

COSTUMBRES, PRACTICAS Y HABITOS ALIMENTARIOS DESEABLES E INDESEABLES

*Héctor Bourges*¹

Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán,
México D. F., México

RESUMEN

El propósito de este ensayo es analizar el papel que en la conducta alimentaria del ser humano juegan los hábitos, las prácticas y las costumbres. Se discute primero la definición de los tres términos y se propone cómo utilizarlos con diferentes connotaciones. Se revisa después el origen de los hábitos alimentarios, mencionando los principales factores que los determinan y, finalmente, se exponen algunas consideraciones sobre cómo modificarlos. Se destaca el carácter habitual de la alimentación y la enorme complejidad que se esconde tras un hábito, en cuyo origen y modulación intervienen los más diversos factores fisiológicos, psicológicos, económicos, tecnológicos y socioculturales. Se subraya que muchos hábitos son benéficos, otros son perjudiciales y otros más son neutros, debiéndose entonces reforzar los primeros, combatir los segundos e ignorar los últimos. El cambio de hábitos es posible, pero se requiere precaución y paciencia.

INTRODUCCION

El presente documento se complementa con el trabajo de María Angélica Tagle sobre cambios recientes en los patrones de consumo que se observan en la Región. Su propósito es analizar brevemente el importante papel que los *hábitos*, las *prácticas* y las *costumbres* juegan en la conducta alimentaria del ser humano.

Salvo anomalías rarísimas en los niveles celular y tisular, la nutrición de todos los miembros de la especie humana es similar; obedece fundamentalmente a los mandatos genéticos. En cambio, la manera de satisfacer las necesidades nutricias mediante la alimentación, puede adoptar las más

Manuscrito original recibido: 9-2-88.

1 Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán, Vasco de Quiroga 15, Tlalpan 14000, México 22, D. F., México.

diversas formas de acuerdo con la cultura, las preferencias, las características del medio y los recursos disponibles. Frente a la conducta fisiológica, casi uniforme una vez que los nutrientes son absorbidos, la conducta alimentaria difiere enormemente de una persona a otra o por lo menos de un grupo a otro.

De los aspectos fisiológicos se ocupan las *Recomendaciones Nutrimientales* que emiten diversos organismos nacionales e internacionales. Pero el ser humano no ingiere nutrientes aislados sino alimentos, y al seleccionarlos, prepararlos y comerlos, no se plantea complicadas reflexiones fisiológicas ni realiza tediosos cálculos matemáticos, sino que sigue los impulsos que le dictan sus gustos, su estado de ánimo y sus hábitos y costumbres. Su conducta alimentaria puede modificarse mediante la adquisición de conocimientos y el desarrollo de actitudes nuevas, pero fundamentalmente a través de la práctica. Las *Guías Alimentarias* son las que se ocupan de encausar la conducta alimentaria hacia lo que la nutriología considera "lo más apropiado" para la nutrición y la salud en general.

Ya que la conducta alimentaria obedece más a la influencia de los hábitos y costumbres que a la del razonamiento o que a la de los instintos, y como se trata de una conducta muy compleja, compuesta de numerosas prácticas, el tema que nos ocupa es total para los fines del Taller.

Los hábitos alimentarios son, de hecho, el medio último por el cual la población aplicará efectivamente o no las Guías. Ignorar su existencia o menospreciar su papel determinante en la alimentación, significaría relegar las *Guías* a mera tinta prisionera en el papel en que fueron escritas y arriesgarse a que ciertos hábitos se conviertan en obstáculos insalvables. Por el contrario, conocerlos a fondo para corregirlos, reforzarlos o soslayarlos según el caso, sería ejemplo encomiable de cómo poner ciertos aspectos sutiles de la ciencia básica al alcance y al servicio cotidiano del ser humano y haría posible cumplir una de las metas prácticas centrales de la nutriología: *tecnificar la alimentación de la población*.

DEFINICIONES NECESARIAS

Conviene ahora aclarar los términos hábito, práctica y costumbre, que en buena medida son sinónimos. Se ha definido *hábito* como "una disposición adquirida por actos repetidos; una manera de ser y de vivir". *Práctica* es, entre otras cosas, "el ejercicio de un arte o facultad" y "la destreza que se adquiere con dicho ejercicio"; en una de sus acepciones secundarias, *práctica* es "el uso continuado; un estilo" que es un concepto muy cercano al de hábito.

El tercer sinónimo, *costumbre*, es asaz interesante. Además de equivaler a hábito y a práctica, significa también "práctica que adquiere fuerza de ley", es decir un hábito colectivo que forma parte de la cultura local. Por ello, vale la pena, como lo hacen algunos especialistas en esta área, reservar "costumbre" para lo social, y emplear "hábito" para lo meramente individual. Y para aprovechar plenamente la existencia de tres términos, conviene asimismo utilizar "práctica" como "el ejercicio de una facultad".

Por ser los hábitos el elemento más inmediato a la conducta alimentaria final, este trabajo se concentrará en ellos con referencia ocasional a las

prácticas que los componen y a las costumbres que tanto influyen sobre los mismos.

No obstante que las definiciones anteriores parecen aclarar los términos y distinguirlos mejor entre sí, el hecho es que se les utiliza con exceso y con descuido. Son términos que aparecen con frecuencia en esquemas, cuadros sinópticos y discusiones sobre temas alimentarios, son "lugares comunes", pero pocas veces se especifica a qué se refieren, y se les analiza incompleta y superficialmente.

Hábitos alimentarios, sí ¿pero de qué?; la alimentación tiene muchos factores susceptibles de habituación.

Pueden referirse a qué se come, cuánto, cómo se come, cuándo y dónde. Desglosando con mayor detalle, pueden referirse al número de comidas al día, a sus horarios, a los alimentos de uso más frecuente, a los platos o preparaciones de mayor uso, a los acentos sensoriales (sabor, color, aroma, textura, temperatura) preferidos o más empleados, a las cantidades, a la composición final de la dieta resultante, o bien a los hábitos de higiene, de compras, de almacenamiento y manejo de alimentos, a los ritos que se siguen, a los tabúes, o a cualquier combinación de estos aspectos. No procede ejemplificarlos porque sería interminable, y es claro que hay toda la variedad imaginable en cada uno de ellos, incluyendo por supuesto los extremos y rarezas más singulares, algunos trascendentes, algunos irrelevantes. Al combinarse la diversidad de cada uno de estos renglones se producen, tal vez, centenas de miles de posibilidades suficientemente diferentes que explican por qué la manera de alimentarse llega a ser sello distintivo de cada país, de cada comunidad, y hasta de cada familia.

Cuando se analizan fenómenos alimentarios y se hace referencia a "los hábitos", se está tocando el meollo del asunto, pero si no se especifica más, aunque se dice todo, no se dice nada.

EL ORIGEN DE LOS HABITOS

Evidentemente, el conocimiento profundo sobre la naturaleza de los hábitos y de cómo se generan y evolucionan, es la piedra angular para comprender la conducta alimentaria y modificarla en su caso. Desafortunadamente, esta área de la ciencia ha sido poco explorada, se encuentra todavía en sus balbucesos, reconociendo apenas la magnitud de la tarea y sus componentes y tratando de integrar su infraestructura conceptual.

Para abordar el estudio de los hábitos y costumbres se han empleado diversos enfoques y modelos que ha resumido y analizado Sanjur (1). Cada uno tiene sus sesgos, sus ventajas y sus desventajas, no contándose aún con un sistema adecuado.

Los factores que se han detectado como determinantes de los hábitos son numerosos y pertenecen tanto a la fisiología y psicología del individuo como a su entorno familiar, social y físico.

Una conducta se vuelve hábito cuando se repite con tanta frecuencia que acaba por conservarse, las fuerzas que la conservan deben ser, por tanto, cotidianas, estables y poderosas. La palabra hábito sugiere cierto automatismo que sin duda existe, pero también hay elementos conscientes en los hábitos. Una conducta se repite cuando es satisfactoria en algún aspecto: a los sentidos, a las emociones, a los valores y principios,

a la autoestima, al deseo de comodidad, a las creencias religiosas o de otro tipo, a las relaciones con los miembros del grupo familiar, comunal o nacional y a las relaciones con el entorno físico y económico. En otras palabras, el hábito debe ser coherente con el resto de la vida diaria y se conserva por ser agradable, cómodo o útil, ya sean estos atributos reales o aparentes y ya sea que se perciban conscientemente o no. En general, en la conducta que se repite no se percibe perjuicio inmediato, aun cuando éste exista.

Si el hábito resulta de la repetición de una conducta, una vez instaurado es parte central de la conducta misma y determina en gran medida la conducta subsecuente. Este triple papel de efecto, parte y causa, complica enormemente el análisis de los hábitos.

Los hábitos están estrechamente ligados con las costumbres, representan en buena medida su individualización. Aun cuando algunos hábitos pueden diferir mucho y hasta ser contrarios a las costumbres, generalmente son iguales a ellas, con apenas algunos ajustes de orden personal.

Las costumbres son parte de la cultura, que ha sido definida como "el conjunto de conductas aprendidas del grupo al que se pertenece y compartidas con él". Esta especie de "conducta social" es dinámica, pues está expuesta constantemente a fuerzas de cambio que interactúan con las fuerzas de preservación que tienden a conservar —a manera de una muralla de protección— todo aquello que es sello del grupo. Del resultado de estos dos grupos de fuerzas en pugna depende la velocidad con que cambie la cultura, pero aun en los rasgos y períodos en que pareciera estática, se trata de un equilibrio y no de quietud, de un equilibrio en medio del fragor del choque, que podría romperse en cualquier momento si aparecen nuevos factores con la intesidad y oportunidad apropiadas.

Las costumbres existen como satisfactores de necesidades sociales aun cuando éstas sean caprichosas, y a menudo constituyen una respuesta a las limitantes ambientales (2), pero se trata de una respuesta relativamente lenta que dilata años, décadas o generaciones, según el caso. Entender una respuesta de tal naturaleza exige hurgar en la historia local en términos ecológicos, etnológicos, antropológicos, sociológicos y hasta lingüísticos, sin olvidar qué el perfil actual de una cultura representa la evolución circunstancial de perfiles previos, a su vez originados en condiciones que ya entonces eran pretéritas.

Los hábitos y costumbres alimentarios están fuertemente condicionados por la disponibilidad de alimentos, la cual puede analizarse en diversos niveles: el hogar, la comunidad, la región, el país, etc. Wenkam (3) hace una interesante distinción entre la disponibilidad *física* (con qué alimentos se cuenta y en qué cantidades) y la disponibilidad *cultural* que no es otra cosa que el concepto que cada cultura tiene sobre la aceptabilidad de los alimentos. Con bases o sin ellas, cada grupo humano clasifica a los productos en "comestibles", "dañinos" e "inaceptables". Si bien en algunos casos estos calificativos se aplican siguiendo criterios universales, posiblemente objetivos, con mayor frecuencia los criterios difieren de región a región, tienen bases subjetivas y pueden cambiarse con el transcurso del tiempo. Entre las consideraciones de mayor peso para definir qué es "comestible", figuran las sociales, las ceremoniales y protocolarias, el estado fisiológico del comensal, y hasta el sistema laboral.

Dentro de los productos "comestibles" existe una escala de importancia que no debe olvidarse. Aunque éste es un hecho bien conocido, es útil referirse a la clasificación de Passim y Bennett (4) de los alimentos en tres categorías: Centrales, Secundarios y Periféricos:

- a) Los centrales o básicos son los que en un grupo humano tienen consumo universal, cotidiano o casi, y representan una fracción principal de la dieta habitual.
- b) Los secundarios son aquéllos de uso amplio, pero no universal, y representan una parte menor de la dieta. Su uso es mucho más variado en cuanto a preparaciones.
- c) Los periféricos o accesorios son alimentos menos comunes y que se usan esporádicamente, casi como curiosidad, y sólo por algunos individuos del grupo.

Esta clasificación es muy útil, pues permite ciertas predicciones. Los alimentos básicos tienen un lugar privilegiado en el afecto del individuo y de la comunidad, a veces hasta con matices religiosos o mágicos, producen poco hastío y es muy difícil que los substituyan. El grado de afecto es menor para los secundarios, que muchas veces son productos nuevos y es más fácil substituirlos. Los accesorios, por último, tienen escaso valor emocionalmente y, por su mínimo arraigo, se les substituye sin dificultad.

El lugar que se asigna en esta clasificación a un determinado alimento tiene particularidades locales, pero suele sustentarse en bases tan objetivas como son su composición, abundancia, antigüedad, precio y versatilidad culinaria. Por aportar energía abundante y barata —atributos que el hombre percibe aunque no entienda— los cereales son básicos en casi todas las culturas, variando sólo cuál de ellos se usa de acuerdo con las condiciones ecológicas locales.

No sólo existe "disponibilidad cultural" en relación con los alimentos sino también relación con sus fuentes, formas de ingestión y técnicas y tipos de preparación culinaria. Lo que es "aceptable" en cada uno de estos rubros tiene ciertos tonos respecto al horario (en Latinoamérica no sería generalmente aceptable desayunar sopa), al orden de los platillos en una comida (por ejemplo, el postre no "puede" ser primer plato) y a quién, en la familia, lo va a comer (hay platillos "impropios" para el niño).

Los criterios de aceptabilidad pueden cambiar cuando cambian las circunstancias. El número y tipo de alimentos y platillos que se ingieren en condiciones normales se reduce notablemente en las ocasiones en que la comida tiene principalmente una función ritual. En cambio, puede ampliarse e incluir hasta lo que antes era inadmisibles cuando se presenta una situación extrema de presión (hambrunas, catástrofes, etc.).

La disponibilidad física, por su parte, es también un factor muy complejo. Qué alimentos se producen en una región depende de las condiciones geográficas (topografía, calidad de los suelos, régimen pluvial y en general disponibilidad de agua, clima, estación del año), económicas (economía de subsistencia o de mercado, poder regional de compra, créditos, subsidios, impuestos, etc.), tecnológicas (semillas, especies, mecanización, plaguicidas, fertilizantes; facilidades de transporte, almacenamiento y conservación de los productos) y sociales (tenencia de la tierra,

educación). Lo producido se modifica por los movimientos de importación y exportación de la región, por el uso de alimentos para fines pecuarios o para propósitos industriales no alimentarios y por las pérdidas y mermas. La *disponibilidad regional*, salvo en sitios muy aislados, está estrechamente ligada a la *disponibilidad nacional, continental* y hasta *mundial*, involucrándose además factores educativos, legislativos y políticos, las necesidades de comercio internacional, la influencia de la propaganda comercial y de posibles programas de reparto de alimentos, etc. La urbanización de los países latinoamericanos, tan notable en los últimos años, incide también en la producción y disponibilidad de alimentos al reducirse el número de agricultores y aumentar su dedicación a cultivos no alimentarios de alta remuneración.

De la disponibilidad regional, llevando ahora el análisis en la dirección contraria, depende la disponibilidad de alimentos en cada hogar, pero intervienen además muchos otros factores. La *disponibilidad doméstica* resulta de la adquisición de alimentos agregándose, en su caso, los que se producen en el hogar (agricultores, pescadores, huertos familiares). La adquisición, a su vez, es función de las necesidades alimentarias y del poder adquisitivo de la familia, de la estructura del mercado local y de las motivaciones para comprar. El poder adquisitivo depende de los ingresos y de los egresos, alimentarios y no alimentarios, y puede mejorarse si existen subsidios y otras formas de apoyo oficial a la alimentación. Entre las motivaciones para adquirir alimentos se destacan los propios hábitos familiares, conocimientos y habilidades culinarias, el tipo de utensilios disponibles, las facilidades para conservar y almacenar los alimentos y el valor que en la familia se conceda a cada producto (5).

Lund y Burk (6) han analizado las motivaciones para la ingestión de alimentos en el caso de los niños. Estos autores señalan que la conducta alimentaria de un niño se inicia por *motivaciones básicas* que se derivan de sus necesidades, inclinaciones, urgencias y deseos, que a su vez dependen de procesos cognoscitivos (percepciones, recuerdos, juicios y pensamientos). En interacción continua, las motivaciones y conocimientos dan lugar a decisiones y acciones. Numerosos factores modulan directa o indirectamente este esquema central; los conocimientos, creencias, actitudes y valores del niño en cuanto a los alimentos se cuentan entre los más importantes, junto con la disponibilidad de alimentos y el ambiente escolar y familiar. En la escuela se reciben formalmente orientaciones alimentarias, correctas o no según la capacidad del profesor, y se practican a veces. También de la familia el niño recibe conocimientos y actitudes que se verán reforzados o modificados según la estructura y organización familiar, el status económico y social y hasta por la movilidad, tan importante en familias de migrantes.

Entre las necesidades mencionadas como inductoras de motivación se cuentan las meramente biológicas (requerimientos nutrimentales según el sexo, edad, estado de salud, etc.) las psicológicas (necesidad de afecto y de afirmación y defensa del ego, reacciones condicionadas por la supervisión de los padres durante la comida) y las sociales (comida en familia, frecuencia de la presencia de invitados, tipo de conversación en la mesa, etc.).

En relación con la disponibilidad doméstica de alimentos, Lewin (7) propone la existencia de una suerte de "canales" por los cuales se

movilizan los alimentos. La conducta alimentaria, acepta Lewin, es un fenómeno muy complejo en el que se entremezclan disponibilidad, tradiciones y experiencias previas con interacciones de factores psicológicos y no psicológicos. Sin embargo, una vez que la comida está en la mesa, generalmente es consumida; por lo tanto, este autor se pregunta cuál es la dinámica que lleva los alimentos a la mesa y para explicarla acude a la hipótesis de los "canales".

En estos "canales" la comida se mueve, paso a paso, hasta alcanzar la mesa, con una velocidad que depende del producto, del canal y de las circunstancias. Existen muchos canales diferentes, pero todos tienen un "guardián" que controla su operación y que casi siempre es la madre, si bien en el medio urbano ha perdido parte de su fuerza (8). El niño no ejerce control aunque sí influye en las decisiones de la madre. En un estudio realizado en Ghana (9) se encontró que en el 73^o/o de los casos la madre es quien decide qué se come en el hogar, y sólo en un 16^o/o compartió la decisión con el padre.

En la propuesta de Lewin, el número de pasos que sigue un alimento en su movimiento difiere con cada canal y con cada alimento dentro de un canal. El tiempo que tarda es variable; por ejemplo, un producto enlatado puede moverse lentamente, pero un alimento fresco se mueve rápidamente por necesidad. Las fuerzas que gobiernan el flujo de alimentos son principalmente psicológicas aunque, ciertamente las hay económicas y de otros tipos. Existen barreras que resisten la entrada de un alimento a un canal —por ejemplo, alto costo—, pero si las logra franquear, su movilidad se ve acelerada (una vez comprado, el producto costoso no debe desperdiciarse ni deteriorarse y es llevado a la mesa rápidamente).

Los valores asociados con los alimentos son numerosos. Unos son emocionales y otros intelectuales y se mezclan, con peso diferente según el caso, para modelar la motivación al consumo. Los valores evolucionan continuamente y es difícil conocerlos porque casi siempre son subconscientes y difíciles de verbalizar; es necesario deducirlos a partir de la conducta, a través de la cual se expresan implícitamente. Entre los valores más importantes de un alimento están el sensorial, el económico y su relación con la salud y con el status social. Los alimentos se vuelven fácilmente símbolos para "uso" cultural y socioeconómico, pero los criterios que se siguen para establecerlos son subjetivos y difieren mucho de un lugar a otro. A veces el símbolo lo es sólo para un individuo, pero lo normal es que sea cultural y lo compartan todos en el grupo.

La disponibilidad doméstica de alimentos no implica automáticamente su ingestión. Existe una distribución dispareja de los alimentos en el seno familiar que se guía por criterios todavía mal comprendidos; no es igual ser niño que adulto, ser el padre, la madre o un pariente; sus lugares en la familia son diferentes como diferente es la alimentación que se supone más apropiada para cada uno de ellos. Y el hecho último de ingerir alimentos exige aun la participación de otros elementos, unos fisiológicos como el hambre y la sed y otros psicosociales. En el orden psicosocial intervienen el apetito y otras preferencias psicológicas, las creencias o mitos, los conocimientos, el estado de ánimo (alegría, angustia, tristeza), el status social y económico que tiene la familia en relación con el que se atribuye a cada alimento o preparación, el grado de socialización que se logra durante la comida (se como solo o en grupo, en qué atmósfera, con

qué tipo de conversación y grado de interacción, etc.) las normas, el ejemplo de los padres sobre los hijos, las limitaciones que, sobre todo en cuanto a horarios y tipos de platillos, imponen el estado civil, las exigencias del trabajo y los pasatiempos o los condicionamientos que se derivan de la asociación de experiencias gratas o ingratas con la ingestión de un alimento o platillo determinado y que, aun cuando no tengan relación verdadera, genera impulsos intensos de agrado o de desagrado hacia ese alimento o platillo. Estas asociaciones emocionales incluyen, por supuesto, las que provienen del sistema familiar de premios y castigos que utiliza alimentos como premio o castigo, o bien que premia y castiga el comportamiento alimentario del individuo.

El recuento anterior ilustra la extrema complejidad que se esconde detrás del acto cotidiano, aparentemente tan simple, de comer.

No es sorprendente que en la conducta alimentaria participen tantos factores y que éstos se interrelacionen en una trama tan complicada. Después de todo, la alimentación es la más fundamental de las necesidades de todo ser viviente —sin satisfacerla la vida es imposible— y para el hombre mismo es su necesidad más cotidiana, que suele satisfacer varias veces al día desde que nace y a la cual, consciente o inconscientemente, presta la mayor atención de que es capaz. Se trabaja, antes que todo, para asegurar el sustento y con él la existencia. Ya en los primeros años de vida el hombre aprende que comer es vital, pero desde antes de lo que su memoria es capaz de recordar, en miles de experiencias asoció la alimentación con los singulares placeres de mitigar el hambre y de obsequiar sus sentidos con los más diversos aromas, sabores y texturas, con la ocasión festiva, con la recepción de la cultura, credos y costumbres de su grupo, con los ritos religiosos o paganos, con los elementos centrales, en fin, del transcurso de la existencia individual y social. Obvio decirlo, el hombre también asocia la alimentación con situaciones desagradables, con lutos y temores, con violencia y privación, pero siempre con hechos significativos.

En vista de que los hábitos, prácticas y costumbres relativos a la alimentación son moldeados por la experiencia cotidiana en la que concurren fuerzas de cambio y fuera de conservación, conviene al menos citar algunas de ellas:

- Hay rasgos *fisiológicos* que seguramente influyen en la generación de los hábitos y tienden a conservarlos, como son aquellos gustos innatos que parecen tener virtualmente todos los seres humanos, por ejemplo, por el sabor dulce o salado o por los triglicéridos. Si bien puede haber componentes aprendidos en estos gustos, no sería descabellado suponer que en buena parte tengan un componente genético, pues a toda especie silvestre expuesta a un ambiente de escasez —y la nuestra lo fue hasta apenas hace 10 mil años— le favorecería tener estas inclinaciones. En los últimos milenios y sobre todo en los últimos cientos de años, la abundancia de triglicéridos, sal y azúcar combinada con dichas inclinaciones conduce a hábitos inconvenientes pues favorecen la aterosclerosis, la obesidad y la hipertensión arterial. Hay evidencias por otra parte, de que en ausencia del influjo de la cultura, el hombre y los animales sanos tienden a ingerir una dieta equilibrada y suficiente (10).

Es una observación frecuente que la preferencia por ciertos alimentos,

platillos y modos de preparación, difiere según el clima. Esta preferencia obedece seguramente a factores psicológicos, pero no se puede descartar la intervención de factores fisiológicos. El clima, entonces, determina la disponibilidad regional de alimentos, pero también la conducta de ingestión.

- La *religión* condiciona costumbres alimentarias dando a ciertos alimentos o preparaciones un valor sagrado o ritual o prohibiendo su consumo parcial o totalmente. El pan ázimo que representa el cuerpo de Cristo, la substitución de la carne de animales terrestres por la de pescado en vigilia, la prohibición del cerdo entre mahometanos y judíos, el guajolote (pavo) en Navidad, el maíz y el arroz como centros de la Creación en las culturas mesoamericanas y orientales respectivamente, el amaranto con el que se elaboran representaciones de deidades en el México antiguo y que, por lo mismo, fue condenado por la iglesia católica hasta casi la desaparición. La lista sería enorme.

El papel del costo y de la disponibilidad de los alimentos quedó ya mencionado. Cuando, como en la crisis económica actual que sufre Latinoamérica, hay variaciones en estos factores, es de esperar que los hábitos cambien. A ese respecto, vale la pena comentar los resultados de un estudio realizado en México por el Instituto Nacional del Consumidor (11). Durante más de dos años, cada seis meses aproximadamente, se interrogó a 120 familias de diversos estratos económicos de la ciudad de México (1.5 a 3 veces el salario mínimo) en lo referente a compras de alimentos, y se analizaron los cambios. La muestra es ciertamente limitada en tamaño y representación geográfica y no cubre todos los estratos; el método empleado está sujeto a artificios, tiene un margen amplio de inexactitud y no pretende dar información precisa sobre la dieta; es una encuesta de compras y no directamente de hábitos. Sin embargo, éste es el único estudio que analiza longitudinalmente los efectos de la crisis económica en el país, da información muy valiosa, y las conclusiones que de él se derivan son congruentes con lo que cabría esperar.

Se observó que conforme el poder adquisitivo descende, la población entrevistada cambiaba la estructura de sus compras, adquiriendo más de unos alimentos y menos de otros. Estos cambios sugieren que hubo substitución de productos, por ejemplo: pollo en lugar de carne de res o pescado, vísceras en vez de carne, tortilla en vez de pan, pan blanco en vez de pan dulce, margarina en lugar de mantequilla, huevo en vez de embutidos, café o té en lugar de leche, pastas en lugar de pescado, mermelada en vez de frutas. En estos ejemplos se observan cambios por alimentos de composición similar, pero más baratos aunque de menor "prestigio", que en principio permiten mantener el valor nutritivo de la dieta con mayor eficiencia económica, pero los últimos tres casos que, por cierto, corresponden a los estratos de menores ingresos, son evidentes desaciertos.

Estos datos, con sus limitaciones, hablan de una capacidad de respuesta de la población cambiando sus hábitos para mantener el valor de su dieta y amortiguar el efecto de un menor poder adquisitivo, aunque no siempre con éxito. Como estos cambios no fueron guiados ni inspirados por las autoridades o los técnicos, se trata al parecer de un fenómeno "instintivo" que indicaría la existencia de una "sabiduría" en las respuestas sociales. De ser así y ello no tendría nada de extraño, cabe cierta

complacencia en la medida que los educadores podrían aprovecharla para dar a su labor mayor eficacia. No procede, en cambio, confiarse en esta "sabiduría" porque además de no ser siempre acertada, sobre todo entre quienes más la necesitarían, representa un agotamiento de la capacidad de adaptación social y restringe la variedad de la dieta.

En relación con el efecto del precio y disponibilidad de los alimentos, cabe también discutir el papel de la industria alimentaria, sobre el cual el suscrito ha publicado algunas reflexiones (12, 13). La tecnología de los alimentos que es una de las más antiguas, puede cumplir varias funciones:

- 1) Mejorar las propiedades sensoriales de los alimentos.
- 2) Conservarlos.
- 3) Evitar o reducir algunas de sus características indeseables, bien sean intrínsecas o adquiridas accidentalmente, y ya sean de orden sensorial, toxicológico o microbiológico.
- 4) Facilitar el consumo de alimentos, adelantando uno o más pasos de su preparación.
- 5) Modificar la composición de los alimentos, ampliando o reduciendo su contenido de uno o más nutrimentos.
- 6) Apoyar la exploración y uso de alimentos nuevos o el rescate de los que han caído en desuso.
- 7) Satisfacer otro tipo de demandas de la población o necesidades especiales de ciertos grupos (como los enfermos).

La conservación facilita el transporte y la distribución, lo que en muchos casos reduce los costos y permite abatir los precios; estabiliza la disponibilidad de alimentos estacionales y con ello el precio de venta; contribuye al intercambio comercial y cultural entre regiones y países; y, por su efecto sobre precios y disponibilidad, induce cambios en los hábitos alimentarios.

La tecnología de los alimentos se desarrolló durante decenas de miles de años en forma empírica y en "la cocina". Apenas hace un par de siglos se extendió el ámbito industrial y 100 años atrás comenzó a basarse en principios científicos. Es evidente que en el ámbito culinario y a través de las distintas funciones anotadas, ha influido profundamente en las costumbres y hábitos alimentarios y que en el ámbito industrial, lo sigue haciendo. Los ejemplos serían numerosos y en razón del espacio, no cabe discutirlos. Baste decir que los cambios originados por la industria en su mayoría han sido benéficos (menores precios, disponibilidad más amplia y segura a lo largo del año y a lo ancho del planeta), pero que los hay también perjudiciales.

Entre la cocina y la industria hay un ámbito mixto, el de los servicios de alimentación colectiva, como son los comedores institucionales (fábricas, escuelas, hospitales, cuarteles, etc.) y los restaurantes, desde los más grandes o lujosos hasta el minúsculo de naturaleza móvil. En la vida urbana actual su influencia ha crecido enormemente.

El trabajo de Tagle que complementa a este documento discute ampliamente los problemas de urbanización, transculturación y propaganda comercial, por lo que no insistiré en ellos.

EL CAMBIO DE LOS HABITOS ALIMENTARIOS

Generalmente, la literatura nutriológica menciona los hábitos como explicación de los problemas de nutrición. Ciertamente hay hábitos que perjudican la salud y que, en mayor o menor grado, figuran en la etiología de las deficiencias y excesos nutricios. Entre ellos pueden mencionarse, a guisa de ejemplo:

- El consumo frecuente o excesivo de preparaciones que "esconden" componentes cuya ingestión debiera moderarse, como los pasteles (ácidos grasos saturados, colesterol, sacarosa, sodio, alta densidad energética), los embutidos (sodio, nitritos), los refrescos embotellados y los "licuados".
- El fanatismo por corrientes extremas de alimentación (vegetarianismo estricto, macrobiótica) o por alimentos particulares cuyo consumo se exagera.
- El desplazamiento de la lactancia al pecho materno.
- La monotonía en la dieta.
- El uso frecuente de técnicas culinarias inapropiadas (ebullición de verduras, exceso de frituras, la reutilización de aceite quemado, la preparación muy anticipada de jugos y ensaladas), "la refinación" de harinas y el abuso de saborizantes sintéticos.
- Los regímenes de destete basados en un solo alimento y la preferencia que se observa en Mesoamérica del caldo de frijol (diluido en nutrientes y rico en taninos), en lugar del frijol mismo, para alimentar niños pequeños.
- La inclinación por un prestigio imaginario al consumo de carnes y, en general, al modelo de dieta occidental (de alta densidad energética, rica en ácidos grasos saturados, colesterol y sodio y pobre en fibra), despreciando paralelamente los productos autóctonos, probados durante milenios y casi siempre mejor adaptados a la ecología local.

Los anteriores, como se advirtió, son sólo ejemplos para ilustrar la variedad de casos y su efecto indeseable en la nutrición.

Pero los hábitos no siempre son perjudiciales; pueden también ser *benéficos*, *neutros* (sin efecto, hasta donde es posible decirlo, sobre la nutrición y la salud) o *mixtos* (benéficos en un aspecto, perjudiciales o irrelevantes en otros aspectos). Más aún, basta la reflexión más superficial para percatarse de que la gran mayoría de las veces las costumbres y hábitos alimentarios son benéficos para la nutrición, para la economía, para la ecología, para la cohesión social y en muchos otros aspectos.

Es fundamental tener en cuenta que la bondad o inconveniencia de un hábito alimentario no puede juzgarse exclusivamente con base en los términos simplistas, generales y fríos de lo que aconsejan los libros de fisiología. Siempre es necesario valorar el entorno físico, ecológico, sociocultural y económico, en el que un hábito tiene lugar. Un hábito que parecería indeseable ni se le ve en forma aislada, bien puede ser la mejor opción posible dadas las condiciones globales del caso. No es fácil lograr esta valoración integral; el investigador deberá olvidar sus propios prejuicios y los sesgos de su cultura, estudiar detenida y abiertamente la cultura, la historia y la ecología locales y, entonces, emplear su "sentido

común". Si la tarea es difícil, la responsabilidad es muy grande; la historia de la ciencia en general, de la medicina en particular y de la nutriología en forma destacada, está llena de interferencias erróneas y hasta trágicas en la cultura motivo de estudio. La lección es evidente, y el precepto hipocrático adquiere especial validez: lo primero es no dañar.

Según la consecuencia de los hábitos, cabe adoptar diferentes acciones. Los hábitos benéficos, que son la mayoría, deben reforzarse y los neutros soslayarse. Los claramente perjudiciales merecen ser combatidos si existen opciones viables. No debe olvidarse que, si se cambia un hábito, se suele afectar el resto del modo de vivir.

Como la cultura es aprendida, puede aprenderse de nuevo. En otras palabras, como fenómenos fundamentalmente culturales, las costumbres y los hábitos son, por su propia naturaleza, modificables; la educación que es "el cambio de conducta" es la estrategia. A menudo se sostiene, con ánimo de capitulación, que "es muy difícil cambiar los hábitos" y es cierto; los hábitos no están ahí por casualidad, sino como resultado de fuerzas muy poderosas, pero no son más inmutables que sus causas.

No basta detectar un hábito malo; debe analizarse detalladamente su naturaleza y su dinámica y sólo entonces, si es posible, tratar de modificar sus causas.

Por naturaleza son modificables, pero además, al estar en continua evolución, regenerándose día a día, los hábitos son aún más susceptibles de cambio. ¿No se escucha con frecuencia la queja de que "los hábitos alimentarios están cambiando para mal"? La educación puede acelerar, retardar y redirigir esa evolución continua, siempre que se entiendan bien las fuerzas que la producen y éstas permitan ser modificadas; si no son modificables probablemente ese hábito, aunque malo, sea "el mejor posible".

Para educar es necesario motivar y ofrecer la información pertinente. Pero la información y la motivación no bastan, pues los hábitos obedecen más a factores subconscientes o externos que a la razón, en especial los hábitos alimentarios. Un grave error, muy frecuente, es confiar en la simple información, en la prédica, como agente de cambio. Peor aún, se confía en información de tipo biológico, compleja, difícilmente comprensible, irrelevante a menudo, que tal vez logre motivar a cierto tipo de personas afectas a ella y con la capacidad de entenderla, pero no a la mayoría de la gente; y hasta en quienes producen motivación, se requiere algo más para el cambio de hábito.

Si los hábitos se forman de la práctica repetida, su modificación es un asunto práctico. A comer se aprende comiendo; a comer bien se aprende comiendo bien. En consecuencia, el hábito erróneo debe ser substituido mediante la práctica reiterada del hábito adecuado y, por ello, tiene gran importancia que en las guarderías infantiles, los comedores institucionales, las escuelas, los restaurantes y, por supuesto, en cada hogar, se practiquen los buenos hábitos. Si así ocurre, estos últimos acabarán por arraigarse y desplazar a los hábitos indeseables. El contacto cercano de quien posee malos hábitos con grupos cuyas costumbres alimentarias sean correctas, es un apoyo eficaz, ya que tenderá a corregirlos. Otros apoyos fundamentales son las leyes y reglamentos sobre la propaganda comercial y el funcionamiento de los servicios de alimentación colectiva.

No deberá olvidarse el papel de los "guardianes" en los cambios, así como la diferente resistencia que a él ofrecen los alimentos básicos, los secundarios y los accesorios.

Vale la pena comentar un esfuerzo reciente realizado en México que está relacionado con lo que podría llamarse "Guías de hábitos alimentarios". En el país existe desde hace cuatro años una Comisión Nacional de Alimentación que lleva a cabo un Programa Nacional de Alimentación coordinando los sectores involucrados. Como parte de la política alimentaria del país, la Comisión concede especial prioridad a la educación, por lo que nombró un grupo de estudio para valorar la situación actual y proponer los lineamientos de acción que fueron luego discutidos por un comité de expertos.

Se encontró que en el país existen numerosos programas de educación en nutrición, pero que están desarticulados, siguen criterios diferentes, utilizan una nomenclatura muy confusa y se concentran en dar información sobre nutrimentos, cayendo a menudo en contradicción. Para corregir esta situación se propusieron y aprobaron lineamientos que unifiquen el esfuerzo tanto en criterios, objetivos y conceptos, como en terminología (14).

Los lineamientos enfatizan la orientación sobre alimentos y alimentación y no sobre nutrimentos y fisiología. Se describe genéricamente lo que es la dieta recomendable, en forma tal que cada usuario la adapte a sus circunstancias económicas, culturales y geográficas. Se dividen los alimentos en sólo tres grupos. Se promueve la combinación, la variación y la higiene. Se prestigian los alimentos regionales, las técnicas culinarias locales y la cultura alimentaria tradicional.

Se atiende la selección y compra de alimentos y se da tanta importancia a corregir deficiencias como a corregir excesos y desequilibrios.

Como complemento indispensable del documento de lineamiento se preparó una lista de cerca de 200 términos y sus definiciones.

EPILOGO

El tema es vasto y complejo. Como se afirmó en la introducción, su importancia operativa es crucial. Tal vez en lo que toca a hábitos alimentarios, las Guías para América Latina no puedan lograr unificación, salvo superficialmente, pues los países que la componen difieren entre sí y dentro de cada uno de ellos, más que los países industrializados. Piénsese en las enormes diferencias entre la alimentación de los argentinos, los mexicanos, los peruanos y los brasileños, en la disparidad que existe entre los países del Caribe y los del Cono Sur. Pero si la unificación de hábitos no parece factible —ni deseable en la mayoría de los casos— quizá pueda haber consenso sobre la forma de estudiarlos y mejorarlos.

SUMMARY

FOOD HABITS AND PRACTICES: DESIRABLE AND UNDESIRABLE

The purpose of this paper is to analyze the role of habits and practices in shaping human dietary behavior. After defining terms and concepts, the origin of habits is briefly reviewed and ideas on the strategies to modify them are discussed. Habits stand among the most important determinants of food consumption, but their

extreme complexity is poorly understood; a great number of physiological, psychological, economic, technological and sociocultural factors participate. Even though some habits are deleterious to health, many others are beneficial or irrelevant; while the first should be corrected, beneficial habits should be reinforced. By their own nature, habits are modifiable, and at the same time quite stable. Modification is possible, but prudence and patience are required.

BIBLIOGRAFIA

1. Sanjur, D. **Social and Cultural Perspectives in Nutrition**. Englewood, New Jersey, Prentice Hall, Inc., 1982, Chapter 2, p. 21
2. Grivetti, L. E. & R. M. Pargborn. Food habits research: A review of approaches and methods. **J. Nutr. Education**, 5: 3, 1973.
3. Wenkam, N. S. **Cultural Determinants of Nutritional Behavior**. Washington, D.C., Nutrition Program News USDA, July-August, 1969.
4. Passim, H. & J. W. Bennett. **Social Process and Dietary Change**. Washington, D. C., National Research Council, 1943 (Bulletin 108).
5. Bourges, H. Resultados de los programas de alimentación y nutrición en México. En: **Anais VII Congreso Latinoamericano de Nutrición**, Nov. 26-29, 1984, p. 79-104.
6. Lund, L. A. & A. Burk. **A Multidisciplinary Analysis of Children's Food Consumption Behavior**. St. Paul, Minn., University of Minnesota, 1969 (Agricultural Experimental Station Monograph).
7. Lewin, K. Forces behind food habits and methods of change. In: **The Problem of Changing Food Habits**. Washington, D. C., National Academy of Sciences, 1943 (Bulletin 108).
8. Helmick, S. A. Family living patterns — Projections for the future. **J. Nutr. Education**, 10: 4, 1978.
9. Annan, A. **The Study of the Acceptability of a Weaning Food Among Ghanaian Children**. (M. S. Thesis). Cornell University, Ithaca, N. Y., May 1980 (Referido en 1).
10. Neel, J. Genetics and nutrition: An evolutionary perspective. In: **Genetic Factors in Nutrition**. A. Velásquez and H. Bourges (Eds.). New York, N. Y., Academic Press, Inc., 1984, p. 3-16.
11. Dirección de Promoción. **Resultados Preliminares de la Primera y Segunda Fase de Investigación sobre Consumo Obrero**. México, D. F., Instituto Nacional del Consumidor, 1985.
12. Bourges, H. Tecnología alimentaria. Un recurso cultural. En: **Alimentación Normal en Niños y Adolescentes, Teoría y Práctica**. Rafael Ramos-Galván (Ed.). México, D. F., Editorial El Manual Moderno, 1985, p. 447-483.
13. Bourges, H. Tecnología de alimentos de interés social. **Cuadernos de Nutrición**, 10: 4, 17-32, 1987.
14. Comisión Nacional de Alimentación. **Orientación alimentaria: Esquemas básicos**. México, D. F., 1987.