

A shirtless man with dark hair and a beard is sitting on a log in a forest. He is holding a green, round fruit in his left hand and a yellow, curved object in his right hand. The background is a dense forest with sunlight filtering through the trees.

# I D E O L O G Í A C O M E S T I B L E

Texto de  
**Antonio Ortí**  
Fotos de  
**Jordi Play**

Cada vez más personas expresan con la alimentación sus ideas y la forma como quieren relacionarse con el mundo. Es el caso de los vegetarianos, quienes rechazan comer carne por motivos éticos, pero también de cada vez más grupos, desde los defensores del ayuno hasta los partidarios de seguir la dieta de los paleolíticos.



## **Paleodieta**

Propone el consumo de alimentos *anteriores* a la agricultura y ganadería (carne, pescado, frutas y verduras y excluye cereales, legumbres, procesados...). El terapeuta Carlos Pérez señala que va unida a un estilo de vida que aboga por descansar bien y hacer ejercicio al aire libre

En Estados Unidos hay cada vez más personas que siguen los hábitos alimenticios de nuestros antepasados del paleolítico. Suelen comprar directamente a vendedores de los que tienen la certeza de que el conejo, la vaca o el salmón no se ha criado en cautividad. En ocasiones, se apuntan a clases para aprender a descuartizar animales enteros, por las que pueden llegar a pagar hasta 100 dólares la hora. El último paso es saciarse de carne para luego ayunar durante un tiempo, como se supone que hacían los cavernícolas entre cacería y cacería.

Siguiendo esta línea, en todas partes surgen *tribus* gastronómicas, algunas con nombres tan raros como ciertas variedades de setas: los *raw food* (crudívoros), los *flexitarians* (vegetarianos que se permiten comer carne y pescado de vez en cuando y de ahí lo de flexibles), los *food foraging* (personas que buscan alimentos silvestres en los bosques) o los *foodies* (sibaritas capaces de viajar a la selva de Borneo en busca de la comida perfecta), que plantean que la alimentación no tiene como única función aportar nutrientes al cuerpo, sino que también sirve para expresar valores, sentimientos y emociones.

El antropólogo de la alimentación esús Contreras comenta, como aperitivo, que si antes las sociedades eran un todo desde el punto de vista cultural y alimentario, ahora se han fragmentado y acogen diferentes maneras de comer. “La globalización ha traído –señala– que ahora sea más fácil seguir un régimen diferente que hace 30 años, porque en tu misma ciudad encuentras supermercados asiáticos, latinoamericanos, africanos, etcétera. Pero, a la vez, como consecuencia de la globalización, entendida como homogeneización y pérdida de identidad, han surgido modelos

alimentarios que se sustentan en creencias filosóficas más o menos novedosas. Si durante la edad media el exotismo alimentario tenía que ver con las especias y más tarde con los productos, hoy guarda relación con las ideas”.

Es decir, la globalización ha traído particularismos y también, por qué no decirlo, un cierto esnobismo. Según ha detectado Contreras, que dirige el Observatorio de la Alimentación, existe una web de celiacos para ligar con celiacos, de la misma manera que se ha acuñado la expresión *sexetarianos* para designar a los vegetarianos que sólo quieren relaciones sexuales con personas que no comen carne.

Abel Mariné, catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universitat de Barcelona, también está de acuerdo con que cada vez más se utiliza la cuchara, el cuchillo y el tenedor para expresar opiniones ideológicas. “En una sociedad económicamente pobre en la que el problema es tener lo suficiente para comer, la gente no está para

**Las sociedades se han fragmentado, desde el punto de vista alimentario, algo favorecido por el acceso a todo tipo de productos, y también es más frecuente un integrismo dietético**

disquisiciones. Pero en el momento en que están cubiertas las necesidades básicas, surge la tentación de querer hacer algo extraordinario para estar en forma o tener una larga vida”, indica este respetado experto.

Mariné hace dos precisiones: La primera es que, salvo el vegetarianismo, “que me parece una dieta seria y obedece a unas convicciones éticas que van más allá de la nutrición”, algunos de estos nuevos movimientos no son de fiar desde el punto de vista estrictamente nutricional.

La segunda observación de Mariné es que cada vez es más frecuente el *integrismo* dietético... “Muchas personas que impulsan dietas, vamos a llamarlas alternativas, acaban radicalizándose, y excluyen alimentos y depositan su fe en otros, cuando esto no conduce a nada razonable”, recalca.

Por hacer un símil con la política, cada vez hay más *partidos* nutricionales que se alejan de lo que podría denominarse el *centro sociológico* (ser omnívoro) y que propugnan el veganismo, el paleolitismo, el proteínismo, el sincarbohidratismo o el bajocalorismo, y que hacen que cada día que pasa sea más difícil que alguien se declare *gastroapoltico*.

Es el caso, sin ir más lejos, de la dieta paleolítica. Resulta más interesante la ideología que hay detrás que el menú que propone, consistente en comer pescado entre seis y ocho veces por semana, carne entre tres y cuatro veces y huevos entre cuatro o cinco veces, además de fruta y verdura.

En general, como tantos otros movimientos alimentarios que llaman a la revolución dietética, los paleolíticos sienten añoranza por un pasado remoto, que se evoca con nostalgia, en el que todavía no existían la agricultura y la ganadería y donde era necesario recorrer grandes distancias a pie para abastecerse

## Gastrosexuales y sexetarianos

Además de para que el cuerpo y la mente funcionen como miel sobre hojuelas, la comida es importante para obtener sexo. Algunos sitios de contactos comienzan a segmentar a sus clientes para que les sea más fácil encontrar parejas afines. Es el caso de webs como Vegetarian Dating, VeggieConnection, VeggieRomance, VeggieDate, VegConnect o Vegetarian Passions, que en algún caso han llegado a anunciarse como “sólo para vegetarianos” y que explotan la idea de que para un vegetariano es más difícil sentir afinidad por alguien que tiene entre sus gustos culinarios el entrecot poco hecho o los caracoles picantes –aunque, a raíz de que un usuario denunciara a VeggieDates ante el organismo que regula la publicidad en el Reino Unido, se descubrió que la mencionada web cobijaba a un montón de carnívoros que se hacían pasar por vegetarianos–. Esto ha provocado el surgimiento de una pequeña tribu: los *sexetarianos*. El reverso de la moneda son los *gastrosexuales*, a saber: hombres que utilizan sus dotes culinarias para seducir a mujeres. La consultora británica Future Foundation ha descrito el perfil de esta nueva tribu urbana: hombres, de entre 25 y 44 años, con un estatus social elevado, que les permite afrontar los gastos de los ingredientes, con un carácter apasionado y la vocación de impresionar.

de agua, frutas, raíces, bayas, tubérculos, cazar animales salvajes o dar buena cuenta de la carroña que abandonaban animales más fieros. A este conjunto de alimentos *naturales* es a lo que Loren Cordain, autor de *La dieta paleolítica* (Urano) y uno de sus principales gurús, denomina “la dieta ancestral que la naturaleza diseñó para usted”.

Por este motivo, el *menú* cavernícola excluye el pan –“los cereales son para los pájaros”, defiende Cordain–, las legumbres, los lácteos y todos los alimentos que comenzaron a popularizarse a partir de 1950 (productos procesados, aceites vegetales...).

Tal vez esto explique el razonable éxito que están teniendo los partidarios de la dieta preagrícola en Estados Unidos, Alemania e incluso en España. El punto de encuentro entre sus seguidores es la creencia de que gran parte de los alimentos que consumimos son *falsos*, lo que a su juicio explica que hayan crecido tanto la obesidad, la diabetes, los trastornos cardiovasculares y otras patologías.

El objetivo final es ser feliz en pleno siglo XXI, “algo imposible si no comes bien y no te mueves”, advierte Carlos Pérez, un terapeuta que en el 2012 publicó *Paleovida* (Ediciones B) y que se ha convertido en uno de los referentes de la *nutrición*

*evolutiva* en España a partir de la publicación de esta obra.

Según comenta Pérez, “hoy en día, muchas personas sienten un vacío entre los problemas que presentan de salud y las respuestas que obtienen por parte de la medicina convencional, que se limita a aportar apagafuegos en forma de fármacos, cuando lo que todo el mundo necesita es entender lo que le está pasando”.

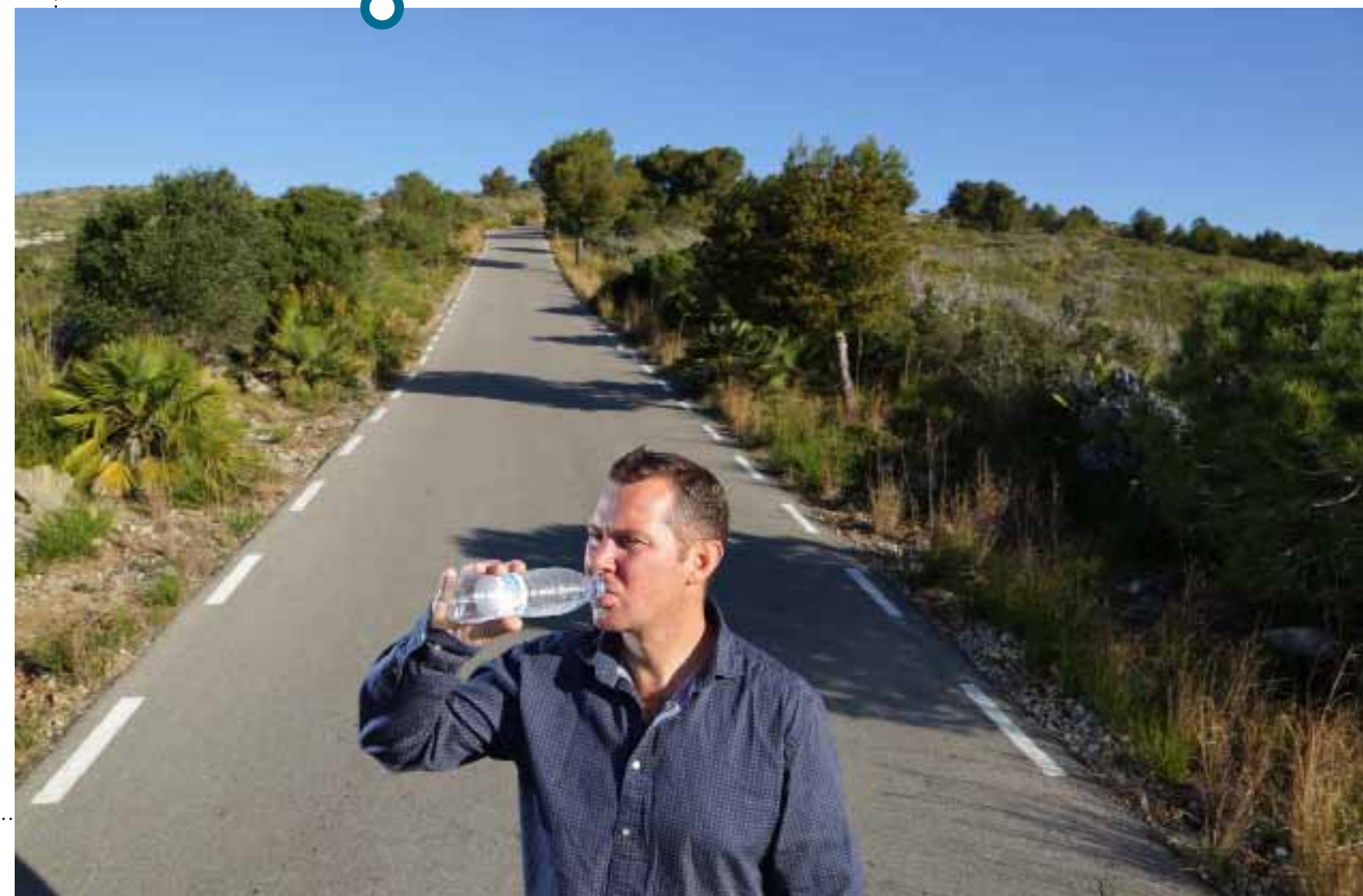
“Las personas que seguimos la dieta paleolítica –prosigue Pérez– formamos una tribu en el sentido de compartir unas creencias y un conocimiento. El estilo de vida que propugnamos, más allá de la alimentación, se basa en descansar bien, en

tener tranquilidad emocional (y, si no la tienes, trabajarla...), en tomar el sol y en hacer ejercicio, preferiblemente en ayunas, porque es como evolutivamente tiene más sentido”.

A modo de curiosidad, Carlos Pérez, para hacer deporte, calza unas zapatillas minimalistas llamadas *five fingers* (cinco dedos) que emulan el pie humano y que se encuadran dentro de esa tendencia del *running* denominada *barefoot* (descalzo) consistente en correr sin ningún tipo de amortiguación. Por lo que respecta al *paleotraining*, se basa en los movimientos que practicaba el *Homo sapiens* para sobrevivir (saltar, empujar, elevar, lanzar, →

## Ayuno

Christian Khoury cambió de vida y ahora dirige una empresa que ofrece estancias de ayuno en una masía. Se combina con caminatas al aire libre. “Es una limpieza, un *reset*”, dice



## Ayurveda

Ángela Sanz señala que, en la alimentación ayurvédica, cada persona debe comer de forma algo distinta a los demás, adaptada a cómo es esa persona. Las especias se emplean mucho



→ reptar, sentarse, cargar, tirarse y levantarse, desplazarse, etcétera) y tiene por objeto recuperar las capacidades físicas que el hombre moderno ha perdido por la forma de vida actual.

La gran presencia de términos anglosajones (*food foraging*, *raw food*, *flexitarians*, *foodies*, *paleotraining*...) puede que no sea casual. Según Juanjo Cáceres, historiador de la alimentación, suele ocurrir que en los países del primer mundo donde peor se come (y aquí cabría hacer una mención honorífica a EE.UU. y Gran Bretaña...) es más frecuente que surjan como respuesta movimientos alternativos. “Muchas de las corrientes que luego se convierten en modas se generan en gran medida en el mundo anglosajón. Una posible razón –especula– es que los modelos alimentarios alternativos penetran con mayor facilidad en países que no tienen un modelo dietético saludable que tomar de referencia. En España, por ejemplo, no lo tienen tan sencillo, pues cualquier propuesta alternativa tiene que pelear con la dieta mediterránea, que está muy respaldada por las asociaciones de referencia”.

Este historiador de la alimentación también señala otra cosa interesante sobre las filosofías que están ahora mismo más en boga en la alimentación: “Lo que triunfa es el sincretismo y conciliar doctrinas diferentes. Se trata de movimientos que cogen cosas de aquí y de allá que tanto pueden proceder de culturas milenarias como no”, indica Cáceres para dar a entender que lo que se lleva ahora es el *collage* y el *exotismo*, apreciación con la que coincide el antropólogo Jesús Contreras.

Visto así, cocinar y comer se está convirtiendo en una manera de estar y de construir el mundo que normalmente incluye un mensaje subliminal sobre el tipo de sociedad a la

que se aspira. Por poner un ejemplo, muchas personas que han dejado de beber leche no han tomado esta decisión porque les desagrada su sabor, ni siquiera porque les siente mal, sino para expresar su descontento con una sociedad que esclaviza y explota a los animales.

El vegetarianismo es, sin duda, el movimiento alimentario de más calado desde un punto de vista ideológico. Aunque resulta difícil determinar con exactitud cuántas personas dejan de comer carne y pescado (en Alemania el 9% de la población se declara vegetariana), todo parece apuntar que su número va en aumento. Así pues, el vegetarianismo ha adquirido una importante masa crítica a diferencia de otros movimientos alimentarios, y también a diferencia de muchos de ellos y como ya se ha mencionado en este artículo, la comunidad científica considera válida y sería una dieta exclusivamente vegetal.

Entre las razones más citadas por quienes se hacen vegetarianos figuran los motivos éticos (apartado en el que cabría incluir el bienestar animal y el respeto por el medio ambiente), la salud y la solidaridad con el Tercer Mundo. La dietista Maria Manera, por ejemplo, tomó la decisión con 23 años, “además de



## Vegetarianismo

Es el movimiento alimentario de mayor calado. Se ampara sobre todo en el bienestar animal y la protección del medio ambiente, explica la dietista Maria Manera

por el bienestar animal –explica–, para proteger el medio ambiente y por el respeto que siento por el resto de las personas del planeta”.

“Los animales que posteriormente nos comemos acaparan el 50% de la producción de cereales del mundo y el 90% de la soja –cuantifica Manera–, cuando estos alimentos se podrían destinar a las personas. Dependiendo del animal, se necesitan entre 15 y 20 kilos de cereales para producir uno de carne. La propia Organización Mundial de la Salud estima que la producción anual de una hectárea de patatas serviría para alimentar a 22 personas (19 en el supuesto de ser de arroz) mientras que, esa hectárea sólo permite alimentar a una única vaca”.

“En cuanto al medio ambiente –sigue diciendo esta dietista–, dos terceras partes de la selva de América Central han desaparecido para alimentar el ganado

que comen en Estados Unidos. También el 23% del agua del mundo se destina a la ganadería. Por si no fuera suficiente, la Organización de las Naciones Unidas estima que aquella es responsable del 18% de la emisión de gases invernadero, cifra a la que hay que sumar el transporte de los animales, que supone otro 13%”.

Tal vez el hecho de que el vegetarianismo cada vez cuente con mayor respaldo social haya motivado la aparición de subgrupos de los que ya se tenía constancia pero que ahora reciben nombres nuevos. Así, los crudívoros de toda la vida ahora se encuadran dentro del *raw food*, anglicismo que a veces se traduce por *comida viva* o por *casi crudo*, pues es posible cocinar los alimentos por debajo de 42 grados –algunas facciones ponen el límite en 38 y otras lo amplían hasta 48– en la creencia de que al traspasar esa línea

se destruyen enzimas y se pierden vitaminas y minerales.

Todo esto lo explica Christine Mayr, una nutricionista alemana en cuya tarjeta de visita se lee “gourmet raw food chef” –y que dice tener a clientes como las mujeres de tres futbolistas del Bayern de Múnich, entre otros–. “Viviendo en los años 90 en San Francisco –recuerda Mayr– descubrí el *raw food*. Por entonces, ya era vegetariana vegana. El primer restaurante del mundo que ofrecía gourmet *raw* se llamó *Organica* y lo llevaba Brian James Lucas, un típico chico californiano y con tatuajes en los dedos que se hacía llamar *Chef Be Live*” (algo así como el chef vivo).

“El *raw food* había comenzado –continúa Mayr– en la década de los 70 con los hippies y las ensaladas de manzana, los frutos secos y los zumos, aunque explotó hacia 1990 en San Francisco, desde donde pasó a Flo- →

“Lo que triunfa es el sincretismo y conciliar doctrinas diferentes”, asegura el historiador de la alimentación Juanjo Cáceres



“La alimentación mediterránea sería correcta, pero nadie la sigue. Cada vez hay más cáncer y estrés. La gente se pregunta: ¿qué hacemos mal? Y, sale la dieta”, reflexiona Ángela Sanz

→ rida. La ideología que hay detrás es comer alimentos vivos, de temporada y proximidad, así como llevar una vida muy pacífica que no hace daño a la gente, a los animales, a los pueblos. Se come crudo, además, para no gastar energía y evitar así contaminar la naturaleza”, señala la nutricionista, que describe su desayuno: un batido de naranja, plátano, manzana, jengibre, dátiles, espinacas, apio, alga espirulina y semillas de linaza. “¡También me gusta mucho la cocina ayurvédica!”, exclama.

La alimentación ayurvédica está de moda igualmente desde que trascendió que algunas *celebrities* como la cantante Madonna, la actriz Gwyneth Paltrow o la modelo Miranda Kerr la habían elegido “para equilibrar el cuerpo, la mente y el alma”. A la par ha crecido la demanda por los masajes ayurvédicos y las infusiones para estimular los *doshas* o biotipos corporales.

Sin embargo, más allá de la frivolidad con que algunas *celebrities* saltan de dieta en dieta, hay que reseñar que los auténticos seguidores de este estilo

de vida surgido en India hace 3.000 años ponen en práctica sus preceptos durante los doce meses del año y no durante unos pocos días al mes como ocurre con buena parte de la *jet set* adelgazante.

Ángela Sanz dirige desde 1990 la Escuela Internacional de la Cultura Ayurveda. En la década de los 70 esta profesora de yoga viajó a Kerala, al suroeste de India, donde descubrió la medicina ayurveda. “Descubrí que las emociones eran el detonante de las enfermedades”, explica, lo que la animó a fundar la

### Crudívoros

La ideología que hay detrás del *raw food* es comer alimentos vivos, de temporada, de proximidad y con la idea de no dañar a los animales, consumir la menor energía y contaminar lo menos posible, cuenta Christine Mayr

primera escuela ayurveda de España. “Ahora mismo hay un boom de la medicina ayurveda. ¿Por qué? Porque la gente se está dando cuenta de que debemos volver a los orígenes”, dice.

“En principio, la alimentación mediterránea sería correcta, pero nadie la sigue. Cada vez hay más cáncer y más estrés. La población se pregunta: ¿Qué estamos haciendo mal? Y, claro, ahí sale la alimentación”, razona Sanz.

La alimentación ayurvédica sostiene que cada ser humano es único y debe comer de forma algo distinta a como lo hacen sus semejantes. En este sentido, reivindica conceptos similares a la nutrigenómica, la nueva y prometedora ciencia que tiene por objetivo averiguar cuál es la dieta ideal para cada metabolismo en particular a partir del estudio de los genes. Si se trata de eso, el estilo de vida ayurvédico es tan preciso que

incluso informa de la hora a la que a una persona le es más favorable levantarse de la cama, dependiendo de su constitución.

“En el caso de los ayurvedas –explica Sanz–, uno de los alimentos más emblemáticos son las especias”, que se utilizan para equilibrar un mismo plato de lentejas para diferentes personas (en función de la constitución del comensal, se les añade más de una u otra).

El viaje por los paladares que se están pasando a la *oposición* a la alimentación hasta ahora convencional termina con los ayunadores. En ocasiones algunas personas cambian de dieta y de estilo de vida al mismo tiempo y experimentan una transformación radical. Es el caso de Christian Khoury, quien de golpe y porrazo pasó de trabajar de autónomo a tener una empresa que captaba clientes para webs de juego *on line* (póquer,

bingo...) y a tener 35 personas en plantilla, lo que le ocasionó un estrés brutal. “A pesar de que hacía deporte, no lograba desconectar. Cada vez hablaba más fuerte y conducía más rápido. Llegó un momento –rememora– en que lo único que me permitía desconectar era andar por la montaña, entre otras cosas, porque tenía que estar pendiente de las piedras para no despeñarme”.

Fue entonces cuando recordó un pequeño documental sobre el ayuno que había visto en Francia en el que se decía que sus clientes eran ejecutivos que estaban *quemados*. Así que decidió probar y, tras volver con otra cara, consiguió darse cuenta de que su trabajo se lo estaba llevando por delante. Total, que dejó su anterior ocupación, pese a que le daba mucho dinero, y desde entonces dirige una empresa llamada Mi Ayuno, que organiza estancias de seis días en una masía del macizo del Garraf, en la que grupos de entre ocho y doce personas combinan el ayuno con caminatas al aire libre.

“Puede que hubiera otros factores, pero el ayuno –reflexiona Khoury– fue el detonante que me llevó a cambiar de estilo de vida y a dedicar más tiempo a la introspección. El ayuno es una limpieza, un *reset*, una forma de conectar mente y cuerpo. Es algo que te permite cuestionar cosas que haces de forma automática, como comer tres veces al día. Es replantearte el papel que tiene la comida en nuestras vidas, en nuestro equilibrio”.

En esas está, por lo que puede verse, una pequeña parte de la población: en reflexionar sobre la comida para transformar la sociedad a partir del estómago...○

### ¿Hay una burbuja gastronómica?

La posibilidad de que estemos ante una burbuja gastronómica fue planteada por Juanjo Cáceres, historiador de la alimentación, en el 2010 cuando escribió, en colaboración con Elena Espeitx, *Comensales, consumidores y ciudadanos* (Editorial Montesinos). El hecho de que la alimentación interese cada vez más a personas de diferentes clases sociales por su relación con la salud, la elevación de la *haute cuisine* a la categoría de arte y el irresistible influjo que ejercen las *celebrity diets* entre miles de fans dispuestos a seguir con fe ciega las “promesas adelgazantes” del famoso o de la famosa de turno, se encuentran detrás de este fenómeno. Pero también la increíble proliferación de programas televisivos relacionados con la alimentación, como *MasterChef*, *Top Chef*, *Cocina conmigo*, *Saber cocinar*, *Cocina con Sergio*, *Cocineros sin estrella*, *Hoy cocinas tú...* Sin embargo, suele pasar más inadvertido el hecho de que muchos ciudadanos comiencen a propagar sus teorías nutricionales en redes sociales, blogs y foros o en cualquier lugar que les permita expresar apasionadamente sus ideas acerca de lo que es saludable comer y lo que conviene evitar a toda costa. El hecho de que muchas de estas hipótesis alimentarias reflejen los temores de la época en que vivimos explica que jóvenes y viejos, madres y padres, y nietos y abuelos tengan sus propias creencias acerca de qué tipo de sociedad deberíamos *cocinar* para comer como es debido.