

## ¿Vamos hacia la uniformidad de la dieta?

*Héctor Bourges R.*

Agradezco a los organizadores del X Congreso Latinoamericano de Nutrición la distinción inmerecida de haberme invitado a analizar si vamos hacia la uniformidad de la dieta.

El tema a tratar me parece crucial y fascinante. Sostengo que la dieta es «la unidad de la alimentación» y, dada la importancia que tiene la alimentación en el bienestar biológico, psicológico y sociológico del ser humano, creo con firmeza que todo lo que afecte a la dieta tiene automáticamente una enorme trascendencia.

Según he podido indagar, la idea de esta conferencia surgió de la inquietud sabia y educada de José María Bengoa, cuyo raro talento para formularse preguntas inteligentes y relevantes se ha puesto así de manifiesto una vez más. La inquietud del Dr. Bengoa sobre esta disyuntiva real de nuestros días no me es extraña ya que la hemos discutido desde hace algunos años sin encontrarle respuesta plena; sospecho que ésta es la razón por la que me ha «lanzado al ruedo» forzándome así a intentar por lo menos un análisis preliminar del asunto. Desafortunadamente, las circunstancias no han sido las más propicias para este análisis.

### **Cuando las circunstancias conspiran**

En efecto, a veces las circunstancias parecen confabularse en contra de las mejores intenciones. Ocurrió que el aviso de que se me había designado para dictar esta conferencia nunca llegó a mis manos; me enteré de ello accidentalmente apenas dos días antes de viajar. Por supuesto la sorpresa fue mayúscula y me produjo una mezcla de satisfacción y angustia. Me pareció irónico que, por una parte, se me ofreciera la oportunidad dorada de especular sobre un asunto que tanto me interesa y que, por la otra, dispusiera solamente de unas cuantas horas para reflexionar al respecto y para, además, preparar algún material de apoyo para la charla; contra la ilusión casi al alcance de la mano se levantaba, inclemente y angustiante, el paso del tiempo. No tenía, sin embargo, otra opción que tratar de cumplir mi tarea de la mejor manera posible no obstante condiciones tan limitantes, habida cuenta de que se trataba de responder nada menos que a una iniciativa del Dr. Bengoa y de los organizadores del Congreso con quienes me une desde hace mucho una estrecha amistad.

En una región sin correo confiable y donde hasta esa maravilla que es el telefax a veces falla, el extravío de un aviso no es del todo extraño ni tampoco es razón para cruzarse de brazos; todos los días, a lo largo y ancho de la región, el «espíritu latinoamericano» da muestras de como es posible actuar a pesar de los obstáculos y SLAN misma es un buen ejemplo de ello. Quede así esta narración como la anécdota que dé sal a la conferencia.

Mas allá de estas circunstancias que agravan mis limitaciones naturales, el tema a discutir presenta de suyo varias dificultades entre

las que destacan el carácter imprevisible del porvenir y la vaguedad del término «uniformidad».

Tal como se emplea en el título de la conferencia, la palabra «vamos» supone tránsito en la continuidad histórica, implica evolución y proyección en el futuro. Por ello, el análisis debe forzosamente partir del pasado de forma que se puedan identificar tendencias suficientemente claras y proyectarlas a manera de hipótesis a los posibles «escenarios» futuros.

Analicemos primero la vaguedad del término uniformidad y exploremos después que tan uniforme ha sido la alimentación de nuestra especie a través del tiempo.

Debo confesar que a primera vista la palabra uniformidad me produjo cierta tristeza e inquietud porque me sugirió monotonía y me sugirió la pérdida de uno los sellos culturales más importantes: el alimentario. La monotonía es a mi parecer uno de los defectos más graves y detestables que puede tener la dieta ya que favorece el hastío y con ello la ingestión insuficiente, y facilita la acumulación de sustancias potencialmente peligrosas que inevitablemente contienen, en forma natural o accidental, todos los alimentos. Por su parte, perder la diversidad alimentaria propia de la diversidad de culturas significaría perder una de las mayores riquezas del mundo actual; parte importante del encanto de viajar se habría esfumado. Tenía razón de sentir tristeza.

Sin embargo me estaba precipitando al hacer juicios de valor y al asignar a la palabra en cuestión un cierto significado que no estaba explícito en el título de la charla. Es claro que uniformidad y monotonía no son necesariamente sinónimos y que la uniformidad se puede referir a cualquiera de numerosos aspectos incluyendo la diversidad. Evidentemente, el término necesita precisarse mucho más ¿uniformidad en que, donde, para quienes? ¿intraindividual o interindividual? ¿entre culturas, entre países, entre regiones de un mismo país, entre estratos socioeconómicos? ¿en los alimentos, en las cantidades, en las preparaciones, en la presentación, en los acentos sensoriales, en los horarios, en los ambientes, en el papel simbólico y ritual de la comida? ¿uniformidad en las cualidades de la dieta o en sus defectos, o en ambos? ¿en su variedad, suficiencia, equilibrio e inocuidad o en la monotonía, en las carencias, en los excesos y en los desequilibrios? ¿uniformidad nutricional, alimentaria, sanitaria, en los aspectos prácticos? ¿en la dieta cotidiana o en la ceremonial? ¿en la comida en casa o en la comida fuera de casa. Uniformidad, en fin ¿en que? ¿en que modelo de alimentación?. Cada una de estas preguntas tendría diferentes respuestas posibles y exigiría un análisis aparte que es imposible realizar en estas líneas; los efectos deseables o indeseables serían en cada caso también diferentes. En realidad, la uniformidad bien podría ser algo justo y deseable si significara un acceso uniforme de todos los seres humanos a una dieta uniformemente diversa, saludable, atractiva, completa, suficiente y equilibrada.

Pasemos ahora el análisis histórico de la dieta humana. ¿Cuál es nuestro linaje y cuál ha sido su alimentación?

### **El linaje humano y su alimentación**

De acuerdo con la taxonomía zoológica, el hombre actual (*Homo sapiens*) es una especie de la familia de los homínidos, que pertenece al orden de los primates el cual, a su vez, pertenece a la clase de los mamíferos.

Se acepta que el orden de los primates apareció hace unos 60 millones de años a partir de protoprimates insectívoros de pequeño tamaño que se internaron en los bosques entonces en expansión y se habituaron gradualmente a los recursos alimentarios propios de ese medio. «A la mitad del camino» -hace aproximadamente 30 millones de años- los primates y algunos otros mamíferos y aves perdieron la capacidad metabólica de sintetizar el ácido ascórbico; esta mutación convirtió a los primates en herbívoros obligatorios ya que el ácido ascórbico se tornó indispensable en su dieta; en el hábita boscoso, rico en fuentes de vitamina C, dicha mutación no constituyó una desventaja. Todos los primates que existen hoy en día continúan siendo obligatoriamente herbívoros.

Al parecer, hace unos 7 u 8 millones de años algunas especies de primates comenzaron a aventurarse más y más en los llanos, por supuesto sin abandonar completamente los bosques. En algún momento de este período estas especies ameritan ya el calificativo a posteriori de homínidos. Según Darwin, gracias a su organización grupal y al uso de armas rudimentarias tales criaturas eran diestros cazadores, pero cada vez se acumulan más hallazgos que indican que esta romántica visión es errada y que se trataba más bien de animales ocasionalmente carroñeros que aprovechaban los minúsculos restos de festines que dejaban los verdaderos carnívoros cazadores. Al aventurarse en los llanos, estos homínidos adquirieron progresivamente la posición erecta para dar lugar, hace 2 millones de años, al *Homo erectus*.

La denominación *H. erectus* se cambia por la de *H. sapiens* para referirse al «hombre tecnológico», es decir al que es capaz de emplear técnicas (procedimientos propositivos, sistemáticos y reproducibles que evolucionan hacia mayor eficacia) para resolver problemas prácticos. El hito en que se basa este cambio es el dominio pleno del fuego y de instrumentos de piedra, ocurrido hace unos 70 mil a 100 mil años; se trata entonces de un cambio de nomenclatura, con bases culturales y no biológicas por lo que, desde el punto de vista biológico, *H. erectus* y *H. sapiens* son la misma especie.

Evidentemente no es posible saber con certeza que comía el *H. erectus* y los homínidos que le precedieron, pero su pertenencia al orden de los primates indica que debieron alimentarse como tales -de tejidos vegetales frescos- con el agregado ocasional de pequeñas cantidades de tejidos animales incluidos los peces. Tampoco se puede saber con detalle que comían los primates hace 10, 20 ó 30 millones de años, pero no existe ningún indicio de que hayan cambiado sus hábitos alimentarios excepto, por supuesto, en el caso del ser humano.

La alimentación actual de los primates libres en su hábita natural se compone de hojas, frutas, tallos, flores, vainas y raíces aunque no desdeñan las semillas, los insectos, los huevos y hasta pequeños animales que ocasionalmente encuentran; esta dieta corresponde con la esperable para especies obligatoriamente herbívoras y, por supuesto, cubre adecuadamente sus necesidades nutrimentales. Sin embargo, por su alta humedad y consecuente dilución de los nutrimentos, esta dieta debe ingerirse en grandes cantidades, tan grandes que se vuelve necesario consumirla casi ininterrumpidamente

a lo largo de la mayor parte de las horas de vigilia. Todo indica que también el *H. erectus*, y al principio el *H. sapiens*, se alimentaban de esta manera.

En la época en que el hombre logró dominar el fuego hace unos 100 mil años, los cambios climáticos hicieron que los bosques cedieran terreno a las sabanas con la consecuente mayor disponibilidad de pastos y de sus semillas. El encogimiento de los bosques representó tal vez una especie de expulsión por lo menos para cierto número de nuestros antepasados que debieron entonces experimentar gradualmente con las semillas que encontraban.

En retrospectiva y a juzgar por las que hoy más empleamos como alimento (las de algunos cereales y leguminosas), cabe suponer que muchas de aquellas semillas eran ricas en almidones, proteínas y aceites, pero pobres en sus propiedades sensoriales (duras, sabor desagradable) y en su digestibilidad (almidones «resistentes», inhibidores de la digestión y de la absorción intestinal, abundante fibra insoluble). La cocción, vuelta posible gracias al dominio del fuego, ablanda las semillas, mejora radicalmente su sabor, gelatiniza los almidones elevando su digestibilidad e inactiva los factores antifisiológicos. Eliminadas sus desventajas, afloraron claramente las ventajas alimentarias de las semillas (fácil conservación por períodos prolongados, abundancia y satisfacción del hambre con menores cantidades).

El interés del *H. sapiens* por las semillas debió crecer gradualmente hasta llegar a desarrollar su cultivo; surgió así la agricultura hace apenas 10 ó 15 mil años y se modificaron profundamente, quizás para siempre, muchos aspectos torales de la vida humana que dieron origen a la civilización. En lo alimentario la agricultura produjo la más drástica revolución que nuestra especie ha experimentado: se hizo posible la seguridad y la abundancia, las semillas se convirtieron en la base de la dieta en lugar de los tejidos vegetales frescos que pasaron a un segundo término y se inició la explotación de animales en cautiverio; ello implicó un gran cambio en la composición de la dieta (más almidones, más triglicéridos y colesterol, más fibra insoluble y menos calcio entre otras modificaciones) y en su densidad de energía y nutrimentos. Esta dieta altamente concentrada se pudo consumir en unas cuantas tomas por día dejando tiempo libre para el desarrollo de la civilización y forzando al metabolismo a ajustarse a «cargas» de substratos en vez del suministro casi continuo y diluido de los mismos; cabe sospechar que este nuevo esquema de «cargas» no fue del todo inocuo (el hiperinsulinismo que acarrea puede contribuir a la obesidad, la aterosclerosis, la hipertensión arterial y la diabetes mellitus independiente de insulina que hoy azotan a la humanidad) aunque es evidente que ha podido tolerarse.

La narración precedente sobre la genealogía del ser humano y la posible evolución de su alimentación es ciertamente especulativa -recuérdese que la historia escrita se remonta apenas 3,500 años atrás y que la prehistoria se vuelve progresivamente más difusa conforme el período de interés es más remoto-, pero se basa en los conceptos actuales en este campo y en hechos generalmente aceptados como muy probables. De todas formas no es posible profundizar más allá de un panorama muy general que poco sugiere en relación con la diversidad que pudo haber existido en la alimentación de los antepasados del *H. sapiens*.

Los primates actuales consumen un gran número de especies vegetales dentro de la diversidad que les ofrece su ambiente y que difiere según el lugar y el momento. Es por ello razonable pensar que los primates que dieron lugar al *H. erectus* y al *H. sapiens* tenían una dieta compuesta por un gran número de alimentos que cambiaba con las estaciones y que difería con la región. El creciente uso de semillas

en los últimos 100 mil años podría haber aumentado la diversidad de la dieta humana, pero es incierto que tanto se dejaron de usar los tejidos frescos de algunas plantas.

Por lo que toca al surgimiento de la agricultura todo hace pensar que dio lugar a una drástica reducción en el número de especies vegetales y animales empleadas en la alimentación humana. En efecto, el desarrollo de la agricultura implicó una estricta selección de las especies vegetales y animales que rindieran más con el menor esfuerzo y la mayor seguridad, es decir las que «aceptaran la domesticación». Este largo proceso basado en el sistema de prueba y éxito o error aplicado innumerables veces rindió sus frutos y las pocas especies seleccionadas se expandieron por el mundo y fueron objeto de transformaciones genéticas empíricas, a veces tan radicales como las sufridas por el arroz, el trigo y especialmente por el maíz. Nótese que de las especies existentes hoy en día -entre 6 y 30 millones según distintas estimaciones y sólo cerca de 2 millones catalogadas- la humanidad emplea apenas algunos cientos de ellas como alimentos; menos de cien en forma habitual. Todo organismo viviente es potencialmente un alimento por contener nutrimentos, pero, por supuesto, muchas especies no son comestibles por ser dañinas o desagradables; sin embargo, el hecho de que se empleen en la alimentación sólo una de cada 20 mil a 300 mil debe obedecer más que nada a razones de disponibilidad la que obedece en parte a la geografía y al clima, pero sobre todo al efecto seleccionador de la agricultura evidente en el hecho de que más de la mitad de la energía y la proteína ingeridas hoy en día por los casi 6000 millones de seres humanos proviene de ... ¡ 3 especies! (el arroz, el trigo y el maíz) y que de 18,000 plantas leguminosas solo 6 participan en forma importante en la dieta de nuestra especie. La selección implícita en la domesticación agrícola alcanzó también a los tejidos vegetales frescos (frutas y verduras) y a los animales «domésticos» que, para ser aceptables, debían no competir con la alimentación humana (rumiantes) o ser capaces de vivir de los escasos excedentes agrícolas o de desperdicios (algunas aves y el cerdo).

Así, en los últimos 10 ó 15 mil años, la humanidad vio reducida la variedad de su «arsenal alimentario» debido a la agricultura que la llevó a comer más de un número menor de especies. Los esfuerzos que se hacen por encontrar «nuevos alimentos» no se deben a que los actuales no sirvan -son las especies vencedoras de la estricta selección agrícola o a que se espere encontrar algo mejor en 10 mil años debieron encontrarse ya «los mejores» sino a que la selección fue demasiado lejos y se debe estar preparado ante la no tan lejana posibilidad de que surjan enfermedades que afecten las cosechas; si las padeciera el arroz morirían de hambre casi la mitad de los seres humanos y si ocurriera a los tres grandes cereales pocos se salvarían; de hecho, los únicos hallazgos importantes no han sido nuevos realmente sino redescubrimientos como el amaranto o un simple «caer en la cuenta» de la ciencia occidental sobre alimentos en uso en localidades no occidentales (como el frijol alado).

Conforme este rápido recorrido por una «historia» muy larga se acerca a los últimos milenios, el número de hitos alimentarios sobre los que se puede discutir crece exponencialmente. Examinemos brevemente los más trascendentes.

### Los hitos alimentarios

Se han discutido ya hitos trascendentes como la mutación que hizo a los primates dependientes de la vitamina C y por ello obligatoriamente herbívoros, como las aventuras de los homínidos en los llanos y el aprovechamiento de carroña y como el desarrollo de la cocción y luego de la agricultura; este último suceso desencadenó

directa o indirectamente muchos otros hitos.

La agricultura, cuyos frutos son estacionales, carecería de sentido sin las técnicas para conservar los excedentes durante lapsos relativamente prolongados, técnicas que han continuado evolucionando hasta la fecha. La agricultura se acompañó casi automáticamente de la cría de ciertos animales «domésticos» la que introdujo los productos animales a la dieta humana. Las fermentaciones, al principio accidentales y luego controladas, han contribuido con productos como los quesos, las leches fermentadas, los vinos y cervezas y sus similares, el chocolate, el pan «elevado» y muchos embutidos, entre otros. La invención de técnicas para separar grasas, aceites, azúcares y sal dieron al ser humano la oportunidad de satisfacer, casi sin límite, apetitos naturales muy poderosos creándose así un peligroso desequilibrio entre instintos para sobrevivir en la escasez y una abundancia inesperada con el cual se asocian muchas enfermedades de gran importancia actual.

El encuentro del «nuevo» y «viejo» mundos en 1492 los enriqueció mutuamente con los alimentos y técnicas culinarias del otro, modelándose gran parte de lo que es la alimentación humana actual con sus variantes regionales. Las aventuras bélicas de Napoleón legaron al mundo la conservación en frascos y latas y la margarina. Hace unos 200 años surgió en Francia la moda de «refinar» el trigo y en Japón la de hacerlo con el arroz; estos dos caprichos tan similares han tenido un enorme costo sanitario para las poblaciones de Europa, la América templada y el sureste de Asia al privarlas de su principal fuente de fibras dietarias y, en Asia, de tiamina.

Durante el siglo XIX surgieron, particularmente en Angoamérica, la agricultura y ganadería intensivas que respondían a circunstancias naturales y económicas muy particulares de esa región y cuya elevada productividad por unidad de superficie y de tiempo virtualmente inundó las mesas de los sectores opulentos de una exagerada abundancia de productos animales; este esquema, al parecer insostenible en el largo plazo por su elevado costo económico y ecológico, ha contribuido al aumento inusitado de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en las poblaciones ricas del planeta.

El siglo XX ha visto la proliferación de productos formulados, productos de fantasía y productos que imitan o substituyen alimentos; este fenómeno tiene aspectos ventajosos y desventajosos ya que, si bien diversifican la dieta y algunos hasta pueden ayudar a corregir desviaciones alimentarias, también permiten «vender gato por liebre» o inducir hábitos indeseables de alimentación. El uso de aditivos en la industria de alimentos no es nuevo, pero este siglo ha visto una mayor profusión y hasta abuso en su empleo; sin incurrir en las exageraciones paranoicas de la visión popular sobre los aditivos, es necesario sin embargo tomar en cuenta que sólo el futuro dirá que tan negativos han resultado muchos de ellos. Tampoco la biotecnología es nueva, se remonta miles de años atrás, pero a partir de los años cincuenta ha tenido un desarrollo asombroso cuyos efectos en la alimentación seguramente serán muy importantes.

Si bien la agricultura liberó parcialmente a nuestra especie de la lucha que todos los seres vivientes deben librar continuamente, y no siempre con éxito, para alimentarse, la simple idea de luchar en el sentido contrario (por no alimentarse) parecería rayar en lo absurdo. No obstante, tan grotesca idea se ha vuelto en los últimos 20 ó 30 años un hecho y casi una obsesión para algunos sectores de la humanidad. En efecto, se viven días en que se trabaja arduamente y hasta se paga de más por no comer, lo que se ilustra con la aparición explosiva de productos «empobrecidos» en uno o más componentes. Tal vez tengan alguna utilidad real, pero se diría que se trata de una aberración cuando la mayoría de los seres humanos no tienen resueltas sus

necesidades más básicas y cuando habría maneras más racionales y eficaces para enfrentar los peligros de la abundancia.

La población mundial se urbaniza rápidamente. En los países en desarrollo este proceso ocurre en forma desordenada lo que ha creado problemas nuevos e importantes en varios órdenes de la vida incluido el alimentario. Si antes se comía casi siempre en el hogar, hoy se hace cada vez más fuera de él, por lo menos en alguna de las tomas, ya sea en la escuela, en el trabajo o «en la calle» (tanto en establecimientos que cubren toda una amplia gama de tipos y precios como literalmente en la vía pública en puestos ambulantes o semiambulantes). La comida «rápida» prolifera en el medio urbano, sobre todo en las megalópolis, como respuesta a una necesidad real, pero con frecuencia niega las características nutricionales, sensoriales, sociológicas y sanitarias de una buena dieta; en cierta forma el comer se está así barbarizando.

Un conjunto de factores económicos y comerciales han desencadenado el «turismo» de los alimentos y la transnacionalización de la industria de los alimentos, no solo en lo que toca a la transformación sino también a la venta y en lo relativo a la comida rápida (franquicias). Por razones comerciales los alimentos llegan hoy a viajar decenas de miles de kilómetros; esto favorece que se puedan disfrutar en todas partes, pero implica esfuerzos con frecuencia innecesarios. La industria y el comercio de productos y la venta de comida rápida es cada día más transnacional y constituye un factor de uniformidad alimentaria; sus ventajas prácticas y el descargo que hacen al trabajo del ama de casa los favorecen, pero también representa la victoria de estilos alimentarios poco evolucionados, con escasa tradición y a menudo perjudiciales para la salud, sobre los estilos locales menos prácticos, pero más evolucionados y con una tradición milenaria.

Un fenómeno relativamente reciente y que no puede dejar de mencionarse en este breve recuento, es la tendencia observada en algunos países, particularmente en los Estados Unidos, a que la población se obsesione con la alimentación con base en conceptos pseudocientíficos difundidos por algunos sectores de la industria y el comercio de alimentos. Este fenómeno distorsiona la dieta, imposibilita las funciones psicológicas y sociológicas de la alimentación y en realidad no beneficia a nadie.

Mientras el resto de las especies vivientes han mantenido inalterada o casi inalterada su alimentación durante decenas de millones de años, el linaje humano y algunos de los animales domésticos se han visto expuestos a factores como los hitos antes señalados que alejaron radicalmente -y en varios aspectos irreversiblemente- su alimentación de lo natural; las ventajas son obvias, el efecto de las desventajas de este proceso quedan por precisarse plenamente en el futuro.

Una vez examinado el pasado y antes de intentar especular sobre el futuro, conviene examinar el presente. Me parece que la dieta actual del ser humano dista de ser uniforme, presenta una enorme diversidad en varios aspectos.

### **Multiformidad de la dieta actual**

Los alimentos que se ingieren y la importancia (cantidad y frecuencia) que se les da en la dieta, las formas de prepararlos, los acentos sensoriales que se imprimen a las preparaciones, los lugares y horarios en los que se come y los atributos simbólicos y rituales que se asignan a cada alimento o platillo, difieren considerablemente de una región a otra (continente, país o provincia), de un estrato social a otro y también entre familias y hasta entre individuos en una misma familia, estrato social o región.

La heterogeneidad de patrones alimentarios obedece en buena medida a los factores geográficos, climatológicos, económicos, comerciales, demográficos y estacionales que determinan la disponi-

bilidad local de alimentos y a factores tales como el poder adquisitivo, la infraestructura doméstica de conservación de alimentos y los hábitos de consumo de cada persona que determinan el acceso que se tiene a los alimentos disponibles. A la disponibilidad y accesibilidad de alimentos se suman numerosos factores psicológicos, históricos y culturales que acaban por modular cada patrón alimentario particular. En los hábitos y costumbres de alimentación influyen los factores geográficos y socioeconómicos pero también la religión, los gustos, las idiosincrasias metabólicas, las creencias, los mitos, la capacidad culinaria, la tradición, la forma particular de ver y entender el mundo, las prohibiciones, la publicidad, las leyendas y otros factores.

Es obvio que en el mundo existan numerosos estilos culinarios claramente distinguibles que pueden separarse a nivel continental (por ejemplo la cocina europea o asiática), a nivel regional (vgr. la cocina hindú, la oriental, la árabe o la caribeña), a nivel nacional (comida china, japonesa, italiana, francesa, mexicana, española, argentina, etc.) o a nivel provincial (cocina yucateca, veracruzana, etc. dentro de México o cantonesa, pequinuesa, etc. dentro de China). Por simplicidad llamemos a estos estilos comida regional típica o cocina típica; aunque su diversidad es evidente es necesario hacer algunas consideraciones:

- a) Cada «cocina típica» es en parte una abstracción pues continuamente evoluciona hibridizándose en mayor o menor grado al recibir influencias de otros estilos.
- b) Las «cocinas típicas» se exportan ya que en otros países surgen establecimientos que ofrecen versiones más o menos fieles de ellas y que se incorporan, aunque sea sólo ocasionalmente, a la dieta de las poblaciones de esos países.
- c) La «cocina típica» de un país no representa necesariamente la comida cotidiana ni la de toda la población; el grado en que es representativa difiere en cada caso.

Conviene en este punto explorar otra dimensión más de la heterogeneidad alimentaria. En la dieta de un individuo debe distinguirse la comida cotidiana de la que no le es (ocasiones especiales). A su vez, la comida cotidiana suele diferir si se realiza en casa o fuera de casa (en la escuela, en el trabajo, en restaurantes y establecimientos similares o «en la calle»); los restaurantes, por su parte, cubren una amplia gama de tipos de comida de variada complejidad y bien pueden ofrecer la cocina típica del lugar, las cocinas típicas de otros lugares, lo que se ha dado en llamar estilo «internacional» o alguna de las casi infinitas mezclas de todo lo anterior. Por lo que toca a las ocasiones especiales en que no se come como en los días «normales», las hay de varias clases: los fines de semana, los días feriados, las vacaciones, las ceremonias religiosas y diversas celebraciones como Navidad, Semana Santa, Año Nuevo, día de Muertos, cumpleaños, homenajes, comidas gremiales, etc. La heterogeneidad o uniformidad de la dieta humana actual tendría que analizarse en todos los detalles referidos anteriormente.

Para terminar este apartado y considerando el carácter regional de este Congreso cabe dedicar una línea al caso latinoamericano. No mencionó un estilo culinario latinoamericano al tratar las cocinas regionales porque creo que tal estilo no existe a pesar de algunos ingredientes comunes. Latinoamérica es una región muy extensa que cubre en amplio espectro de latitudes, altitudes y climas que se cambian con historias y orígenes raciales diferentes hasta dentro de algunos países.

En la cocina latinoamericana confluyen las herencias indígenas, europea y africana pero este mestizaje es muy heterogéneo ya que cada una de estas herencias es a su vez heterogénea y se mezclan en

distintas proporciones y con diferente fuerza en cada lugar del continente.

**PERO.... ¿VAMOS O NO HACIA LA UNIFORMIDAD DE LA DIETA?**

Parece ser que si en algunos aspectos.

Hemos visto a lo largo de esta presentación que la dieta humana está en constante evolución y que dicha evolución ha sido más rápida en los últimos tiempos debido a una serie de sucesos de diversa índole que incluyen factores económicos, demográficos, tecnológicos, psicológicos e históricos.

En el momento actual la dieta humana no es uniforme ya que existen grandes diferencias intra e inter individuales, de acuerdo con el lugar en que se vive y con el estrato social y cultura a los que se pertenece.

Hemos visto que en su continua evolución la dieta humana está expuesta tanto a fuerzas que favorecen su heterogeneidad como a fuerzas que favorecen su uniformidad. Entre las primeras se destacan los factores que afectan la disponibilidad (geográficos, climáticos, económicos, comerciales, demográficos y estacionales) y el acceso (poder adquisitivo, infraestructura doméstica y hábitos de consumo) a los alimentos y los factores psicológicos, históricos y culturales que modulan cada patrón alimentario particular. Entre las fuerzas uniformantes de la dieta se destacan el creciente comercio internacional de alimentos y productos, la acelerada urbanización con sus presiones y facilidades, la divulgación de las cocinas típicas de unas regiones del mundo a otras, los avances tecnológicos y de transporte, y la transnacionalización de la industria de alimentos y de las cadenas y franquicias que expenden comida rápida.

En esta dialéctica de fuerzas cada uno de los factores señalados actúa con diferente intensidad en cada lugar del mundo y afecta de diferente manera a los distintos aspectos de la alimentación (comida cotidiana o festiva, comida en el hogar o fuera de él, etc.). Por consecuencia, la uniformidad que surja será seguramente parcial y distinta en cada lugar; en cierta forma será ;heterogénea!. De lo que se uniforme dependerá el balance final y el veredicto de la historia.

Cabe suponer que la uniformidad que se logre será:

- mayor en lo que toca a los productos industrializados y en la comida rápida de la calle que en los alimentos y preparaciones en el hogar.

- mayor en la comida cotidiana, intermedia en la comida festiva no religiosa y mínima en la comida ceremonial y en la cocina típica local, aunque ésta ciertamente evoluciona y se hibridiza gradualmente.
- mayor en el medio urbano que en el rural.
- mayor en poblaciones con una estructura económica sin grandes diferencias de ingreso entre estratos sociales que en poblaciones en las que el ingreso es muy desigual.
- mayor en poblaciones con tradiciones culinarias débiles que en las que tienen tradiciones vigorosas y más antiguas; por ejemplo, la dieta china, japonesa o mexicana se uniformarán menos que la canadiense o australiana. Cabe esperar, además, que las cocinas más vigorosas generen sus propias modalidades de comida rápida y de productos industrializados; por lo menos en México esto se puede apreciar ya.

El proceso de uniformación tendrá entonces límites pues las fuerzas que generan diversidad no han desaparecido ni desaparecerán fácilmente. La geografía y el clima seguirán siendo diversos marcando diferencias en la disponibilidad de alimentos. Por lo que toca al acceso de la población a esa disponibilidad, no se ven señales de que se vuelva más equitativa; por lo contrario y por lo menos en el mediano plazo, la población mundial parece encaminarse a una distribución cada vez más injusta de los recursos. Las culturas, por su parte, evolucionan entremezclándose, pero tendiendo a la diversidad; así lo muestra la historia y un rasgo que lo ejemplifica claramente es el lenguaje.

En lo que respecta a las características nutricias y sanitarias de la dieta, la uniformación que ocurra será muy probablemente mixta; es decir, incluirá cualidades y defectos. En este sentido, las tendencias actuales no son reconfortantes ya que las fuerzas uniformantes ya mencionadas tienden a imponer lo que llamo el modelo alimentario nórdico (angloamericano y noreuropeo) sobre los modelos locales tradicionales, como por ejemplo el oriental, el mediterráneo y el mesoamericano que, cuando no están limitados por la miseria, ofrecen una dieta más equilibrada, saludable y económica.

Para terminar debo expresar mi convicción de que en cualquier terreno excepto cuando se debe a la injusticia, la diversidad es riqueza y que esta riqueza es compartible. Salvo cuando se uniformen características nutriólogica y sanitariamente deseables, perder la heterogeneidad de la dieta no es progresar; perderla por obra de caprichos o de grotescos intereses económicos, por reales e inevitables que sean, es una vergüenza, parte de la cual recaerá en los nutriólogos que no hemos sabido ganar esta batalla.