



“LOS HOMBRES NO COMEN BISTECS POR SER HOMBRES; COMEN BISTECS PARA DEMOSTRAR QUE SON HOMBRES”

Texto  
ANTONIO ORTÍ  
Ilustración  
EDMOND DE HARO

¿**Están los hombres** programados para comer carne, tocino y guindillas picantes, del mismo modo que las mujeres parecen sentir una especial predilección por el vino blanco, el yogur o la quinua? “En absoluto”, responde la dietista-nutricionista Beatriz Robles. “Los hombres no comen bistecs por ser hombres, sino que los hombres comen bistecs para demostrar que son hombres”, aclara Robles. “Existe la idea socialmente aceptada de que hay alimentos propios de mujeres y hombres. Pero esta vinculación no

guarda relación con la biología, sino con los estereotipos”, explica esta experta tras aludir a los *soy boys* u hombres soja en inglés, un término peyorativo que utilizan, por ejemplo, los republicanos estadounidenses para descalificar a quienes consideran débiles.

Según aclaraba *The Independent* en 2018 en un artículo titulado *What does soy boy mean?* (¿Qué significa ser un hombre soja?), el senador republicano Ted Cruz emplea asimismo la palabra “tofu” en sus descalificaciones, del mismo modo que los ultraconservadores utilizan el impropio “hombre de soja” en Twitter, Reddit o YouTube para descalificar a sus adversarios. Según el *Urban Dictionary*, se trata de la “jerga utilizada para describir a los varones que carecen total y absolutamente de las cualidades masculinas necesarias

(...) El *soy boy* (chico soja) promedio es feminista, no es atlético, nunca se ha metido en una pelea y, probablemente, se case con la primera chica que se acueste con él”. El periódico británico añade, por su parte, que ser un *soy boy* está sustituyendo a la palabra *cuck* (la abreviatura de *cuckold* o cornudo).

La cuestión es que, cada vez más, la alimentación está siendo utilizada para expresar opiniones ideológicas. Es habitual, por ejemplo, llamar comelechugas, bledas (acelga, en catalán) o tofus a los vegetarianos, como sinónimo de blando, flojo, femenino y pusilánime, de la misma manera que los vegetarianos lanzan en ocasiones lindzas parecidas a los carnívoros. Todo ello está motivando que cada vez sea más frecuente el “integrismo dietético” (personas que exclu-

yen alimentos y depositan su fe en otros), así como la irrupción de “partidos nutricionales” tales como los paleolíticos y su exaltación del pasado, los *raw food* o crudívoros, los ayunadores, los seguidores de la antigua dieta mediterránea, los ayurvedas, etcétera.

Esta supuesta existencia de alimentos masculinos y femeninos se pierde en la noche de los tiempos. “En la Norteamérica esclavista, a los negros varones se les daba el doble de carne que a las mujeres. También en la II Guerra Mundial, la carne estaba reservada para los soldados, en detrimento de las mujeres y niños”, rememora Robles. Algo similar ocurrió en la posguerra española, cuando solamente las clases más altas podían permitirse el lujo de degustar carne a su antojo. En cuanto a las familias más humildes, “el mejor trozo, de ha-

## ALIMENTACIÓN

# ESTEREOTIPOS A LA CARTA

— Aunque los alimentos no tienen **preferencias sexuales**, una parte de la población sigue percibiendo que las **ensaladas** y quiches son alimentos ‘femeninos’, mientras que comer **carne** es algo varonil—



## CADA VEZ MÁS, LA ALIMENTACIÓN ES UTILIZADA PARA EXPRESAR OPINIONES IDEOLÓGICAS

berlo, se reservaba para el cabeza de familia”, adereza la autora de *Come seguro comiendo de todo* (Planeta).

Las referencias históricas son incontables. En 1982, por ejemplo, un tal Bruce Feirstein publicó *Real Men Dont Eat Quiche* (Los hombres de verdad no comen quiche), “una guía sobre todo lo que es verdaderamente masculino”, decía la publicidad, que se convirtió en un éxito de ventas y en la que podía leerse lo siguiente: “Piénselo: ¿podría John Wayne alguna vez haber tomado Normandía, Iwo Jima, Corea, el Golfo de Tonkin y todo el Salvaje Oeste con una dieta de quiche y ensalada?”.

En la década de 1980, desvela *The New York Times*, ser “un comedor de quiche” era un insulto habitual “para describir a feministas, liberales, afeminados e intelectuales”. Tan célebre se hizo la expresión, que treinta años después un estudio científico quiso parodiar el título (*Los hombres de verdad no comen quiche: regulación de las opciones de expresión de género por parte de los hombres*), en honor al libro. La citada investigación sugiere que cuando los hombres disponen del tiempo suficiente tienden a ajustarse a lo que se presupone que han de comer para preservar su identidad masculina.

Paul Freedman, historiador de la Universidad de Yale (EE.UU.), publicó un extenso artículo titulado *Cómo el bistec se volvió masculino y las ensaladas femeninas*, para explicar que estos tópicos se originaron a finales del siglo XIX, coincidiendo con la incorporación de la mujer al mercado laboral. Según cuenta Freedman, antes de estallar la guerra de sece-

sión norteamericana (1861-1865), toda la familia comía los mismos alimentos. “Los manuales y libros de cocina para el hogar más vendidos de la época nunca indicaron que los maridos tuvieran gustos especiales que las mujeres deberían complacer”, ironiza.

Pero a finales del siglo XIX las normas sociales comenzaron a cambiar coincidiendo con la emancipación femenina. En vista de ello, comenzaron a extenderse los restaurantes donde las mujeres podían cenar en compañía de amigas y compañeras de trabajo, así como abrieron establecimientos donde no se permitía consumir alcohol para evitar que comentarios soeces perturbaran la digestión de las *ladies*. Fue durante este período, afirma Freedman, cuando surgió la creencia de que ciertos tipos de alimentos eran más apropiados para ellas. Las revistas y las columnas de consejos de los periódicos identificaban al pescado, las gelatinas, el chocolate, las ostras, los bombones, el yogur con frutas o añadir salsa al pollo como algo mujeril. Y, por supuesto, había postres y dulces, a los que las mujeres, teóricamente, no se podían resistir.

Esta tendencia se mantuvo hasta finales del siglo XX, dando lugar a una extensa producción bibliográfica y a títulos tan reveladores como *Mil maneras de complacer a un esposo* (1917) o *¡Alimenta al bruto!* (1925), de Marjorie Swift. He aquí un párrafo de *Feed The Brute!*: “El hombre bien alimentado es feliz y, además, muy fácil de manejar. Y como las mujeres sabemos que, para mantener la armonía, todo hombre, por inteligente que sea, por eficiente que resulte y por encantador que se muestre,

### El plato femenino

¿Por qué ellas tienen que comer menos cantidad?

**El plato de una mujer “debería ser, en términos generales, alrededor de un 20% más pequeño que el de un hombre”, precisa el catedrático emérito en Nutrición de la UB Abel Mariné, autor de *Dietas. Una inmersión rápida* (Tibidabo Ediciones). Otro tanto opina la también catedrática de Nutrición y Bromatología, Rosa María Ortega, pese a la dificultad de estimar en cada caso la cantidad, ya que depende del gasto energético. Las mujeres, puntualiza, “deben de tomar cantidades similares a los hombres de los alimentos más hipocalóricos y ricos en vitaminas y minerales (verduras, hortalizas, frutas, cereales integrales...), pero menos cantidad de los más calóricos”.** “Otra particularidad –anota Mariné– es que la mujer tiene menos tendencia a llenarse, algo que explicaría que el sobrepeso femenino aparezca en mayor medida por realizar poca actividad física que por comer en exceso.

debe ser *manejado*, alimentémoslo bien primero y maneámoslo después...”

Clichés al margen, una cuestión distinta es saber si la forma de comer *femenina* es más saludable que la masculina. Rosa María Ortega, catedrática de Nutrición y Bromatología en la Universidad Complutense de Madrid, ha participado en un estudio, que ofrece algunas pistas. Según este, los hábitos de alimentación femeninos resultaron ser más adecuados que los masculinos, en tanto ellas realizaban un mayor número de ingestas diarias, se saltaban menos comidas y les dedicaban más tiempo. A su vez, consumen más pescado, fruta y cereales integrales, mientras que los hombres comen más carne y más huevos. Ortega valora que la principal razón por la que las mujeres eligen alimentos más saludables que los hombres tiene menos que ver con la posibilidad de ser madres que con el deseo de controlar el peso corporal, explica.

Robles, por su parte, considera que las mujeres tienen un interés genuino por la alimentación. “Una de las razones es que hemos sido tradicionalmente las encargadas del cuidado familiar, las responsables de cocinar para todos”, detalla. Pese a la idea de que ellas comen mejor, esta circunstancia está dejando de tener una traducción estadística en los estudios, probablemente porque las distancias entre el estilo de vida de hombres y mujeres tienden a acortarse. “Las tasas de sobrepeso son algo mayores en mujeres y las de obesidad en hombres”, confirma Ortega. Asimismo, los trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia son más frecuentes en ellas. —