen para pensar aspectos del mundo que escapan a los sentidos y la objetivación de la realidad.

Las características que enuncia Luengo (2017) nos dan una idea general de los alcances y limitaciones que da este enfoque para pensar la complejidad.

- Concibe la realidad como totalidades abiertas en evolución.
- Esa realidad compleja no puede ser abordada solo por el conocimiento racional (o científico).
- Argumenta a favor de otros caminos del pensamiento y el conocimiento que tienen que ser considerados y vinculados a la ciencia y la reflexión filosófica.
- Asumen como realidad el entramado entre mundo material e inmaterial (realidad misteriosa o desconocida).
- Entienden que la totalidad no es lineal, tiene bifurcaciones, diversas rutas en el devenir del conjunto u *holos*.
- Conciben la realidad como tejido de diferentes escalas de tiempo (cósmico, humano) y diversos niveles de realidad.
- Critican los límites de la racionalidad, epistemes y teorías cognitivas del pensamiento occidental.

Es fácil inclinarse a pensar que esta vertiente genera más problemas de los que puede resolver, ya que va más allá de la explicación de un fenómeno y se acercan más bien a interpretaciones posibles de la realidad. Los enfoques holistas adolecen de herramientas metodológicas. Esto no es necesariamente un problema, ya que es más bien una vertiente reflexiva cuyo objetivo es provocar la discusión de problemas concretos, mas no resolverlos, de entre todas, ésta es la que mas se acerca a un punto de vista filosófico, por lo que no debe evaluarse en los términos que se le exige al resto de las vertientes.

2. 3. La alimentación y la dieta bajo el paradigma emergente de la complejidad

Como corolario de la sección anterior, es necesario plantear un nuevo enfoque en los estudios del fenómeno de la alimentación. Es irónico que justo en esta época en la que la humanidad ha alcanzado un grado de sofisticación en el conocimiento con respecto a tantos problemas y temas de importancia mayor, y donde la tecnología ha jugado un papel muy importante en el mejoramiento de las condiciones de vida, tengamos tantas dificultades para localizar las raíces de enfermedades como la obesidad, la hipertensión, la depresión y el estrés, que son el resultado de un tipo de interacción patológico entre las personas y los alimentos. Las enfermedades se deben al tipo de relación que se establecen con los alimentos y el grado de elaboración de éstos (Monteiro, 2015).

Es necesario plantear nuevos enfoques para abordar el problema. Hasta ahora los esfuerzos por explicar y comprender los problemas de salud vinculados a la alimentación están disgregados en todas las disciplinas que estudian el fenómeno, además de la desvinculación que existe entre ellas. Mientras que unas disciplinas se enfocan en atender las enfermedades del cuerpo como unidad biológica, otras centran su trabajo exclusivamente en las interacciones sociales entre personas y alimentos.

Un primer paso para reorganizar el problema es plantearlo en otros términos. Empezar por nombrar el fenómeno de la alimentación como social y complejo, es comenzar a superar los enfoques reduccionistas que solo describen y explican ya sea lo biológico o lo social por separado. El marco epistémico del paradigma emergente de la complejidad permite pensar a la alimentación como un conjunto de relaciones y procesos que operan en distintos niveles de una

estructura con funciones diversas, estructura y función se abordan de acuerdo al lugar que ocupan en el sistema alimentario los objetos y las relaciones entre éstos.

Pensar el fenómeno social complejo de la alimentación, como si fuera un sistema, permite explorar las relaciones entre los alimentos, su calidad y cantidad, simultáneamente a la cultura y los usos y significados que se le dan. Esto nos puede ayudar a comprender un cierto tipo de sociedad en un momento histórico particular con respecto a la forma en que ordena, interpreta, produce y consume los alimentos, y cómo los cambios en estas formas pueden afectar el devenir en materia de salud, también puede ayudar a visibilizar problemas que hasta ahora no pareciera que tienen relación con la alimentación. Con este enfoque, la alimentación puede explorarse como un proceso en constante reconfiguración.

Como proceso en constante reconfiguración deben existir elementos que aunque cambien en su dinámica, permanezcan en la estructura del sistema, González Sánchez (2016) propone algunos subsistemas esenciales para delimitar el sistema alimentario: el Subsistema Productivo, Subsistema cultural/educativo, Subsistema de salud, Subsistema político y Subsistema ambiental. Estos subsistemas operan de manera autónoma e incluso forman parte de otros sistemas que no tienen relación con la alimentación. La definición de un sistema es la construcción arbitraria de un modelo a partir del cual podemos plantear problemas y preguntas pertinentes. En el sistema deben quedar definidas las luchas, tensiones y reorganizaciones que sufren los subsistemas producto de su interacción.

En esta modelación del fenómeno social complejo de la alimentación es relevante preguntarse ¿El concepto de dieta es pertinente para estudiar la alimentación como un fenómeno complejo? La respuesta de este trabajo es que sí, porque el concepto posee características que le permiten operar en distintas disciplinas científicas y humanísticas; con sus respectivos niveles y escalas. Involucra la variable tiempo intrínsecamente, tiene una capacidad resiliente para adaptarse a distintas escalas de observación. Es decir, sirve para estudiar a nivel biográfico (personal) los cambios y adecuaciones de los hábitos en la alimentación de una persona a lo largo de toda su vida o tan solo en un periodo corto de tiempo como puede ser un año o incluso ser más puntual y puede objetivar el consumo de alimentos en un evento específico como una boda,

bautizo, o cualquier tipo de celebración que implique un cambio en los hábitos de consumo de alimentos. Pero su uso no se agota en el nivel biográfico, tiene la capacidad de objetivar el consumo de una unidad doméstica (familia), comunidad (conjunto de unidades domésticas), una región e incluso un país.

Además de tener esta capacidad objetiva, también opera en el nivel simbólico de los significados donde funciona como un concepto que permite objetivar el sentido mentado de la acción de las personas en su interacción con los alimentos. También opera para visibilizar en el campo de lo económico, las estrategias y tácticas que se dan al interior de las relaciones de intercambio entre productores y consumidores de alimentos naturales o productos alimenticios artificiales.

Incluso es un concepto que opera en el campo de la epistemología, ya que podemos plantearlo como un concepto que nos permite conocer cómo se construye un cierto tipo de conocimiento a partir de tomar postura frente al fenómeno alimentario. Como ejemplo de esto podemos utilizar la discusión en el terreno de la historia de la ciencia entre la posición de Hipócrates y Galeno, en ambos pensadores la dietética y los alimentos toman papeles distintos, mientras que para Hipócrates la dieta es un equilibrio entre cuerpo y mente para el buen vivir, para Galeno es una prescripción de normas para prolongar la vida. El pasaje de Cabrera et. al. (2018) es muy ilustrativo al respecto:

... la aproximación de Hipócrates tendía hacia la dieta como prevención, como equilibrio entre cuerpo y alma, cuerpo y entorno; mientras que Platón, si bien también la considera un arte de vivir, separa cuerpo y mente, y además considera que el médico es quien determina lo que es bueno para el paciente. En este momento aparece Galeno, que desarrolla con mayor profundidad la autoridad del médico enfatizada por Platón y se separa de la dietética para enfocarse en la anatomía como base de la medicina. Así la dietética deja de ser vista como un estudio dinámico, como un arte de vivir y se convierte en un estudio estático del cuerpo humano. Sin embargo, su evolución no se detiene en este punto, ya que con el desarrollo de las ciencias modernas aparece la nutrición, que desde el

siglo XIX es la ciencia que domina las teorías sobre dietética a nivel mundial.
(pág. 78)

La división en las ideas en torno a la dieta y el papel del médico en torno a la salud son un elemento importante para destacar que actualmente, la alimentación y la nutrición ya no son objetos aislados y aislables exclusivos de disciplinas de primera generación, ahora son, junto al cambio climático, el medio ambiente, el acceso al agua y la pobreza; problemas que solo pueden abordarse de manera sistémica y para abordarlos como si fueran un sistema es indispensable el trabajo interdisciplinario que no debe ser confundido con la yuxtaposición de las disciplinas sino en la emergencia de disciplinas de segunda o tercera generación que no son reducibles a objetos de investigación sino a problemas de conocimiento.

En el proceso de construcción de los problemas de investigación hay momentos de integración y diferenciación que permiten realizar ajustes, además, las características del fenómeno alimentario coinciden con el modelo metodológico de los Sistemas Complejos: Vulnerabilidad, adaptación y resistencia. Finalmente, la alimentación está fuertemente relacionada con la producción de cosas pero aún más, con la producción de la vida. (Bertaux, 1979)

Por todo lo anterior, es pertinente en este trabajo retomar el papel que tiene el concepto dieta en el estudio de la alimentación, ya que éste es de utilidad para repensar la vida en términos de producción, utilidad, beneficio, acceso, consumo, convivialidad y significado de los alimentos, esto conlleva necesariamente una nueva manera de ver el mundo. En el siguiente capítulo planteo algunas ideas clave para hacer esto posible frente a las dificultades que implica ordenar el fenómeno de la alimentación de acuerdo con criterios disciplinares y problemas concretos.

CÁPITULO 3

La reconfiguración del concepto dieta como visión del mundo y como sistema de vida

CAPÍTULO 3. La reconfiguración del concepto dieta como visión del mundo y como sistema de vida.

3. 1. Sociología, epidemiología y epistemología de la dieta como cultura

En el primer capítulo de este trabajo, planteé que la Sociología ha comenzado un proceso de construcción de una subdisciplina autónoma encargada de estudiar el problema de la alimentación. En el segundo capítulo propuse que este problema, por sus características y propiedades requería la construcción de un modelo sistémico, bajo el enfoque de los sistemas complejos de Rolando García, y que a su vez, esto exige desarrollar un trabajo interdisciplinario, esto quiere decir que la sociología de la alimentación debe trabajar íntimamente y a la par, con las disciplinas que estudian el fenómeno alimentario desde distintos espacios del campo académico y no académico.

Para lograrlo es necesario, recolocar el modelo reduccionista de la ciencia, como uno de muchos enfoques posibles, ya que aunque ha contribuido enormemente al desarrollo de la humanidad en general, también ha sido un obstáculo al momento de enfrentar problemas que por su naturaleza no pueden ajustarse al modelo reduccionista. Por esto la necesidad de plantearse un modelo distinto cuya naturaleza en sí misma le permite construir los objetos de investigación como totalidades no reducibles a sus elementos. Esto necesariamente obliga a quienes estudian el fenómeno de la alimentación, sin importar la disciplina de procedencia, a plantarse nuevos métodos y preguntas que difícilmente surgirían solo del interior de una disciplina.

La propuesta de este trabajo, al ser elaborada desde un enfoque sociológico y bajo la influencia de la teoría de los Sistemas Complejos de Rolando García, plantea que aquella persona o grupo de especialistas en sociología de la alimentación, son profesionales de la investigación que, dado su ejercicio permanente de reflexión sobre el objeto de estudio y a su vez sobre la misma reflexión (reflexión de segundo orden o sociocibernética), facilite el proceso de comunicación para la formación de equipos multidisciplinarios, que bajo el enfoque del Paradigma Emergente de la Complejidad, aporte las herramientas epistemológicas y metodológicas para construir el diálogo y posibilitar la emergencia de la interdisciplinariedad.

Esto debido a que la interdisciplinariedad emerge del diálogo de las diversas disciplinas que necesitan involucrarse y construir un mismo marco epistémico, y en consecuencia las preguntas de investigación emerjan producto de ese diálogo y sean susceptibles de tener respuesta desde distintas disciplinas pero bajo un mismo enfoque, siempre mirando hacia un mismo objetivo, la solución de un problema práctico ya sea de la vida cotidiana o bien, un problema práctico de conocimiento, que de no resolverse, ya sea uno u otro, las consecuencias serán negativas al perpetuar una condición que es fuente del problema mismo y el cual se busca eliminar.

Ahora bien, aunque la emergencia de la sociología de la alimentación es relativamente reciente, el problema epidemiológico no lo es. Desde el año 1986 se había dado inicio a la medición de la salud en México con la creación del Sistema de Encuestas Nacionales de Salud (Instituto Nacional de Salud Pública, 2016). Desde entonces, se han medido diversos aspectos de salud en la población mexicana que van desde la configuración del hogar (principal unidad de observación de las encuestas), los hábitos alimenticios (acceso a alimentos y frecuencia de consumo), la actividad física, el acceso a servicios de salud, además de la medición, control y percepción de enfermedades.

En las últimas encuestas realizadas en México en los años 2012 y 2016 se hicieron visibles problemas que hasta entonces no habían sido considerados como problemas nacionales de salud. Si bien los aspectos de desnutrición y hambre habían ocupado el centro de atención en el análisis de las encuestas anteriores, a partir del año 2012 las enfermedades crónicas comienzan a ser el centro de observación y atención. En términos generales la desnutrición y el hambre han mostrado una reducción mínima y una evolución constante, siguen existiendo cerca de 1.5 millones de niños en situación de desnutrición. (ENSANUT 2016, p.13)

Las enfermedades crónicas se han posicionado como las que producen más casos de enfermedad e incapacidad en la población mexicana. Por mencionar algunas están la hipertensión, la ceguera, la insuficiencia renal, las enfermedades cardiovasculares y la amputación de miembros, son tan solo algunas de las formas en las que se manifiesta este

problema derivado de la epidemia de salud que implica la diabetes tipo 2. La ENSANUT de 2016 en su introducción nos dice:

La ENSANUT, 2012 puso en manifiesto los problemas más importantes relacionados con la nutrición por exceso entre los que se encuentran las altas tasas de sobrepeso y obesidad que afectaban en el 2012 a 7 de cada 10 adultos y 3 de cada 10 niños y a todos los grupos socioeconómicos en México, incluyendo a los hogares que se encuentran en situación de inseguridad alimentaria. Dados los efectos de la obesidad en el aumento en riesgo de diabetes y otras enfermedades crónicas y dado su alto costo (alrededor de 67 mil millones de pesos en 2008) y la presión sobre los sistemas de salud, es importante incorporar la prevención de la obesidad como parte de la política de desarrollo social de México. (ENSANUT, 2016)

Con el aumento de las cifras de sobrepeso y obesidad se ha disparado la emergencia de enfermedades no transmisibles¹³, es decir, aquellas que no se transmiten de persona a persona por herencia o contagio; son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente. La Organización Mundial de la Salud (OMS), clasifica dentro de cuatro grupos a estas enfermedades:

- 1) Cardiovasculares: hipertensión, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- 2) Cáncer: todos los tipos de cáncer como el de mama, próstata, piel, etc.
- 3) Enfermedades respiratorias crónicas: asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- 4) Diabetes: en particular la conocida como de adulto, tipo II o *mellitus*.

Con estos elementos podemos observar que el sobrepeso y la obesidad están posicionándose como los principales factores de la emergencia de enfermedades crónicas en

¹³ La Organización Mundial de Salud (OMS) define a las enfermedades crónicas y a las enfermedades no transmisibles como sinónimos. Cfr. OMS, Centro de Prensa EN LÍNEA www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/. Consultado el día 11 de febrero de 2017.

México particularmente, y a nivel mundial la situación no es muy distinta. Producto de esta emergencia, tan sólo unos días después de ser publicada la ENSANUT 2016, el Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (CENAPRECE) de la Secretaría de Salud, emitió la Declaración de Emergencia Epidemiológica EE-4-2016. En ésta se conjugaron varios datos obtenidos con respecto a la *diabetes mellitus* tipo 2 en su relación con el sobrepeso y la obesidad. A continuación, se muestran algunos de los factores que llevaron a la emisión de esta declaratoria:

- Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT), 6.4 millones de mexicanos fueron diagnosticados con *diabetes mellitus*.
- La *diabetes mellitus* a partir del año 2013 ocupó el primer lugar como causa básica de muerte en México.
- La *diabetes mellitus* es la principal causa de ceguera, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal y amputación de miembros inferiores.
- Los costos en salud y productividad de la *diabetes mellitus* asociada con sobrepeso y obesidad ascienden a 85 mil millones de pesos anuales.
- Cada año se pierden 400 millones de horas laborales por *diabetes mellitus* asociada a sobrepeso y obesidad, lo que equivale a 184 mil 851 empleos de tiempo completo. (Declaración de Emergencia Epidemiológica EE-4-2016, noviembre 2016)

Este problema de salud pública asociado a la obesidad ha sido abordado ampliamente por las ciencias biomédicas, particularmente desde la bariatría¹⁴ y la nutriología, en el caso de la obesidad, y de la biología en el caso de la diabetes. Estas disciplinas de la medicina han concentrado sus esfuerzos por caracterizar y exponer los aspectos orgánicos de la enfermedad.

La nutrición¹⁵ es la disciplina de frontera que contempla con mayor énfasis los aspectos sociales y culturales de las enfermedades derivadas del sobrepeso y la obesidad, sin embargo, el

¹⁴ La bariatría es la rama de la medicina que estudia las causas de la obesidad, también explora los tratamientos para la atención y prevención de la obesidad, además de la farmacoterapia de la obesidad también se relaciona con las cirugías de obesidad.

¹⁵ Nutrición: rama de la medicina que estudia los nutrientes (sustancias nutricias/alimenticias o nutrimentos) que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos

puente entre lo social y lo biológico aún no alcanza a generar diálogos fructíferos que ayuden a comprender y explicar con amplitud las enfermedades producto de la interacción de los sistemas culturales y las ecologías naturales.

El problema del sobrepeso y obesidad tiene distintas escalas y cada una requiere distintas vías de aproximación; aquellas que hasta ahora se han explorado están más vinculadas a procesos técnico-médicos que se limitan a la medición y control de características antropométricas, es decir, a una escala de individuo biológico. En el ámbito social las aproximaciones han sido en el nivel de la interacción de sistemas simbólicos vinculados a los significados que ciertas culturas atribuyen a los alimentos que consumen y sus relaciones con aspectos religiosos y de intercambio político y social. La teoría antropológica de Daniel Bertaux (1979), es hasta ahora una de las que mejor sintetiza ambos aspectos del problema y pone el énfasis en el papel de las relaciones sociales en torno a las condiciones de producción de la vida humana.

Estos problemas de identificación entre los símbolos y los significados de lo que es estar saludable, han llevado a las personas en sus vidas cotidianas, a representar una imagen abstracta del camino a obtener la salud, adquirir una figura humana esbelta, elaborada por la idealización del cuerpo delgado que el mundo occidental ha construido a lo largo del siglo XX¹⁶, sin embargo, las promesas de poder adquirir este cuerpo delgado y saludable, enmascaradas detrás de servicios y productos que prometen soluciones con el mínimo esfuerzo y el máximo beneficio, son atajos que tienen consecuencias económicas, políticas y sociales negativas a la salud y muy lucrativas en términos financieros para quienes aprovechan este vacío simbólico en las vidas de las personas.

y nutrientes, y como interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y a la enfermedad (la relación entre la nutrición, la salud y la enfermedad). Además, la ciencia de la nutrición se dedica a investigar las necesidades nutricionales del ser humano, sus hábitos y consumo de alimentos, y la composición y valor nutricional de esos alimentos. La nutrición como un conjunto de procesos se dirige hacia el estudio de la ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de las sustancias alimenticias (nutrientes/nutrimientos) por medio de los cuales se produce energía para que ese organismo vivo puede sostenerse, crecer, desarrollarse y en la mayoría de los casos reproducirse. (Lopategui Corsino, 2001) EN LÍNEA: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap3/Nut-CpBa.html>

¹⁶ Para un nutrido debate visitar: ¿Cómo influye la industria alimentaria en nuestra salud? EN LÍNEA:

https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/como-influye-la-industria-alimentaria-en-nuestra-salud?fbclid=IwAR3BIUHhiL9P3EAcXu-vLj560r9N_vKC1tdZBr7K--AhawsCGOEctdLDJ9U

¿Cómo cambia el neoliberalismo nuestra subjetividad? EN LÍNEA:

https://www.lavanguardia.com/vida/20181207/453401033995/neoliberalismo-subjetividad-competencia-mercado.html?utm_campaign=botones_sociales&utm_source=facebook&utm_medium=social

Mini documental: “El cuerpo de las mujeres” EN LÍNEA: <https://www.youtube.com/watch?v=1teAJZE1ark>

Estos factores, junto con otros como las políticas públicas débiles frente a las exigencias del mercado de los productos hiperprocesados¹⁷, ha desatado una epidemia tanto a nivel biológico en la transformación de la salud y la anatomía de las personas en todo el mundo, como a nivel simbólico en la configuración de la idea de vida saludable, la interacción entre las personas y los alimentos se ha transformado y no hay indicios de que este cambio tenga efectos positivos, el futuro deja entrever el fracaso de los esfuerzos que hasta ahora hay en el presente.

Las ciencias sociales desde sus disciplinas también enfrentan las enfermedades asociadas a la *diabetes mellitus* que tienen necesariamente un trasfondo social, por ejemplo; el estrés, la ansiedad y los trastornos de la alimentación, la pobreza, el hambre, etc. Los esfuerzos por comprender cómo emergen estas enfermedades han hecho que los especialistas volteen a ver aspectos que antes no eran considerados como factores de riesgo, por ejemplo: los modelos de producción agropecuaria, los cambios en los patrones de consumo, la explotación de recursos naturales, las estructuras socioeconómicas de producción y distribución de bienes, etc. Explorar estos factores ha hecho emerger otro tipo de problemas de investigación: la seguridad y la soberanía alimentaria (García Boutigue, 1988) y la inducción deliberada de mentiras (Proctor & Schiebinger, 2008) para la comercialización y consumo de productos chatarra, todo esto derivado del nuevo orden económico mundial, la globalización.

Frente a esta epidemia que ha traído consigo la transformación en los hábitos alimentarios en las personas y ante las posibles formas de enfrentar esta situación, es indispensable desarrollar una nueva forma de observar el problema. Para esto un enfoque epistemológico distinto al que hasta ahora impera en el campo de la ciencia y las políticas públicas es necesario para repensar los problemas y plantear nuevas preguntas acordes con la realidad y los avances en materia científica y epistemológica.

¹⁷ Consultese: *El poder del Consumidor*. EN LÍNEA: <https://elpoderdelconsumidor.org/salud-alimentaria/>
Unión de Científicos comprometidos con la Sociedad. EN LÍNEA: https://www.uccs.mx/agricultura_alimentacion/

Una epistemología acorde a los avances científicos y humanísticos de la época en que vivimos es una herramienta imprescindible para comprender los problemas globales, entre ellos la alimentación. Aprender a conocer de forma diferente lo que hasta ahora se nos ha enseñado como lo normal es la empresa de esta disciplina en todos aquellos que nos ocupamos de la alimentación como fenómeno social complejo.

Actualmente pareciera que la mayoría de las personas que viven en zonas urbanas, aunque no exclusivamente, poseen mayor y mejor conocimiento sobre los alimentos. En el lenguaje cotidiano se habla mas de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas, cuando se refiere a alimentos pero poco se habla de sabores, memoria, recuerdos, evocaciones y sentimientos, mucho menos de felicidad, goce y convivencia. Los alimentos ahora quedan en segundo plano, lo importante es saber el beneficio que hay en ellos y si engordan o no.

La perenne discusión entre la objetividad y la subjetividad ha sido un obstáculo que ha dificultado el camino por donde transitan los esfuerzos por estudiar y resolver los problemas de salud relacionados con la alimentación. La obsesión por el decimal del empirismo como marco epistémico de la ciencia, se traduce en la obsesión por la caloría de las disciplinas tradicionales, existe mas preocupación por el peso corporal que por la calidad de vida. Aunque la preocupación está justificada, se ha perdido de vista que una vida saludable no es sinónimo de un estándar de peso y talla, sino de hábitos que a lo largo de la de vida le den a la persona la posibilidad de tener una vida plena y satisfactoria.

El enfoque reduccionista que se enfoca en los nutrimentos, utiliza el concepto dieta para describir características y propiedades de elementos a una escala en la que no son visibles (incluso necesarios) los alimentos. Éstos también tienen un tratamiento reduccionista en distinta escala cuando entran en interacción con las acciones de las personas. Sin embargo, a esta escala de interacción se han quedado disciplinas como la antropología y la sociología, plantear la relación de los alimentos y la acción de las personas dentro de un sistema alimentario implica incorporarlos en subsistemas como los que mencioné en la sección 2.3. del capítulo anterior.

Así la relación simple de alimentos y acción de las personas se multiplica y se vuelven relaciones de relaciones, con este nuevo enfoque se adquiere una robustez y densidad del objeto de estudio que es susceptible de trabajarlo desde una perspectiva de pensamiento complejo.

Conocimiento y alimentación son dos cosas que han ido de la mano desde la noche de los tiempos, uno de los primeros objetos de construcción de conocimiento del hombre moderno fueron los alimentos, saber lo que se podía comer y lo que no, no en términos simbólicos como lo ilustra Harris (1999) sino en lo referente a lo mas elemental, sobrevivir, quizá uno de los motores que impulsó el desarrollo de los primeros intentos por dejar registro del saber de una generación a otra fue la necesidad de transmitir ese conocimiento vital, podemos aventurarnos a pensar que incluso la herramienta mas sofisticada del ser humano, el lenguaje, se desarrollo ante la urgencia de poder transmitir conocimiento sobre localización de alimentos, su preparación y conservación.

Aunque los alimentos han sido un motor del desarrollo de la humanidad y han contribuido a generar inconmensurable conocimiento de la vida humana y la vida en sí misma en general, hoy atravesamos un momento histórico en el que pareciera que mientras mas creemos saber sobre nutrición y medicina, y tenemos tecnología para prolongar la vida, menos sabemos de la comida y las artes de su preparación; enfrentamos los niveles mas altos de obesidad y enfermedades crónicas que no se abordan desde la medicina y la biología, y cuyo origen esta vinculado al conocimiento deficiente que tenemos del pasado y a la mala alimentación que tenemos en el presente. Se han roto los vínculos entre la naturaleza como entorno de la vida humana y el conocimiento que generamos y heredamos para no olvidar esos vínculos.

Hoy en día difícilmente conocemos el lugar de origen y forma de producción de lo que comemos. Esa ignorancia nos obliga a caminar a ciegas y con menor información, irónicamente esto nos sucede en la llamada era de la información, porque a pesar de contar con la información, no desarrollamos sistemas de administración de ésta que nos permita tomar decisiones conscientes. Estamos frente a la vida y las enfermedades sin elementos para tomar una posición crítica y reflexiva. Por ello el concepto de dieta nos puede ser útil para entender la vida como un sistema. En la siguiente sección caracterizaremos este concepto con base en este objetivo.

3. 2. Características de un concepto de dieta como sistema de vida

Utilizar un concepto para definir y articular un modelo de sistema es útil porque permite generar todo un discurso y herramientas de trabajo alrededor de él. Dieta como concepto eje para estudiar el fenómeno de la alimentación es pertinente por las escalas en las que puede trabajarse. Por ejemplo, en escala personal la dieta implica una forma de ver la vida, implícita o explícitamente, las personas se desenvuelven en marcos de sentido que orientan su percepción. Dieta como concepto definido desde el Paradigma Emergente de la Complejidad, no debe pensarse como un conjunto de reglas o recetas homogéneas y universales que debe seguir la persona para tener una vida saludable. La vida no está en los elementos aislados sino en los procesos y relaciones que se dan de la interacción entre las estructuras internas y externas, es decir, entre el individuo y su entorno.

Dieta, alimentos y comer. El objetivo de una dieta, a diferencia de la percepción cotidiana que se tiene, no es reducir o aislar componentes sino integrar los diferentes elementos de la vida de las personas en un conjunto coherente de acciones encaminadas a vivir y disfrutar de las actividades que giran en torno a la alimentación. Desde luego que no podemos ser ingenuos en este aspecto y esperar que las personas reaccionen de manera positiva frente a la realidad cuando ésta se presenta hostil, sobre todo si pensamos en las horas que se tienen que destinar a la movilidad, al empleo, y otras tantas que han adquirido mas importancia que alimentarse. Frente a este problema la perspectiva sistémica aporta la posibilidad de poder hacer observable todo como un conjunto, con esto, se puede lograr redimensionar la importancia de asignar tiempo y recursos (económicos, culturales, convivenciales, etc.) a la actividad de la adquisición, preparación y consumo de los alimentos.

Comer no es solo una necesidad fisiológica, en el ser humano es esencialmente una necesidad simbólica que se entreteje con otras sensaciones como el placer, y además es una actividad que es colaborativa y compartida, no es lo mismo comer solo que en compañía e incluso el tipo de compañía influye en la cantidad de alimentos que se comen y el tiempo que dura la comida.

Dieta y tiempo. Toda actividad que implique comer toma tiempo, seleccionar, preparar, almacenar y degustar los alimentos implica consumo de tiempo y este bien escaso se dedica cada vez menos a la preparación de alimentos y al acto de comer. Una dieta compleja implica tomar en cuenta el tiempo y recursos necesarios para darle a los alimentos un lugar predominante en vida, no puede reducirse el acto de comer a un tiempo que se tiene que perder en detrimento de actividades mas importantes como trabajar. Seleccionar y preparar los alimentos es parte de la dieta, no los alimentos en sí mismos, elegir el lugar de compra, los horarios, la división de las actividades para la elaboración y consumo es de vital importancia para regenerar el tejido social alrededor del acto de comer. Encontrar los espacios entre actividades importantes, planificar las compras y los menús de la semana, es parte de tener una dieta balanceada.

Dieta y entorno. La dieta en la actualidad comprende un conjunto de alimentos de muy diverso origen, podemos ponderar el grado de globalización de una unidad domestica (familia) averiguando el origen de los alimentos y productos para prepararlos. Esta diversidad no es una desventaja cuando la relación entre territorio y cocina es estrecha y se utilizan elementos de otras cocinas para aumentar la variedad de sabores y saberes, sin embargo cuando los alimentos están totalmente desarraigados y descontextualizados de la cultura donde se consumen el problema no es en sí el alimento sino el peligro que se genera en la biodiversidad al perderse contacto con el territorio. La producción de alimentos y servicios en torno a éstos disminuye y las actividades económicas se transforman, dejando en vulnerabilidad alimentaria a las comunidades que tienen menos acceso a alimentos de calidad cercanos a casa.

Dieta y conocimiento. Conocer los alimentos y las combinaciones que producen los distintos tipos de dieta, ayuda a construir un régimen enfocado mas en el arte de vivir, que en la vigilancia de la salud y la enfermedad para no morir. Comer es una actividad que se enseña de manera grupal y esto implica una conexión con las personas de los círculos sociales mas íntimos y también una preparación para la sociabilización con los círculos sociales extensos. La dieta funciona como un *software* precargado que ayuda a construir las conexiones necesarias para asimilar otros programas de información.

Dieta e identidad. La alimentación toca cada fibra de la vida social de las personas y de los pueblos, algunos de los primeros recuerdos que evocamos son los de la comida, la forma de preparación de los alimentos que en la mayoría de las ocasiones son preparados por las madres. Esto debería hacer visible que quienes han construido el paladar de las sociedades son las mujeres, y sin embargo, son invisibilizadas en la configuración del imaginario colectivo y el papel de la madre -la mujer más precisamente- como fundamental en la producción antropológica (Bertaux, 1979) de la vida humana sigue siendo tomado en cuenta muy poco.

La sociabilización alrededor de la mesa familiar y posteriormente el núcleo cercano de personas con las que convivimos cotidianamente (compañeros de escuela, trabajo, etc.). La producción misma de los alimentos, la reproducción de las técnicas de elaboración, los sabores y texturas forman parte de la memoria personal y colectiva, con los cambios en el estilo de vida que demanda la vida hoy día. Esta memoria corre el peligro de ser transmitida muy débilmente en las generaciones venideras, si no somos nosotros quienes generamos nuestra memoria alguien más lo hará y seleccionará lo que debemos recordar, estamos ante el peligro de una colonización invisible y poderosa, la del paladar.

Dieta y Autonomía. Aprender a conocer las diferencias entre alimentos naturales, procesados y productos hiperprocesados, es de vital importancia para iniciar un proceso de concientización de lo que implica comer en exceso o carencia. Es importante recuperar o bien construir, el conocimiento en torno a cada tipo de alimento, para esto la investigación del equipo coordinado por Carlos Monteiro (Monteiro, 2015) en Brasil es material obligatorio, en éste han desarrollado una guía de alimentos¹⁸ de acceso público que es un instrumento para conocer aquellos alimentos que son beneficiosos para la salud holística del individuo y aquellos cuyo contenido calórico es potencialmente nocivo. Aunque en México también existe una guía que se puede ubicar como El Plato del Buen Comer¹⁹. Esta guía se limita a mostrar aquellos alimentos saludables y las proporciones adecuadas para consumo, y requiere un nivel de interpretación que la hace poco accesible a todos los públicos.

¹⁸ La guía es accesible y de dominio público:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentaria_poblacion_brasilena.pdf

¹⁹ Plato del buen comer disponible en: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/buencomer/imprimible.pdf>

3. 3. Características de un concepto de dieta como visión del mundo

Pensar el mundo es por sí mismo una tarea complicada, ahora, pensarlo en relación con los alimentos y en particular con la dieta es todavía más difícil porque al ser algo elementalmente cotidiano se vuelve invisible al ojo del sentido común. Tampoco es fácil perseguir esta idea desde los discursos disciplinares de las ciencias porque resulta muy fácil perderse en la hiperespecialización de cada disciplina.

El Sistema-mundo del que nos habla Wallerstein (2005), es un mundo conectado sincrónica y diacrónicamente, es un mundo de redes, yuxtaposiciones y concatenaciones, que no puede entenderse separando, aislando y analizando sus componentes, también es un mundo inventando en tanto es producto del ingenio de la humanidad y se ha transformado de acuerdo a los cambios que cada etapa del proceso civilizatorio ha tenido en distintos puntos del planeta.

La noción de dieta es un producto de este devenir histórico de la humanidad, es una palabra que se ha usado desde los tiempos de los filósofos griegos para definir cosas semejantes en estructura pero diferentes en función (Cabrera Rebollo, Zizumbo Villareal, Hernández Lara, & Arriaga Álvarez, 2018). Hoy en día forma parte de la jerga común y el argot de especialistas y sin embargo sigue sin ayudarnos a comprender la cotidianidad de la vida en torno a los alimentos, así como tampoco ha ayudado a entender el deterioro de la salud que se ha transformado en enfermedad crónica de dimensiones epidémicas. La dieta como un producto del capitalismo y como una forma de ver el mundo puede ser una forma de recuperar la habilidad de reflexionar en torno a nuestro alimento en relación con el resto de la vida.

Cambiar el mundo implica un cambio de la idea de dieta, cambiar la dieta es contribuir a la transformación del mundo, un mundo personal que implica una visión de la vida, que en la suma de esos mundos individuales radica el posible cambio profundo en el mundo global, en el sistema-mundo que nos toca vivir y el cual heredaremos a las futuras generaciones. La dieta como una forma de ver el mundo implica un cambio de hábitos elementales, una moderación en el consumo de alimentos de origen animal, una recuperación de valores con relación a la conexión que hay entre las personas y el territorio, los alimentos producidos en éste y el intercambio justo, implica también replantear el valor de los intercambios económicos; también

es reaprender y en muchos casos, aprender a cocinar, en autogobernar los impulsos y desarrollar nuevas formas de convivencia. Es relocalizar las relaciones de género en torno a las actividades domésticas, de crianza y de respeto entre las diferencias.

Repensar el mundo en clave de dieta no puede reducirse a pensar solo en alimentos, tiene que darse un proceso de reflexión y crítica en torno a todos los aspectos que integran la vida y requiere un cambio de actitud, una toma de posición política, es una realfabetización no para leer textos impresos en papel y tinta, sino leer la realidad en sus múltiples dimensiones sin dejar de lado que la dimensión más importante es la biográfica y posteriormente la familiar. Repensar la dieta como un concepto complejo es una reflexión sobre la vida misma.

La dieta frente al mundo es diversidad no restricción, es dinámica y no estática, no es *algo que se hace por cierto tiempo y luego se deja*, la dieta comienza quizá en el primer alimento que se recibe del pecho materno, de ahí para adelante además de alimentos, es la decisión, consiente o no, detrás de cada comida que tenemos en la vida y los medios que nos procuramos para obtenerla. Alimentos, visión del mundo, recursos, territorio, cultura, medio ambiente, género, educación, política, son elementos intrínsecos de la dieta.

Todas estas dimensiones de lo que implica pensar el concepto dieta desde una perspectiva de pensamiento complejo, implica incorporar la dimensión simbólica de cada una de ellas como un factor emergente en la modelación del fenómeno alimentario como un fenómeno complejo. Además de esto es necesario enumerar las características que harían de éste un sistema complejo. Para ello es necesario pensar que la dieta forma parte de distintos sistemas independientes entre sí y que pueden o no, tener relación entre ellos. Uno de estos modelos, González (2016) lo define como Complejo Simbólico Alimentario (CSA) y es éste modelo el que empleamos para caracterizar al sistema dieta como un subsistema del CSA.

Bajo este modelo, la dieta es un subsistema que posee sus propias características y propiedades, dependiendo el tipo de relación que se establezca con otros subsistemas, puede actuar como un concepto limítrofe entre enfoques biológicos y psicológicos, o bien entre sociales y económicos. La interacción en distintos niveles y escalas la dará el tipo de relaciones que se

establezcan en los objetivos generales y particulares de aquellas investigaciones que incorporen este concepto en sus trabajos. Para esto debemos definir las características que este concepto puede tener intrínsecamente y cómo éstas se adaptan.

- *Posee múltiples elementos que mantienen relaciones interdefinibles entre sí* (González Sánchez, 2016, pág. 6). Éstas relaciones están en niveles y escalas que definen el grado de importancia o jerarquía que cada elemento tendrá. Ejemplo de esto tenemos: micronutrientes como aminoácidos, minerales, proteínas, vitaminas, grasas, carbohidratos que se encuentran en el nivel biológico; frutas, animales (carnes), cereales, tubérculos, etc. que se encuentran en el nivel ambiental; sabores, texturas, aromas, que se encuentran en el nivel bromatológico; recuerdos, emociones, evocaciones, que se encuentran en el nivel antropológico; valor, intercambio, poder, en el nivel social; símbolos y significados en el nivel abstracto-simbólico. Cada nivel tiene que explicitar su relación con otros, estas relaciones dependerán del tipo de objetos de conocimiento que se construyan.
- *Estas relaciones marcan diversos ritmos y procesos que tienen consecuencias diferenciales de acuerdo a las escalas en las que la experimenten los actores sociales ya sea colectivos o individuales.* (González Sánchez, 2016, pág. 6) Esto quiere decir que la dieta es experimentada de diversas maneras de acuerdo a los contextos socioambientales en los cuales interactúan las personas, y que esta interacción a su vez tiene múltiples dimensiones como la psicológica, biológica y social.
- *No hay forma de entender y explicar las características y las propiedades de estos tres subsistemas (información-comunicación-conocimiento) sin estudiar sus relaciones (estructuras) y sus mutaciones en el tiempo (procesos).* (González Sánchez, 2016, pág. 7) La dieta posee estas tres dimensiones simultáneas. Es un subsistema de información, permite conocer ya sea a escala biológica o social qué tipo de nutrientes y alimentos consume un individuo, las cantidades, frecuencias y contextos; un subsistema de comunicación ya que sirve para conocer en su

dimensión individual o colectiva que códigos de sociabilidad esta transfiriendo con determinados platillos elaborados para eventos sociales particulares (bodas, compromisos, graduaciones, cumpleaños, negocios, etc.) y un subsistema de conocimiento, ya que permite construir, reproducir y conservar saberes que funcionan como herencia epistémica para las generaciones futuras.

- *La dieta es un conjunto de relaciones sociales que pueden estudiarse en distintas escalas: mundial, continental, regional, local, comunitaria, barrial, familiar, biográfica.* (González Sánchez, 2016, pág. 7) Dependerá de la escala de estudio, las estrategias para seleccionar las características de la dieta que sirvan para los propósitos de la investigación, esto no excluye que puedan abordarse múltiples escalas en una misma investigación, desde luego que será importante delimitar las situaciones de frontera que distinguirán aquellas características que pertenezcan a cada escala y que por sus propiedades de interdependencia e interdefinibilidad cumplirán papeles distintos en cada escala.
- La dieta no puede entenderse sólo como un cumulo de elementos heterogéneos, debe concebirse como un proceso, es decir, como un conjunto de relaciones dinámicas que se transforman a lo largo del tiempo. La dieta no es una toda la vida, cambia con cada etapa de la vida humana en el sentido amplio, no se limita a lo nutricional sino que va en paralelo con su dimensión simbólica, además también es contextual y dependerá de factores socioambientales para su construcción.
- Las condiciones de contorno estarán establecidas de acuerdo a los objetivos de investigación, mientras que en un modelo con enfoque biológico, el contorno del sistema será lo social y lo psicológico, en otro puede ser diferente, siempre dependerá del objeto de estudio en construcción y de las preguntas de investigación elaboradas para dicho objeto.
- Las perturbaciones del *sistema dieta* podemos interpretarlas como la ausencia de comunicación entre las distintas disciplinas que estudian la alimentación, en tanto no se dé la comunicación entre investigadores de diversas áreas del conocimiento y sus hallazgos en sus respectivas áreas de especialidad. Otro obstáculo es la falta

de un lenguaje transversal a las disciplinas que facilite el intercambio y robustecimiento de las herramientas epistémicas y metodológicas para develar mas densamente la realidad en torno al fenómeno alimentario.

Con estas primeras caracterizaciones podemos comenzar a pensar en el concepto sistémico de *dieta* como una herramienta metodológica que puede ser utilizado transversalmente ya sea por especialistas disciplinarios en contextos específicos de investigación, o bien, por equipos multidisciplinarios que requieren conceptos asequibles a todos, no importando su matriz disciplinar.

Finalmente, recuperando la propuesta de Pablo del Río (2008) con respecto a su uso del concepto dieta que mencioné en el primer capítulo²⁰, y tomando las consideraciones de Jorge A. González (2016) con respecto a la construcción de un Complejo Simbólico Alimentario, en donde expone que dieta puede utilizarse como:

Una *dieta cultural*, es un concepto metodológico para estudiar la evolución de las estructuras cognitivas y directivas, observable mediante la reconstrucción de la trayectoria de exposición, asimilación y acomodación, entendida como proceso y no solo como racimo de propiedades estadísticas.

Una *dieta nutricional*, es igualmente un concepto metodológico para estudiar la evolución de las estructuras biológicas, fisiológicas y metabólicas de los organismos humanos que nunca ha sido solamente orgánica, sino simultáneamente simbólica (Cirese, 1984). La construcción histórica de toda ingesta en la especie humana, tiene agregado, simultáneamente una construcción simbólica objetivada en creencias, valores, signos, símbolos, señales, textos, discursos, mitos y rituales. (pág. 9 subrayado de FLS)

Con el ejemplo anterior de un uso sistémico del concepto dieta, se pueden construir distintos modelos acorde con las necesidades del sujeto investigador, ya sea individual o colectivo, siempre teniendo como eje las características arriba descritas, que no son excluyentes y siempre pueden mejorarse. Con estas primeras modelaciones, el concepto dieta podemos usarlo con mas

²⁰ Ver Capítulo 1, página 16.

precisión sin renunciar a la flexibilidad de reconstruirlo siempre de acuerdo a las necesidades que se plantee cada investigación y su respectivo recorte de la realidad.

De esta manera contribuimos a romper el cerco semántico en el que se encuentra limitado el concepto, debido a los usos que se le dan en el lenguaje cotidiano y que vinculan simbólica y objetivamente, la palabra dieta con restricción, limitación, padecimiento, etc. Podemos ahora abrir el paso para retomar el concepto y reconfigurarlo para cambiar la percepción tanto de los profesionales de la investigación científica como de las personas en la vida cotidiana, de que la dieta es mas que los elementos que componen un régimen alimentario restrictivo y periódico, es, en esencia, un concepto que modela la forma misma en la que nos orientamos en nuestras vidas.

CONCLUSIONES

A lo largo de los tres capítulos que comprende esta tesis el objetivo principal fue abrir la discusión en torno al uso de un concepto como dieta, que puede parecer trivial en el trabajo académico cotidiano del estudio de la alimentación, sin embargo, llamó mi atención por el uso tan intenso que se le da en tantos ámbitos de la vida cotidiana y académica; y que terminé desarrollando una propuesta para utilizarlo a la luz de los cambios que acontecen actualmente en el campo de las investigación interdisciplinarias e incluso transdisciplinarias en torno al fenómeno de la alimentación.

La palabra dieta es sin duda, un mediador lingüístico entre las personas en la vida cotidiana pero también lo es en el campo de las investigaciones científicas, sin embargo, no es suficiente contar con esta palabra en la jerga cotidiana y el argot científico. *Lo que pueda confundirse sin gran prejuicio en el hablar ordinario, debe ser cuidadosamente distinguido en la exposición filosófica o científica* (Sperber, 1988, pág. 30). No es posible emplear eficazmente un concepto para representar un objeto de estudio ya sea empírico o abstracto, sino se tiene claro qué significa al interior de la teoría que se utiliza o el objeto que se indaga.

Para entender este importante concepto en el contexto del estudio científico encontré que la forma en la que lo abordan las disciplinas como la psicología, la antropología y la sociología, era muy limitado y no permitía expresar la complejidad del estudio de la alimentación. Al comenzar a investigar literatura sobre el tema, noté que la complejidad emergía como parte del discurso de las investigaciones que abordaban a la alimentación. Esto me hizo inclinarme a pensar que la teoría de los Sistemas Complejos podría ser adecuada para abordar el estudio del concepto dieta, sin embargo en el camino encontré que los Sistemas Complejos formaban parte de una constelación muy amplia de discursos científicos y no en todas las ciencias significaban lo mismo.

Con este contratiempo metodológico tuve que profundizar en el tema y encontré que los Sistemas Complejos formaban parte de un grupo mas amplio de posturas frente al quehacer de la

ciencia, así llegué a la propuesta del Paradigma Emergente de la Complejidad que desarrolla Enrique Luengo, y con esta propuesta decidí emprender el trabajo de localizar la discusión en el campo académico con respecto a la ciencia y el tipo de científicidades que existen, estamos acostumbrados, por la fuerza de la repetición y a falta de una apertura a la reflexividad epistemológica, a pensar que solo existe una ciencia y un método. Sin embargo, el Paradigma Emergente de la Complejidad, y muchas ciencias que están bajo el techo de éste, han desarrollado notables desarrollos en la comprensión del quehacer científico.

Por esto, fui construyendo una postura crítica frente al modelo de ciencia clásica moderna que permea la mayor parte de las instituciones educativas y me aventuré a explorar las posibilidades que ofrece el Paradigma Emergente de la Complejidad que cobra una importancia mayor con cada nueva generación de científicos que se forman con esta propuesta de ver y hacer la ciencia. Estamos frente a una progresión en la que el marco epistémico vigente de la ciencia empieza a ser discutido y replanteado en términos de un nuevo marco que implica un cambio gradual pero constante en la forma pensar y hacer la ciencia.

Bajo este contexto encontré que la palabra dieta como signo ideológico, es una palabra que funciona como mediador entre modelos del mundo, es un espacio de lucha entre quienes hacen uso de ésta y tienen como objetivo beneficiarse del significado que le dan al interior de contextos no científicos. Dieta, como palabra es un signo vivo que tensa la lucha social (Volóshinov, 2009, pág. 47) alrededor de la definición del problema de la alimentación, ya sea como objeto de estudio en la ciencia o como experiencia subjetiva de la vida cotidiana. En ambos casos dieta funciona como un mediador lingüístico entre la vida psíquica (interior) y el mundo social (exterior) de quienes emplean la palabra para dotar de significado distintos fenómenos.

Por eso me pareció importante recolocar el concepto dieta en el campo de las ciencias, particularmente en la sociología de la alimentación porque es a través de los conceptos y no simplemente a través de los sentidos, que conocemos el mundo y nombramos lo que es normal y lo que puede ser un problema, es por esto que resulta importante tener una base conceptual clara cuando en el lenguaje científico se utiliza la palabra dieta.

Adentrarme en el conocimiento de los alimentos también tuvo sus consecuencias a nivel personal, mi percepción con respecto a la cocina, a aprender a cocinar y tomar conciencia de lo importante que ha sido siempre, y sin embargo, invisible al mismo tiempo. El problema de alimentarnos, a partir de este trabajo comencé a cocinar y a interesarme mucho más por todo lo relacionado a comer, no solo a la placentera sensación de hacerlo sino a los problemas que implica activar ciertos sectores de la economía al comprar en determinados establecimientos y no en otros, durante casi tres años mis pensamientos giraron en torno a todo lo que podía percibir del fenómeno social de la alimentación y de lo que ahora soy capaz de exponer es que no es posible seguir investigando con herramientas y métodos tradicionales, hay que invertir mucho tiempo en desarrollar creatividad y humildad para saber que ninguna investigación por amplia y de largo aliento que sea, aportará toda o la mejor información para comprender los problemas de salud vinculados a la alimentación.

Otro de los aspectos de los cuales me sorprende y ocupa es la pobre comunicación que hay entre quienes se dedican a investigar el fenómeno social de la alimentación, existen esfuerzos en distintos niveles (políticos, académicos y comunitarios) y escalas (micro, meso y macro) y muy pocos se vinculan y convergen, además de que los intentos de converger siempre están permeados por el paradigma moderno de ciencia, que fácilmente confunde multidisciplinariedad con interdisciplinariedad, difícilmente encuentran trabajos en los que converjan disciplinas de distintas ciencias bajo un marco epistémico común y abandonen los corralitos de las disciplinas, la vanidad de algunas ciencias personificada en sus disciplinarios hace muy difícil darle prioridad al problema y no al método o la forma de abordarlo. En este sentido el camino es largo y las vetas de trabajo son prometedoras, en muchos espacios académicos existe voluntad de discutir y aprender nuevas formas de construir conocimiento.

Un campo de desarrollo a futuro que emerge luego de la reflexión de este trabajo es, desarrollar un programa pedagógico que fomente una educación que tenga como eje la revalorización de los alimentos, la cocina y los recursos para producir los alimentos, porque la soberanía de un país empieza por el autogobierno de sus ciudadanos, que reciben y fomentan un uso reflexivo y crítico de algo que es de elemental importancia, su propia vida y el desarrollo de

ésta en plenitud, un pueblo que puede decidir sobre su propia alimentación es un pueblo que también puede decidir en su hambre y las formas en las que desea y objetivamente puede auto organizarse para combatirla.

Una pedagogía del paladar reeduca desde el fondo mismo del ser humano, desde ese momento inicial de la interacción de lo interno y lo externo, a través de los sentidos y a través de la razón. El camino parece largo pero el trayecto se antoja prometedor, basta con intentarlo e ir probando como un buen guiso, el sabor que va tomando, cocinar necesita su tiempo, no todo sabe al primer hervor, el fuego ya está cocinando, y los ingredientes ya están en la mesa, será la habilidad, la buena mano que cada quien tenga, la que le dé el sabor a esta aventura emancipadora de reeducar al paladar para transformar el mundo, y la dieta será una herramienta para hacerlo.

Una pedagogía del Paladar para:

Ser mas consciente para ejercer la libertad de elegir los alimentos.

Construir soberanía a partir de la consciencia alimentaria.

Consumir alimentos coherentes con formas de vida locales, hábitos, paisajes, territorios y culturas.

Educar a los sentidos desde un enfoque de los alimentos y la cocina, sin distinción de géneros.

Evaluar las modas y tendencias en alimentos a partir de necesidades primarias y secundarias.

Reflexionar y no prejuiciar alimentos tradicionales frente a la modernidad de los productos alimenticios hiperprocesados.

Diferenciar entre alimentos naturales, alimentos procesados y productos hiperprocesados.

Responsabilizarse de la alimentación personal y familiar.

Aprender a cocinar y a desarrollar habilidades culinarias susceptibles a heredarse.

Aprender y reaprender a comer en compañía.

Aprender a aprehender nuevamente la vida con un enfoque en la educación alimentaria como una práctica de la libertad.

REFERENCIAS

- Alonso Benito, L. E., & Rodríguez Fernández, C. J. (enero-junio de 2006). Roland Barthes. Por una psico-sociología de la alimentación contemporánea. *Empiria, revista de metodología de las ciencias sociales*(11), 205-224.
- Aguilar Piña, P. (2001). Por un marco teórico conceptual para los estudios de antropología de la alimentación. En I. d. Antropológicas, *Anales de Antropología* (Vol. 35, págs. 11-29). Distrito Federal, México: Instituto de Investigaciones Antropológicas.
- Atkins, R. C. (1977). *La revolución dietética del Dr. Atkins* (11va ed.). (S. M. Vigil, Trad.) Distrito Federal, México: Editorial Grijalbo.
- Barriguet Meléndez, J. A. (2013). *Para entender. La alimentación* (1ra ed.). Distrito Federal, México: Ediciones Nostra.
- Beardsworth, A., & Keil, T. (2002). *Sociology on the menu. An invitation to the study of food and society* (2da ed.). Londres, Inglaterra: Routledge.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (2011). *La construcción social de la realidad* (1ra ed.). (S. Zuleta, Trad.) Buenos Aires, Argentina: Amorrortu editores.
- Bertalanffy, L. v. (2012). *Teoría general de los sistemas: Fundamentos, desarrollo, aplicaciones* (1ra ed.). (J. Almela, Trad.) Distrito Federal, México: Fondo de Cultura Económica.
- Bertaux, D. (1979). *Destinos Pessoais e estrutura de classe. Para uma crítica de antroponomia política*. Zahar Editores.
- Bourdieu, P. (2010). *La dominación Masculina*. Barcelona, España: Anagrama.
- Bourdieu, P. (2012). *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto* (1ra ed.). (M. d. Elvira, Trad.) Distrito Federal, México: Santillana Ediciones Generales.
- Bourges, H. (2015). Los alimentos, la dieta y la alimentación. En M. Kaufer-Horwitz, A. B. Perez-Lizaur, & P. Arroyo, *Nutriología Médica* (4ta ed., págs. 62-112). Distrito Federal, México: Editorial Médica Panamericana.
- Buzek, I. (2011). Argot: Historia documentada de un término en la lingüística española. *Moenia*(17), 289-302.
- Chalmers, A. F. (1982). *¿Qué es esa cosa llamada ciencia? Una valoración de la naturaleza y el estatuto de la ciencia y sus métodos*. Madrid, España: Editorial Siglo XXI.
- Cabrera Rebollo, A. G., Zizumbo Villareal, L., Hernández Lara, O. G., & Arriaga Álvarez, E. G. (mayo de 2018). Repensar la dieta para repensar la vida. *Revista Crítica de Ciências Sociais*(115), 75-90.
- Carpio Deheza, G. (2013). El proceso salud enfermedad desde la visión del nuevo paradigma en medicina: Paradigma complejo transdisciplinar. *Revista Médico Científica: "Luz y Vida"*, 4(1), 5-6.
- Ceccon, E. (septiembre de 2008). La revolución verde, tragedia en dos actos. *Ciencias*, 1(91), 21-29.
- CENAPRECE. (2016). *Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades*. Recuperado el 15 de Noviembre de 2016, de Declaratoria de Emergencia Epidemiológica EE-4-2016 para todas las Entidades Federativas de México ante la Magnitud y Trascendencia de los casos de Diabetes Mellitus: <http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/emergencias/descargas/pdf/DeclaratoriaEmergenciaEpidemiologicaEE-4-16.pdf>

- Contreras, J. (2013). ¿Seguimos siendo lo que comemos? En CONABIO, *Identidad a través de la cultura alimentaria* (págs. 39-58). Distrito Federal, México: CONABIO.
- Del Río, P., & Del Río, M. (2008). La construcción de la realidad por la infancia a través de su dieta televisiva. *Comunicar. Revista Científica de Educomunicación*, *XVI*(31), 99-108.
- Díaz Méndez, C., & García Espejo, I. (2014). La mirada sociológica hacia la alimentación: análisis crítico del desarrollo de la investigación en el campo alimentario. *Política y Sociedad*, *51*(1), 15-49.
- Elias, N. (2009). *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas* (3ra ed.). (R. G. Cotarelo, Trad.) Distrito Federal, México: Fondo de Cultura Económica.
- Fernández Buey, F. (2004). *La ilusión del método. Ideas para un racinalismo bien temperado*. Barcelona, Cataluña, España: Crítica.
- García Boutigue, R. (1988). *Modernización en el agro: ¿Ventajas comparativas para quién? El caso de los cultivos comerciales en El Bajío* (1ra ed.). Distrito Federal, México: CINVESTAV.
- García Boutigue, R. (2000). *El conocimiento en construcción. De las formulaciones de Jean Piaget a la teoría de sistemas complejos* (1ra ed.). Barcelona, España: Gedisa editorial.
- García Boutigue, R. (2003). *Epistemología y Teoría del Conocimiento*. Recuperado el 15 de Noviembre de 2017, de <https://www.youtube.com/watch?v=qJRhjh3qNd0&index=5&list=PLtprunubA4DCWNPQaF54iMQXn-gK5mzpB>
- García Boutigue, R. (2008). *Sistemas Complejos. Conceptos, método y fundamentación epistemológica de la investigación interdisciplinaria* (1ra ed.). Barcelona, España: Editorial Gedisa.
- García Urigüen, P. (2012). *La alimentación de los mexicanos (Síntesis) Cambios sociales y económicos, y su impacto en los hábitos alimenticios*. Distrito Federal, Distrito Federal, México: CANACINTRA.
- Gil Antón, M. (1997). *Conocimiento científico y acción social. Crítica epistemológica a la concepción de ciencia en Max Weber* (1ra ed.). Barcelona, España: Editorial Gedisa.
- Giddens, A. (2012). *Las nuevas reglas del método sociológico. Crítica positiva de las sociologías comprensivas*. (3ra ed.). (S. Merener, Trad.) Buenos Aires, Argentina: Amorrortu editores.
- Giménez, G. (Junio de 2006). *Epistemología en Ciencias Sociales*. Recuperado el 10 de octubre de 2017, de https://www.youtube.com/watch?v=14Um-93S80Q&index=1&list=PLop-TLnyHY21AX1ESue_BdvM6ECfxOjhr
- Goldmann, L. (1984). *Las ciencias humanas y la filosofía*. Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina: Ediciones Nueva Visión.
- González-Casanova, P. (1975). *La democracia en México*. Distrito Federal, México: Ediciones Era.
- González Sánchez, J. A. (2016). Hacia una delimitación preliminar del Complejo Simbólico Alimentario. *Razón y Palabra*(94), 0-13.
- González Sánchez, J. A., Amozurrutía, J. A., & Maass, M. (2007). *Cibercultur@ e Iniciación en la Investigación* (Vol. 11). Distrito Federal, Distrito Federal, México: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.
- Graña-Aramburú, A. (2015). Filósofos que contribuyeron al desarrollo de la medicina. *Acta Médica Peruana*, 41-49.

- Harris, M. (1999). *Bueno para comer. Enigmas de alimentación y cultura*. Madrid, España: Alianza editorial.
- Ibanéz, J. (1998). Investigación social de segundo orden. En J. Ibanéz, *Nuevos avances en investigación social II* (2da ed., Vol. 2, pág. 221). Barcelona, España: Proyecto A Ediciones.
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2016). *ENSANUT 2016 Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de medio camino 2016*. Secretaría de Salud. Ciudad de México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Kuhn, T. (2013). *La estructura de las revoluciones científicas* (4ta ed.). (C. S. Santos, Trad.) Distrito Federal, México: Fondo de Cultura Económica.
- Lotman, Y. M. (1993). *Cultura y Explosión. Lo previsible y lo imprevisible en los procesos de cambio social*. Barcelona, Cataluña, España: Gedisa.
- Luengo, E. (2012). Mapa conceptual y vocabulario básico en torno a la interdisciplina y la complejidad (Escrito para no leerse, pero sí para consultarse y reelaborarse). *Repositorio Institucional del ITESO*. Obtenido de Centro Interdisciplinario para la Formación y Vinculación Social: <https://rei.iteso.mx/handle/11117/633>
- Luengo, E. (2016). Las vertientes de la complejidad. Diferencias y convergencias. *Congreso Mundial por el Pensamiento Complejo. Los desafíos en un mundo globalizado. París, 8 y 9 de diciembre de 2016*. París.
- Luengo, E. (2016). *El conocimiento de lo social II. El Método estrategia* (1ra edición ed.). Guadalajara, Jalisco, México: ITESO.
- Luengo, E. (15 de Noviembre de 2017). *Conferencia: Las Vertientes de la Complejidad. Diferencias y Convergencias*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2017, de CEIICH-UNAM: <https://www.youtube.com/watch?v=TJEzhnVqzZA>
- López García, J. (2009). Antropología de la alimentación: perspectivas, desorientación contemporánea y agenda de futuro. En A. Garrido Aranda, *Comida y Cultura: Nuevos estudios de cultura alimentaria* (1ra ed., págs. 25-60). Cordoba, España: Publicaciones de la Universidad de Cordoba.
- Mansilla Corona, R. (Septiembre-Diciembre de 2013). De Galileo a Walras: el largo idilio entre las ciencias sociales y naturales. *Interdisciplina*, I(1), 87-110.
- Medina, F. X. (2009). Sobre alimentaciones autoctonas y modelos importados. Reflexiones sobre la dieta mediterránea. En A. Garrido Aranda, *Comida y cultura: Nuevos estudios de cultura alimentaria* (1ra ed., págs. 61-80). Cordoba, España: Publicaciones de la Universidad de Cordoba.
- Monteiro, C. A. (2015). *Guía Alimentaria para la Población Brasileña*. Brasilia: Ministerio de Salud de Brasil.
- Nardone, G., Verbitz, T., & Milanese, R. (2002). *Las prisiones de la comida*. Barcelona, España: Herder.
- Piaget, J., & García, R. (2008). *Psicogenésis e Historia de la Ciencia* (11ma ed.). (R. García, Trad.) Distrito Federal, México: Siglo XXI Editores.
- Pollan, M. (2014). *Cocinar* (1ra ed.). (J. Castilla Plaza, Trad.) Distrito Federal, México: Editorial Debate.
- Proctor, R., & Schiebinger, L. (2008). *Agnology. The Making and unmaking of ignorance*. California, E.E.U.U.: Stanford University Press.
- RAE. (31 de octubre de 2017). *Real Academia Española*. Recuperado el 31 de octubre de 2017, de Diccionario de la Lengua española: <http://dle.rae.es/?id=DiU68a5|Did4M1I>

- Ramos Ibañez, N. (4 de mayo de 2017). Entrevista. Distrito Federal, México.
- Sánchez Mora, M. d. (2007). *Vida y nutrición* (5ta ed.). Distrito Federal, México: Siglo XXI editores.
- Sánchez Samayoa, M. E. (2004). *Historia de la nutrición*. Tesis, Universidad de San Carlos de Guatemala, Departamento de Postgrado. Maestría en Docencia Universitaria, Guatemala.
- Shapin, S., & Schaffer, S. (2005). *El Leviathan y la bomba de vacío. Hobbes, Boyle y la vida experimental* (1ra ed.). (A. Buch, Trad.) Buenos Aires, Argentina: Universidad Nacional de Córdoba.
- Sperber, D. (1988). *El Simbóismo en General*. Barcelona, Cataluña, España: Anthropos.
- Vázquez-Medina, J. A. (Julio de 2012). Nostalgia culinaria: Apuntes sobre los aspectos socioculturales de la preparación de alimentos en migrantes mexicanos retornados. El caso potosino. *Alter. Enfoques críticos. Dimensión social de la nutrición*(6), 105-121.
- Vargas Guadarrama, L. A. (1993). ¿Por qué comemos lo que comemos? *Antropológicas*, 24-31.
- Vargas Guadarrama, L. A. (2002). Una visión integral de la alimentación. *Cuadernos de Nutrición*, 25(2), 88-92.
- Volóshinov, V. N. (2009). *El Marxismo y la Filosofía del Lenguaje*. Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina: Godot.
- Wallerstein, I. (2005). *Análisis de sistemas-mundo* (1ra ed.). Distrito Federal, México: Siglo XXI Editores.