

COMER CHILANGO

CULTURA ALIMENTARIA EN LA CIUDAD DE MÉXICO



NADA HUMANO ME ES AJENO

PRODUCTO COMUNICATIVO CON SUSTENTO TEÓRICO
PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
COMUNICACIÓN Y CULTURA.

PRESENTA

RODRIGO VICENTE COTE BURGOS

DIRECTOR

MTRO. PARIS AGUILAR PIÑA

MÉXICO, D.F. NOVIEMBRE DE 2011



BIBLIOTECA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE LA CIUDAD DE MÉXICO
NADA HUMANO ME ES AJENO



SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

UACMA TST-200

TE
GT3913.16

.MH
C68

_ A _ G _ R _ A _ D _ E _ C _ I _ M _ I _ E _ N _ T _ O _ S _
PARIS ALEJANDRO MI HIJO, MI SOL CON CORAZÓN /DIOS PADRE SEÑOR ESTE TRABAJO ES
POR TI, PARA TI Y CONTIGO /ALEJANDRA BURGOS YO ESTOY AQUÍ, PORQUE ME HA HECHO
CON SU EJEMPLO DE VIDA UN HOMBRE FELIZ, AGRADECIDO CON LA VIDA, A USTED LE DOY
GRACIAS POR ENSEÑARME LO MÁS IMPORTANTE DE LA VIDA, EL AMOR, MI AMOR ETERNO
MAMA. /MARLEN GARCÍA, POR TU AMOR, POR TU MIRADA, TU SONRISA, POR SUBIRTE AL
BARCO Y POR TU ABRAZO ETERNO QUE ES RECÍPROCO, GRACIAS PORQUE ESTA LUZ NOS PERMI-
TIÓ CONVERTIRNOS EN TRES. TE AMO MAR /MARIO COTE FLORES, MI PADRE QUE AÚN EN
LA DISTANCIA ESTA SIEMPRE CONMIGO EN EL AMOR, GRACIAS POR ENSEÑARME ALGO MUY IM-
PORTANTE EN LA VIDA, EL SERVICIO HACIA EL PRÓJIMO, LO QUIERO MUCHO PAPA /MARÍA
MURILLO CARDENAS, TÚ QUE DESDE LA COCINA ME HAS DADO EL CARIÑO EN EL ALIMENTO
DIARIO GRACIAS ABUELITA /MARIO COTE BURGOS, HERMANO TU QUE HAS CUIDADO DE LA
FAMILIA, SIN ESPERAR NADA A CAMBIO, SIEMPRE ME HAS DEMOSTRADO QUE LA GRANDEZA DE
UN HOMBRE SE ENCUENTRA EN LA HUMILDAD Y SENCILLEZ HACIA EL TRABAJO PARA LA FAMI-
LIA, TE RESPETO Y QUIERO MAYITO /MÓNICA COTE BURGOS POR CUIDARME Y ESTAR SIEM-
PRE APOYÁNDOME. EN EL CAMINO AVECES PARECEMOS DIFERENTES PERO NOS UNIRÁ SIEMPRE
EL AMOR DE HERMANOS, QUE ME HAS DEMOSTRADO ES INFINITO, SIGUE ADELANTE NUNCA TE
CANSES DE AVANZAR TE QUIERO MONA /MARISOL COTE BURGOS, POR APOYARME, POR
CUIDARME SIEMPRE Y QUERERME. TU EJEMPLO, CARIÑO Y FORTALEZA, ME HAN DEMOSTRADO
QUE ERES UNA MUJER CON UN CORAZÓN Y UN ESPÍRITU TAN GRANDE QUE IRRADIA A TODOS.
TE QUIERO NEGRITA /ILIANA RENDÓN, PATSY ICELO, DANIELA CAMPOS, ÁTZIN
ÁNGEL, JORGE, YAHIR, ESTEPHANIE, SANDRA Y MONTSERRAT, MIS HERMAN@S Y
AMIG@S QUE ME AYUDARON EN EL PROCESO DE TRABAJO DE ESTE PROYECTO, GRACIAS POR SU
TIEMPO Y SU SINCERA AMISTAD, SEPAN QUE ES RECÍPROCO /FAMILIA CLEMENTE GARCIA POR
SU APOYO Y POR CUIDAR DE LO MÁS PRECIADO QUE TENGO, MI FAMILIA /P. DANIEL BARAJAS
POR EL APOYO, POR EL TRABAJO, POR SU CONSEJO, PERO SOBRE TODO POR SU SINCERA
AMISTAD/PARIS AGUILAR PIÑA POR SU APOYO, COMPRENSIÓN, DIRECCIÓN Y BUEN CONSE-
JO, DESDE EL PRIMER DÍA DE TRABAJO HASTA HOY PARTE FUNDAMENTAL PARA LA CONCLUSIÓN
DE ÉSTA EMPRESA/OCTAVIO SERRA POR SU APOYO, POR SU CONFIANZA Y POR GUIARME EN
LA TÉCNICA DEL PROYECTO AUDIOVISUAL ASÍ COMO, POR SU GESTIÓN PARA EL PRÉSTAMO DEL
MATERIAL/KARINA OCHOA, ARACELI PARRA, LUIS CARRASCO, RODRIGO MARTÍNEZ,
RUTH GUZIK, MARCEDES ÁRCE Y TERESA MCKELLIGAN, POR SU TIEMPO, POR SU CONSE-
JO, POR SU APOYO, PROFESIONALISMO, GENTILEZA Y COMPRENSIÓN DURANTE LAS ETAPAS DE
ESTE TRABAJO /LUIS ALBERTO VARGAS GRACIAS POR SU GENTILEZA, AMABILIDAD Y SABIDU-
RIA PARA COLABORAR EN ESTE PROYECTO /HÉCTOR BOURGES RODRÍGUEZ GRACIAS POR EL
TIEMPO, APOYO, SABIDURIA Y COMPROMISO DEDICADO EN ESTE TRABAJO/ELIZABETH SILVA,
DANIEL SHELESKE, FABIANA MEDINA, SILVINO VARGAS, ARELI HERNÁNDEZ Y DARÍO
T PIE QUIENES CON SU TESTIMONIO DIERON VIDA A ESTE DOCUMENTAL, GRACIAS POR SU
AMABLE APOYO Y TIEMPO/GERARDO MORENO POR SU APOYO A MI FAMILIA, MI RESPETO Y
GRATITUD/CENTRO CULTURAL SAN PEDRO Y COMPAÑEROS DE TRABAJO, GRACIAS POR
SU AMISTAD Y LAS FACILIDADES EN LA PRODUCCIÓN DE ESTE PROYECTO /COMPAÑEROS DE
GENERACIÓN GRACIAS POR SU APOYO Y BUENOS RECUERDOS DE CASA LIBERTAD Y SAN LO-
RENZO TEZONCO, DIANA, GRISEL, VIRIDIANA, MARIO, CARMEN, ALEJANDRA, BERENICE,
KARINA, CHIO, CECY, FERMIN / RESTAURANTE PAJARES Y A TODOS MIS EXCOMPAÑEROS DE TRABAJO.
A T O D O S U S T E D E S M I T O T A L G R A T I T U D

AGRADECIMIENTOS INSTITUCIONALES

A LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.

POR TI MI CASA DE ESTUDIOS, NADA HUMANO ME ES AJENO

AL INSTITUTO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DEL DISTRITO FEDERAL

PROYECTO BENEFICIADO A TRAVÉS DEL PROGRAMA DE BECAS PARA
CONCLUSIÓN DE PROYECTOS DE TITULACIÓN.

A COORDINACIÓN DE SERVICIOS ESTUDIANTILES.

PROYECTO ESTUDIANTIL 2010. APOYADO CON EL PRÉSTAMO Y COMPRA DE
MATERIALES NECESARIOS PARA LA REALIZACIÓN DEL VIDEO.

PROYECTO BENEFICIADO EN EL PROGRAMA DE BECAS PARA IMPRESIÓN DE
TESIS.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

PARIS ALEJANDRO COTE GARCÍA MI HIJO, MI SOL CON CORAZÓN.

DIOS PADRE SEÑOR ESTE TRABAJO ES POR TI, PARA TI Y CONTIGO.

ALEJANDRA BURGOS YO ESTOY AQUÍ, PORQUE ME HA HECHO CON SU EJEMPLO DE VIDA UN HOMBRE FELIZ, AGRADECIDO CON LA VIDA, A USTED LE DOY GRACIAS POR ENSEÑARME LO MÁS IMPORTANTE DE LA VIDA, EL AMOR.
MI AMOR ETERNO MAMA.

MARLEN GARCÍA, POR TU AMOR, POR TU MIRADA, TU SONRISA, POR SUBIRTE AL BARCO Y POR TU ABRAZO ETERNO QUE ES RECIPROCO, GRACIAS PORQUE ESTA LUZ NOS PERMITIÓ CONVERTIRNOS EN TRES. **Te amo MAR**

MARIO COTE FLORES, MI PADRE QUE AÚN EN LA DISTANCIA ESTA SIEMPRE CONMIGO EN EL AMOR, GRACIAS POR ENSEÑARME ALGO MUY IMPORTANTE EN LA VIDA, EL SERVICIO HACIA EL PRÓJIMO, LO QUIERO MUCHO PAPA.

MARÍA MURILLO CARDENAS, TÚ QUE DESDE LA COCINA ME HAS DADO EL CARIÑO EN EL ALIMENTO DIARIO GRACIAS ABUELITA.

MARIO COTE BURGOS, HERMANO TU QUE HAS CUIDADO DE LA FAMILIA, SIN ESPERAR NADA A CAMBIO, SIEMPRE ME HAS DEMOSTRADO QUE LA GRANDEZA DE UN HOMBRE SE ENCUENTRA EN LA HUMILDAD Y SENCILLEZ HACIA EL TRABAJO PARA LA FAMILIA, TE RESPETO Y QUIERO MAYITO.

MÓNICA COTE BURGOS POR CUIDARME Y ESTAR SIEMPRE APOYÁNDOME. EN EL CAMINO A VECES PARECEMOS DIFERENTES PERO NOS UNIRÁ SIEMPRE EL AMOR DE HERMANOS, QUE ME HAS DEMOSTRADO ES INFINITO, SIGUE ADELANTE NUNCA TE CANSES DE AVANZAR TE QUIERO MONA.

MARISOL COTE BURGOS, POR APOYARME, POR CUIDARME SIEMPRE Y QUERERME. TU EJEMPLO, CARIÑO Y FORTALEZA, ME HAN DEMOSTRADO QUE ERES UNA MUJER CON UN CORAZÓN Y UN ESPÍRITU TAN GRANDE QUE IRRADIA A TODOS. TE QUIERO NEGRITA.

ILIANA RENDÓN, PATSY ICELO, DANIELA CAMPOS, ÁTZIN Y JORGE ÁNGEL, ESTEPHANIE, SANDRA Y MONTSERRAT LÓPEZ, MIS HERMANOS Y AMIGOS QUE ME AYUDARON EN EL PROCESO DE TRABAJO DE ESTE PROYECTO, GRACIAS POR SU TIEMPO Y SU SINCERA AMISTAD, SEPAN QUE ES RECÍPROCO.

FAMILIA CLEMENTE GARCÍA, POR SU APOYO Y POR CUIDAD DE LO MÁS IMPORTANTE PARA MÍ, MI FAMILIA.

P. DANIEL BARAJAS POR EL APOYO, POR EL TRABAJO, POR SU CONSEJO, PERO SOBRE TODO POR SU SINCERA AMISTAD.

PARIS AGUILAR PIÑA POR SU APOYO, COMPRENSIÓN, DIRECCIÓN Y BUEN CONSEJO, DESDE EL PRIMER DÍA DE TRABAJO HASTA HOY PARTE FUNDAMENTAL PARA LA CONCLUSIÓN DE ÉSTA EMPRESA.

OCTAVIO SERRA POR SU APOYO, POR SU CONFIANZA Y POR GUIARME EN LA TÉCNICA DEL PROYECTO AUDIOVISUAL ASÍ COMO, POR SU GESTIÓN PARA EL PRÉSTAMO DEL MATERIAL.

KARINA OCHOA, ARACELI PARRA, LUIS CARRASCO, RODRIGO MARTÍNEZ, RUTH GUZIK, Y TERESA MCKELLIGAN. POR SU TIEMPO, POR SU CONSEJO, POR SU APOYO, PROFESIONALISMO, GENTILEZA Y COMPRENSIÓN DURANTE LAS ETAPAS DE ESTE TRABAJO.

LUIS ALBERTO VARGAS GRACIAS POR SU GENTILEZA, AMABILIDAD Y SABIDURÍA PARA COLABORAR EN ESTE PROYECTO.

HÉCTOR BOURGES RODRÍGUEZ GRACIAS POR EL TIEMPO, APOYO Y COMPROMISO DEDICADO EN ESTE TRABAJO.

ELIZABETH SILVA, DANIEL SHELESKE, FABIANA MEDINA, SILVINO VARGAS, ARELI HERNÁNDEZ Y DARÍO T PIE QUIENES CON SU TESTIMONIO DIERON VIDA A ESTE DOCUMENTAL, GRACIAS POR SU AMABLE APOYO Y TIEMPO.

GERARDO MORENO POR SU APOYO A MI FAMILIA, MI RESPETO Y GRATITUD.

CENTRO CULTURAL SAN PEDRO Y COMPAÑEROS DE TRABAJO, GRACIAS POR SU AMISTAD Y LAS FACILIDADES EN LA PRODUCCIÓN DE ESTE PROYECTO.

COMPAÑEROS DE GENERACIÓN GRACIAS POR SU APOYO Y BUENOS RECUERDOS DE CASA LIBERTAD Y SAN LORENZO TEZONCO. DIANA, MARIO, CARMEN, KARINA, ALEJANDRA, VIRIDIANA, GRISEL Y BERENICE, CHIO, CECY, FERMÍN

RESTAURANTE PAJARES A LA MAYORA BEATRIZ A GUADALUPE A CLARA Y A TODOS MIS EXCOMPAÑEROS DE TRABAJO.

iii A TODOS USTEDES MI TOTAL GRATITUD!!!

ÍNDICE

Introducción -----	<u>1</u>
1.- Objetivos y el alcance del proyecto -----	<u>4</u>
2.- Público al que va dirigido -----	<u>6</u>
3.- El promotor y sus necesidades -----	<u>6</u>
4.- Justificación general -----	<u>7</u>
4.1.- Justificación del tema -----	<u>10</u>
4.2.- Justificación del medio elegido -----	<u>13</u>
4.3.- Justificación del género o formato -----	<u>17</u>
5.- Investigación documental -----	<u>21</u>
5.1.- Investigación documental sobre el tema del producto -----	<u>21</u>
a)- Breve introducción histórica de la dieta de los capitalinos -----	<u>23</u>
b)- Lo comestible o lo bueno para comer -----	<u>28</u>
c)- Cultura en relación con la alimentación -----	<u>30</u>
d)- Hábitos alimentarios (Familia, amigos y trabajo) -----	<u>34</u>
e)- Identidad (Nacionalidad, somos lo que comemos) -----	<u>37</u>
f)- Ritos (Tradiciones) -----	<u>40</u>
g)- Sociabilización -----	<u>44</u>
h)- Estatus (Clases sociales, accesibilidad e inaccesibilidad a los alimentos) -----	<u>46</u>
i)- La Ciudad de México, ciudad de contrastes entre la desnutrición y la obesidad ----	<u>49</u>
j)- Obesidad, Diabetes y síndrome metabólico -----	<u>53</u>
k)- Industria alimentaria -----	<u>59</u>
l)- Conclusiones- ¿Los Chilangos somos lo que comemos? -----	<u>65</u>
5.2 Estado de la cuestión del tema en el medio elegido -----	<u>75</u>
6. Bibliografía -----	<u>85</u>
7. Anexos: Carpeta de producción-----	<u>90</u>

INTRODUCCIÓN

La alimentación humana, al igual que la comunicación, es un proceso natural que está presente a lo largo de toda nuestra vida y está determinada por factores biológicos (nutricionales) y factores culturales.

Es preciso mencionar que, si bien el hombre está clasificado como omnívoro, ya que dispone de una gran variedad de sustancias para alimentarse, literalmente no come de todo, debido a los factores geográficos y de temporalidad, en conjunto con la cultura de cada grupo social que determinan qué es lo bueno para comer y qué es lo clasificado como no comestible; aceptando o desagregando los alimentos en virtud de lo que su cultura le hereda como patrón dietético común, como es el caso del área metropolitana de la ciudad de México.

En una ciudad de más de 20 millones de personas que viven a un ritmo acelerado de vida, las diferencias entre lo que se piensa y las prácticas (lo que se dice y lo que se hace) del bien o del mal comer están determinadas, así como la cultura, por el estrato social y las diferentes prácticas de consumo, las cuales han modificado los patrones de alimentación drásticamente en los últimos treinta años, hacen además de la construcción de hábitos alimentarios una constante encaminada hacia la homogenización de los alimentos y a un aumento del consumo de alimentos industrializados. Sin embargo, y por fortuna, se mantienen nuestras tradiciones e idiosincrasia en la herencia culinaria de nuestros antepasados.

La ciudad de México es una ciudad de contrastes; la desnutrición y la obesidad son dos constantes que apuntan al aumento de las enfermedades relacionadas con una inadecuada alimentación. Los indicadores muestran que nuestra ciudad no es ajena a las necesidades del país

debido a que presenta niveles de desnutrición, mientras que los casos de hipertensión arterial, obesidad, síndrome metabólico y diabetes *mellitus*¹ por ejemplo, han ido en aumento cada año; enfermedades que, en conjunto, presentan la tasa más alta de mortandad entre los mexicanos y por su puesto entre los capitalinos.

La dieta de los chilangos se caracteriza por el bajo consumo de frutas y verduras, práctica que se traduce en una pobre ingesta de fibra y antioxidantes no importando si se pertenece a un estrato social bajo o a las más altas cúpulas económicas.

Como mencioné en líneas anteriores: los patrones se han homogeneizado; siendo estos indicadores ejemplos claros de un acelerado cambio en los patrones de alimentación que han devenido en tendencias negativas en la calidad de vida física y psicológica del chilango. Así pues, “el mexicano se revela como un ser cargado de tradición. Las ‘secretas raíces’ descubren ligaduras que atan al hombre con su cultura, adiestran sus reacciones y sustentan la armazón definitiva de la espiritualidad mexicana”.²

Por tanto, y a fin de crear instrumentos que identifiquen y subrayen cuáles son los hábitos, los ritos, la identidad, así como los factores económicos y de consumo que determinan el tipo, la forma, el qué, cuándo y con quién comemos, es de vital importancia reconocernos como “chilangos” y conocer más de nuestra cultura y su relación con la comida (si lo que se requiere es

¹ Datos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y de la Nutrición, señalan que a partir del año 2000, la diabetes *mellitus* es la primera causa de muerte entre mujeres y la segunda en hombres en nuestro país.

² Paz, Octavio, *El Laberinto de la soledad*, Editorial fondo de Cultura Económica, México, 1986.

hacer modificaciones en los patrones alimentarios que se tienen) Pues “mientras más sepamos de la naturaleza de esta cultura, más esperanzas hay de lograr los cambios deseados”.³

Este trabajo considera a la alimentación y a su estudio como parte medular del análisis, tomando en cuenta que su comprensión sólo puede hacerse a través del estudio de la cultura que le acoge, por lo que se intenta, (desde la perspectiva cultural) crear un panorama de la forma de alimentación y construcción cultural en torno a la dieta alimentaria de nuestra sociedad.

Otro punto que se debe resaltar en el desarrollo de esta investigación es el de la tecnología y los medios de y para la comunicación, pues éstos son instrumentos adecuados para la difusión de dicha información. Por tanto, el proyecto presentado es un video de carácter documental, (desde la perspectiva de la antropología visual) donde se exponen las divergencias y similitudes entre el discurso y la práctica del bien o mal comer en seis habitantes de la ciudad con un estatus social, económico, de género y etario diferente, lo anterior con el objeto de obtener la información, el conocimiento y la conciencia en el tema alimentario, así como la construcción del comer, en específico del *Comer chilango*.

³ Kelly, Isabel. *Cambios en los patrones relacionados con la alimentación*. En boletín del instituto interamericano del niño, 32:205-208, Montevideo, 1958.

1.- OBJETIVO GENERAL

Desde el enfoque cultural y comunicativo, el objetivo de esta investigación es desarrollar un producto audiovisual de carácter documental con un enfoque antropológico, en el que se expongan las prácticas alimentarias de diferentes casos de personas que cohabitan en la zona metropolitana de la Ciudad de México, con la finalidad de observar los hábitos de los jóvenes y adultos a partir de lo que consideran qué es comer bien y las consecuencias de un sistema alimentario que se ha modificado drásticamente en los últimos años.

OBJETIVOS PARTICULARES

- 1- Desarrollar un video documental de 60 minutos en el que se desarrollen diferentes conceptos a partir de la incógnita ¿Qué es comer bien? Y si existe una relación entre el discurso y la práctica.
- 2- Identificar a los autores e instituciones que aborden las conexiones existentes entre cultura y alimentación, así como, elaborar un diagnóstico del discurso del estado en relación con los patrones de alimentación.
- 3- Identificar la diversidad de hábitos alimenticios de diferentes grupos sociales que interactúan en la ciudad de México y describir visualmente parte de un día en la vida de seis personas de géneros y estratos sociales a fin de establecer las diferencias y similitudes en los hábitos de alimentación.
- 4- Conocer los condicionantes y determinantes culturales del comportamiento alimentario en su vínculo con la dimensión simbólica que determina al proceso alimentario, así como,

exponer lo que los habitantes de la ciudad consideran comer bien, en su vínculo con el proceso sociocultural.

- 5- Describir los prácticas de alimentación cotidianos en su relación con el sentido de construcción de la identidad, así como los ritos que se desarrollan durante la comida y la diferencia de prácticas alimenticias en su vínculo con la diferencia de clase social (estatus), en su relación con la industria alimentaria.
- 6- Analizar las consecuencias de una alimentación inadecuada en relación con las prácticas de consumo de los capitalinos.
- 7- Realizar las entrevistas a dos especialistas en el tema alimentario,(desde un enfoque cultural y biológico), así como a los seis personajes que integran el video.
- 8- Realizar la investigación documental de las imágenes hemero-gráficas y cinematográficas que se incluirán en el video, así como la grabación de imágenes de archivo que ilustraran las entrevistas así como los testimoniales.
- 9- Analizar, calificar y seleccionar las imágenes que describan visualmente los objetivos anteriores y ubicarlas dentro del video documental.
- 10- Editar, grabar la narración en off, incluir las disolvencias y estructurar el video documental.

2.- PÚBLICO AL QUE VA DIRIGIDO

El público al que está dirigido este proyecto audiovisual contempla el rango generacional de personas que actualmente tienen entre 20 y 35 años, ya que el estudio se centra en los cambios en hábitos de alimentación que se han realizado en nuestra ciudad desde la década de 1980 a la fecha considerando que es a partir de esta fecha que se observa un cambio en relación a las enfermedades relacionadas con inadecuadas prácticas de alimentación.

Áreas de impacto: Social, antropológica y audiovisual.

3.- EL PROMOTOR Y SUS NECESIDADES

En el caso del documental *Comer Chilango*, el proyecto audiovisual ha sido propuesto alternativamente con Coordinación de Servicios Estudiantiles, como *proyecto estudiantil* para la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), misma que ha dado el apoyo en el préstamo del material técnico necesario para la realización de las grabaciones del documental. Así mismo obtuvo el apoyo económico del ICYTDF (Instituto de Ciencia y Tecnología del Distrito Federal) como parte del programa de becas para el término de *proyecto de titulación*; por lo que el documental contó, por una parte con el apoyo institucional de esta casa de estudios y por el otro con el ICYTDF para su conclusión.

El pasado 12 de mayo de 2010, en una reunión con la coordinación de proyectos de espacio Estudiantil, se dio pauta para la realización del video que podrá ser difundido por la institución al término de la producción del video. Además de lo anterior, las necesidades que tiene la institución se remiten explícitamente a la divulgación científica y a la participación

estudiantil en proyectos alternativos que impacten de manera positiva en su entorno. Por tanto, el proyecto del video “Comer Chilango” fue aceptado sin interferir en la pre-producción (escaleta, plan de trabajo y grabación), otorgando la libertad necesaria para exponer el tema de la Cultura Alimentaria de los capitalinos, y sólo si éste se ajusta a los objetivos que se plantearon desde el principio.

4.- JUSTIFICACIÓN GENERAL

En el caso particular de quien escribe estas líneas, el interés por la investigación de las funciones socioculturales de la alimentación surge a partir del gusto propio por la preparación de los alimentos, en especial, de la gastronomía mexicana. Por tanto, he decidido enfocar este proyecto de investigación al estudio que permita entender las conexiones y redes que se generan a partir del vínculo entre la alimentación, la cultura y la comunicación interpersonal.

La alimentación, en conjunto con la comunicación, son actos que realizan todo ser humano a lo largo de su vida; binomio sin el cual no podría vivir ya que si, la alimentación nos permite obtener los nutrimentos necesarios para vivir, es la comunicación la que nos permite saber qué, cuándo, cómo y dónde obtener los alimentos para tal empresa.

En este sentido, las prácticas alimentarias están relacionadas con la identidad cultural, misma que está determinada por el contexto social de cada comunidad; además, la importancia de nociones como: la clase social (estatus), las tradiciones (ritos), así como la interacción entre los individuos de cada grupo social, transforman e introducen nuevas prácticas alimentarias,

consecuencia de los cambios, económicos, socioculturales y tecnológicos que se desarrollan en nuestra ciudad.

Claude Fischler en el texto *El gusto, la cocina y el cuerpo* (1995), hace referencia al acto de comer diciendo que “es un acto simbólico; pues a los alimentos se le asignan valores y significados que incluyen, entre otros, lo religioso, lo social, lo mágico y formas de ejercer y expresar poder y hospitalidad”.⁴ No obstante, a la par de estos factores, cabe señalar que la gastronomía de la ciudad de México ha sido enriquecida a partir de la llegada de inmigrantes de otras zonas geográficas del país y del mundo, lo cual la ha diversificado, resultando en una amplia gama de alimentos, prácticas sociales y de consumo en la ciudad capital; cuestión que ha definido el título de éste proyecto, pues esta ciudad está conformada por personas de múltiples regiones que se han convertido en avecindados es decir, en los chilangos.

En este sentido social, la alimentación está relacionada con la cultura que le acoge, ya que pasa de generación en generación y, a través de ella, se transmiten costumbres, creencias, rituales, significados simbólicos y sentidos de identidad de los miembros de cada grupo. Entonces, a partir de la sociedad en que vive cada individuo, los alimentos pueden no sólo ser utilizados con fines de supervivencia, sino que, además, pueden adquirir un sentido estético o de posición social dependiendo del lugar y del tiempo en el que se consumen los alimentos, por lo que en la mayoría de las sociedades, (occidentales) el gusto por los alimentos permanece ligado a la clase social a la que pertenece cada individuo.

En México, existen pocos estudios que identifican los factores socioculturales o de análisis de las prácticas alimentarias. Los estudios existentes se enfocan en dar explicación sobre

⁴ Fischler, Claude. *El gusto, la cocina y el cuerpo*. Anagrama. Barcelona, España. 1995.

aspectos de nutrición o fisiológicos, así que pocas veces se ofrece una explicación plausible sobre la identidad alimentaria y gastronómica, que se encuentra en constante cambio en nuestra sociedad, pues en una ciudad como la nuestra, existe una mezcla de diferentes tradiciones, así como de diferentes grupos de personas. Sin duda “la investigación de lo alimentario se ha *reducido* a un nivel de investigación-explicación en donde lo que se pretende es dar cuenta *coherentemente* de algo que, de manera natural, ya posee una coherencia intrínseca”.⁵

Por tanto, un estudio sobre los factores sociales que se entretujan en el ámbito alimentario, permitirá a los habitantes de la ciudad tener un panorama más amplio de las prácticas que se desarrollan en la comida, porque la comida es parte fundamental de la identidad cultural de una sociedad y debe ser estudiada desde los factores no puramente biológicos, sino, también desde lo económico, simbólico, y cultural, siendo éste el caso de la presente investigación.

La alimentación y la cultura son aspectos fundamentales en la vida y desarrollo del hombre; por ello, la necesidad de abordarlas desde una perspectiva académica y de análisis cultural con el propósito de determinar las características alimentarias que determinan la identidad gastronómica en la ciudad de México. En el desarrollo de esta empresa, me propongo analizar, mediante un modelo interdisciplinario, la construcción de las prácticas, así como de la identidad cultural y alimentaria en la capital del país.

La siguiente investigación se abordará desde dos perspectivas: A partir de los procesos socioculturales se pretenden identificar nociones como símbolos, ritos, sentido de identidad y estatus en su vínculo con la alimentación de los habitantes de la ciudad; y desde una dimensión

⁵ Aguilar Piña, Paris. *La incorporación de lo cotidiano al estudio de la alimentación*. Revista Regiones, suplemento de antropología. Número 27. Pp. 3. Publicado el: 13-02-2007.

cualitativa ubicando la cultura en el campo de la comunicación interpersonal, para analizar parte de los elementos de interacción que se tejen durante el proceso de la comida.

4.1- JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

La alimentación, como ya se mencionó es un acto de supervivencia realizado por el hombre desde el nacimiento; luego del primer llanto, el instinto natural le indica al ser humano qué debe comer a fin de lograr sobrevivir. Mediante este proceso de construcción entre el instinto y la razón, es que se entiende el vínculo entre lo biológico y lo cultural, entre lo cultural y lo comunicacional, pues este último se establece como el hilo conductor que determina a lo comestible; ya que si bien, la alimentación nos permite obtener los nutrimentos necesarios para vivir, es la cultura y la transmisión de ésta a partir de la comunicación la que nos permite saber qué, cuándo, cómo y dónde obtener los alimentos para vivir y transmitir el conocimiento de dicha ingesta alimentaria a nuestros hijos.

No obstante, el sistema alimentario moderno, y en particular, el de los habitantes de la ciudad de México, presenta una serie de cambios en los últimos treinta años, los cuales pueden sintetizarse en tendencias de homogenización de productos de la industria alimentaria, pero a la vez que se mantiene una amplia tradición culinaria, herencia del mestizaje de los pueblos que conformaron esta ciudad. Ejemplo de ello, es que en nuestra ciudad se puede comer carne empaquetada en los supermercados, la cual se acompaña de tortillas hechas de maíz, con salsa guacamole hecha a base de aguacates modificados genéticamente y elaborada en molcajete; o que se coma en una boda un buen guajolote con mole y pavo en navidad (nótese que lo único que

cambia es el nombre del animal), e incluso que alimentos como el pozole o el mole, puedan encontrarse enlatados y listos para consumirse en cualquier época del año.

Dicho lo anterior, recordemos que existen pocos estudios que identifican los factores involucrados en las prácticas alimentarias de los habitantes en la ciudad capital y que pocas veces se apegan al ámbito gastronómico identitario en constante cambio en nuestra sociedad, cuestión que debería analizarse ya que en una ciudad como la nuestra, que es una hibridación de diferentes tradiciones y sociedades, necesita tener un enfoque multidisciplinario para poder tener una visión panorámica y clara de la situación actual de los diferentes patrones alimentarios que se siguen en esta ciudad.

Así, no podemos citar el aspecto cultural de la alimentación de los capitalinos, sin mencionar los contrastes que se desprenden de ella. La polarización que marca los parámetros de malnutrición, por un lado y los problemas de obesidad por el otro, mantienen preocupados a los sectores de salud (pública) de todo el país y de la ciudad.

La ciudad de México refleja en sus calles, transporte, escuela y en los centros de trabajo, así como en los estantes de los mercados, una amplia cantidad de alimentos industrializados, combinados a los alimentos tradicionales, productos que lo mismo pueden ser consumidos por un ejecutivo que por un trabajador de una obra de construcción. En dichas mezclas y en las muchas divergencias que presenta el tipo de alimentación de la ciudad es donde el estudio de la cultura y la alimentación presenta la mayoría de particularidades que se pretende analizar.

Por otro lado, y no menos importante, los hábitos alimentarios que presentan los habitantes de nuestra ciudad parecen ser buenas noticias para la industria alimentaria, aunque no del todo para la salud física y mental de los capitalinos, que consumimos cada vez más productos

de éste tipo y en formas que no lo hacíamos tradicionalmente. Dicho consumo parece tener una estrecha relación con, el bombardeo publicitario al que nos encontramos, al iniciar la mañana con el radio, al salir a la calle, al viajar al trabajo, al revisar el internet, al regresar a casa por la noche y prender el televisor; por lo que el alimento, se ha vuelto una industria rentable en términos financieros, pero con un alto costo en la salud física de los habitantes de nuestra ciudad que como ya se mencionó ha tenido cambios importantes en las últimas décadas, privilegiando el consumo de alimentos industrializados. Como ejemplo lo mencionado por Eduardo Galeano en *el imperio del consumo* (2005) “El consumidor ejemplar sólo se baja del automóvil para trabajar y para mirar televisión. Sentado ante la pantalla chica, pasa cuatro horas diarias devorando comida de plástico”.⁶

Todos los factores mencionados con anterioridad han venido modificando los hábitos alimentarios; de tal forma que en tres décadas los mexicanos nos hemos convertido en el segundo país con más obesos adultos en el mundo y el primer lugar en obesidad infantil.⁷ Por tanto, el presente producto comunicativo pretende construir un medio accesible y fácil de consultar, que contribuya al estudio de los factores socioculturales que se entretajan con el problema de salud que representa la inadecuada alimentación, y que permitirá a los habitantes de la ciudad tener un panorama más amplio de la construcción de lo comestible en el imaginario social de los chilangos, así mismo es de nuestro interés mostrar las diversas prácticas que se desarrollan durante la comida, porque la comida es parte primordial de la identidad cultural de una sociedad y ésta debe ser estudiada desde diferentes disciplinas y enfoques que amplíen el panorama respecto a las formas de comer que tenemos los chilangos.

⁶ Galeano, Eduardo. *El imperio del consumo*. Montevideo, Uruguay. 2005. Pp., 3. en http://www.lettra.org/spip/article.php?id_article=3521

⁷ Datos publicados en la *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*, ENSANUT, 2006.

Por tanto la pertinencia en el desarrollo del proyecto, radica en identificar los factores culturales del proceso alimentario, a fin de revertir tendencias negativas que han venido deteriorando la salud de la población de nuestra ciudad y nuestro país, y a la vez, en una pérdida cada vez más significativa de una tradición alimentaria que ha cambiado más en los últimos treinta años que en los últimos doscientos años en nuestra ciudad.

4.2- JUSTIFICACIÓN DEL MEDIO ELEGIDO

El producto comunicativo que resulta de este escrito, es un audiovisual de género documental, que pretende seguir una línea de investigación desde la antropología visual,⁸ descrita por Margaret Mead (1979) como una herramienta que se basa en la utilización de la imagen audiovisual como instrumento ideal para la observación, descripción y análisis de la realidad humana. Asimismo, el registro visual que se pretende gira en torno al tema ya antes mencionado: la alimentación en su relación con la cultura, y su desarrollo en los últimos treinta años en la Ciudad de México.

Dicho lo anterior, el formato audiovisual posee una serie de bondades que me permitirán lograr el objetivo principal de esta investigación, misma que consiste en identificar, describir y analizar los procesos de modificación de hábitos alimentarios en los últimos treinta años en los habitantes de nuestra ciudad.

Entre las principales bondades del lenguaje audiovisual se encuentran las siguientes:

⁸ Mead Margaret, *La Antropología visual en una disciplina de palabras*, Paris, Francia. Ed. Mouton, 1979.

* Es un sistema de comunicación multi-sensorial (visual y auditivo) donde los contenidos icónicos prevalecen sobre los verbales.

* Promueve un procesamiento global de la información que proporciona al receptor una experiencia unificada.

* Es un lenguaje sintético que origina un encadenamiento de mosaico en el que sus elementos sólo tienen sentido si se consideran en conjunto.

* Moviliza la sensibilidad antes que el intelecto. Suministra muchos estímulos afectivos que condicionan los mensajes cognitivos. Opera de la imagen a la emoción y de la emoción a la idea.⁹

Además de las propiedades que posee el lenguaje audiovisual, Márquez Graells (2010) también menciona que existen cuatro aspectos importantes que conforman el lenguaje audiovisual:

- a) Los morfológicos: elementos visuales como: (puntos, líneas, formas y colores y los sonoros como: música, efectos de sonido, palabras y silencio) que integran el mensaje.
- b) Los elementos sintácticos: igual que en el lenguaje escrito, el audiovisual requiere de seguir una serie de normas sintácticas que permitirán elaborar el mensaje de forma que sea entendido de la forma en que fue concebido. En este punto entran la composición de la imagen, los planos de la toma, movimientos y ángulos de la cámara, así como el orden de la música y textos que acompañan al audiovisual.
- c) Los semánticos: en el lenguaje audiovisual, se refieren “al significado de los elementos morfosintácticos de una imagen” y depende de su articulación dentro del mensaje que se quiere transmitir. Aquí se reduce el mensaje a su mínima expresión ya que, en la construcción del mensaje debe tenerse en cuenta el significado y el significante del signo, es decir el significado denotativo (objetivo), propio de la imagen. Y los posibles significados connotativos (subjettivos), que dependen de las interpretaciones que haga el lector.¹⁰

Por último, el texto refiere a los aspectos estéticos que están relacionados con los recursos estilísticos sonoros y visuales que ayudan a que el mensaje no sólo tenga que transmitir

⁹ Marqués Graells, Pere. *Introducción al lenguaje audiovisual, Teoría de la comunicación*, en: Base de datos en línea: http://www.perio.unlp.edu.ar/tpm/textos/tpm-lenguaje_audiovisual.pdf Fecha de consulta: 22-04-2010.

¹⁰ *Ídem*. Pp. 16

información, sino que posea una serie de atributos que hagan del producto un instrumento agradable para los sentidos.

Estos elementos se adecuan al público meta, que como se mencionó está enfocado son los jóvenes y adultos en la Ciudad de México, los cuales en la actualidad están expuestos a una gran cantidad de información, misma que captan mediante los órganos perceptivos, es decir, se transmite a través de los sentidos como la vista y escucha y luego la procesan al cerebro, que tiene la función de extraer su significado para utilizar esta información de la manera más adecuada. Además de éstas características, otra de las ventajas con las que cuenta el lenguaje audiovisual es el de la rapidez con la que se puede informar acerca de algo, ya lo reza el dicho popular una *imagen dice más que mil palabras*.

La maleabilidad del medio elegido a su vez, permite que esta información pueda ser difundida a través de la televisión, el cine o incluso en internet, haciendo del producto audiovisual en particular del documental, un medio de difusión masiva de alto impacto que además puede tener la ventaja de ser gratuito (referido a páginas con temáticas especializadas, a la transmisión de videos de formas masiva como *Youtube* o *Google video*). En este sentido, la televisión, el monitor de la computadora, el DVD o el proyector cinematográfico son el canal en el cual el lenguaje audiovisual encuentra cabida para la difusión del mensaje.

Entonces, la accesibilidad de los medios como el internet, el abaratamiento de los medios para la comunicación como las cámaras, así como la universalidad del conocimiento hacen del producto audiovisual y el estudio antropológico, el binomio ideal en la búsqueda de transmitir múltiples formas de ver el mundo.

El profesional en comunicación, por medio de su trabajo tiene la responsabilidad de contribuir en el diseño estratégico de planes que beneficien tal proceso y que propicien en las personas, así como en las sociedades, una comunicación eficaz, utilizando los conocimientos acerca de la transmisión de mensajes para mejorar la forma de educar, de organizar, de informar o incluso la forma de optimizar la convivencia social. Por ello, conviene replantear el papel de los medios de comunicación en nuestra sociedad. Dicha reformulación debe tener como prioridad la transmisión del conocimiento, a su vez, que los medios deberán ser canales que beneficien la difusión cultural –haciéndolo de forma lúdica y entretenida, a fin de lograr su inclusión- y que posean en sus contenidos el principio básico de fomentar una actitud crítica y reflexiva en su audiencia.

Cabe mencionar que si bien el documental pretende atender los aspectos estéticos, semánticos y morfológicos, tiene también la intención de ser un medio de divulgación del conocimiento sobre el tema de la alimentación humana, por lo que atender los elementos antes mencionados me permitirán desarrollar las características de este medio de comunicación, así como aplicar la técnica de producción audiovisual en la búsqueda de una mejor transmisión del mensaje; por tanto, la importancia de tener claro el objetivo de medio utilizado así como de los elementos que son el eje transversal en la conformación del documental a desarrollar en el proyecto, mismo que lleva por nombre: “Comer Chilango”.

4.3- JUSTIFICACIÓN DEL GÉNERO

Del género audiovisual se ha convenido la definición que menciona que es: “Todo método de registrar en celuloide cualquier aspecto de la realidad interpretado bien por la filmación de hechos o por la reconstrucción veraz y justificable, para apelar a la razón o a la emoción, con el propósito de estimular el deseo y ampliar el conocimiento y la comprensión humanos, y plantear sinceramente problemas y soluciones en el campo de la economía, la cultura y las relaciones humanas”.¹¹ Vale aclarar de que actualmente el soporte del registro ya no es en celuloide, sino en cinta magnética o formato digital, esta definición de la *World Union of Documentary*, acerca del documental es una de las más apropiadas para el inicio de éste apartado.

Hasta hace algunas décadas, la producción de los documentos audiovisuales del género documental en nuestro país resultaban mínimos en comparación con los otros productos como por ejemplo los de entretenimiento.

La industria cinematográfica y televisiva en México apenas realizaba algunos esfuerzos individuales por la creación de productos con fines de divulgación científica, los más de ellos, estaban enfocados a audiovisuales académicos y científicos con grandes cantidades de información, poca o nula variación de imágenes y sin cambios de sonido, lo cual hacía de estos productos instrumentos poco efectivos para la difusión del conocimiento, denotando una carencia en la realización de audiovisuales amenos y logrando en algunos de nosotros sólo la confusión o aburrimiento acerca del tema tratado.

¹¹ Definición de la World Union of Documentary, Citado en Bienvenido, León. *La divulgación científica a través del género documenta. Una aproximación histórica y conceptual*. Barcelona. España. Paidós.1999. Pp. 79. En base de datos en línea: <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/mediatika/08069084.pdf>. Fecha de consulta: 12-05-2010.

En la actualidad, el carácter del documental ha tenido una gran transformación. Este género de difusión del conocimiento ha encontrado en la televisión y el cine un aliado para la transmisión de información; cada vez son más los espacios abiertos en la televisión pública y privada a programas de divulgación científica y cultural, a la par del crecimiento de canales temáticos especializados en la elaboración de programas de corte documental. *Al público lo que pide*, reza el refrán popular, y el público en nuestro país ha modificado sus hábitos de lectura televisiva, ha privilegiado cada vez con más fuerza los documentos audiovisuales sobre las historias de ficción, ya que se prefiere ver la realidad del contenido, misma que se ofrece en el video documental.

En el cine, la situación es similar respecto al crecimiento de productos y realizadores de este género, ya que dicho medio ha sido uno de los precursores del documental, buscando permanentemente espacios entre las películas de ficción. Muestra de ello son los múltiples festivales, concursos y exposiciones de documentales, que han venido en aumento en todo el mundo, abriendo espacios para la divulgación científica a través del video. No obstante, contrario a la preferencia del público por parte del género documental, la producción y difusión de documentales de manufactura Latinoamericana (México en particular) sigue siendo mínima en comparación con los realizadores de otros países; hecho que no sólo atañe a los realizadores sino a las empresas televisivas y distribuidoras de cine, que aún prefieren al documental extranjero sobre el nacional.

Dicho lo anterior, y dejando atrás el debate en la creación de documentales en nuestro país, ahora se hablarán de las características que ofrece el género para la realización de este proyecto, así como las razones por las que se eligió el documental y no otro género audiovisual.

Una de las principales características del documental es como antes lo mencioné, es porque es un instrumento ideal para la difusión científica, misma que es realizada de forma interdisciplinaria, ya que, además de los temas a tratar, se requiere de conocimientos donde intervienen diferentes disciplinas como la antropología, la sociología, la fotografía, el cine y la música, a fin de realizar un producto que, además de informar, resulte ameno y de fácil comprensión para el público al que va dirigido, de una forma sintética y simple, así, “el documental no es tanto un proceso de investigación espontánea, sino más bien una actuación basada en las conclusiones que se derivaron durante los trabajos de investigación”.¹²

El documental posee el don de la ubicuidad que le permite sobrepasar los límites del espacio y del tiempo, ya que puede ser difundido gracias a la tecnología satelital, estando presente en diferentes lugares y, literalmente, del otro lado del mundo al mismo tiempo que en cualquier país. Además, una característica que hace del género documental de fácil acceso para los realizadores es lo económico que resulta su elaboración, en comparación con otros géneros, ya que incluso hay productos que sólo necesitaron de una cámara de video, una computadora y una plataforma (como la que ofrecen algunas páginas de compartición de video por internet) para lograr grandes niveles de audiencia e impacto en la población.

Ahora bien, de todo lo anterior, el género documental ofrece, en el caso del proyecto Comer *Chilango*, la posibilidad de registrar la realidad social de los capitalinos, de una forma dinámica, entretenida, informativa y basada en argumentos de investigación científica, teniendo en cuenta que la gran capacidad divulgativa del video, ofrecerá la posibilidad de sintetizar en el

¹² Rabiger, Michael. *Dirección de documentales*. Instituto oficial de radio y televisión. Colección manuales profesionales. Tercera edición 2005. Pp. 38

audiovisual, una gran cantidad de información, la cual podrá ser contenida a través de las imágenes y efectos sonoros propios del documental.

Lo anterior, teniendo en cuenta la complejidad que implica el abandonar la hegemonía del registro escrito, ante el registro visual, en el caso de las investigaciones científicas; así como también la hegemonía de los productos de entretenimiento sobre los de carácter científico, punto desde el cual habrá que tener especial cuidado, pues la intención del producto es la de transmitir la información lograda durante la investigación de una forma entretenida pero con los fundamentos teóricos suficientes para no descuidar ninguno de los aspectos estéticos, de entretenimiento así como de divulgación científica del tema alimentario.

5.-INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

5.1 Investigación documental sobre el tema del producto

El alimento es, desde nuestro primer día hasta que morimos, un compañero vital de la supervivencia humana, simplemente porque comemos para poder sobrevivir. Bajo esta premisa, la construcción alimentaria está determinada por dos factores: los biológicos (nutricionales) y los culturales, siendo estos primordiales en la conformación de lo que implica en cada sociedad *lo bueno para comer o lo comestible*.¹³

Existen a disposición del consumo humano una gran cantidad de alimentos de origen animal y vegetal, haciendo de la gama de sustancias para alimentarse tan infinita como platillos hay en el mundo; pero literalmente no comemos de todo, ya que los factores geográficos y de temporalidad, en conjunto con la cultura de cada grupo social, la accesibilidad a los alimentos determina qué puede o no comer así como los factores que intervienen en tal decisión pues como dice Donato Segovia (2002) “La alimentación es un acto volitivo y consiente que en el hombre no solo depende del instinto sino también de factores geográficos, económicos y fisiológicos”.¹⁴

Entonces, las costumbres alimentarias dependen de una combinación de factores biológicos y socioculturales, ligados de tal forma que es lo segundo el que influye de manera sustancial al primero; ya que, cada sociedad se va construyendo a fin de dotar a sus pobladores de

¹³ *Lo bueno para comer*, es el término utilizado por Marvin Harris para definir lo que en otras palabras se considera lo comestible y esto es: “Es toda aquella sustancia o mezcla de sustancias susceptible de ser ingerida sin que el ser humano perezca como consecuencia directa e inmediata de esta ingestión, comestible es lo contrario a veneno”. En *Bueno para comer, enigmas de la alimentación y cultura*. Colección De-bolsillo. Editorial, Alianza, 1989.

¹⁴ Segovia Alarcón, Donato. *La alimentación de los mexicanos*. Antología “la alimentación de los mexicanos”. Colegio nacional. Editorial Cromo color. 2002 Pp. 5

la identidad necesaria para establecer sistemas de comunicación que regulen su vida social a través de su cultura.

Sin embargo, el hombre nunca abandona su carácter instintivo, pues los impulsos de nuestra infancia permanecen a lo largo de nuestra vida, indicándonos que hay que alimentarse para vivir, pues de otra forma no podemos cumplir con nuestras funciones fisiológicas, pero la importancia de la cultura en cada ser humano, convierte el instinto en un apetito racionalmente aceptado por la sociedad a la que pertenece cada individuo, pues aunque nuestro instinto evoque el sabor de un trozo de carne cuando se tiene hambre no se piensa de igual manera en una pieza de carne de res que en una de equino e incluso puedo no pensarse en carne si por decisión el hombre se ha vuelto vegetariano.

Lo que se describe en líneas próximas, es una categorización de un grupo de factores de la amplia gama de patrones culturales que intervienen en la construcción de la cultura alimentaria de los habitantes de nuestra ciudad y pretende ser el sustento teórico que complementa al video documental que se desarrollará luego de esta investigación.

Una vez dicho esto, la pertinencia de desarrollar dicha investigación radicará en conocer, identificar y analizar la relación existente entre los cambios en los patrones de alimentación de nuestra cultura como chilangos y el incremento de enfermedades que se presentan en las últimas tres décadas.

Por tanto, la importancia de los estudios que pretenden atender el tema alimentario y no sólo el alimenticio¹⁵ es con el fin de crear un panorama complementario para entender un

¹⁵ En la palabra alimentario el sufijo ario remite a la acción de alimentar y el sufijo *icio* a la de nutrir.

Sufijo *ario*: Forma adjetivos que indican relación con la base derivativa.

problema que de manera intrínseca es de vital importancia para el desarrollo integral de la salud humana, como el desarrollo y preservación de una cultura culinaria resultado de cientos de años de hibridación de culturas y personas procedentes de todo el país y el mundo.

a) BREVE INTRODUCCIÓN HISTÓRICA DE LA DIETA CAPITALINA

En la ciudad de México la tradición alimentaria se remonta al siglo XIV con el establecimiento de la cultura Azteca en los alrededores del lago de Texcoco, imperio al que se le conoció como la Gran Tenochtitlán, donde se desarrollaron técnicas de cultivo como las Chinampas y sistemas de distribución a través de acueductos que les permitieron el acceso a los diferentes poblados que sobrevivieron hasta la llegada de los españoles.

Los antiguos habitantes de nuestra ciudad se distinguieron por la manera de vincularse con la naturaleza. En esta época la alimentación indígena era basta e incluía a cientos de elementos vegetales y animales, (insectos, roedores y reptiles) que hoy son difíciles de comprender en la dieta común de la ciudad, así como otros alimentos que perduran hasta nuestros días pero que han dejado de ser pieza primordial en la constitución alimenticia de los habitantes modernos. “La alimentación indígena tenía como *substratum* energético al maíz, como proteico al frijol y como vitamínico al chile, la calabaza y diversos vegetales silvestres”.¹⁶

Alimentario. Sufijo icio: Aparece en adjetivos. perteneciente o relacionado con, Alimenticio. *Diccionario de la Lengua española Vigésima segunda edición*. España, 2010.

¹⁶ Aguirre Beltran, Gonzalo. *Cultura y nutrición (la dieta indígena)*. En Compilación “Antropológicas”. Número 1. En Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM. Pp. 22.

A la llegada de los españoles, Tenochtitlán fue conquistada y destruida, y sobre los restos de ésta se construyó una nueva ciudad, la capital de la Nueva España, que posteriormente con la independencia se convertiría en la capital de la República Mexicana.

En los siglos posteriores a la instauración de la república independiente, la ciudad de México se fue conformando gracias a la integración de personas provenientes de diferentes orígenes y regiones del país y del mundo, aunado a los personajes españoles que ya radicaban en la Ciudad, con lo cual se produjo un mestizaje y una diversidad culinaria, conjunción de la tradición europea e indígena.

Ya entrados en el siglo XX, la ciudad se enfrentó a problemas de desnutrición recurrentes, la inestabilidad social y económica causó estragos en los hábitos alimentarios de una población que creció exponencialmente hasta finales del siglo, por lo que hubo importantes cambios en los patrones de alimentación, privilegiando el aprovechamiento de los productos de consumo humano, a fin de alimentar a más bocas con menos dinero, de allí muchas mezclas en los platillos que conocemos y que han pasado de generación en generación; por ejemplo: para hacer rendir la carne se deshebraba y se le añadían verduras o al mezclar la leche con el café se podía dar de beber a más personas e incluso en ciertas zonas del país se popularizó el uso de alimentos que parecerían no consumibles por otras culturas como los hongos (cuitlacoche por ejemplo) o los insectos (chapulines, grillos, hormigas o jumiles).

Ya para fines del siglo XX, la ciudad de México fiel a su carácter cosmopolita, integró no sólo nuevas generaciones de avecindados, sino también una serie de tradiciones y creencias, que crecieron exponencialmente, aquí en la ciudad es fácil encontrar alimentos de otras partes de la república y del mundo, así como formas de alimentación y ritos característicos de otras regiones

geográficas, la tradición alimentaria se ha construido sobre la diferencia y la mezcla de formas y productos alimentarios, los cuales permanecían desde siglos anteriores.

Es hasta la apertura comercial generada a partir de los años ochentas que los alimentos se han convertido en una gran industria (sujeta lógicamente a la oferta y la demanda de los productos) que trajo consigo, la llegada no sólo de nuevos productos alimenticios, sino también de nuevos sistemas de comercialización y formas de consumo de los alimentos, que han modificado seriamente los hábitos de los capitalinos en los últimos treinta años; dichos cambios se reflejan en la industria de comida rápida que tuvo su máximo crecimiento en los noventas, o en el hecho de que existen productos de alimentación que hace tres décadas no eran ni siquiera considerados como alimentos (como las sopas instantáneas o la carne hecha con gluten).

Hoy en día, en la ciudad de México viven más de 20 millones de personas, (contando su área metropolitana) con un ritmo acelerado de vida en el que muchas veces se come lo que se puede y no lo que se quiere, y donde los tiempos y los espacios dedicados al alimento, están determinados por los lugares de trabajo, de estudio y entretenimiento, razón por la cual se da muestra de las divergencias existentes de un grupo humano a otro, pero que con el paso del tiempo se han ido generalizando, por ejemplo se tiene un estándar en la ciudad para comer que regularmente no varía mucho de entre las 14:00 y las 16:00 horas o se entiende un orden característico de los alimentos donde se empieza por una sopa , luego una pasta, el plato fuerte seguido del guisado y el postre.

Además, en las divergencias alrededor de la elección del alimento, existen también lo que se piensa y las prácticas (lo que se dice y lo que se hace) del bien comer o mal comer. Pues una persona puede estar consciente de que existe algún alimento que le hace daño y aún así

consumirlo, como quien está enfermo del corazón y come cosas con alto contenido en grasas, el que enferma de las vías urinarias y sigue comiendo sodio (sal), el que es intolerante a la lactosa y bebe de vez en cuando leche en su café o el que tiene gastritis y no puede comer sin evitar la salsa en los tacos. Entonces la condición biológica o de salud deberían restringir cierto alimento sin embargo y aunque las personas están consientes del daño, el cambiar un hábito alimentario bien cimentado y en algunos casos durante toda la vida, resulta más complejo de lo que parece.

La razón de lo anterior, es que, lo que se come está determinado por la cultura, por el estrato social y las diferentes prácticas de consumo; uno no nace sabiendo que debe comer, sino es un conocimiento heredado por el conglomerado social, mismo que moldea las normas de conducta de cada individuo en función de su contexto familiar y social, en el caso de la ciudad de México los hábitos alimentarios de sus habitantes han cambiado a tal grado que también han logrado modificar la salud de éstos así como su calidad de vida física y psicológica.

Nuestra ciudad continúa mostrando una serie de amplios contrastes, la desnutrición y la obesidad son dos constantes que apuntan al aumento de las enfermedades relacionadas con una inadecuada alimentación. Los casos de hipertensión arterial, síndrome metabólico, obesidad y diabetes *mellitus*,¹⁷ por ejemplo, han ido en aumento desde los años ochentas, la dieta de los capitalinos se caracteriza por el bajo consumo de frutas y verduras, misma que se traduce en una pobre ingesta de fibra y antioxidantes.¹⁸

¹⁷ Datos del *Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición*, señalan que a partir del año 2000, la diabetes *mellitus* es la primera causa de muerte entre mujeres y la segunda en hombres en nuestro país.

¹⁸ Datos del *Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria 2010*. Revelan que: De 1980 a la fecha, la prevalencia de obesidad y sobrepeso en México se ha triplicado, en particular en la población adulta: 39.5% de los hombres y mujeres tienen sobrepeso y 31.7% obesidad. Es decir, aproximadamente 70% de la población adulta tiene una masa corporal inadecuada.

Cabe mencionar, que los esfuerzos estatales para revertir éstos cambios alimentarios, no han tenido éxito, la inadecuada alimentación de los capitalinos revela que dichos programas han sido ineficientes en el reordenamiento de los patrones alimentarios.

Es importante, pues, subrayar que hace apenas unos años, los programas de salud alimentaria se encaminaban a revertir la desnutrición sobre todo en la población más joven y hoy en día están encaminados a revertir la pandemia de obesidad y sobrepeso de niños y adultos no sólo de la ciudad sino de todo el país. Este es el caso del *Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria* (estrategia contra el sobre peso y la obesidad) propuesto por Felipe Calderón en enero del 2010, mismo que no ha logrado generar reformas legislativas ni ha desplegado campañas propagandística eficaces a través de los medios de comunicación que se encarguen de atender un problema de salud, que de no atenderse a tiempo provocaría la caída del sistema de salud en nuestro país así como la insostenibilidad de las enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad.¹⁹

Por tanto, es cada vez más urgente acelerar todo esfuerzo encaminado al cambio en los patrones de alimentación, a fin de revertir esta tendencia negativa en décadas posteriores. Dichos esfuerzos, deberán a su vez, comprender los diferentes factores culturales, económicos y sociales que determinan el tipo, la forma y lo que comemos. “Para el estudio de la cultura regional no es conveniente seleccionar solamente los aspectos obviamente ligados a la alimentación [...] el

¹⁹ Datos del *Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria 2010*. Revelan que el costo total del sobrepeso y la obesidad (suma del costo indirecto y directo) ha aumentado (en pesos de 2008) de 35,429 millones de pesos en 2000 al estimado de 67,345 millones de pesos en 2008. La proyección es que para el 2017 el costo total ascienda a 150,860 millones de pesos.

estudio tiene que ser amplio, incluyendo hasta datos acerca de las clase sociales, las actitudes de la gente, sus valores y sus creencias”.²⁰

b) LO COMESTIBLE Y LO BUENO PARA COMER

Anteriormente se hizo referencia al concepto de lo comestible, el cual puede ser también entendido como lo “bueno para comer”, título del libro y concepto con el cual Marvin Harris desarrolló un estudio antropológico centrado en la premisa de que los seres humanos tenemos una gran variedad de sustancias para alimentarnos aunque ideológicamente no comamos todo lo que nos rodea, ya que existen una serie de factores temporales de espacialidad, así como elementos culturales como “la religión, las tradiciones y las costumbres, mismas que determinan qué es lo bueno para comer y qué es lo clasificado como no comestible”.²¹

Por ello, la forma de alimentación que acompañe la dieta de cada persona dependerá del lugar de su nacimiento, de la sociedad donde fue educado, de las creencias religiosas que profese así como de los hábitos de alimentación que observe en sus antepasados.

Las divergencias alimentarias varían de una sociedad a otra, dependiendo del contexto cultural en que se desarrollan. Mientras para las sociedades occidentales es cotidiano alimentarse con carne de vaca, en una cultura como la Hindú, (donde estos animales son sagrados) el simple hecho de este acto gastronómico implicaría una falta a sus creencias religiosas así como a su paladar que no está acostumbrado al sabor de la carne de res, tendría el mismo efecto la carne de

²⁰ Kelly, Isabel. *Cambios en los patrones relacionados con la alimentación*. Boletín del instituto interamericano del niño, 32:205-208, Montevideo, 1958. Pp. 53

²¹ Harris, Marvin. *Bueno para comer- enigmas de la alimentación y cultura*. Colección De-bolsillo. Editorial, Alianza, 1989.

res para el hindú como para alguien proveniente de una sociedad occidental que se le ofreciera comer carne de algún animal como de gato o de perro, que dicho sea de paso es una comida típica en algunas provincias chinas.

Sin embargo, esta estructura cultural que determina lo comestible puede ser modificada en ciertas ocasiones, la mayoría de las veces antes de que existan patrones de conducta que tengan mucho tiempo, por ejemplo es más fácil cambiar un alimento o sustituirlo en la niñez o cuando se es joven, y será mucho más difícil para una persona adulta comer algo que durante toda su vida ha calificado como no comestible.

A continuación y con el fin de dar una mejor explicación del concepto de lo comestible, retomaré un fragmento de la entrevista concedida por el Doctor Luis Alberto Vargas (incluida en el documental *Comer chilango*) donde define lo comestible refiriendo el concepto de a partir de dos enfoques:

“Una primera parte de tipo biológico y que es todo aquello que a nuestro organismo le puede proporcionar los nutrimentos que le dan energía, mientras que la segunda parte implica qué consideramos los seres humanos lo comestible, para lo cual los seres humanos hemos seleccionado de todo lo que nos ofrece la naturaleza sólo algunos productos, y los hemos seleccionado por dos razones, la primera de ellas, es que no nos haga daño, ejemplo de ello, es que algunas piedras poseen nutrimentos como el sodio, el potasio y algunos minerales que podrían ayudarnos en nuestra alimentación, pero que por su dureza nuestros dientes no pueden comerlas... otro ejemplo es que muchos de los insectos son considerados como comestibles en otras partes del mundo, sin embargo no todas las culturas los aceptan como alimentos. En México si podemos ir por ejemplo a Oaxaca y comer chapulines, ir a Morelos y comer Jumiles, pero para algunos humanos esto no entra en la categoría de lo comestible. Entonces, en el concepto humano se encuentra la idea primero de que sea adecuado para el cuerpo y que no le haga daño, pero desde el punto de vista cultural la selección de lo comestible implica que la cultura lo acepte como tal”.²²

²² Fragmento de la entrevista realizada al doctor Luis Alberto Vargas en el Instituto de Investigaciones Antropológicas el 20-04-2010. Parte del documental “Comer Chilango”.

En resumen, el hombre atiende a su necesidad biológica de alimentarse, agregando a su dieta o desagregando lo que considera como comestible en función de dos aspectos, los biológicos que le dictan que puede comer, en función de si su organismo puede procesar los nutrimentos necesarios para su alimentación, y segundo por los aspectos culturales e ideológicos, transmitidos a partir de la cultura donde ha crecido y que le han enseñado, que es adecuado para comer o lo que merece ser despreciado debido a algún tabú, a su religión o simplemente porque nadie le enseñó que algo era comestible.

c) FACTORES CULTURALES, EN RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN

¿Por qué de una sociedad a otra y de una época a la siguiente es tan diferente la elección de los alimentos? Y ¿Por qué se diferencia su valor gastronómico, su preparación y la manera de comerlos? Bien, antes de contestar a cualquiera de estas preguntas sería necesario decir cuál es el significado de la palabra cultura y cuál es la relación que guarda ésta con la conformación alimentaria en cada sociedad.

La palabra cultura proviene del latín *cultūra*, “cuya última palabra trazable es *colere*, L. *Colere* tenía un amplio rango de significados: habitar, cultivar, proteger y honrar con adoración”.²³ Teniendo como base lo dicho, la cultura implica el cultivo, para el caso del conocimiento, por ello, cuando hablamos de una persona culta hablamos de alguien que ha cultivado una gran cantidad de conocimiento por ejemplo. Pero también el concepto de cultura puede ser visto como la forma en la cual cada sociedad se estructura a fin de dar a sus pobladores

²³ *Cultura*. Definición encontrada en página web de Infoamérica: Base de datos en línea [http://www.infoamerica.org/teoria/geertz1.htm] fecha de consulta: 2009-09-16.

la identidad necesaria para establecer sistemas de comunicación que regulen su vida social, en tanto que hablamos de la cultura indígena, la cultura oriental o la de occidente refiriéndonos a un patrón de creencias, costumbres o hábitos estructurados que rigen a determinadas sociedades.

Una de las primeras aproximaciones al concepto de cultura que retomaré durante esta investigación gira en torno a la tesis central que maneja Gilberto Giménez en el texto *la concepción simbólica de la cultura* (1996, 17) donde describe a ésta como, “el conjunto de hechos simbólicos presentes en una sociedad, históricamente transmitidos y encarnados en formas simbólicas, en virtud de las cuales los individuos se comunican entre sí y comparten sus experiencias, concepciones y creencias”. Es decir cada cultura desarrolla diferentes pautas simbólicas que en conjunto con los usos y las costumbres, la organización espacial y de tiempo, por ejemplo, la alimentación juega un papel primordial en el proceso simbólico que integra a cada cultura.

Así, el concepto de cultura que utilizaremos a lo largo de la investigación, intenta identificar y analizar a la cultura desde su aspecto simbólico así como el desarrollado por Clifford Geertz en *la interpretación de las culturas* (1997, 26) donde se refiere a la cultura como una “telaraña de significados o estructuras de significación socialmente establecidas” lo cual entonces me permitirán un mejor desarrollo de ésta investigación y así mismo permitirá al lector una mejor comprensión del papel de la cultura en la construcción de la cultura alimentaria de los habitantes de nuestra ciudad. “La cultura es esa urdimbre y que el análisis de la misma ha de ser, por tanto, no una ciencia experimental en busca de leyes, sino una ciencia interpretativa en busca de significaciones”,²⁴

²⁴ Geertz, Clifford. *La interpretación de las culturas*. Barcelona, Gedisa editorial, 1997.

Ahora bien, cuando comemos intervienen elementos que traspasan la dimensión puramente biológica: ese proceso, por el cual el alimento pasa a formar parte de nuestro organismo posee un marcado carácter cultural pues es una herencia simbólica e identitaria transmitida de generación en generación como ejemplo la definición de cultura siguiente:

“La cultura consiste en pautas de comportamiento, explícitas o implícitas, adquiridas y transmitidas mediante símbolos y constituye el patrimonio singularizado de los grupos humanos, incluida su plasmación en objetos; el núcleo esencial de la cultura son las ideas tradicionales (es decir, históricamente generadas y seleccionadas) y, especialmente, los valores vinculados a ellas; los sistemas de culturas, pueden ser considerados, por una parte, como productos de la acción, y por otra, como elementos condicionantes de la acción futura”.²⁵

La alimentación humana entonces al estar cargada de elementos simbólicos y sociales, tendrá que ser complementada con estudios de carácter cultural, ya que cualquier investigación que derive en el estudio de ésta, tendrá que tener en cuenta que no puede atenderse a lo biológico sin atender que es de vital importancia atender al aspecto cultural.

Uno de los escritos más relevantes al hablar de cultura mexicana refiere a los ensayos de Octavio Paz, que por ejemplo en *El laberinto de la soledad* (1986), habla de la construcción identitaria de los mexicanos a través de los procesos socio e interculturales donde menciona que, “El mexicano se revela como un ser cargado de tradición. Las "secretas raíces" descubren ligaduras que atan al hombre con su cultura, adiestran sus reacciones y sustentan la armazón definitiva de la espiritualidad mexicana”.²⁶ En el caso del acto del comer es esta espiritualidad la que ha permitido que nuestra tradición culinaria se mantenga a pesar de la introducción de otros alimentos y costumbres, es una profunda raíz que si bien ha sufrido cambios aún permanece allí,

²⁵ Kroeber y Cluckhoholm, *Cultura: una revisión crítica de conceptos y definiciones*, Papers of the Peabody Museum of American Archeology and Ethnology, Vol. 47, N°1, 1952, p.283 Antropología Cultural Dr. H. R. Ferrari. Base de datos en línea: [newsblog.e-pol.com.ar/usr/131/559/cultura.doc] 2009-09-16.

²⁶ Paz, Octavio, *El Laberinto de la soledad*, Editorial fondo de Cultura Económica. México, 1986. Pp.86

por lo que las características que identifican nuestra forma de comer vuelven aún en nuestras celebraciones y en lo más profundo de nuestra estructura simbólica.

La alimentación, ha sido una preocupación constante en el hombre desde sus orígenes hasta nuestros días. La búsqueda de alimentos se ha movido entre la necesidad de satisfacer el hambre y conseguir los medios para obtenerla; en las sociedades humanas contemporáneas y sólo desde hace algunas décadas, alimentarse no es la preocupación fundamental de la mayoría de los humanos en el denominado mundo desarrollado. Pues en el mundo occidental la búsqueda de alimentos no depende del clima, de una tormenta a destiempo, de la sequía o las heladas, la estacionalidad también se ha roto. Es por eso que podemos tomar naranjas en verano, sandías en marzo, tomates todo el año, o comer carne de algún animal que murió meses e incluso años atrás, así mismo nuestra cultura ha cambiado la forma de concebir a los alimentos, estos pueden ser calificados no sólo por su apreciación de sabor, sino también por lo que pueda costar (económicamente hablando) por la inmediatez que represente obtenerlo e incluso por ser anunciado por algún personajes de la televisión como saludable o con alguna propiedad casi milagrosa.

Todo lo anterior producto de nuevas técnicas de producción, industrialización y conservación de los alimentos, sin dejar atrás el aspecto biológico, pero sobre todo el cultural de las cosas, pues como veremos a lo largo de este trabajo la alimentación humana es tan diversa y compleja que no podría existir una definición exacta de los tipos de alimentación de una u otra sociedad, ya que la investigación de lo alimentario en el hombre generará más interrogantes que respuestas definitivas.

Resulta indudable entonces, que la cultura está estrechamente ligada con la alimentación de los habitantes de nuestra ciudad, y que la investigación de la cultura alimentaria de los habitantes de la ciudad de México necesita un enfoque integral de los múltiples factores que intervienen, desde los biológicos pero fundamentalmente los culturales si es que lo que se pretende es hacer inmersión de algún cambio social respecto a la alimentación de la cultura en la que se planea intervenir: “Una dieta no es un complejo aislado del contexto cultural en el que se produce, sino, por el contrario, forma parte de un todo interrelacionado que funciona como una unidad”.²⁷

Entonces el mexicano no construye su propia cultura, es la cultura la que lo acepta y adapta dentro de ella, es cada sociedad un complejo entramado de factores en los que los ritos, las tradiciones, los hábitos y la idiosincrasia, moldean a cada cultura y desarrollan en cada persona una estructura psicológica que le enseña lo que puede o no comer.

d) HÁBITOS ALIMENTARIOS

“Las costumbres de una comunidad que reflejan la forma en que su cultura traza la norma de conducta de los individuos del conjunto en relación con el alimento, de donde resulta el conglomerado acaba por tener un patrón dietético común”.²⁸ Una vez citado lo anterior, cada persona tiene sus propios hábitos alimentarios, y que éstos consisten en un acto repetitivo y común en nuestra forma de alimentarnos.

²⁷ Aguirre Beltran, Gonzalo. *Cultura y nutrición* (la dieta indígena). En Compilación “Antropológicas”. Número 1. En Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM. Pp. 25

²⁸ Lowenberg, Miriam y Todhunter, Neige. *Alimentación, hábitos y formas*. Food and man, Nueva York, n. y. 1967, libro, discusión de materia, ingles, ciencias del alimento y nutrición.

Los hábitos de los individuos se estructuran desde la infancia en la familia, y luego a partir de las creencias religiosas o socio culturales, mismas que determinan en forma primordial lo que comemos; dichos factores se agregan a otros como: la disponibilidad de los alimentos por la zona geográfica, la temporalidad, el ingreso económico de cada familia y la penetración publicitaria, haciendo un conjunto de elementos participantes en la construcción de similitudes o diferencias en los regímenes alimentarios de los diversos grupos y estratos sociales que integramos a la ciudad de México.

Para Miriam Lowemberg y Neige Todhunter: “Los hábitos alimentarios de los individuos se desarrollan a partir de la infancia pero reciben influencias múltiples a través de su vida y son condicionados por factores étnicos, familiares, sociales, culturales y, desde luego la disponibilidad tanto regional como estacional de los alimentos”.²⁹

Desde los años ochenta, (seguido de los múltiples Tratados comerciales con otros países) los hábitos de los capitalinos se han modificado, agregando muchos alimentos y desagregando muchos más. El amplio mosaico de expresiones alimentarias asumió tendencias de cambio orientadas a homogeneizar los patrones de consumo, convirtiendo a los alimentos en productos sujetos a la oferta y la demanda, donde la industria alimentaria juega un papel importantísimo en la modificación de dichos hábitos. Es notorio que la mayoría de los productos publicitarios que se ofertan están dirigidos a la población más joven, vale señalar que los hábitos alimentarios que no tienen un sentido profundo de identidad en la cultura, pueden cambiarse con relativa facilidad.

Los capitalinos del 2010 consumimos productos que hace treinta años ni siquiera podrían ser considerados alimentos, siendo muchos de ellos, altos en azúcares y grasas y, por ende,

²⁹ Segovia Alarcón, Donato. y Rodríguez Borges, Héctor. *La alimentación de los mexicanos*. colegio nacional. Editorial, Cromo color. 2002.

provocando una ingesta mayor de ingredientes que promueven modificaciones en el peso y talla de los habitantes de la ciudad, que cada vez está generalizando su alimentación en la preferencia de alimentos industrializados y que otros consideran como *alimentos chatarra*.

Los alimentos que consumimos se relacionan con procesos culturales y construcciones sociales, ya que éstos, son escogidos y preparados conforme a las leyes de conveniencia propias de cada comunidad, de manera que los alimentos y platillos se ordenan de acuerdo con un código detallado de valores, reglas y símbolos en torno al cual se organiza un modelo alimentario determinado, según el tiempo y el espacio. Cada cultura tiene su propia forma de alimentarse, por lo que la construcción de sus hábitos alimentarios le identifican de otra sociedad, ya que cada conglomerado social determina lo que en conjunto será el patrón dietético común que se siga, pues como menciona Héctor Bourges “una persona no desarrolla sus propios hábitos, al contrario, los acepta, ya hechos, como parte de su herencia social”.³⁰

Al hablar de hábitos alimentarios entonces, es importante resaltar que cualquier intento por modificar los hábitos alimentarios de una cultura, tendrá que atender no sólo a lo nutricio como un ente aislado, es decir, no sólo al papel de la alimentación pensado como un banco en el que se depositan o retiran calorías, proteínas o carbohidratos, sino como un todo en el que el contexto cultural se integra a lo biológico para intentar romper con un eslabón de identidad que cada persona ha establecido como parte su dieta común y en la sociedad como un patrón de alimentación previamente aceptado y que en muchas ocasiones viene siendo reproducido varias generaciones atrás.

³⁰ *Ídem*.

e) IDENTIDAD ALIMENTARIA

El caso de la identidad, respecto a la relación con los hábitos alimentarios de los individuos, es un campo tan amplio que por sí solo y como en el caso de los temas previamente tratados, un tema de investigación propio, por lo que en este escrito hablaremos de tal identidad desde su injerencia en la elección de los alimentos que se consumen, se integran o desagregan a partir de la noción de pertenencia social o identidad cultural de los capitalinos.

Entre los miembros de una sociedad, el alimento resulta importante en la identificación cultural y tiene muchos significados simbólicos en relación con las tradiciones familiares, sentimientos de seguridad, expresiones del estado social y prestigio. En el caso de México, y más allá de las fronteras, a pesar de las diferencias regionales hay algo que nos identifica por encima, incluso, de la lengua que hablamos, esto es las costumbres en torno a la alimentación.

La cocina tradicional mexicana es un lenguaje oral y corporal que proporciona a los mexicanos registros en el paladar que hacen necesaria la repetición del hecho de comer con tales características, pues al comer se evoca elementos que recrean las relaciones de parentesco, de compadrazgos, las relaciones de trabajo, de amistad; aquí, las ceremonias y los rituales patronales de identidad local y nacional hacen del comer un valor referencial que crea un sentido de pertenencia y diferenciación de otra sociedad, de allí el dicho que reza que somos lo que comemos.

Así mismo, la identidad está ligada a la historia y al patrimonio cultural que existe en la memoria, por la capacidad de reconocer el pasado, con elementos simbólicos o referentes que le son propios y que ayudan a construir su futuro. En las personas dicha identidad está conformada por múltiples factores, siendo la comida (en sus diversos tipos y formas) uno de los factores de

mayor peso en relación con el sentido de pertenencia que guarda una persona respecto a su lugar de origen, cultura de la que proviene y hábitos que desarrolló desde su infancia.

Tal caso puede verse reflejado en los migrantes mexicanos que buscan en otras ciudades el trabajo, pues para ellos uno de los elementos más difíciles de modificar es su forma de alimentarse, pues los hábitos estructuran su forma de comer, prueba de ello, el desarrollo de negocios que venden especias e insumos de otras regiones del país, así como mercados y restaurantes donde se ofertan platillos característicos de otras regiones geográficas.

Otro ejemplo de ellos es el de los mexicanos que viajan a Estados Unidos para laborar, pues al regreso de cada paisano a su lugar de origen en nuestro país, la forma de recibirlo es con una comida donde el platillo principal es su comida favorita, es allí donde no sólo la comida es pensada con los ingredientes adecuados para su elaboración, sino las formas y las costumbres de cada familia le envuelven para recordarle su origen cultural.

Entonces, la identidad existe por la memoria de quienes la heredan, además por la capacidad de reconocer el pasado, con elementos simbólicos o referentes que se traen una y otra vez del pasado al presente, volviendo actual algo del pasado e inevitablemente regresando a nuestras raíces culturales, mismas que nos otorgan la identidad como mexicanos y nos hace pertenecientes a esta región del mundo.

En el caso de nuestra Ciudad la construcción identitaria se conformó de la hibridación cultural que se generó a raíz de la llegada de personas provenientes de otras ciudades de nuestro país, por lo que igual podemos comer tamales típicos de Oaxaca, cochinita pibil de Yucatán o cabrito y machaca del norte del país, es decir, en la ciudad se ofertan dichos alimentos preparados

las más de las veces por personas provenientes de otros lugares del país, lo cual los identifica con ciertos grupos sociales e incluso con regiones específicas del país.

Para Amalia Sánchez Velasco: “La cocina es un lenguaje no verbal cuya función esencial es la de un producto alimentario mediante un proceso que se relaciona con la parte psico-espiritual del hombre en tránsito de la imagen a idea. Por medio de la cocina sabemos qué comer y además nos evoca recuerdos y emociones, como es el caso de la comida como factor de identidad, por lo que la cocina tiene funciones cognoscitivas y emotivas”.³¹

Por tanto, la conformación actual de la dieta de los capitalinos ofrece lo mismo comida proveniente de la cultura española como de la cultura indígena, incluso con algunos productos nuevos que se van agregando al conglomerado cultural de la cocina nacional y que, por supuesto, implican desagregar algunos productos o suplantar algún ingrediente por otro, como ejemplo, se pueden mencionar los caldos hechos con concentrados de pollo, res o pescado, los cuales imitan el sabor del consomé preparado artesanalmente por uno artificial.

Cada generación reformula su cultura culinaria pues la de los mexicanos se ha modificado de generación en generación, agregando o suplantando la forma, los gustos y los ingredientes con los que preparamos la comida. Ejemplos de lo anterior: la suplantación del agua de sabor por el refresco, la leche de vaca por la de soya y las tortillas de maíz por las de harina, sólo por mencionar algunos de los casos más relevantes.

Además si algo puede identificar a la alimentación de los capitalinos, es que gran parte de la comida de los mexicanos ha surgido a partir de la escases de los alimentos, muchos de éstos creados con la intención de poder alimentar a más bocas con menos dinero, siendo un ejemplo de esto el caso de los innumerables platillos en los que se mezcla carne deshebrada con otros

³¹ Sánchez Velasco, Amalia. *El color como herramienta gastronómica*. Tesis de licenciatura en Gastronomía por la UCSJ. México 2004. Pp:14

alimentos o los caldos que además de un poco de carne contenían en su preparación verduras y cereales, que la hacían rendir e incluso preparaciones consumidas preferentemente en nuestra ciudad hoy en día como los antojitos preparados con grandes cantidades de masa elaborada con maíz.

f) RITOS ENTORNO A LA ALIMENTACIÓN

La comida es el pretexto ideal para reunirnos, no hay celebración en México que no incluya como uno de sus ejes principales la comida: El día de las madres, las fiestas nacionales, las patronales, las de fin de año, las fiestas familiares, bodas, quince años, cumpleaños, y todo lo que constituya una excusa para estar reunidos y celebrar comiendo con sabores mexicanos.

Para cada ocasión existe un platillo, una forma de prepararlo y de servirlo, variando incluso las personas que asisten a cada banquete y haciendo de cada comida tan diferente que cada familia tiene rasgos específicos que identifican a una familia de otra, haciendo el grupo social de los capitalinos tan diverso como diversa es su comida.

Según lo plantean Douglas (1970) y Fischler (1995), “comer es un acto simbólico; a los alimentos se le asignan valores y significados que incluyen, entre otros, lo religioso, lo social, lo mágico y formas de ejercer y expresar poder y hospitalidad”.

La comida es un rito que contiene en el placer mismo del gusto, un sentimiento, el cual puede ser compartido y es en este interactuar que la comida es el pretexto ideal para el acto social de la comunicación. Los rituales se han asociado a través de la historia con las creencias y

religiones que acompañan al ser humano. La alimentación, para el hombre es también una oportunidad para compartir sus tradiciones e idiosincrasia.

Los ritos nos permiten dar un carácter simbólico al alimento, ya nuestros antepasados tenían claro dicho fenómeno y elaboraban ritos en torno a deidades asociadas a la cosecha, al maíz y, en general, a la conciencia de lo obtenido por la madre tierra. La mezcla de culturas y pensamientos de nuestros antepasados y los conquistadores derivaron en festividades que se complementan, y hacen de la actual conformación social un mestizaje de los ritos que definen los patrones de alimentación en los capitalinos.

Los rituales que acompañan la hora de comer son diversos y pasan en muchas ocasiones de manera desapercibida. Sin duda, cada persona tiene formas de alimentación que nos caracterizan, unos comemos sólo con la familia, otros casi siempre con compañeros de trabajo e incluso muchos comen solos o con la compañía del televisor o la computadora; hay también quien acostumbra comer los alimentos en un orden específico o incluye a una bebida como el té o el café, incluso el tabaco como parte final de su comida.

Otro aspecto importante se observa en el cambio o variación de los ritos que nos acompañan, según sea el caso, de con quien se coma o qué edad se tenga. Es común que los padres nos enseñen a dar gracias por los alimentos, tal vez haciendo oración a Dios, o deseando el buen provecho a los proveedores de los alimentos; “Tradicionalmente en muchas culturas se dan las gracias antes de cada comida trayendo la conciencia de los comensales al momento actual para apreciar y experimentar el alimento con un proceso vital”.³²

³² Sívitou, Eugenia. Re-conecta. *Mentaliza lo que comes*. Primavera 2009. Número 02. México. Pp.34

Pero dichos ritos pueden variar de un lugar a otro o dependiendo de quién nos acompañe, ya que nuestra forma de actuar implica en la sociedad cumplir con ciertos parámetros de comportamiento y etiqueta a la hora de comer. Por tanto, aunque dentro de nuestros rituales personales no se incluya el dar gracias por los alimentos o comer de una u otra forma, si alguien se encuentra dentro de un grupo social que sí realice dichos rituales, seguramente éste los adoptará de forma provisional mientras se permanezca con este conjunto de personas.

Entonces, la comida ha cobrado un papel sumamente importante dentro del carácter simbólico del ser humano, desde un sustento natural de vida hasta un elemento social e incluso divino; sólo falta recordar que los católicos incluimos en nuestro rito principal el alimento espiritual a través de la comunión que implicará el comer el cuerpo de Cristo y beber de su sangre a fin de purificar el espíritu. De igual modo que para este grupo social, para otros, las creencias y la religión, juegan un papel importante en la conformación de los hábitos alimentarios por ejemplo, las personas que profesan la religión judía, misma que desprecia la carne de cerdo o de animales que han sido maltratados o alimentados antes de su muerte con alimentos impuros o las personas que profesan el catolicismo que desagregan las carnes rojas durante la cuaresma.

El ritual de alimentación de los capitalinos, en muchos casos sigue siendo determinado por sus tradiciones y los ritos que emanan de éstas; las fiestas y tradiciones mexicanas están ligadas a su cocina, y no podríamos entender los grandes acontecimientos del hombre y la mujer mexicanos sino en torno a un platillo que lo celebre; ejemplo de ello son los bautizos, los cumpleaños, las bodas y casi cualquier hecho relevante nos reúne so pretexto a la mesa, para compartir el alimento. Los hombres y en particular los mexicanos, comemos cuando estamos felices, cuando estamos tristes, cuando celebramos algo o cuando estamos deprimidos, incluso el alimento es el objeto central de las principales celebraciones de los mexicanos, siendo el mole

con arroz típico de una boda, como lo es los romeritos en navidad o el pozole para conmemorar la independencia del país.

Dicho lo anterior, es notable entonces que el proceso de alimentación en los seres humanos cumple, además de una función nutricional, una función social debido a que contiene en, sí mismo, una carga simbólica y de significados que le permiten construir redes sociales alrededor del acto de comer. Es el alimento el pretexto ideal en torno al cual, nacen muchas relaciones de pareja, ya que es casi siempre una invitación a tomar un café, una comida o algún alimento dulce como el helado, las comidas preferidas para romper fronteras y acercarse al ser que se es cortejado, como lo puede ser alguna bebida en un bar el inicio de una buena charla con algún amigo.

Por último, el proceso de alimentación, como factor de sociabilización, implica establecer relaciones de comunicación interpersonal entre los individuos que asisten al acto del comer, antes, durante y después del alimento. Entonces, el rito del comer, sirve a los diferentes actores para complementar la comunicación y con ésta la sociabilización de los diferentes actores en la comida. Para Goffman “en la medida en la que el ritual tiene éxito, crea símbolos sociales llenos de fuerza moral, en el que los participantes salen de un ritual creyendo en los símbolos, al menos durante cierto tiempo. “La realidad social no es sólo construida, sino también reproducida y mantenida. Cabe, pues, decir que los rituales tienen un carácter coercitivo”.³³

³³ Goffman, Erving. *La presentación de la persona en la vida cotidiana*, 1ª Edición, 4ª reimpresión, Amorrortu, Buenos Aires, 2001, Goffman, Pp.127.

g) SOCIABILIZACIÓN

Uno más de los aspectos integradores del proceso de alimentación, es la sociedad que determina en gran parte las formas, los ingredientes y los tiempos de cada alimento, ya que para algunas sociedades del campo existen horas específicas del alimento. En la ciudad, el alimento se consume, dependiendo de la hora determinada por el patrón o, en algunos casos, por los tiempos que se hacen entre el trabajo, teniendo sólo algunos minutos para la comida.

En este sentido, quizá sea importante destacar que una alimento *no sabe igual*, como diría el dicho popular *si éste se come a solas*, ya que siempre sabrá mejor un alimento si se comparte con alguien; es decir, el hombre de la ciudad prefiere comer acompañado, pues, luego de la comida viene el momento de la sociabilización, es decir, de la sobremesa.

La comida juega un papel muy importante al modificar las relaciones de interacción durante la comunicación interpersonal y esta interacción a su vez modifica el factor sensorial – sentido del gusto- durante la comida. Ejemplo de esto es que siempre que se visita una casa, es un gesto de amabilidad invitar a comer al visitante, o de menos un vaso de agua, otro ejemplo de la función social del alimento es que no hay ninguna fiesta en la cual no se ofrezca alimentar a todos los asistentes, lo mismo sea una cumpleaños que una boda. Entonces, la comida como proceso sociocultural modifica las relaciones interpersonales, siendo el factor alimenticio el que potencializa una buena o mala comunicación durante la sociabilización. “la comida por así decirlo, debe alimentar la mente colectiva antes de poder pasar a un estomago vacío”.³⁴

³⁴ Harris, Marvin. *Bueno para comer, enigmas de la alimentación y cultura*. Colección De-bolsillo. Editorial, Alianza. Pp. 14.

Por otro lado, el proceso sociocultural de la alimentación modifica las relaciones interpersonales, siendo el factor alimenticio el que potencializa una buena o mala comunicación durante la sociabilización, gracias a esto existen, ciertas comidas que nos recuerdan gratos momentos ya sea por su sabor o ya sea por la compañías que tenemos en el momento de degustar nuestro alimento, de allí, que las mejores comidas sean regularmente las que se acompañan de una buena charla con los amigos o con la pareja.

Así mismo, en contextos urbanos, como es el caso de la ciudad de México, parece que “el comedor contemporáneo se ha convertido en un individuo mucho más autónomo en sus elecciones, rebasando sus limitaciones sociales hacia conductas individuales: los tiempos, ritos y compañías se imponen con menos formalismos. La alimentación y la restauración le ofrecen la posibilidad de comer de todas maneras: solo o acompañado, a cualquier hora, y sin tener que sentarse en la mesa”.³⁵

En esta transición cultural, la gramática y la sintaxis de la alimentación cotidiana sufren una extraordinaria transformación. Las comidas familiares disminuyen, el tiempo dedicado cada vez es menor, se come más veces solo, se omiten comidas y platos, se cambia la estructura, las horas son irregulares. Ahora la alimentación ya no estructura el tiempo, sino el tiempo estructura a la alimentación que hoy se establece entre dos extremos: el laboral y el de ocio o festivo. Así podemos decir que la alimentación se mezcla con otras actividades como, trabajar, ver la televisión, estudiar y entretenerse.

³⁵ García Arnaíz, Mabel. *Alimentación y cultura: ¿Hacia un nuevo orden alimentario?* En Altaviana, centro de enseñanza Valencia, España. Base de Datos en línea: http://www.altaviana.com/PDF/AlimentacionCultura_MabelGarcia.pdf. Fecha de consulta: 7 de septiembre del 2009.

Con la nueva valoración del tiempo y las presiones ejercidas por los compromisos laborales o de estudio como las distancias, los horarios y la transportación, han aumentado de manera exponencial, los espacios que privilegian a la alimentación fuera de casa, como en los comedores industriales, empresariales o escolares, además de las fondas, los puestos ambulantes o restaurantes de comida rápida.

Estrechamente vinculado con ese nuevo valor otorgado al tiempo en éstos locales, confluyen varios factores socioculturales. La función es ofrecer platos rápidos con menús a “buen precio”. Esta es la fórmula que determina el éxito de un negocio de comida rápida en nuestro tiempo, la eficacia, la rapidez, la higiene y por supuesto un precio accesible.

La importancia de la alimentación ha sido, descrita desde diversos ámbitos, uno de ellos es el cultural. La novela literaria de Laura Esquivel *Como agua para chocolate*, relaciona las interacciones comunicativas y culturales a partir de que los protagonistas comparten relaciones alimenticias que los unen a través de los sentidos. “El ritual culinario de la alimentación es un acto comunitario, ya que siempre se trabaja para el bien del otro”.³⁶

h) ESTATUS

La asimetría social que implica para una sociedad la desigualdad determina en términos prácticos quiénes se diferencian de otros, (estableciendo diferentes estructuras o clases sociales) y a su vez, quiénes cuentan con cierto estatus y pero por qué se determina o por qué lo adquiere.

³⁶ Esquivel, Laura. *Como agua para chocolate*. Editorial Mondatori. México 1989.

“A partir de la teoría Weberiana, el *Estatus* alude a las diferencias que existen entre dos grupos en relación a la reputación o al prestigio que les conceden los demás”.³⁷ Dicha distinción puede tener una tendencia negativa o positiva según el contexto que le arrope o puede no sólo tener sentido a través del prestigio social, sino también, a partir de la influencia política y económica que se tenga en cierto momento y lugar social.

Dicho lo anterior y con la intención de lograr la interrelación del concepto de estatus en relación con el proceso de alimentación, escribo lo siguiente. La alimentación, entendiendo a las formas y la accesibilidad que se tiene hacia ciertos productos alimentarios, ha sido por muchas civilizaciones una forma de diferenciación entre los diferentes grupos que las integran, la denominación comida para ricos y para pobres, es una característica en la mayoría de éstas y, como sabemos puede ser subjetivo pues depende de la aceptación o desagregación que hacen las diferentes sociedades dependiendo de lo que se considere con una alta reputación o, simplemente, porque su difícil acceso lo hace costoso e inaccesible para la mayoría de las personas.

En el caso de México (en específico la zona que ahora comprende la ciudad capital), antes de la colonización el pueblo de la gran Tenochtitlán pagaba tributo a los gobernantes con parte de los alimentos que producían, no obstante en su mayoría podían acceder a gran parte de alimentos de la vasta producción de la ciudad, como de los pueblos vecinos, haciendo del concepto de estatus sólo una característica de prestigio ante un alimento sagrado como se tenía a bien concebir el maíz.

En la sociedad actual, hablar de estatus significa hablar de posición en particular de posición económica; es decir, la posición social en la que se asume el individuo pero, sobre todo,

³⁷ Giddens, Anthony. Sociología, *Estratificación y estructura de clase*. Editorial Alianza. Madrid 1991. Pp. 323

la posición social que le asigna la sociedad a dicha persona, dependiendo de las posesiones materiales con que éste cuente. Dicha situación tendrá que entenderse atendiendo a la conformación de nuestra ciudad que, como es el caso de las grandes urbes, una ciudad conformada por migrantes de diversas zonas geográficas y culturas diferentes.

“En las últimas décadas en la mayoría de los países latinoamericanos, se ha producido una importante migración rural-urbana, lo que ha dado como resultado la existencia de cinturones de miseria en las grandes ciudades, incremento en el desempleo urbano y deterioro del poder adquisitivo”.³⁸ Así, la condición de estatus, determina, a su vez, el acceso que éste tendrá a los alimentos que la sociedad le provea, pero también la amplia gama de alimentos que puede comprar, es decir a la que tiene acceso.

En la sociedad española la paella (comida típica, hecha a base de arroz, azafrán, trozos de carnes y embutidos) era considerada un platillo de la clase más baja, ya que hacían rendir los trozos de carne con grandes cantidades de arroz, bajo la premisa de alimentar a más bocas en épocas de carestía. En la actualidad de nuestro país, es un platillo caro y al que la clase pobre puede acceder las menos de las veces; es decir, un platillo considerado como de una clase social puede romper una barrera cultural e instalarse en otra a partir de la concepción que se tenga en ese momento de un platillo, considerado en algún momento para pobres y luego para ricos.

Como es evidente, los factores económicos son de vital importancia en la determinación de los estilos y las costumbres alimentarias; la falta de recursos económicos incide en la calidad de la alimentación. En muchas ocasiones a las personas no tienen la solvencia monetaria para

³⁸ Luna Sefarni, Rosa Patricia. *Avances en el mejoramiento de la inocuidad y calidad de los alimentos*. Revista Cuadernos de nutrición. Volumen 21/ Número 3/ Mayo- Junio/ México 1998. Pp. 15

comprar fruta o verdura y comen, por ejemplo, más tortilla.

Por un lado, la clasificación social, determina también la accesibilidad a los alimentos, por otro también, las concepciones de lo que se come dependiendo de la clase social a la que pertenezcas, antes comer en algún restaurante de comida rápida era sinónimo de salud económica, hoy en día estos establecimientos, cuentan con gran aceptación por la clase popular, la cual asiste a comer y consumir alimentos hechos por las grandes cadenas de comida rápida.

En el hombre, el alimento es un signo de distinción, el cual ha roto algunas barreras y ha homogeneizado a la sociedad, basta con ir a un supermercado y ver que existen diferentes productos a diferentes precios y dirigidos a ciertos sectores económicos, sin embargo existen alimentos que lo mismo son consumidos por las élites sociales que por la clase media o más pobre del país, la diferencia será quién puede pagar la cantidad que cuesta cada alimento. Arturo Lomelí en el texto de *la sabiduría de la comida popular* lo menciona al decir que: “la comida popular” bien puede de un día para otro, convertirse en la comida de los ricos, siempre que los precios de los productos los hagan prohibitivos para la clase humilde”.³⁹

i) CIUDAD DE MÉXICO CIUDAD DE CONTRASTES, ENTRE LA DESNUTRICIÓN Y LA OBESIDAD

En la ciudad de México, se encuentran muchos grupos sociales, muchas culturas y diferentes formas de pensar. Estas variantes, se localizan también en el tipo de alimentación, reflejados en los niveles de salud, siendo el caso de la ciudad, el encontrarse polarizada entre la desnutrición y la obesidad. La cultura de la pobreza no sólo implica ser pobre, sino tener mentalidad de pobre,

³⁹ Lomelí, Arturo. *La sabiduría de la comida popular*. México, Grijalbo 2004.

asegura Lomelí; “no hay pobres si no tienen una cultura de pobreza, porque aunque en términos económicos ésta es muy relativa, también hay que verla como calidad de vida”.⁴⁰

En los últimos 30 años, en nuestro país han existido cerca de una veintena de programas de nutrición enfocados a combatir la desnutrición, no así el último de éstos presentado en este año por el gobierno federal encabezado por Felipe Calderón, el cual ha quedado reducido a un decálogo de buenas intenciones en tanto que sólo una de las propuestas ha surtido efecto en la legislación del país; el quitar la comida chatarra de las escuelas, aunque no así la publicidad de éstas ni todos sus productos, sino solo los considerados como comida chatarra.

En referencia a la desnutrición en nuestro país, diremos que ésta no se encuentra ajena a la situación de la sociedad capitalina, ya que: “en 1999, la proporción de la desnutrición en México casi duplicaba el nivel promedio de los países sudamericanos. Al comparar las cifras, se observa que el nivel de desnutrición en México al finalizar el siglo XX era equivalente al de una economía con la tercera parte de su ingreso per cápita”.⁴¹ Entonces el problema de la desnutrición es todavía grave en el país y por supuesto en nuestra ciudad.

Hoy en día, el binomio entre pobreza y desnutrición aparece a la par de problemáticas como la obesidad y el sobrepeso, se agrava en las situaciones de pobreza y pobreza extrema en la que se encuentran más del 70% de los mexicanos y permanece como una constante encaminada a tendencias negativas en la calidad de vida de quienes habitamos esta ciudad, pues los problemas de desnutrición que habían sido atacados durante muchas décadas atrás siguen coexistiendo con

⁴⁰ *Ídem.*

⁴¹ Hernández, Daniel *et al.* (2003) *Desnutrición infantil y pobreza en México*. Serie Cuadernos de Desarrollo Humano 12, Secretaría de Desarrollo Social.

nuevas enfermedades que incluso han sido calificadas como epidemia no contagiosa, siendo el caso de los problemas de sobrepeso.

Al respecto la secretaría de desarrollo social (SEDESOL) ha dedicado varios informes, entre los que destacan el de desnutrición infantil en nuestro país, mismo que destaca que: “Sus efectos más dramáticos se generan en la gestación y la infancia. La calidad de la nutrición durante el embarazo y los primeros dos años de vida del niño tienen efectos que se encadenan y amplifican en el tiempo: los estragos de la desnutrición repercuten en la salud e integridad física de las personas, afectan el desempeño escolar, provocan un bajo aprovechamiento y la deserción temprana de la escuela, lo cual a su vez, repercute posteriormente en la historia laboral de los individuos, y condena a las nuevas generaciones a perpetuar la pobreza. Una urgencia nacional es romper ese círculo vicioso. Pero, ¿es posible?”.⁴²

Por otro lado, la mala alimentación derivada en obesidad, es sólo otra muestra de las graves consecuencias de nuestro sistema alimentario, y de la herencia de inadecuadas formas de alimentación, que influye en numerosas enfermedades como es el caso ahora de la obesidad, la hipertensión o las enfermedades cardiovasculares, resultando en patológicas hereditarias con tendencia a desarrollar en los niños enfermedades que padecen sus padres. Actualmente existen 52 millones de pobres y 70 millones con problemas de sobrepeso, “unos porque comen mucho y otros porque casi no comen”.⁴³

México y en particular la ciudad capital, es una ciudad de contrastes, aquí conviven la riqueza y la pobreza extrema, los lugares más caros del país para comer y las fondas más modestas, los niveles más extremos de desnutrición y los niveles de mortandad relacionados con inadecuadas formas de alimentación, otro ejemplo es el siguiente: “Por un lado, se van a la basura

⁴² *Ídem.*

⁴³ Dávila, Patricia. *Deficientes, los sistemas alimentario y de abasto.* Revista Proceso Semanario de información y análisis –Nota publicada el 18 de marzo, 2010.

más de 8 millones de toneladas de alimentos al año, y por otro lado, más de la mitad de la población apenas come”.⁴⁴

Resulta ilógico por otro lado que, México es uno de los países con más biodiversidad a nivel mundial y que se encuentre también en los primeros lugares de consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas. Según datos de la OMS (Organización Mundial de la Salud), nuestro país se encuentra ubicado entre los tres primeros lugares con obesidad en adultos y el primer lugar en niños.

Los problemas de salud derivados de estas enfermedades, no tendrán que esperar muchos años antes de cobrar una factura impagable e irreversible, en la economía así como en la calidad de vida de los habitantes de nuestra ciudad, por lo que resulta urgente un cambio en las formas de alimentarnos, ya que si bien los gobiernos influyen y determinan en gran parte el abasto de los insumos alimenticios, es responsabilidad de nuestra sociedad el beneficiar hábitos alimentarios que contengan los alimentos tradicionales así como una balanceada dieta y que promueva también la variedad alimentaria.

Por tanto, cualquier intento por modificar estos hábitos alimentarios, debe conocer los múltiples factores que la integran (tanto los biológicos como los culturales), desalentando los inadecuados hábitos y provocando la conciencia y la vuelta a nuestras raíces culinarias, a base de frutos y verduras, mismas que en nuestro país afortunadamente son abundantes.

Para finalizar éste capítulo, referiré un texto realizado hace más de dos décadas, por la revista Cuadernos de Nutrición, mismo que muestra ya un notable crecimiento de los contrastes y los factores que determinan tales disparidades “El nivel de ingreso familiar, la estructura del gasto, el aislamiento geográfico de algunas

⁴⁴ *Ídem.*

comunidades, las prácticas y hábitos alimentarios, la limitada disponibilidad de algunos alimentos, la penetración publicitaria, la compleja red de relaciones entre los agentes que participan en el proceso y la alternancia de canales diferenciales de acceso han sido determinantes para acentuar las disparidades de los regímenes alimentarios entre los diversos grupos y estratos sociales”.⁴⁵

j) OBESIDAD, DIABETES Y SÍNDROME METABÓLICO

Enfermedades derivadas de inadecuados hábitos alimentarios se podrían mencionar cientos de ellas, como: las coronarias, cerebro-vasculares y óseas, anemia, neoplasias, cirrosis hepática, caries, bulimia, anorexia nerviosa, etc. Todas ellas, constituyen las denominadas enfermedades de la sociedad moderna, mismas que presentan contrastes como que en una misma sociedad convivan personas con obesidad y personas con anorexia. “El único animal que se ha procurado una abundancia artificial del alimento es el hombre, lo que se vuelve en su contra al producir obesidad”.⁴⁶

En el caso de éste proyecto, remitiré al lector sólo a tres de las principales incidencias negativas de salud en nuestro país; y que, con voz más fuerte han sacudido a la opinión pública por las muertes derivadas en relación a éstas. La obesidad y la diabetes son dos de los principales problemas de salud que enfrentamos los mexicanos, tan sólo la diabetes representa la primera causa de muerte en México, mientras que más del setenta por ciento de la población en el país presenta algún nivel de obesidad

Por otro lado, en este apartado aprovecharemos para hablar del síndrome metabólico, el cual se presenta con mayor frecuencia en nuestra población, siendo éste, un factor de

⁴⁵ Cuadernos de nutrición. *Nuestra realidad alimentaria, un informe revelador*. Volumen 14 / Número 1 / Enero – Febrero / México 1991. Pp. 21

⁴⁶ Bourges, Héctor. *Mesa redonda sobre el tema de la Obesidad*. En Cuadernos de nutrición. Obesidad se hereda o se aprende. Volumen 15 / Número 1 / México 1992

predisposición de nuestra sociedad a presentar enfermedades relacionadas con inadecuadas formas de alimentarnos y que en posteriores líneas detallaremos.

Primero atendamos el caso de la obesidad y la diabetes, ya que datos de la Secretaría de Salud, estiman que 125 mil mexicanos mueren por causas relacionadas con enfermedades derivadas de una inadecuada alimentación, es decir cada dos horas 12 personas mueren en nuestro país; la primera de estas causas es la diabetes *mellitus*, a la que le siguen muertes por tumores malignos, y luego por las enfermedades del corazón como la hipertensión arterial. Por otro lado, conforme a la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, el 70% de la población adulta tiene problemas de sobrepeso u obesidad, así como 5.6 millones de niños y 7.8 millones de adolescentes.

En 2010 el informe que presentó el líder del ejecutivo durante *el Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria*, reveló que, de 1980 a la fecha, la prevalencia de obesidad y sobrepeso en México se ha triplicado, en particular en la población adulta: 39.5% de los hombres y mujeres tienen sobrepeso y 31.7% obesidad. Es decir, aproximadamente 70% de la población adulta tiene una masa corporal inadecuada. En sintonía, datos no menos catastróficos, indicaron que el año pasado, la obesidad fue otro de los grandes detonadores de enfermedades que llevan a la muerte.

Sobre éste mismo programa podemos decir que los esfuerzos estatales y nacionales para revertir estos cambios alimentarios no han tenido éxito, ya que la tendencia que indica que dichos programas han sido ineficientes en el reordenamiento de los patrones alimentarios marcados por una inadecuada alimentación, pues hasta el momento no se ha logrado ni una sola modificación legislativa ni desplegado alguna campaña propagandística a través de los medios de comunicación que atienda un problema de salud que de no ser atendido a tiempo provocaría la

caída del sistema de salud en nuestro país así como la insostenibilidad de las enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad.⁴⁷

Los ciudadanos hemos visto nacer y morir varias campañas de salud encaminadas a cambiar los hábitos alimentarios y físicos de la población, como ejemplo un par de ellos: Por parte del Instituto Mexicano del Seguro Social IMSS con el programa *La obesidad un problema de peso*, y de la Secretaría de Salud del D.F con el programa *vive ser delgado*, sin que se tengan resultados que van más allá de la información, pues considero a partir de esta investigación que sólo se atiende a dos de los primeros tres niveles de un plan de comunicación dirigido a la modificación de hábitos de alimentación y sedentarismo, los niveles de información y difusión, sin aún llegar al tercer nivel, el cual, es necesario para lograr cualquier cambio a nivel personal y social, la concientización.

Además de estos ejemplos, es importante señalar que campañas televisivas como la del gobierno federal con los eslóganes *cuando estas sanos te pasan cosas chidas y aliméntate sanamente*, son difundidos durante las barras programáticas de televisión abierta, pero con mucha menor frecuencia que el bombardeo publicitario hecho por alimentos que en exceso resultan poco saludables y ante los cuales dichas campañas del estado pasan casi desapercibidas. Por tanto, la importancia de acelerar todo esfuerzo encaminado al cambio en los patrones de alimentación y de productos comunicativos que logren no sólo informar a la población sino también lograr concientizar a la población en su forma de alimentarse, siendo vital, a fin de revertir esta tendencia negativa en décadas posteriores.

⁴⁷ Datos del *Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria 2010* revelan que el costo total del sobrepeso y la obesidad (suma del costo indirecto y directo) ha aumentado (en pesos de 2008) de 35,429 millones de pesos en 2000 al estimado de 67,345 millones de pesos en 2008. La proyección es que para el 2017 el costo total ascienda a 150,860 millones de pesos.

Como ya hemos visto en éste apartado, los problemas de salud derivados de estas enfermedades, no tendrán que esperar muchos años antes de cobrar una factura impagable e irreversible, en la economía así como en la calidad de vida de los habitantes de nuestra Ciudad; entonces, el estudio de los factores culturales que nos permitan entender de mejor manera la problemática de salud que enfrenta nuestro país y nuestra ciudad, ayudaran en la construcción de mejores planes, productos y programas que permitan que la sociedad no sólo este informada, sino que logre estar cada vez más consiente, que es la comida y su forma de alimentarse parte esencial del estado de salud que se tenga o se quiera para posteriores generaciones.

Síndrome metabólico: El caso de la UACM y la UNAM

En los últimos años, la tendencia negativa en tanto a salud se refiere por parte de la población en general, en particular de los jóvenes, hace pensar que la problemática va más allá de un sólo factor, y que más bien involucra a varios de éstos, mismos que unidos han mermado la calidad de vida de la población en nuestro país.

A nivel mundial, hemos visto que existe una pandemia caracterizada por inadecuados hábitos alimentarios, así como por inactividad física y sedentarismo. Los estudios que se tenían hasta hace unos años indicaban, que la tendencia de los sujetos que presentaban indicadores de enfermedades se encontraban en la población adulta de más de cuarenta años, sin embargo en la actualidad dicha tendencia ha variado pues ahora también se presenta en jóvenes e incluso en niños, lo que denota un incremento en enfermedades derivadas de hábitos inadecuados de alimentación así como un retroceso en factores de riesgo a desarrollar otras enfermedades cada vez a menor edad.

Derivado de tal caso, hasta hace relativamente poco es que han surgido iniciativas mínimas pero de gran significado para el estudio y posterior reversión de las tendencias negativas de salud en nuestro país, así como en nuestra ciudad. Uno de estas iniciativas, surge a partir de la convocatoria del Instituto de Ciencia y Tecnología de la Ciudad de México, ICYT, a través del programa “Vive saludable” en conjunto con el grupo multidisciplinario de investigación en salud y rendimiento académico GEMISARA, de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Dicho proyecto surgió bajo la premisa de lograr la Identificación del síndrome metabólico,⁴⁸ y alteraciones psicológicas en la población estudiantil universitaria y sus posibles alteraciones en su rendimiento académico. Es decir, identificar cómo los jóvenes universitarios llegan en su salud al incorporarse a las aulas, y cómo el ambiente universitario influye en su estado físico, y a largo plazo, el impacto de tal estado en su rendimiento académico y social.

Como parte del programa mencionado, en octubre del 2009, integran al estudio a la población estudiantil de la UACM; en particular la población de los planteles San Lorenzo Tezonco e Iztapalapa, para conformar en común a la población estudiantil de la UNAM a cuatro mil estudiantes que participaron en dichos estudios que incluían estudios biológicos y sociales, así como psicológicos.

Los factores que se toman en cuenta son Hipertensión arterial, dislipidemia, -que quiere decir diferentes concentraciones de lípidos en la sangre- triglicéridos, lipoproteínas de alta densidad ó HDN (colesterol bueno) Lipoproteínas de baja densidad LDN (colesterol malo),

⁴⁸ “El síndrome metabólico es un grupo de enfermedades, que propiamente cada una de ellas es una enfermedad, pero es un síndrome por que se aglutina estas enfermedades. En general se toman tres de varios factores, si una persona tiene esos tres se dice que esa persona tiene síndrome metabólico”. En entrevista realizada al Doc. Rafael Jiménez Flores. Con motivo de la segunda etapa del programa de investigación de síndrome metabólico en la UACM. Abril de 2010.

glucosa en concentraciones mayores de lo normal, sobrepeso, perímetro de la cintura, relación cintura y cadera, concentración de insulina en sangre, ácido úrico elevado, entonces si una persona presenta tres de las siguientes condiciones, se define que tiene ya síndrome metabólico. Según precisó el director del proyecto e Investigador de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala, UNAM, Rafael Jiménez Flores, con motivo de la entrevista que nos concedió como parte del documental *Comer Chilango*.⁴⁹

Así también, durante la entrevista el académico nos mencionó, que en particular con este estudio se intenta determinar, cómo “la Salud de los jóvenes, se puede ver modificada por el ambiente universitario, identificado por el alto estrés, es decir el universitario duerme poco, come lo que puede y realiza muchas actividades físicas, todo esto en un ambiente estresante”. Es importante señalar, que además de los estudios clínicos y de laboratorio, se estudia también el comportamiento social y psicológico de los jóvenes por lo que el caso relevante es que según datos presentados en un primer momento por el proyecto, han determinado que el 14% de la población estudiantil presenta ya síndrome metabólico. Además, que el 42% tiene bajos niveles de colesterol bueno, y que los jóvenes con factores de riesgo a enfermedades o con síndrome metabólico habían bajado hasta en 1.5 su promedio escolar.⁵⁰

⁴⁹ En entrevista realizada al Doc. Rafael Jiménez Flores. Con motivo de la segunda etapa del programa de investigación de síndrome metabólico en la UACM. Abril de 2010.

⁵⁰ Otros datos relevantes mencionados durante la entrevista al Doc. Rafael Jiménez Flores mencionan que: Los jóvenes con niveles de colesterol LDL, conocido como “malo”, inferiores a los 200 miligramos por decilitro de sangre, tienen calificaciones promedio cercanas al 9, mientras que aquellos con más de 201, llegan al 7.5. Lo mismo sucede con la glucosa. Los universitarios con niveles debajo de 99, presentan calificaciones superiores a 7.5, mientras que quienes los registran arriba de 100, tienen un aprovechamiento menor. Los resultados son preliminares y deberán documentarse en más semestres para saber si en realidad hay una correlación. Sandra Carrasco. *Síndrome Metabólico bajaría rendimiento en universitarios*. En periódico. El universal, México, D.F a 22 de diciembre del 2010.

Dicho estudio se encuentra en proceso aún, por lo que, es importante dar seguimiento a los indicadores, pues se busca que los estudiantes que tengan problemas en su salud, inicien un programa de reversión de conductas inadecuadas de salud, para que el alumno sea consciente de la problemática que implica presentar enfermedades o grupos de ellas derivadas en síndrome metabólico, lo que en consecuencia derivaría en enfermedades tan graves como la diabetes, según nos comentó Jiménez Flores. En conclusión, el problema radica en que a largo plazo la presencia de síndrome metabólico desencadena problemas de diabetes o incluso problemas de salud relacionados con problemas como hipertensión arterial e infartos.

El síndrome metabólico, es un término hasta hoy poco conocido, pero que vale la pena atender, investigar y difundir, ya que su prevalencia indica, que cada vez más jóvenes presentan este conjunto de enfermedades y que en años posteriores le significaran a nuestra sociedad una menor calidad de vida, así como también tendencias que incidan en la calidad de generaciones posteriores.

k) INDUSTRIA ALIMENTARIA

En los últimos 30 años, han existido cerca de una veintena de programas de nutrición enfocados a combatir la desnutrición, en la actualidad la tendencia es crear programas que combatan la obesidad y problemas de salud derivados de ésta. Este es el caso del último de los programas a nivel nacional, presentado el pasado año 2010 por Felipe Calderón, el cual ha quedado reducido a un decálogo de buenas intenciones en tanto que sólo una de las propuestas ha surtido efecto en la legislación del país (al menos a nivel legislativo): el quitar la comida chatarra de las escuelas, aunque sea en parte pues no se restringió la venta de productos denominados chatarra pues sólo se limitó el tamaño de las porciones de estos productos, sin mencionar que se conserva la publicidad de marcas como Coca-cola y Pepsico, decorando las instalaciones deportivas de

muchas escuelas del país, lo que resulta lógico pensando en términos de rentabilidad para la industria de alimentos que ha ido creciendo de forma acelerada a la par del desarrollo potencial de enfermedades, que en los últimos años ha alcanzado niveles de pandemia, pues como dice Mabel García en el texto . *Alimentación y cultura: ¿Hacia un nuevo orden alimentario?* “Si bien el comer y, en concreto, el comer en exceso es bueno para el negocio de la industria alimentaria, no parece serlo para la salud física o mental de las personas”.⁵¹

Según la Comisión de Salud de la Cámara de Diputados, México ocupa el primer lugar mundial en el consumo per cápita de refrescos. “Cada mexicano toma un promedio de 160 litros de esas bebidas al año y las 230 plantas embotelladoras del país comercializan 300 millones de cajas al año con un valor superior a los 193 mil millones de pesos”.⁵² No es extraño entonces que en muchos poblados de nuestro país así como sectores con bajos recursos económicos tiendan a consumir dichos productos azucarados, si comparamos tan sólo un litro de este refresco de cola veremos que resulta más barato que un litro de leche y en varios casos incluso más barato que un litro de agua natural embotellada.

Otro dato interesante obtenido por la Organización No Gubernamental: *El poder del Consumidor* en voz de su presidente el activista Alejandro Calvillo Unna; durante la plenaria en la cámara de diputados denominada *Obesidad y Salud alimentaria* y realizada en abril de 2010, señala que: “La compañía Coca-Cola, en México realiza el 11% de sus ventas mundiales. Las familias indígenas del país gastan más de 20 pesos a la semana en refrescos y sólo 10 pesos en

⁵¹ García Arnaiz, Mabel. *Alimentación y cultura: ¿Hacia un nuevo orden alimentario?* En Altaviana Centro de enseñanza Valencia, España. Base de Datos en línea: http://www.altaviana.com/PDF/AlimentacionCultura_MabelGracia. Fecha de consulta: 7 de septiembre del 2009.

⁵² Datos mencionados en la *Plenaria Obesidad y Salud Alimentaria* en la cámara de diputados el 8 de abril de 2010 por el presidente de El poder del consumidor. Alejandro Calvillo Unna.

leche, lo que significa que el refresco es parte de la dieta diaria de 12.6 millones de indígenas, México no sólo tiene el segundo lugar en obesidad en el mundo, sino que ya alcanzó también el segundo sitio mundial en consumo de refrescos por persona: medio litro por día en promedio”.⁵³

Podemos decir que, la alimentación de los habitantes de la ciudad, al igual que la de muchas ciudades del país, se ha modificado más en los últimos años que incluso en siglos anteriores, agregando algunos alimentos y desagregando otros a partir de la influencia de los medios de comunicación y de su influencia en la adopción de nuevos productos a la dieta alimentaria común que se tenía, pues a través de los medios de comunicación se ofertan no sólo los insumos sino también estilos y formas de alimentarnos (como el caso de la comida rápida) que contradicen una tradición alimentaria construida durante muchas generaciones.

Paradójicamente y de nuevo coherentemente con una lógica de mercado, a la par de esta explosión de productos alimenticios relativamente nuevos, está también la industria que promueve los productos milagro, que se ofertan como cura ante el abuso de otros alimentos, es decir, en nuestra sociedad conviven millones de productos alimenticios que provocan el aumento en la talla de las personas, junto a millones de productos que ofrecen bajar de peso, “en una sociedad que promociona el hartazgo perpetuo junto a la delgadez más rigurosa...El sistema proporciona el *mal* (la abundancia y la promoción del consumo) y paralelamente *su remedio* (la restricción o el consumo de sustancias y actividades adelgazantes)”.⁵⁴

⁵³ *Ídem.*

⁵⁴ *Ibidem.* 2009. Pp.5

Dicha paradoja ha repercutido en la inconsistencia de los programas de salud ya antes mencionados, pues no importando cuantos promocionales tengan las instituciones de salud del estado no podrán competir con el bombardeo publicitario y comercial de los productos y alimentos que los programas de salud intentan que la población evite. En este punto, retomaré un aspecto mencionado por Eduardo Galeano, en el libro *Patas arriba, la escuela del mundo al revés* (2004), en el que hace una reflexión importante acerca del consumo mercantil a partir de la lectura a través de los medios de comunicación, siendo la comida uno de los principales productos mercantiles ofertados al público en los promocionales, para el autor “los dueños del mundo nos comunican la obligación que todos tenemos de contemplarnos en un espejo único, que refleja los valores de la cultura de consumo”.⁵⁵

La industria alimentaria y los medios de comunicación, han modificado los productos, las formas y los cómo nos alimentamos, ahora consideramos alimentos, productos como la sopa instantánea o el gluten, las comidas rápidas o de otros países, que décadas anteriores no se tendría pensado como alimento en el imaginario social del mexicano.

La explicación de éstos cambios tan radicales en nuestra sociedad, pudiera entenderse a partir de los cambios en los patrones de consumo, ligados a la capacidad de los mexicanos de adquirir ciertos alimentos, dependiendo de estado de salud financiera de la familia a través de décadas anteriores; pues, los jóvenes chilangos de hoy, y los de muchas generaciones anteriores, crecimos en un ambiente que propiciaba la desnutrición, debido a la pobreza y a las constantes devaluaciones de la moneda nacional, frente a las divisas, compramos la idea promocionada en los comerciales que mantenían la expectativa de mejorar nuestra calidad de vida, consumiendo ciertos productos que se venden con la promesa de mejorar el estatus social, el estilo de vida o

⁵⁵ Galeano, Eduardo. *Patas arriba la escuela del mundo al revés*. Siglo XXI. 2004

incluso mejorar la salud, por ende muchas de estas ideas de consumo han sido adoptadas por estas nuevas generaciones las cuales consideran comestibles a ciertos productos no sólo por sus características nutricionales, sino también por las de estatus.

El consumidor actual, busca la inmediatez del alimento, y procura o pone menos atención en el procedimiento de manufactura de éste, es decir está más preocupado en llenarse que en alimentarse, el de cumplir con una carga calórica que le permita desarrollar sus actividades que en equilibrar su dieta, pues el ritmo de vida, así como la necesidad de alimentarse de forma rápida, ha dejado de lado un aspecto que en otros tiempos se consideraba como parte fundamental en la concepción de la familia, éste es la comida familiar; dicha forma de alimentarse, se ha relegado a otros tiempos como la cena o los fines de semana, incluso se han preferido los sistemas de alimentación personal, en los que se ofertan paquetes individuales o restaurantes donde se come solo, y las veces que se puede comer acompañado, se está bajo la presión de comer rápidamente para regresar a las actividades escolares o laborales.

Además de los factores anteriores, la industria alimentaria, y especialmente, la publicidad, refuerza la idea de las comidas preparadas en casa de manera inmediata, pues se oferta a dichos productos como prácticas ahorradoras de tiempo. “De ahí que entre los alimentos en ascenso que aparecen en las cestas de los consumidores figuren productos que están casi o totalmente listos para comer y que incorporan las tareas más engorrosas y entretenidas que conlleva la preparación de los alimentos”.⁵⁶

En los últimos treinta años la transformación más radical del proceso de alimentación se concentra en los productos y en las formas, en específico en los tiempos, pues los capitalinos (al

⁵⁶ *Ibidem.* 2009. Pp.6

igual que en otras partes del país), seguimos siendo un pueblo determinado por su comida, aspecto realmente difícil de conservar en una sociedad dominada por los intereses de mercado que tienen las empresas productoras de alimentos, muchos de los cuales no se caracterizan precisamente por sus valores nutritivos, pues se ha cambiado el agua de sabor de frutas por el refresco, o la tortilla por el pan de caja, (Bimbo en su mayoría) por ejemplo.

En contraste, en nuestra ciudad, aún existen ejemplos contrarios al consumo industrial de los alimentos y a su modificación, es decir, de la conservación de nuestras tradiciones, por ejemplo se comen aún platillos tradicionales como el mole, el pozole, los tamales y el atole, cuando festejamos al convivir con nuestras amistades, al igual que cuando celebramos con pan de muerto (el dos de noviembre día de muertos con nuestros difuntos), nuestras raíces permanecen siendo el hilo conductor que determina que alimentos, tan antiguos como el maíz con el que se elaboran la tortilla y los tamales sigan acompañando las comidas que compartimos con nuestras familias y sociedad hoy en día.

Diremos al respecto de la incorporación de nuevos alimentos, que ésta es una constante que seguirá latente por el carácter cosmopolita de nuestra ciudad, pero es el abuso de ciertos alimentos relativamente nuevos (como el refresco por ejemplo) lo que ha devenido en una carga negativa de salud hoy reflejo de enfermedades a nivel local y nacional.

Por tanto, el aspecto más importante al tratar de revertir lo hecho hasta ahora por la industria, será el de concientizar a la población de regresar a las raíces alimentarias que nuestros antepasados construyeron con alimentos sanos y fáciles de preparar (además de económicos). La sociedad actual, está rodeada de paradojas donde los anuncios promocionan todo el tiempo el consumo de productos poco nutritivos y engordantes, al mismo tiempo que promueven cuerpos

atléticos y delgadez extrema con miles de productos milagro. Por último, subrayo que no es la intención de este escrito el resaltar a ciertos alimentos como poco saludables, sino a las prácticas alimentarias poco saludables (es decir la forma de consumir los alimentos), como las causantes de una exponencial crecimiento de enfermedades relacionadas con nuestra forma de comer.

I) CONCLUSIONES: ¿LOS CHILANGOS, SOMOS LO QUE COMEMOS?

Silvino Vargas, Elizabeth Silva, Darío T Pie, Areli Hernández, Daniel Scheleske, Fabiana Medina, son los nombres de los personajes que participaron con su testimonio para el video documental “Comer Chilango”, las aportaciones de estas personas, han sido reforzadas con la ayuda de especialistas en el tema alimentario como lo es el caso del Doctor Luis Alberto Vargas, Investigador titular C y antropólogo del Instituto Nacional de Antropología de la UNAM, del Doctor Héctor Bourges, Director de Nutrición del Instituto Nacional de Nutrición Salvador Suviran, de la doctora Dra. Julieta Ponce, Directora del Centro de Orientación Alimentaria S.C, así como, del grupo de investigadores del Grupo Multidisciplinario de Investigación en Salud y Rendimiento Académico GEMISARA, de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

A partir de lo expuesto por todas estas personas y luego de la grabación del video que acompaña a este escrito, se puede constatar que las divergencias existentes entre la alimentación de una persona y otra pueden estar diferenciadas por múltiples factores tanto biológicos y nutricionales, como culturales, sociales y económicos; es destacable que los adultos tienen hábitos de alimentación bien establecidos, así como plena conciencia de cuáles son los alimentos que les gustan y cuáles les desagradan, por lo que la concepción cultural de lo comestible se encuentra bien definida en los individuos que han alcanzado la etapa adulta de su vida; también,

en el caso de cinco de los seis entrevistados, puede observarse que han tenido que modificar durante algún tiempo o de forma permanente su alimentación, ya que de ello dependía su salud física como emocional, y enfatizando la dificultad existente entre la voluntad de cambiar un hábito alimentario y la acción de llevar a cabo un nuevo régimen de alimentación.

Si bien, la alimentación es un acto biológico natural de la especie humana, es su carácter cultural el que determina a través de su idiosincrasia y tradiciones familiares y sociales, qué es lo que cada individuo determina como lo comestible, o lo apto para satisfacer su necesidad básica de alimentación.

Sin embargo, existen patrones de conducta y consumo que establecen similitudes, uno de los ejemplos más claros ejemplo es el del tiempo destinado a la alimentación, pues a partir de los testimonios de los entrevistados, me di cuenta que los ritmos de trabajo como los destinados a la familia y amigos determinan fuertemente si las personas pueden dedicar un tiempo para la comida y qué lapso tendrá dicho acto, el lugar en que comer por ejemplo suele ser el más cercano al lugar de trabajo o estudio, así como, las personas con las que interactúan durante la comida, ya que los chilangos podemos comer acompañados de amigos y familia, o solos escuchando el radio en el coche o viendo el televisor; no obstante, en referencia a los entrevistados, es la comida en compañía de personas agradables la que contiene una connotación asociada a una mejor percepción sensorial, pues permite una mejor interacción social durante y después de consumir los alimentos.

Entonces, el qué, el cómo, el cuándo, el dónde, con quién y por qué comemos los capitalinos de una forma u otra; fueron las premisas que se desarrollaron en la presente investigación, misma que me ha permitido vislumbrar que los capitalinos hemos modificado los

productos y las formas de alimentación que nos caracterizan más en los últimos treinta años que en los doscientos años anteriores, Actualmente existen alimentos que hace treinta años no hubieran entrado dentro del patrón dietético de los chilangos y que hoy tienen gran aceptación como las sopas instantáneas, la comida congelada o la enlatada, los cambios alimentarios no surgen de la noche a la mañana son la repetición de aprendizajes alimentarios de nuestros padres; porque si bien, el hombre en épocas de carestía come lo que tiene a su alrededor o lo que tiene acceso de comprar, en épocas de aparente abundancia o donde se puede elegir el alimento, éste comerá lo que comieron sus antepasados.

La Cultura Alimentaria de los habitantes de esta ciudad es una construcción hecha en la combinación y mezcla de ingredientes, como de formas de preparación del alimento, es esta mezcla y combinación de nuevos productos, parte de lo que nos identifica como mestizos, un pueblo que ha conformado una identidad propia, donde se identifica al taco como su principal representante, mismo que lejos de mostrar la monotonía en la alimentación, nos habla de la diversificación existente en la infinidad de platillos que se pueden acompañar de una tortilla hecha de maíz; pues el chilango, como el mexicano en términos generales, identifica a este alimento como base en la ingesta alimenticia y primordial en el patrón dietético del chilango.

Respecto al constante bombardeo publicitario que nos invita a consumir nuevos productos y que intenta moldear los rasgos simbólicos de nuestra alimentación, podemos decir que la identidad alimentaria se mantiene en pie frente al embate consumista, y sale a flote en cada celebración; por ejemplo, el chilango puede consumir productos alimentarios de otras partes del mundo como la comida china, la norteamericana, la árabe, o la sudamericana, pero en fechas importantes a nivel social como la navidad o durante las fiestas patrias se vuelve a consumir lo mexicano, el caso tal vez más representativo de esto, son los connacionales que viven en otros

países, pues primero abandonarían su lengua y su forma de vestirse, que renunciar a sus costumbres que lo identifican como mexicano aún a miles de kilómetros de su país, ejemplo de ello son la aparición de espacios dedicados a la venta de productos para preparar comida mexicana e incluso al regreso de éstas personas, se les recibe con una comida típica que les recuerde y haga sentir de nuevo incluidos en su tierra natal.

En este sentido, la construcción cultural del alimento incluye a los ritos y tradiciones familiares, mismos que juegan un papel importante durante el proceso del comer y su construcción social, ya que cada familia establece, cual es el rito que se sigue en la comida; por un lado existen aún familias que intentan preservar la hora del alimento, como la hora en la que se puede interactuar con los demás miembros familiares, o ciertas comidas en torno a una celebración como el momento en el que la comida es el pretexto para reunirse y compartir; así que no importando si durante la semana de trabajo se tiene que comer solo, el tiempo en familia para los chilangos se rodea de una comida.

Es entonces que el alimento, cumple con una función social dentro de nuestra cultura, de comunicar con quienes compartimos, actitudes de gratitud, amor respeto o sus contrapartes; es la plática de la sobremesa, el momento donde podemos compartir una buena charla, cerrar un trato de negocios, hacer nuevos amigos e incluso entablar relaciones de noviazgo; la socialización durante y después del alimento se ha plasmado dentro del imaginario del chilango como el pretexto ideal para el acto de comunicarnos.

Otro aspecto que se describió durante la realización de este proyecto, fue el de la elección de los alimentos por parte del hombre no sólo por su carácter social, sino por su aspecto económico, vivimos una época donde la obtención del alimento no es la primera preocupación

del hombre (como el vestirse o poseer otros artículos tecnológicos), se vive una época donde los alimentos en su mayoría son bastos y los sistemas de distribución son eficientes (al menos en las zonas de mayor concentración poblacional como lo es la Ciudad de México), pero el factor que impide la elección de los diversos alimentos es la economía del individuo; ya que desde la fruta, hasta los diferentes tipos de carne, están segmentados para diferentes grupos sociales.

En este sentido, a los entrevistados se les preguntó acerca de las clasificaciones de los alimentos designados para pobres y ricos, y fue importante conocer que el estatus social determina a que alimentos se puede acceder, es la economía la que limita y clasifica si un producto o un lugar en específico es considerado para pobres o para ricos, ya que mientras para una persona la carne se encuentra como un alimento de fácil acceso, tanto por la accesibilidad espacial, como económica, existen familias que ven a este alimento como parte de su dieta sólo en determinados momentos en que la economía lo permite, por lo que muchas de las recetas familiares que se han transmitido por generaciones y donde existía algún tipo de carestía, se buscaba hacer rendir a la carne, y se logró a base de mezclas de verduras, granos y caldo a fin de alimentar a más bocas con menos dinero, siendo el caso del famoso salpicón, el caldo tlalpeño o el pozole, ahora platillos típicos de nuestra cultura.

Al tomar en consideración la asimetría de los patrones de consumo alimentario de nuestra ciudad, no debemos dejar de lado que; ésta es una ciudad de contrastes, donde existen los más lujosos restaurantes, lo mismo que existen fondas de comida corrida que ofertan platillos desde diez pesos; por un lado, también existen personas que tienen el tiempo para poder comer, pues su trabajo les da la oportunidad de tener horas destinadas a su alimentación, mientras que existen trabajos donde hay que hacer un espacio para comer incluso de pfe o en la calle. En la ciudad existe de forma latente, un problema latente de desnutrición, hambre e inaccesibilidad a alimentos

básicos por parte de muchos sectores pobres de nuestra sociedad, aquí es indudable que la pobreza es una constante que apunta hacia el aumento de enfermedades relacionadas con una inadecuada alimentación, a la par de altos índices de sobrepeso y obesidad, mismas que no distinguen de clases sociales, de género o edad, pues se ha vuelto el principal problema de salud a nivel no sólo de la ciudad, sino de todo el país.

El binomio salud y alimentación se interrelacionan estrechamente; por un lado, la nutrición deficiente o inadecuada provoca en el individuo enfermedades y desequilibrios de carácter biológico como de carácter psicológico y físico, y que son guiados por sus hábitos de alimentación. Por lo que cabe preguntarse si ¿es el chilango pues responsable de su propia desgracia? Diremos en principio que sí, *el pez por su boca muere –dice el dicho-* y en el caso del aumento en enfermedades derivadas de inadecuadas prácticas de alimentación, no es el alimento sino las prácticas de consumo las que devienen en problemas de salud posteriores; ya que, enfermedades que antes sólo se presentaban en adultos hoy están presentes en niños y jóvenes.

De manera general observamos la pandemia de la obesidad, que vive no sólo la ciudad sino todo el país, y que nos ha colocado junto con nuestro vecino del norte como los dos países con más personas obesas a nivel mundial y el primer lugar en obesidad infantil, dichos indicadores, dan cuenta de las muertes que cada año se derivan de enfermedades vasculares, hipertensión y diabetes, no es gratuito entonces que la prioridad de todos los programas de salud generados en los últimos años estén tratando de revertir dicha tendencia negativa de salud, misma que va más allá de restringir a ciertos grupos de alimentos, pues habrá que entender más de la cultura que se quiere cambiar antes de pensar en la solución a dicho problema.

Uno de los puntos finales, en el desarrollo tanto del video como del presente escrito se realizó con la premisa de identificar el papel de la industria alimentaria en la modificación de los patrones dietéticos de los capitalinos y cómo dicha Industria puede influir dentro de la elección de los alimentos que se consumen y cuáles se desagregan de la dieta chilanga, sin embargo el grupo de personas que intervienen en el video, sólo son una representatividad y sería casi imposible determinar la compleja estructura que se entreteje en la elección de los alimentos y la influencia de la industria en ésta, por lo que el video como el presente escrito se alejan de la pretensión de resolver el problema y subrayo que el propósito se ha encaminado a generar una serie de preguntas que permitan a otros investigadores de otras disciplinas el complementar dicha información.

Por tanto diremos que, en la vida existen un sinnúmero de mensajes y estímulos sensoriales que se integran a nuestra memoria de forma consciente e inconsciente, las estructuras mentales se representan de estas imágenes las cuales refuerzan las ideas básicas respecto a la percepción que tenemos sobre los que nos rodea; en el caso de los productos alimentarios, que cada vez se publicitan en mayor número en los medios de comunicación, estos también crean en cada persona, estructuras simbólicas que definen que un individuo decida que no sólo debe tomar agua, sino que debe hacerlo de una marca u otra, o que si busca un tipo de leche ésta deberá estar creada a sus necesidades específicas, incluso que algún alimento le puede dar energía o que favorece su salud y aspecto físico y emocional. Todos estos rasgos son características que las personas han establecido en su memoria aún sin darse cuenta; como ejemplo al preguntarle a los entrevistados, ¿Cuál era el alimento que recordaban que se publicitara en televisión y que ellos consumieran con mayor frecuencia? a lo que todos respondieron coca-cola, industria de bebidas,

que tiene en México a uno de sus mayores consumidores a nivel mundial, a nivel per-cápita con un consumo promedio de medio litro por persona al día.

Si bien, la industria alimentaria parece el villano de la película que está terminando poco a poco con los habitantes de nuestra ciudad, es como ya hemos visto una falacia, ya que ningún producto tiene por sí mismo el efecto de provocar un daño en la salud de los habitantes de nuestra ciudad, sino más bien tiene que ver con las prácticas de alimentación. Es decir, si alguien come una sopa instantánea, existe la falsa creencia de que hace daño al organismo; pero, por sí sólo dicho producto no podría causar un daño en la salud, sino será el abuso de este consumo el que produzca un daño en la ingesta de éste el que provoqué algún daño. La industria alimentaria entonces produce la enfermedad y la cura, ya que si existe un mercado de alimentos ricos en azúcares, grasas y sodio, existe un no menos importante en términos monetarios que ofrece productos que se ofrecen como la panacea y bajo la promesa de mejorar la salud, bajar de peso e incrementar la energía con el sólo hecho de consumirlos.

El trabajo de reversión de inadecuadas prácticas de alimentación, tendrá que ir más allá de la implantación de barreras que impidan que el ciudadano compre dichos productos, sino tal vez tendrá que ir al punto más difícil y complejo, es decir el de crear acciones en materia de orientación y alfabetización alimentaria; a través de los canales con que cuenta el ser humano para la transmisión de conocimiento, entiéndase medios de y para la comunicación y educación a nivel formal e informal.

Por último, como lo mencioné con anterioridad este trabajo lejos de pretender obtener respuestas concisas respecto a la construcción de hábitos alimentarios, me permite divisar nuevas directrices que me dirigen hacia nuevas líneas de investigación como, el sedentarismo pues cada

vez recorremos las mismas distancias sin el menor esfuerzo buscamos siempre un automóvil, un camión, un taxi o bici-taxi para transportarnos, es decir preferimos pasar una hora en el tráfico que caminar o andar en bici al trabajo. Otra línea de investigación que me parece muy importante subrayar y que identifiqué luego de las entrevistas es el de la inseguridad, pues los niños de hoy cada vez tienen menos espacios para jugar y tener actividades de esparcimiento físico; a los niños de ahora no se les permite jugar en la calle por temor a ser robados o atropellados en la calle, por lo que se prefieren los videojuegos donde el padre puede estar haciendo otra cosa mientras el niño permanece a salvo frente al televisor. Estas son sólo un par de temáticas que se adhieren al estudio del tema alimentario de los capitalinos, y que nos demuestra que aún es largo el camino para poder entenderlo del todo.

El carácter social de este estudio, radica en la importancia de atender una problemática que tiene que analizarse desde la cultura y que tendrá que modificarse desde la primera institución social que es la familia, en la cual podemos empezar nuevas tendencias, orientadas al regreso a nuestras raíces culinarias, al regreso a la vasta variedad de alimentos que comían nuestros antepasados y que siguen siendo económicos, de fácil producción, acceso y distribución, como el maíz, el amaranto o el nopal, el volver a la tradición gastronómica que mantienen aun nuestros padres y abuelos, pero sobretodo regresemos y rescatemos la identidad cultural de nuestros alimentos como la forma de prepararlos.

Nuestra identidad como chilangos permanece oculta y sale a la luz durante nuestras tradiciones y celebraciones personales y sociales, es entonces que en la mayoría de las celebraciones, las personas se reúnen alrededor del alimento para celebrar o indicar un suceso de vital importancia para la familia o su sociedad; como lo hacían nuestros antepasados, bailando

alrededor de la fogata donde se cocinaba el alimento, hoy se baila alrededor del mole de boda o del pastel blanco de los quince años, o alrededor del pavo navideño y el ponche de frutas.

Sigamos demostrando nuestro cariño con el alimento y sigamos nutriendo a nuestra ciudad con variedad y no con la monotonía de alimentos industrializados, tengamos presente que educar a nuestros hijos implica el reeducarnos a nosotros mismos, para no repetir conductas y hábitos inadecuados que contribuyan al desarrollo de enfermedades y denigren la calidad de vida de los chilangos, sigamos pues siendo una ciudad multicultural, donde la mezcla sea la identidad que hace del conglomerado social una ciudad de avecindados, una ciudad de chilangos.

5.2 ESTADO DE LA CUESTIÓN DEL MEDIO ELEGIDO

Antropología visual y género documental

La línea de investigación realizada para el producto comunicativo que elegí, es la de la antropología visual y la del video en su género documental; a partir de estos dos tópicos y del estudio de los autores que han utilizado al medio audiovisual para representar una realidad social, es significativo enfatizar que el desarrollo del video presentado pretende construir un video de carácter documental en el que la mirada antropológica sea el eje conductor que me permita presentar una visión cultural de las construcciones sociales alrededor del proceso de alimentación que siguen los habitantes del Ciudad de México

La investigación realizada a lo largo de este trabajo, así como la bibliografía utilizada fue recopilada a partir de varias fuentes y medios tales como: revistas, artículos de opinión y libros. En todas ellas, el tema central es la representación visual de una realidad y cómo, a partir de la mirada antropológica a través del medio de comunicación como es el cine, posteriormente la televisión y en épocas más recientes el internet, son los canales pertinentes para la transmisión de la cultura y las cosmovisiones de una sociedad.

Antonio Zirión Quijano, (2009), en su ponencia realizada en la UACM con motivo de las Jornadas de Antropología Visual, *Historia del cine etnográfico* realiza, en primera instancia, un recorrido por la historia de la antropología visual mencionando a los hermanos Lumiere y sus grabaciones de los obreros saliendo de la fábrica. El autor considera a dichas grabaciones ya desde entonces, como de carácter antropológico incluso antes de pensar el cine como medio de entretenimiento a través de ficciones.

La importancia de lo dicho por el doctor Ziri3n radica en las reflexiones que hace acerca de los registros y cambios hechos por m3ltiples personajes a lo largo de la historia de la cinematograf3a; menciona por ejemplo que: *siempre ha sido m3s caro y m3s complicado filmar que escribir*, refiriendo a la inaccesibilidad de los medios para la grabaci3n de las im3genes, tanto por el aspecto econ3mico as3 como tambi3n por lo complejo que eran las t3cnicas de grabaci3n en sus inicios.

De igual forma, menciona tambi3n los documentos realizados por Alfred Haddon y Rudolp Poch, en 1898. As3 como, los inicios del g3nero documental con Robert Flaherty y su historia: *Nanook el esquimal*, as3 como la incorporaci3n del recurso audiovisual en la investigaci3n antropol3gica por parte de Gregory Bateson y Margaret Mead, misma que luego acu3ar3a el concepto de *Antropolog3a visual*. Estos autores, as3 como Jean Rouch, son los que se consideran como los precursores del m3todo antropol3gico dentro del lenguaje cinematogr3fico. Tal vez el 3nico impedimento que ha tenido el cine etnogr3fico, menciona Ziri3n es en s3 mismo el que encontr3 dentro de la academia y el mundo cient3fico, que por muchos a3os dud3 del car3cter cient3fico de los registros visuales tanto, como hemos visto en otros autores por la autenticidad de la imagen como la fidelidad de lo mostrado en la investigaci3n.

Por 3ltimo, el autor de la ponencia concluye que, "el cine constituye un gran acervo de conocimiento y que la utilidad que de 3l emana, depender3 siempre del nivel de an3lisis que de dicho documento se haga, pues est3 demostrado a trav3s de m3ltiples ejemplos en la historia del cine que 3ste tiene una gran capacidad de capturar la complejidad de los eventos de una manera sint3tica y que permite a su vez ense3ar nuevas formas de mirar una realidad social".

Nicolás Guigou Mardero (2000). En el artículo *El ojo, la mirada: Representación e imagen en las trazas de la Antropología Visual*. Contrariamente a lo que pensaría Margaret Mead, Guigou, hace una reflexión acerca de la subjetividad de la imagen y la grabación selectiva de los observados es decir, los otros, ya que menciona la posibilidad de que el objeto de estudio pueda ser grabado sin ser consciente de ello, tal como pasaría actualmente en algún reality show en el que al tiempo de ser grabado por tanto tiempo, los personajes terminan sin ser tener en cuenta todo el tiempo de estar siendo grabados, es decir lo que el autor llama el *mirar sin ser visto*.

Guigou, a través de su texto, nos invita a repensar la mirada antropológica partiendo del *Mirar de otra forma*, apartado en el que menciona la complejidad que implica el abandonar la hegemonía del registro escrito, ante el registro visual, teniendo como concepción primaria los conceptos del realismo que tiene el uno sobre el otro, la dialéctica entre imagen y representación de la realidad, así como entre el sujeto de estudio y la conciencia de éste de ser observado; por tanto, el autor refiere que una nueva mirada o mirar de otra forma implica el superar el sentido común que se tiene en la investigación de dividir a la ficción de la realidad, ya que como menciona Guigou, *se ficciona* la historia a partir de una realidad política que la hace verdadera, *se ficciona* una política que no existe todavía a partir de una realidad histórica.

Podemos decir que, la antropología visual, puede caminar entre la dualidad de la ficción y la realidad, siempre y cuando dicha ficción sea el intento de transmitir en imagen algo que no hay posibilidad de repetir en el registro visual, de otra forma que no sea la ficción. Por último Guigou, retoma la interrogante de cuál es el futuro de la Antropología Visual, sobre la cual reflexiona y enuncia la gran capacidad que tiene la antropología visual sobre la escritura, al

hablar de que ésta posee una capacidad de síntesis admirable, dice que los tiempos de lectura en la investigación antropológica pueden reducirse dejando sólo los puntos clave de la investigación.

Paul Henley (2001). La reflexión hecha por el autor en el artículo *Cine etnográfico: tecnología, práctica y teoría antropológica*, publicado en la Revista *Desacatos Lo visual en antropología*, parte de la premisa de que el hombre actual vive en mundo dominado por lo visual. Paul Henley escribe lo que le parece un cambio en la forma de investigación antropológica encaminada hacia la utilización básica del registro visual en la investigación etnográfica.

En el texto se hace un inevitable recorrido por los precursores de la antropología visual, desde la grabaciones de Alfred Haddon, con las primeras grabaciones de tribus, danzas y ritos en Nueva Guinea, pasando por los registros visuales que desarrollaron Gregory Bateson y Margaret Mead que a la postre se convertiría en la también precursora del término Antropología visual.

Las grabaciones que en primera instancia realizarían estos investigadores, hay que subrayar, no tenían otro objetivo que el permitirles registrar y posteriormente revisar sus registros, entonces el público de tales videos eran ellos mismos, pues el cine era entonces considerado un instrumento dentro de sus investigaciones y no tanto un medio de comunicación.

Henley menciona algunos paradigmas acerca de investigadores y antropólogos sobre todo el siglo pasado, al denostar el carácter serio y real del registro visual, aludiendo que actividades como el cine eran costosas, de difícil acceso y que implicaban un conocimiento técnico muy complejo. Sin embargo también, es importante señalar que Henley se muestra optimista en el camino futuro que acompaña a la antropología visual, ya que menciona existen buenas razones para creer que la antropología de la imagen de la mano de medios como la televisión y el internet podrá abrir lugar a nuevos espacios de transmisión del conocimiento etnográfico.

La accesibilidad de los medios como el internet, el abaratamiento de los medios para la comunicación como las cámaras, así como la universalidad del conocimiento hacen de la imagen y la antropología el binomio ideal en la búsqueda de transmitir múltiples formas de ver el mundo. Al final concluye Henley, el trabajo de la antropología visual no es por mucho el de suplantar el trabajo escrito, sin embargo es imprescindible establecer a la antropología visual en su justo sitio el mismo que lo establece a la par del trabajo escrito, es decir la conjunción del trabajo y técnicas del registro escrito y el visual es el camino ideal que permite cada vez más desdibujar los paradigmas que alguna vez trataron de denostar un tipo de investigación antropológica por encima de otra.

Lourdes Roca (2001). El artículo *Hacia una práctica transdisciplinar: reflexiones a partir del documental de investigación*, que al igual aparece en la Revista *Desacatos*, es una reflexión acerca de la importancia del estudio histórico a partir de la mirada interdisciplinaria, misma que requiere una mayor apertura de criterios y miradas acerca de la transmisión del conocimiento. Así mismo, hace hincapié en la incorporación de lo visual en la conformación histórica, ya que el conocimiento de las nuevas generaciones implica no sólo los textos escritos, sino también una serie de nuevas tecnologías de la información que se incorporan a lo escrito y que en algunos casos ya lo han desplazado a un segundo término.

Ahora bien, la autora incluye una mirada crítica al sistema de transmisión del conocimiento que se tenía en el pasado, ya que Roca, considera privilegiaba el aprendizaje memorístico y de recopilación de datos sin la asimilación o comprensión de estos, por tanto la importancia de la incorporación de los medios de comunicación como la radio, el cine y la televisión juegan un papel importante en la redefinición de dicha forma de transmisión del conocimiento.

En específico Lourdes Roca hace mención a la televisión, a la cual se refiere como un medio de gran potencial mediático entre el conocimiento científico y la sociedad, aunque señala que su potencial está lejos de aprovecharse a su máximo nivel ya que las empresas televisivas están sujetas a los intereses mercantiles. Por tanto y en vista de que las producciones del ámbito cultural y científico no tienen los alcances económicos que tienen los programas de entretenimiento o deportivos; las producciones culturales se encuentran subyugadas a las producciones que reditúan más dinero para las empresas. Sin embargo, existe con cada vez más ímpetu una tendencia positiva para explorar nuevas vetas en la construcción de las producciones visuales de carácter antropológico, ya que como dice Roca, nos encontramos en una sociedad cada vez más demandante, que no sólo se mantiene como espectadora, sino que también ahora tiene la posibilidad de replicar el mensaje e incluso producir nuevos productos audiovisuales apoyada de la aparición de diversos medios de comunicación alternativos.

Por último menciona la autora, es importante la reflexión acerca de la dialéctica entre la imagen y oralidad (refiriéndose a la investigación escrita) como fuentes de investigación serias y con igualdad de importancia, sin menoscabar la riqueza que por principio pueda tener todo documento sea escrito o audiovisual.

Victoria Novelo (2001). En su investigación, *Video documental en antropología* El cual aparece en la Revista *Desacatos*. Novelo, centra su investigación en el quehacer de los documentalistas mexicanos, en específico desde su propia visión y su experiencia como investigadora social y a partir del trabajo que realizó para el proyecto *Antropo visiones* del Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social CIESAS, trabajo que desarrolla productos audiovisuales de divulgación científica. Desde esta perspectiva, la autora enumera en primera instancia los objetivos que se desprenden del lenguaje filmográfico destinado a la

divulgación del conocimiento, tales objetivos son: su capacidad de ser fuente de información, el apoyo didáctico en la formación del conocimiento, su propuesta estética y de entretenimiento, así como la gran capacidad que se tiene en la cinematografía de síntesis al unir varios sentidos en una misma lectura.

Así mismo, relata en el texto las divergencias que ha encontrado al trabajar con diferentes realizadores, menciona que, por ejemplo, existen realizadores que llegan a los extremos en la producción del lenguaje audiovisual, están los que intentan inventar cosas que no existen en su investigación, y que otros sólo realizan ilustraciones, como si el video fuera un libro con imágenes que intentan relatar todo lo investigado. Es en este punto que: Novelo recurre a Guillermo Bonfil el cual dice del documental acerca del objetivo del antropólogo en la construcción del lenguaje fílmico que, *La misión del antropólogo cineasta consiste en traducir la verdad científica al lenguaje cinematográfico para hacerla comprensible a un público más amplio.*

Por último, Novelo hace un identificación del trabajo documental en nuestro país, y evoca a los primeros trabajos realizados por Manuel Gamio en México, así también hace referencia a dos conceptos, el de Verdad y el de Fidelidad de la imagen cinematográfica, refiriéndose en sí mismo a la autenticidad que tienen los registros en video, pues existe siempre la duda de si acaso el documento visual puede estar sesgado para mostrar sólo un punto de vista del realizador o si es el proceso de edición una oportunidad de mutilar la realidad documentada en las grabaciones.

Carlos Y. Flores (2005). En su artículo *La antropología visual y Occidente*, realiza en primera instancia un recorrido esencial en la mayoría de los textos que abordan el concepto de antropología visual, éste menciona desde sus inicios en Europa en el siglo XIX hasta la

actualidad, mediante un breve repaso de la introducción de las imágenes fotográficas y en video al quehacer antropológico. Otro aspecto importante, señala que, la antropología, en específico su método de investigación una construcción que adaptó formas de investigar de las ciencias biológicas, por ejemplo, los métodos de observación, registro y clasificación de datos, para crear en conjunto un cuerpo estructurado que le permitiera al nuevo investigador construir un conocimiento basado en el método empírico y en el científico, principio básico, por el cual el cine y en general el lenguaje audiovisual podemos entender, posee características que le han hecho desde su inicio instrumento para diversas investigaciones. Dicho sea de paso menciona que en su mayoría nacieron paradójicamente fuera de occidente, ya que lo primero que le interesó conocer a los investigadores no era su sociedad, sino sociedades y comunidades de otras regiones que les parecían interesantes o solamente exóticas y por ende, objetos de estudio.

La importancia que tiene el estudio de la antropología visual con manufactura occidental, habla mucho de las concepciones no sólo de los objetos de estudio sino también de los realizadores nos dice el autor, ya que en la actualidad y en contrapeso a la mirada occidental con efectos que podían crear documentos con sólo una visión de lo estudiado. Las culturas del llamado “Tercer Mundo” tienen acceso cada vez con más frecuencia y facilidad, a los procesos y medios para la producción del lenguaje audiovisual; tales movimientos, menciona el autor, han facilitado el cuestionamiento y a veces la superación de un pensamiento antropológico binario bien establecido que ha tendido a dividir a las sociedades en categorías como primitivo/civilizado, tradicional/ moderno, lo propio/el otro así como el observado/observador.

Pável Ernesto López Jiménez (2005). En el texto “La imagen como recurso de la investigación antropológica” parte de la premisa que dice que, la sociedad actual vive en la *era de la imagen*, así mismo asevera que sigue siendo poco estudiado el gran potencial que tienen los medios de difusión en el campo de la transmisión de conocimiento científico, particularmente a lo que refiere al campo de la antropología. La segunda premisa que lanza el autor es la que refiere que: la imagen es *el principio básico de abstracción del entorno*, pero que a su vez resulta erróneo pensar a dicho registro visual con un criterio de verdad universal, por tanto crear una conclusión a partir sólo de una imagen de la realidad resulta un equívoco, y transmite sólo el punto de vista de quien la produce, ya que en el proceso de manufactura de dicha imagen intervienen múltiples factores técnicos como subjetivos del autor.

Un aspecto importante del texto de López Jiménez, es la categorización que realiza de la imagen fija y en movimiento (entendiendo a la fotografía así como al lenguaje cinematográfico) dicha categorización consiste en la triada: Imagen científica, artística y comunicativa. La primera encaminada al apoyo y complemento en la validación de la investigación oral y escrita; la segunda tiene una función estética y se direcciona a la creación de formas expresivas que sensibilicen al espectador y la tercera consiste en crear los códigos necesarios de persuasión que permitan la mejor transmisión del mensaje.

Por último, menciona también que la creación de documentales enfocados a la divulgación científica buscan en un futuro la posibilidad de prescindir del texto escrito, así mismo que la calidad estética como la narrativa en la imagen sea “lo suficientemente poderosa” para poder prescindir del texto a la par que logre transmitir el mensaje completo que el antropólogo deseaba, solamente con argumentos visuales y artísticos.

Liliana Cordero Marines (2005). El artículo *El documental independiente: una cuestión antropológica*, publicado en la revista *Regiones* dedicado a la antropología visual, es una mirada al documental independiente realizado en nuestro país, partiendo de la importancia que tiene la metodología en la construcción de documentales dentro del quehacer de la antropología visual. La premisa básica, al igual que en los documentales apoyados desde instituciones establecidas, es prácticamente el mismo, es decir, la transmisión de una ideología, la diferencia radica principalmente en los temas abordados así como las formas de producción y transmisión. La mayoría de los documentales independientes surgen como una alternativa que da cuenta de una realidad no vista, ignorada o simplemente sesgada a la perspectiva predominante en los medios de comunicación.

Las temáticas se encaminan principalmente a los movimientos sociales ya sea armado, urbano, indígena, campesino y popular, así también a mostrar una realidad de sectores que representan una minoría o problemas que ocurren en espacios donde la gente no puede darse cuenta de una problemática social o de carácter ecológico por ejemplo. Dichas temáticas revelan y dan voz a diferentes realidades, son un intento de difundir la cultura las tradiciones así como la promoción de los derechos humanos. En general, dice la autora, que el documental independiente, refleja un compromiso social así mismo, una postura ideológica definida y un general en apoyo a un grupo social.

La postura de Cordero Martínez se inclina hacia la desmitificación de la imagen, como de menor importancia ante la escritura y expresión oral de la investigación, y propone romper el paradigma y establecer a la imagen audiovisual, en específico del documental, como una herramienta válida dentro del análisis de la antropología y la investigación científica.

6.- BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar Piña, Paris. “La incorporación de lo cotidiano al estudio de la alimentación”. Revista Regiones, suplemento de antropología. Número 27. Publicado el: 13-02-2007. <http://www.suplementoregiones.com/pdf/Regiones27.pdf>
- Aguirre Beltran, Gonzalo. “Cultura y nutrición (la dieta indígena)”. En Compilación “Antropológicas”. Número 1. En Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM.
- Bordieu, Pierre. “La distinción. Criterios y bases sociales del gusto”. Madrid, Taurus, 1998.
- Canetti, Elías. “Masa y poder” sobre la psicología del comer colección textos DEBOLSILLO.
- Durkheim, É. “Las Reglas del Método Sociológico”, editorial Colofón S.A., México, 2004,
- Edward B. Taylor. “Primitive culture, Researches into the Development of Mythology, Philosophy, Religion, Language, Art and Custom”. EE.UU.1871.
- Esquivel, Laura. “Como agua para chocolate”. Editorial Mondatori. México 1989.
- Fiscler, Claude. “El gusto, la cocina y el cuerpo”. Anagrama. Barcelona, España. 1995
- Galeano, Eduardo “Patatas arriba la escuela del mundo al revés”. Siglo XXI. 2004
- García Arnaiz, Mabel. (ed.) “Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura”. Ariel. Barcelona. 2002.
- Geertz, Clifford. “La interpretación de las culturas, Barcelona”, Gedisa. 1997.
- Giddens, Anthony. Sociología. “Estratificación y estructura de clase”. Alianza. Madrid 1991.

- Goffman, Erving. “Ritual de la interacción. Buenos Aires”, Tiempo Contemporáneo, 1970.
- Harris, Marvin. “Bueno para comer, enigmas de la alimentación y cultura”. Colección De-bolsillo. Editorial, México, Alianza. 1989
- John B. Thompson. “Los media y la modernidad: una teoría de los medios de comunicación”. Paidós. Barcelona, 1998.
- Kelly, Isabel. “Cambios en los patrones relacionados con la alimentación” Instituto Internacional americano de protección a la infancia. Boletín del Instituto Interamericano del Niño, 32:205-208, Montevideo, 1958. En Compilación “Antropológicas”. Número 1. En Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM.
- Lalanne, Raymond. “La alimentación humana” -¿colección qué se?-. Editorial, Oikos tau. 1971.
- Lomelí, Arturo. “La sabiduría de la comida popular”. México, Grijalbo 2004.
- Lowemberg, Miriam –compilador-. “los alimentos y el hombre”. Editorial, Limusa. 1970.
- Paz, Octavio, “El Laberinto de la soledad”, Fondo de Cultura Económica, , México, 1986
- Rabiger, Michael. “Dirección de documentales” Instituto oficial de radio y televisión. Colección manuales profesionales. Tercera edición 2005.
- Sánchez Velasco, Amalia. “El color como herramienta gastronómica”. Tesis de licenciatura en Gastronomía por la UCSJ. México 2004.
- Segovia Alarcón, Donato. y Rodríguez Borges, Héctor. “La alimentación de loa mexicanos” colegio nacional. Editorial, Cromo color. 2002.

- Vargas, Luis Alberto. ¿Por qué comemos lo que comemos? En Compilación “Antropológicas”. Número 1. En Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM.
- Vargas, Luis Alberto. “Diet and foodways in México City” Ecology of food and nutrition. Vol. 27. United Kingdom 1992.

PÁGINAS WEB CONSULTADAS

- Bienvenido, León. “La divulgación científica a través del género documental”. Una aproximación histórica y conceptual. Barcelona. España. Paidós.1999. Pp: 79. En <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/mediatika/08069084.pdf>. Fecha de consulta: 12-05-2010.
- Bourdieu, Pierre. Introducción. “La distinción. Criterios y bases sociales del gusto”. Base de datos en línea: <http://sociologia.net/biblio/Bourdieu-IntroduccionDistincion.pdf>. Fecha de consulta: 26 de noviembre del 2009.
- Flandrin, j. l. y Montanari, M. (Comp). “Historia de la alimentación” Editorial: Trea Año: 2005. Base de datos en línea: <http://ddd.uab.cat/pub/manuscripts/02132397n6p7.pdf>.2009-08-10.
- García Arnaíz, Mabel. “Alimentación y cultura: ¿Hacia un nuevo orden alimentario?”. En Altaviana Centro de enseñanza Valencia, España. Base de Datos en línea: http://www.altaviana.com/PDF/AlimentacionCultura_MabelGracia.pdf. Fecha de consulta: 7 de septiembre del 2009.
- Giménez, Gilberto. “la concepción simbólica de la cultura” 1996. Base de Datos en línea: <http://www.culturayrs.com/files/gim07.pdf>. Fecha de consulta: 17 de Febrero de 2011.

- Infoamérica: Base de datos en línea: <http://www.infoamerica.org/teoria/geertz1.htm> fecha de consulta: 16 Sep. 09.
- Kroeber y Cluckhoholm, *Cultura: una revisión crítica de conceptos y definiciones*, Papers of the Peabody Museum of American Archeology and Ethnology, Vol. 47, N°1, 1952, Antropología Cultural Dr. H. R. Ferrari. Base de datos en línea[newsblog.e-pol.com.ar/usr/131/559/cultura.doc] 2009-09-16.
- *Marquès Graells, Pere*. INTRODUCCIÓN AL LENGUAJE AUDIOVISUAL (adaptado del multimedia interactivo para Multigestor Windows: "Introducción al lenguaje audiovisual". Departamento de Pedagogía Aplicada, Facultad de Educación, UAB. 1995 Base De datos en línea: <http://peremarques.pangea.org/avmulti.htm>. Fecha de consulta. 2-02-2010.
- Sobre la noción de cultura. Apunte de clase UNLZ – UniTE – Antropología Cultural Dr. H. R. Ferrari. Base de datos en línea[newsblog.e-pol.com.ar/usr/131/559/cultura.doc] 2009-09-16.
- Tomás R. Austin Millán, “Para comprender el concepto de cultura”. Publicado en la Revista UNAP educación y desarrollo, Año 1, N° 1, Marzo 2000, de la Universidad Arturo Prat, Sede Victoria IX Región de "La Araucanía", CHILE http://www.geocities.com/tomaustin_cl/ant/cultura.htm 2009-09-15.

HEMEROGRAFÍA

- Cuadernos de nutrición. “Alimentos en la vía pública”. Volumen 21/ Número 3/ Mayo-Junio/ México 1998.
- Cuadernos de nutrición. “Comparación de siete esquemas de guías alimentarias”. Volumen 26/ Número 6/ Noviembre – Diciembre / México. 2003.

- Cuadernos de nutrición. “El plato del bien comer”. Volumen 25 /Número 1/ Enero-febrero/México 2002.
- Cuadernos de nutrición. “Nuestra realidad alimentaria, un informe revelador”. Volumen 14 / Número 1 /Enero – Febrero / México 1991.

Cuadernos de nutrición. “Obesidad se hereda o se aprende”. Volumen 15/ Número 1/ Enero-Febrero/ México 1992.-

- Revista Proceso Semanario de información y análisis Dávila, Patricia. Deficientes, los sistemas alimentario y de abasto: Conacca, –Nota publicada el 18 de marzo, 2010.
- Sivitou, Eugenia. Re-conecta. “Mentaliza lo que comes” Primavera 2009 /Número 02. México.
- Revista Regiones, suplemento de antropología. Número 27. Publicado el: 13-02-2007. <http://www.suplementoregiones.com/pdf/Regiones27.pdf>
- Revista Regiones, Suplemento de antropología. “Antropología visual y occidente”. Año 1, número 4. 2005. <http://www.suplementoregiones.com/pdf/Regiones04.pdf>
- Revista Desacatos. Revista de antropología social. “Lo visual en la antropología” <http://www.ciesas.edu.mx/desacatos/ini.html>

CARPETA DE PRODUCCIÓN



COMER CHILANGO

CULTURA ALIMENTARIA EN LA CIUDAD DE MEXICO

MÉXICO-2MIL-ONCE

The bottom section of the cover features four logos. From left to right: the UACM logo (Universidad Autónoma de la Ciudad de México), the ICYT DI logo (Instituto de Cultura y Turismo de la Ciudad de México), the CSE logo (Coordinación de Servicios Estudiantiles), and a large stylized letter 'C' logo.

7.- CARPETA DE PRODUCCIÓN “COMER CHILANGO”



1.-*ESCALETA DEL VIDEO “COMER CHILANGO”



2.-*ESQUEMA DE PLANEACIÓN Y DESARROLLO



3.-*PLAN PRESUPUESTAL, RECURSOS MATERIALES



4.-*BATERÍA DE PREGUNTAS REALIZADAS A ESPECIALISTAS



5.-*BATERÍA DE PREGUNTAS REALIZADAS A TESTIMONIALES



6.-*GUIÓN DE VOZ EN OFF



7.-*GUIÓN DE EDICIÓN DEL VIDEO “COMER CHILANGO”



1) ESCALETA “COMER CHILANGO”

Bloque I

Introducción y cortometraje el sueño del enmascarado

Breve Introducción histórica de la dieta de los capitalinos

Bloque II

Lo comestible o lo bueno para comer

Cultura en relación con la alimentación

Hábitos alimentarios (Familia, amigos y trabajo)

Identidad (Nacionalidad, sentido de pertenencia, somos lo que comemos)

Ritos (Tradiciones y cultos)

Sociabilización (comida como potencializador de las relaciones sociales)

Estatus (Clases sociales, accesibilidad e inaccesibilidad a los alimentos)

Bloque III

La Ciudad de México, ciudad de contrastes entre la desnutrición y la obesidad.

Obesidad, Diabetes y síndrome metabólico

Industria alimentaria

Conclusiones- ¿Los Chilangos, somos lo que comemos?

2) ESQUEMA DE PLANEACIÓN Y DESARROLLO

Etapas	Actividades	Tiempo de realización	Lugar de realización	Requerimientos
UNO	Elaboración del diagnóstico de los estudios que se han realizado por las instituciones públicas y privadas en el tema.	Seis meses	*Instituto de investigaciones antropológicas de la UNAM *Escuela de Nutrición del ISSSTE *Facultad de ciencias de la UNAM *UACM San Lorenzo Tezonco	Grabadora reportera
DOS	2.1-Planteamiento de Escaleta y plan de producción del video. 2.2-Gestión del material necesario para el préstamo del material necesario para la elaboración del video 2.3-Gestión de entrevistas a profundidad con especialistas en antropología alimentaria, nutriólogos, expertos en consumo y médicos, así como, de los seis	Ocho semanas	UACM San Lorenzo Tezonco *Escuela de Nutrición del ISSSTE *Facultad de ciencias de la UNAM	

	protagonistas del documental.			
TRES	Grabación del material documental audiovisual, entrevistas a profundidad con especialistas.	Cuatro semanas	*Escuela de Nutrición del ISSSTE *Facultad de ciencias de la UNAM	-Cámara de video Sony HVR-A1N -Cassettes DVC -Lona impresa -Kit de iluminación (Omni Light y pro Light) -Micrófono lavalier
CUATRO	Seguimiento a los protagonistas del video como una pequeña representatividad de la ciudad. Elaboración de Guión Técnico.	Cuatro semanas	Restaurantes, fondas, puestos ambulantes, mercados y calles de la Ciudad de México	-Cámara de video Sony HVR-A1N -Cassettes DVC -Micrófono ambiental
CINCO	Selección de las imágenes, secuencias, texto y música que integran al video. Grabación de voz en off del video. Edición del video	Doce semanas	*Casa ubicada en Pantitlan, Iztacalco D.F. *UACM San Lorenzo Tezonco	-VTR (HVR-MZ5AN) -Disco duro 1Tb -Suite Adobe CS3 (-Premier-Audition -After effects) -Discos DVD

3) PLAN PRESUPUESTAL, RECURSOS MATERIALES NECESARIOS PARA LA PRODUCCIÓN DEL VIDEO

Descripción de equipo, materiales, herramientas y gestiones solicitados en el proyecto (Material en calidad de préstamo por la UACM a través del programa de proyectos estudiantiles).

Cantidad	Concepto del material que solicito en préstamo
1	Cámara Sony HVR-A1N
2	Micrófono Lavalier - Micrófono ambiental
1	Kit de iluminación Lowell (Onmi Light - Rifa lite)
1	Trípode para cámara de video

Descripción de equipo, materiales, herramientas y gestiones solicitados en el proyecto del documental Comer Chilango.

Cantidad	Concepto del material	Costo por unidad	Costo total	Datos del lugar de cotización	Fecha de cotización
1	Disco Duro Hitachi 500 gb	\$1,099.00	\$1,099.00	Computabo Rojo Gómez. Canal de Tezontle 143-A	1 de marzo del 2010
20	Casset Mini DV sony	\$49.00	\$980.00	Sam`s Club Plaza oriente	1 de marzo del 2010
20	DVD Verbatim 4.7 Gb / 120 minutos	\$9.00	\$180.00	Computabo Rojo Gómez. 143-A	1 de marzo del 2010

4) BATERÍA DE PREGUNTAS REALIZADAS A ESPECIALISTAS

Doctor. Héctor Bourges Rodríguez

¿Qué es lo comestible?

¿Cómo se ha construido en la Ciudad de México lo comestible?

¿Cómo se estructuran los hábitos alimentarios en las personas y de qué depende?

¿Una vez establecidos dichos hábitos alimentarios, que tan difícil sería modificarlos?

¿Existen diferencias que identifican a las prácticas de alimentación de los habitantes de la ciudad de México, respecto a la de otros habitantes del país?

La información existente acerca de nutrición es complicada de entender ¿Cómo propondría bajar esta información al público en general?

¿Cuál es la propuesta alimentaria para los mexicanos desde el enfoque nutricional?

¿Cuál es su opinión de la industria alimentaría?

¿Un alimento o una bebida es en si el causante de la obesidad en nuestro país?

¿En la ciudad de México existe una buena o mala alimentación?

¿Qué hacer ante el crecimiento acelerado de enfermedades relacionadas con una inadecuada alimentación?

¿Qué piensa acerca de la frase “Somos lo que comemos”?

Doctor Luis Alberto Vargas

¿Qué es lo comestible?

¿Cuál es la relación entre alimentación y cultura?

¿Cómo se estructuran los hábitos alimentarios en las personas y de qué depende?

¿Una vez establecidos dichos hábitos alimentarios, que tan difícil sería modificarlos?

¿Cómo se ha construido en la Ciudad de México lo comestible?

¿Cómo se construye el sentido de identidad a partir de los alimentos?

¿En qué medida las tradiciones creencias y ritos influyen en el proceso de alimentación?

¿Existen divergencias entre las prácticas alimentarias a partir de la diferencia de clase social o estatus?

¿En qué medida el alimento puede incidir en las relaciones de comunicación interpersonal y sociocultural durante el acto de comer?

¿Cómo está determinada, la introducción de nuevos alimentos, la adecuación y la desagregación de otros a partir de factores mercantiles o económicos?

¿Existen diferencias que identifican a las prácticas de alimentación de los habitantes de la Ciudad de México?

Es cierto que, siempre comemos lo mismo, pero no siempre comemos lo mismo.

5.- BATERIA DE PREGUNTAS PARA TESTIMONIALES

Darío T. Pie, Elizabeth Silva, Fabiana Medina, Daniel Sheleske, Areli Hernández, Silvino Vargas.

¿Cuál es tú: Edad, Ocupación, Lugar de nacimiento, Lugar de nacimiento de padres y abuelos?

LO COMESTIBLE

Cuando eras pequeño, ¿quién te alimentaba y qué alimentos comías?

¿Cuál es tu comida favorita?

¿Qué alimento que comen las demás personas no comerías?

¿Qué alimento no comes? y si es que lo hay ¿por qué no lo comes por qué no te gusta o porque no lo puedes comer?

¿Consideras que hay buenos alimentos y malos alimentos?

HÁBITOS

¿Qué comes normalmente en un día? En las mañanas, En las tardes y en las noches

¿Consideras tener una alimentación adecuada? ¿Por qué?

IDENTIDAD

Enumera tres alimentos representativos de los habitantes de la Ciudad de México.

¿Cuál consideras que es la comida representativa de los habitantes de la Ciudad de México?

¿Conoces algún alimento tradicional que hoy en día ya no sea consumido o su consumo sea escaso?

ESTATUS

¿Crees que existen alimentos considerados para personas pobres y para personas ricas?

SOCIALIZACIÓN

A la hora de tomar los alimentos. ¿Te gusta comer sólo ó con quién o quiénes prefieres comer?

Describe la mejor comida que has disfrutado en tu vida y ¿con quién o quiénes ha sido ésta?

RITOS

Santiguarse, hacer oración, prender la radio o la televisión, fumar después de comer, etc. ¿Qué hábitos o ritos tienes cuando vas a comer?

Describe la comida típica de las siguientes celebraciones: 15 de septiembre día de la independencia, 24 de diciembre Navidad y posadas, Semana santa y Pascua, 2 de noviembre Día de muertos, fiestas familiares.

INDUSTRIA ALIMENTARIA

-Enumera cinco alimentos que recuerdes que se anuncian en la televisión

De los alimentos publicitados en los medios de comunicación ¿tu cuales prefieres?

¿Quién decide qué alimentos se comen en casa y dónde se compran?

DESNUTRICIÓN Y OBESIDAD

¿En qué nivel del uno al diez (considerando al número uno como bajo de peso y diez como con problemas de obesidad) consideras que está tu estado de salud actual?

Alguien de tu familia ha presentado alguna de las siguientes enfermedades, sobrepeso, diabetes, hipertensión. ¿Quién?

¿Consideras que los chilangos comemos bien?

¿Qué crees que sea necesario para que tengamos una mejor alimentación?

¿Por qué crees que en la actualidad hemos alcanzado niveles tan altos de sobrepeso y obesidad?

6) GUIÓN VOZ EN OFF

BLOQUE UNO

Alguna vez te has detenido a observar ¿cuántas veces comes al día, qué es lo que comes, cuándo, cómo y con quién te gusta comer? La ciudad de México, es la capital del país, contando su zona metropolitana, incluye a más de 20 millones de avecindados o como se nos dice comúnmente en otros lugares del país, de chilangos, chilangos por la conformación que tuvo la ciudad de personas de todos los rincones del país y no pocas veces del mundo.

La mesa que comparten los chilangos, está compuesta por un crisol de razas, culturas, tradiciones, ritos, hábitos y personas de todos los orígenes. Así, en la mesa de los capitalinos, se sientan a comer múltiples culturas; en una misma mesa se encuentran, los españoles y los aztecas, los norteamericanos y los mayas, los judíos con los y los pobres con los ricos.

Por eso, el qué, el cuándo, con quién y en dónde comen los chilangos es tan diferente y variado como habitantes tiene la ciudad. Aquí, el ritmo de vida acelerado, la accesibilidad de algunos alimentos y la inaccesibilidad de otros, los factores de socialización, los diferentes ritos que practicamos, e incluso los factores monetarios inciden en nuestro sistema de alimentación.

En la ciudad, las disparidades pueden verse reflejadas porque existen lugares y personas que pueden gastar 500 pesos en una comida y lugares y personas que lo hacen por sólo 10 pesos, personas que tienen el tiempo para comer y otros que no, y espacios destinados para alimentarnos que van desde un lujoso restaurante hasta el zaguán de una casa, la parada del autobús o a la salida del metro. Nuestra ciudad, ha cambiado de forma radical principalmente en las últimas décadas. Tan sólo en los últimos treinta años la tendencia de los programas de alimentación ha

cambiado. Los programas que antes eran para combatir la desnutrición y hoy lo son para combatir la obesidad. Sin duda se habla de tendencias de cambio que son necesarias a fin de revertir indicadores negativos de salud relacionados con inadecuadas formas de alimentarnos.

¿Qué hacer y cómo hacerlo? ha sido una tarea muy complicada, para los especialistas en el tema, pues como veremos la alimentación del ser humano es una estructura compleja y multifactorial en la que interviene lo biológico pero más aún lo cultural.

A continuación. Seis personas, seis historias y orígenes de vida totalmente diferentes, cada una de estas personas no se conoce entre sí pero como veremos tienen muchas prácticas alimentarias que los diferencian y muchas prácticas en común que les hacen tener una identidad misma que los caracteriza como los alocados a esta ciudad, como los chilangos.

Introducción histórica de la dieta de los capitalinos

El hombre, al igual que la mayoría de los mamíferos después del primer llanto el instinto le llama a comer; del pecho de nuestra madre tomamos la leche y así descubrimos lo que significa el placer del alimento, el placer del comer.

Durante el siglo XX, la ciudad se caracterizó, por problemas de desnutrición recurrentes, la inestabilidad social y económica de nuestro sistema social, causó estragos en los hábitos alimentarios de una población que creció exponencialmente hasta finales del siglo cambiando sus hábitos alimentarios y privilegiando el aprovechamiento de los alimentos, a fin de alimentar a más bocas con menos dinero. En la ciudad incluso las formas en las que se distribuyen los alimentos han cambiado, las amas de casa esperaban al mercado sobre-ruedas que venía cerca del hogar cada semana. La leche llegaba en botellas de vidrio hasta la puerta, incluso el pan podía

viajar por la ciudad antes de llegar a la mesa de los comensales. Hoy en día todo esto se ha cambiado por supermercados y tiendas de conveniencia, dejando a tras el trato personal que se tenía con quienes nos traían los insumos alimentarios.

En la actualidad los chilangos vivimos a un ritmo de vida acelerado en el cual se come los que se pueden y muchas veces no lo que se quiere. El poder adquisitivo, los lugares, los ritmos de trabajo, y los de estudio determinan la hora del comer, con quien se come y el tiempo del que se dispone para cada alimento. Así somos los capitalinos, una mixtura de culturas. Somos mestizos, pues al menos en segunda o tercera generación atrás los chilangos venimos de muchos pueblos y familias, aquí en la ciudad de México somos millones los avecindados millones entonces los chilangos

BLOQUE DOS

Lo comestible ó lo bueno para comer

Los seres humanos tenemos una gran variedad de sustancias, pero no comemos literalmente de todo, ya que existen una serie de factores temporales de espacialidad así como factores culturales como “la religión, las tradiciones y las costumbres, mismas que determinan que es lo bueno para comer y que es lo clasificado como no comestible.

1 Silvino Vargas tiene 34 años, es jefe de construcción de una obra y llego a la Ciudad de México desde Veracruz, hace más de 15 años, ciudad donde se estableció se caso y actualmente tiene dos hijos.

Las diferencias alimentarias existentes de una sociedad a otra, varían dependiendo del contexto cultural en que se desarrollan, ya que, mientras para las sociedades occidentales es cotidiano

alimentarse con carne de vaca, en una cultura como la hindú donde estos animales son sagrados, el simple hecho de este acto gastronómico implicaría una falta a sus creencias religiosas así como a su paladar que no está acostumbrado al sabor de la carne de res, tendría el mismo efecto la carne de res para el hindú, como para algún chilango comer carne de gato o de perro.

2 Darío t pie de profesión actor, hijo de padre español y madre mexicana, ha tenido que modificar su alimentación para integrar alimentos que antes no estaban considerados por el cómo comestibles y le eran desagradables, todo para mejorar su salud.

Incluso dentro de una misma cultura como en la ciudad de México existen diferentes cosmovisiones de lo que se considera comestible y esto se refleja en nuestros hábitos alimentarios. Así podemos ver personas que tienen un sistema estructurado de los alimentos que integran su dieta cotidiana donde claramente saben que les agrada y que no.

3 Areli Hernández tiene 23 años. Es ama de casa y conserva gracias a su esposo un sistema de alimentación poco común para los demás habitantes de la ciudad.

Lo comestible es una construcción social que integra los olores y sabores que desde nuestra infancia se conservan como recuerdo y permanecen en nuestros sentidos y nuestras emociones. Permanece en nuestro recuerdo y en nuestra mente la comida preparada por nuestros padres, como el de una tortilla cociéndose en el comal, el atole o el “tecito” que nos animan en las primeras horas de la mañana, el licuado o el jugo de la mañana antes de ir a la escuela, inclusive olores peculiares que son evocadores de viejos recuerdos.

Entonces lo que parecería repugnante para alguien tal vez para otro sea tan delicioso que resulta casi prohibido que otros sepan. “la religión, las tradiciones y las costumbres, determinan que es lo bueno para comer y que es lo clasificado como no comestible”. Marvin Harris

Cultura alimentaria

¿Por qué de una sociedad a otra, y de una época a la siguiente, es tan diferente la elección de los alimentos, y por qué se diferencia su valor gastronómico, su preparación y la manera de comerlos?

El mexicano no construye su propia cultura, es la cultura la que lo acepta y adapta dentro de ella, es cada sociedad un complejo entramado de factores en los que los ritos, las tradiciones, los hábitos y la idiosincrasia son los que moldean a cada cultura y desarrollan en cada persona una estructura psicológica que le enseña lo que puede o no comer, en nuestro caso esa primera institución cultural es la familia. “las costumbres de una comunidad reflejan la forma en que su cultura traza la norma de conducta de los individuos del conjunto en relación con el alimento, de donde resulta que el conglomerado acaba por tener un patrón dietético común”.

Hábitos alimentarios

Desde los años ochenta, seguido de los múltiples tratados comerciales con otros países, los hábitos alimentarios de los capitalinos se han modificado agregando muchos alimentos y desagregando muchos más, el amplio mosaico de expresiones alimentarias asumió tendencias de cambio orientadas a homogeneizar los patrones de consumo, convirtiendo a los alimentos en productos sujetos a la oferta y la demanda.

Resultando entonces que, los capitalinos del 2010 consumimos productos que hace treinta años ni siquiera podrían ser considerados alimentos, siendo muchos de ellos altos en azúcares y grasas y por ende provocando una ingesta mayor de ingredientes que promueven modificaciones en el peso y talla de los habitantes de la ciudad.

4 Elizabeth Silva 33 años es licenciada en mercadotecnia actualmente se mantiene en un régimen de alimentación estructurado y supervisado por doctores luego de someterse a una intervención de introducción de balón gástrico fallida, ahora está bajo el programa de la clínica de obesidad del hospital Juárez donde ha logrado bajar considerablemente su peso.

Las costumbres y los estilos alimentarios difieren de una persona a otra porque cada uno crea un sistema complejo de conducta. Así por ejemplo existen personas que por alguna razón de salud física o psicológica han tenido que modificar sus hábitos de alimentación, estructurando una dieta balanceada.

5 Daniel Scheleske, tiene 24 años es piloto aviador, actualmente y luego de someterse a un régimen alimentario para bajar de peso ha logrado estructurar su alimentación. Poner entrevista donde dice que come en un día.

Una forma de modificación de hábitos alimentarios se ejemplifica también, cuando alguna campaña publicitaria intenta introducir un alimento nuevo en los patrones de consumo, pues estas apelan a persuadir a los jóvenes ya que en éstos los patrones alimentarios resultan más fáciles de modificar cuando no están bien cimentados. Pues una vez establecidos los hábitos alimentarios, como en el caso de los adultos resulta muy difícil modificarlos, de tal manera que es bien sabido que los migrantes nacionales que viajan a otros países renuncian primero a su lengua y a su forma de vestir que a sus costumbres alimentarias.

6 Fabiana Medina. Es profesora de nivel superior y la mitad de su vida la ha pasado en México luego de venir de Montevideo Uruguay cuando era muy joven, por lo que sus hábitos alimentarios se han complementado. “Los hábitos alimentarios de los individuos se desarrollan a partir de la infancia pero reciben influencias múltiples a través de su vida y son condicionados por factores étnicos, familiares, sociales, culturales y, desde luego la disponibilidad tanto regional como estacional de los alimentos”. Héctor Bourges Rodríguez.

Identidad alimentaria

Entre los miembros de una sociedad el alimento resulta importante en la identificación cultural y tiene muchos significados simbólicos en relación con las tradiciones familiares y sociales. En el caso de México y más allá de sus fronteras, a pesar de las diferencias regionales hay algo que nos identifica por encima incluso de la lengua que hablamos: esto es nuestras costumbres en torno a la alimentación.

Cuando uno piensa en cualquier ciudad del país inmediatamente lo asocia al platillo del lugar, así como identificamos el mole poblano, o las tortas ahogadas de Guadalajara, ¿los chilangos nos distinguiremos por algún platillo en particular?

La cocina tradicional mexicana es un lenguaje oral y corporal, que proporciona a los mexicanos registros en el paladar que hacen necesaria la repetición del hecho de comer con tales características y evocación de elementos que recrean las relaciones de parentesco, de compadrazgos, las relaciones de trabajo y de amistad, las ceremoniales y los rituales patronales de identidad local y nacional, haciendo del comer un valor referencial, de allí el dicho que reza que somos lo que comemos.

Los sabores que se aprenden en la infancia dejan una honda huella; siempre se volverá al hogar, al pueblo, a la tierra, buscando aquello que nos deleitó de niños, desde la sencilla tortilla hasta el más elaborado de los moles, de allí que los alimentos que preferimos son los que asemejan el sabor casero. “El mexicano se revela como un ser cargado de tradición. Las secretas raíces descubren ligaduras que atan al hombre con su cultura, adiestran sus reacciones y sustentan la armazón definitiva de la espiritualidad mexicana”. Octavio Paz

Ritos

La comida es el pretexto ideal para reunirnos y compartir, no hay celebración en México que no incluya como uno de sus ejes principales al buen comer. No podríamos entender los grandes acontecimientos del hombre y la mujer mexicanos sino en torno a un platillo que lo celebre. El día de las madres, las fiestas nacionales, las familiares, los cumpleaños, incluso hasta los funerales incluyen café y pan. Desde la producción, la preparación, hasta la celebración que se realiza de manera colectiva es el alimento, la excusa para estar reunidos y compartir, dicha relación contribuye a estrechar los lazos sociales y el sentido de identidad a través de los ritos.

Sin duda cada persona tiene formas de alimentación que nos caracterizan, unos comemos solo con la familia, otros casi siempre con compañeros de trabajo e incluso muchos comen solos o con la compañía del televisor o la computadora.

La alimentación humana es un proceso que al igual que respirar y dormir está presente en toda nuestra vida, desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte, simplemente comemos para poder vivir; incluso, para los mexicanos los ritos están presentes después de la vida. En tradiciones como el día de muertos, los que ya se fueron regresan a con morir con nosotros los vivos y nosotros demostramos nuestro afecto preparando a nuestros amados su comida o bebida favorita

en la ofrenda de muertos. En nuestra cultura el pasado siempre vuelve, se presenta en el rito, en la fiesta, y en la comida. “En la medida en la que el ritual tiene éxito, crea símbolos sociales llenos de fuerza moral... la realidad social no es sólo construida, sino también reproducida y mantenida cabe pues, decir que los rituales tienen un carácter coercitivo”. Erwin Goofman

Sociabilización

El comedor contemporáneo se ha convertido en un individuo mucho más autónomo en sus elecciones, rebasando sus limitaciones sociales hacia conductas individuales: los tiempos, ritos y compañías se imponen con menos formalismos. La alimentación y la industria alimentaria le ofrecen la posibilidad de comer de todas maneras: sólo y acompañado, a cualquier hora, incluso sin tener que sentarse en la mesa.

En contraste, el chilango aun prefiere comer acompañado, pues luego de la comida viene el momento de la sociabilización, es decir, la sobremesa. Ejemplo de esto es que siempre que se visita una casa, es un gesto de amabilidad invitar a comer al visitante, o de menos un vaso de agua, es entonces que la función social del alimento se cumple.

El alimento modifica las relaciones de interacción durante la comida a través de la comunicación interpersonal, esta interacción a su vez modifica el factor sensorial es decir el sentido del gusto durante la comida; por eso cuando se come con una compañía agradable como la de los amigos o la pareja, difícilmente el alimento tendrá un mal sabor, así por el contrario si se tiene una compañía desagradable no importara que tan buena sea la comida esta nunca tendrá el plus de ser calificada con un buen sabor.

Estatus

la alimentación, entendiendo a las formas y la accesibilidad que se tiene hacia ciertos productos alimentarios, ha sido por muchas civilizaciones una forma de diferenciación entre los diferentes grupos que las integran, la denominación comida para ricos y para pobres, ha sido una característica en la mayoría de estas y como sabemos puede ser subjetivo pues depende de la aceptación o desagregación que hacen las diferentes sociedades dependiendo de lo que se considere con una alta reputación o simplemente porque su difícil acceso lo hace costoso e inaccesible para la mayoría de las personas.

Por muchos años nuestra ciudad privilegio los alimentos que podían alimentar a más bocas con menos dinero, de allí que las mamas incorporaran más verduras, caldo o semillas a la carne para hacerla rendir más. Es muy reciente la época en la que la sociedad capitalina tiene la posibilidad de elegir sus alimentos entre una variedad de lugares y precios. Sin embargo, existen alimentos que aún resultan inaccesibles económicamente hablando para ciertos grupos sociales. La asimetría social que implica para una sociedad la desigualdad, determina en términos prácticos, quienes se diferencian de otros, estableciendo diferentes estructuras o clases sociales y a su vez quienes cuentan con cierto estatus.

Como es evidente, los factores económicos son de vital importancia en la determinación de los estilos y las costumbres alimentarias. La falta de recursos económicos incide en la calidad de la alimentación. En muchas ocasiones las personas no tienen la solvencia monetaria para comprar fruta o verdura y comen, por ejemplo, más tortilla. “La comida popular” bien puede de un día para otro, convertirse en la comida de los ricos, siempre que los precios de los productos los hagan prohibitivos para la clase humilde” Arturo Lomelí.

BLOQUE TRES

Ciudad de México, ciudad de contrastes, entre la desnutrición y la pobreza

En nuestro país, la desnutrición asociada a la pobreza es un problema común, porque común es la pobreza; millones de personas en nuestro país y en ésta ciudad viven en condiciones de escasez y otras muchas en condiciones extremas de pobreza.

En los últimos treinta años, los programas de alimentación que tenía la ciudad han cambiado, antes estos programas se enfocaban en combatir la desnutrición, y el bajo peso. Programas que acompañaron nuestra niñez como los desayunos escolares fueron creados en este sentido; sin embargo nuestra ciudad presenta en la actualidad un constante totalmente opuesta, ya que ahora los esquemas de alimentación se enfocan en abatir la obesidad y el sobrepeso de la población.

Mientras que por otro lado y en contrapeso, México lidera el ranking de obesidad a nivel mundial según datos de la organización para la cooperación y el desarrollo económicos OCDE, señalan que un 30% de los adultos padece obesidad y el 69.5% tiene sobrepeso; superando a nuestro vecino estados unidos por primera vez en la tabla mundial.

Los contrastes son tangibles, la mala alimentación derivada en desnutrición por un lado y obesidad por el otro, es sólo otra muestra de las graves consecuencias de nuestro sistema alimentario, y de lo ilógico que resulta que siendo uno de los países con más biodiversidad a nivel mundial, se encuentre también en los primeros lugares de consumo de alimentos procesados ricos en azúcares y grasas. “Actualmente en México existen 52 millones de pobres y 70 millones con problemas de sobrepeso, unos porque comen mucho y otros porque casi no comen... por un

lado, se van a la basura más de 8 millones de toneladas de alimentos al año, y por otro lado, más de la mitad de la población apenas come”. Patricia Dávila.

Sobrepeso, obesidad y síndrome alimentario

Enfermedades derivadas de inadecuados hábitos alimentarios podríamos mencionar cientos de ellas, la obesidad y la diabetes, son dos de los principales problemas de salud que enfrentamos los mexicanos, el primer ejemplo es la diabetes: que representa la primera causa de muerte en México. Según datos de la secretaria de salud se estima que 200 mil mexicanos mueren por causas relacionadas con enfermedades derivadas de una inadecuada alimentación, es decir cada dos horas 12 personas mueren en nuestro país, donde la primera de estas causas es la diabetes mellitus, a la que le siguen muertes por tumores malignos, y seguidas por las enfermedades del corazón como la hipertensión arterial. Así mismo, conforme a la última encuesta nacional de salud y nutrición en el año 2006 la ciudad con más sobrepeso en el país es el distrito federal, con 40% de su población.

Los chilangos, hemos visto nacer y morir varias campañas de salud encaminadas a cambiar los hábitos alimentarios de la población, programas con gran difusión a nivel mediático pero que enfrentan como principal obstáculo modificar no sólo hábitos de alimentación pues cambiar tal cosa implica un cambio en la cultura de la sociedad y la concientización del problema de la inadecuada alimentación.

Síndrome metabólico el caso de la UACM y la UNAM

Diferentes estudios e investigaciones se han comprometido con el tema de modificación de hábitos de alimentación, por lo que han surgido iniciativas de investigación desde diferentes un enfoque multidisciplinario con el fin de entender el problema.

Un caso de investigación académica es el que desarrolla el instituto de ciencia y tecnología del distrito federal ICYTDF a través del programa “vive saludable” en conjunto con el grupo multidisciplinario de investigación en salud y rendimiento académico GEMISARA, de la facultad de estudios superiores Iztacala.

Como parte del programa mencionado, en octubre del 2009, se integran al estudio la población estudiantil de la UACM en particular la población de los planteles san Lorenzo Tezonco e Iztapalapa, para conformar en común a la población estudiantil de la UNAM a cuatro mil estudiantes que participaron en dichos estudios que incluían, estudios biológicos y sociales, así como psicológicos a fin de conocer los factores de síndrome metabólico y como referencia de los jóvenes universitarios de nuestra ciudad.

Datos presentados en un primer momento por el proyecto han determinado que el 14% de la población estudiantil presenta ya síndrome metabólico. Además, que el 42 por ciento tiene bajos niveles de colesterol bueno, y que los jóvenes con factores de riesgo a enfermedades o con síndrome metabólico habían bajado hasta en 1.5 su promedio escolar.

Industria alimentaria

El año pasado Felipe Calderón, presento el acuerdo nacional para la salud alimentaria, estrategia contra el sobrepeso y la obesidad, el cual ha quedado reducido a un decálogo de buenas

intenciones en tanto que sólo una de las propuestas ha surtido efecto en la legislación del país al menos a nivel legislativo, el quitar la comida llamada chatarra de las escuelas, aunque sea en parte pues no se restringió la venta de productos denominados chatarra pues sólo se limitó el tamaño de las porciones de éstos productos, sin mencionar que se conserva la publicidad de marcas como coca-cola y pepsico, decorando las instalaciones deportivas de muchas escuelas del país.

México ocupa el primer lugar mundial en el consumo per cápita de refrescos. Cada mexicano toma un promedio de 160 litros, medio litro por día en promedio. Coca-cola por ejemplo, realiza en México el 11% de sus ventas mundiales; las familias indígenas del país gastan más de 20 pesos a la semana en refrescos y sólo 10 pesos en leche, lo que significa que el refresco es parte de la dieta diaria de 12.6 millones de indígenas.

La alimentación de los habitantes de la ciudad, al igual que la de muchas ciudades del país, se ha modificado, agregando algunos alimentos y desagregando otros a partir de la influencia de los medios de comunicación y de su influencia en la adopción de nuevos productos a la dieta alimentaria común que se tenía en décadas anteriores.

A la par de esta explosión de productos relativamente nuevos esta la industria que promueve los productos milagro, que se ofertan como cura ante el abuso de otros alimentos, es decir, en nuestra sociedad conviven millones de productos que aumentan los niveles de sobrepeso y obesidad, junto a millones de productos que ofrecen bajar de peso. Es decir la industria alimentaria tiene la enfermedad, y el remedio para ésta. Dicha paradoja ha repercutido en la inconsistencia de los programas de salud ya antes mencionados, pues no importando cuantos promocionales tengan las instituciones de salud del estado, no podrán competir con el bombardeo publicitario y comercial

de los productos y alimentos que los programas de salud intentan que la población evite. “los dueños del mundo nos comunican la obligación que todos tenemos de contemplarnos en un espejo único, que refleja los valores de la cultura de consumo”. Eduardo Galeano.

En la actualidad el chilango se busca la inmediatez del alimento, y procura o pone menos atención en el procedimiento de manufactura de éste, es decir está más preocupado en llenarse que en alimentarse. El ritmo de vida, así como la necesidad de alimentarse de forma rápida, ha dejado de lado un aspecto que en otros tiempos se consideraba como parte fundamental en la concepción de la familia, éste es la comida familiar.

La industria alimentaria, y especialmente la publicidad, refuerza la idea de las comidas preparadas en casa de manera inmediata, pues se oferta a dichos productos como prácticas ahorradoras de tiempo. De ahí que entre los alimentos en ascenso que aparecen en las cestas de los consumidores figuren productos que están casi o totalmente listos para comer y que incorporan las tareas más engorrosas y entretenidas que conlleva la preparación de los alimentos.

Conclusiones

El qué, el cómo, el cuándo, el dónde, con quién y por qué comemos los chilangos, de una forma u otra nos muestra las divergencias existentes entre la alimentación de una persona y otra, mismas que pueden estar diferenciadas por múltiples factores tanto biológicos y nutricionales, como culturales, sociales y económicos.

Las tendencias negativas nos dicen que hay que modificar los patrones adoptados en últimas décadas, regresar a las raíces alimentarias que nuestros antepasados construyeron con alimentos sanos y fáciles de preparar además de económicos, pues la sociedad actual, está rodeada de

paradojas donde los anuncios promocionan todo el tiempo el consumo de productos poco nutritivos y engordantes, al mismo tiempo que promueven cuerpos atléticos y delgadez extrema con miles de productos milagro.

la cultura alimentaria de los habitantes de esta ciudad es una construcción hecha en la combinación y mezcla de ingredientes, como de formas de preparación del alimento, es esta mezcla la que nos identifica como mestizos, dicha combinación nos permite apropiarnos de nuevas formas de alimentación de todas partes del mundo, es la variedad es la que nos identifica.

Entonces, sigamos demostrando nuestro cariño con el alimento y sigamos nutriendo a nuestra ciudad con variedad y no con la monotonía de alimentos industrializados, sigamos pues siendo una ciudad multicultural, donde la mezcla sea la identidad que hace del conglomerado social una ciudad de vecindados, una ciudad de chilango.

BLOQUE UNO

Introducción	1.-fondea canción –hiperboreal-	Fade in logotipo y disolvencia barras horizontal, con los cuatro logotipos, UACM, ICYTDF, coordinación de servicios estudiantiles, licenciatura en comunicación y cultura	00:01
Cortometraje el sueño del enmascarado	Fondea, sonido de despertador, canción- Spanish flea / Herp Albert. Fade in Punta banda / Nortec collective y fondea durante presentación del tema.	Cortometraje, el sueño del enmascarado... Animación tipográfica, título del trabajo “comer chilango”. Entra animación tipográfica cultura alimentaria en la ciudad de México. Secuencia de imágenes representativas de la Ciudad.	00:31 02:31
Presentación del tema	Narrador en off. ¿Alguna vez te has detenido a observar ¿cuántas veces comes al día, qué es lo que comes, cuándo, cómo y con quién te gusta comer?	Entra animación tipográfica signo de interrogación luego fondea a negro. transición de video, imagen mapa del país Google Earth,	04:00

<p>En off. La ciudad de México, es la capital del país, contando su zona metropolitana, incluye a más de 20 millones de avecindados o como se nos dice comúnmente en otros lugares del país, de chilangos, chilangos por la conformación que tuvo la ciudad de personas de todos los rincones del país y no pocas veces del mundo.</p>	<p>imagen de personas calle madero ciudad de México Imagen de gente caminando, fotos de personas, fotos de oficios. Imágenes de camiones, gente aprisa-oficial, bolero, organillero, ejecutivo, barrendero.</p>	<p>04:30</p>
<p>En off. La ciudad, está compuesta por un crisol de razas, culturas, tradiciones, ritos, hábitos y personas de todos los orígenes, por eso el qué, cuándo, con quién y en dónde comen los chilangos es tan diferente y variado como habitantes tiene la ciudad.</p>	<p>Secuencia de video, gente comiendo en los mercados. Secuencia personas caminando en el centro de la Ciudad de México.</p>	<p>05:20</p>
<p>Aquí las disparidades pueden verse reflejadas porque existen lugares y personas que pueden gastar 500 pesos en una comida y lugares y personas que lo hacen por sólo 10 pesos...</p>	<p>Imágenes de restaurantes, fondas y mercados, personas comiendo en insurgentes en restaurantes y personas comiendo en fondas y en taquerías de la central de abastos.</p>	<p>05:41</p>
<p>Nuestra ciudad, ha cambiado de forma radical principalmente en las últimas décadas. Tan sólo en</p>	<p>Animación de programas de</p>	

	<p>los últimos treinta años la tendencia de los programas de alimentación ha cambiado. Los programas que antes eran para combatir la desnutrición y hoy lo son para combatir la obesidad. Sin duda se habla de tendencias de cambio que son necesarias a fin de revertir indicadores negativos de salud...</p> <p>Qué hacer?, y cómo hacerlo ha sido una tarea muy complicada, para los especialistas en el tema...</p> <p>A continuación, seis personas, seis historias y orígenes de vida totalmente diferentes...</p>	<p>alimentación en México (pasan de abajo para arriba rápido, al final Zoom in sobre texto. 2010 estrategia contra el sobrepeso y la obesidad.</p> <p>Imágenes hemerográficas y carteles de tema obesidad.</p> <p>Desenfoque gaussiano y entra en zoom imagen de texto: “Mientras más sepamos de la naturaleza de esta cultura, más esperanzas hay de lograr los cambios deseados” kelly, Isabel.</p> <p>Secuencia de video, entrevistados en una pantalla dividida en seis partes vertical.</p>	<p>06:30</p> <p>06:46</p>
<p>Introducción histórica de la dieta de los capitalinos</p>	<p>En off. El hombre, al igual que la mayoría de los mamíferos después del primer llanto el instinto le llama a comer...</p> <p>Voz Héctor Bourges Concepción de la cultura alimentaria en la ciudad.</p> <p>En off. Ya en el siglo XX, la</p>	<p>Secuencia de video: Película El sabor de la vida / Grecia.</p> <p>Secuencia de entrevista a Héctor Bourges.</p> <p>Animación /carro de tamales con nombre de entrevistado. / Imágenes de códice florentino.</p> <p>Imágenes representativas de</p>	<p>06:47</p> <p>07:30</p> <p>08:05</p>

<p>ciudad se caracterizó, por problemas de desnutrición recurrentes, la inestabilidad social y económica...</p>	<p>los habitantes de la Ciudad. Imágenes de la ciudad.</p>	
<p>En off: Era una época donde incluso las formas en las que se compraban los alimentos eran diferentes... La leche llegaba a casa en botellas de vidrio, incluso el pan podía viajar por la ciudad antes de llegar a la mesa de los comensales.</p>	<p>Secuencia de video: El chavo del ocho /Don Ramón lechero. Tin-tan / hay amor como me has puesto.</p>	<p>08:30</p>
<p>En off: los habitantes actuales de nuestra ciudad viven a un ritmo de vida acelerado en el cual se come los que se puede y no lo que se quiere...</p>	<p>Secuencia de imágenes de habitantes de la Ciudad caminado y comiendo en las calles.</p>	<p>09:30</p>
<p>Voz Héctor Bourges La alimentación en la ciudad hoy en día.</p>	<p>Secuencia de entrevista e ilustración con secuencia de video: Los Simpsons / promocional coca-cola.</p>	<p>10:00</p>
<p>Fade in: Chill N Taco / Cozumel</p>	<p>Secuencia de personas caminando en la central de abastos, desenfoque gaussiano y zoom out. Fondo verde y texto: Lo comestible con disolvencia entrar girando y salir.</p>	<p>10:29</p>

BLOQUE DOS

TEMA	RECURSO SONORO	RECURSO VISUAL	TIEMPO
Lo Comestible	Voz Alberto Vargas. ¿Qué es lo comestible?	Secuencia de entrevista Animación /carro de tamales con nombre de entrevistado. Imágenes de Alimentos: (carnes, verduras, insectos, etc)	10:50
	Voz en off. Silvino Vargas, tiene 35 años, llego desde Veracruz desde hace más de 15 años...	Secuencia de Silvino Vargas laborando con desenfoque gaussiano y animación de pirámide con nombre de testimonial / Imágenes de ilustración personas comiendo en la calle.	12:19
	En Off. Las diferencias alimentarias pueden verse reflejadas...	Secuencia de taquería y de carne comestible y no comestible	14:00
	En off: Darío T. Pie, de profesión actor, hijo de padre español y de madre mexicana...	Secuencia de entrevista y testimonial de lo que considera comestible. / Animación de pirámide con nombre de testimonial. Imagen de Tacos callejeros.	14:20
	En Off: Areli Hernández, es ama de casa tiene 25 años y conserva	Fragmento de entrevista Desenfoque / Animación de	15:35

	<p>gracias a su esposo un sistema de alimentación poco común...</p> <p>En off. Entonces lo comestible es una construcción social...</p> <p>Voz en off. Luis Alberto Vargas, conclusión sobre lo comestible.</p> <p>En off: Lo que parecería repugnante para unos, puede ser para otros...</p> <p>En off: La religión las tradiciones y las costumbres, determinan que es lo clasificado como no comestible...</p>	<p>pirámide con nombre de testimonial.</p> <p>Secuencia de video: Como agua para chocolate</p> <p>Ilustración de entrevista e imágenes de comida y lo comestible, quesadillas de maíz.</p> <p>Secuencia de video: Silvio Berlusconi comiendo /youtube</p> <p>Animación tipográfica con cita textual de Marvin Harris 7Lo comestible.</p>	<p>18:20</p> <p>19:30</p> <p>19:45</p>
<p>Cultura</p> <p>Alimentaria</p>	<p>Fade in y fondea: Sensacional / hiperboreal</p> <p>En off. ¿Por qué de una sociedad a otra, y de una época a la siguiente, es tan diferente la elección de los alimentos...</p> <p>Voz: Luis Alberto Vargas Cultura y alimentación</p> <p>Narración qué comen habitualmente en un día de trabajo.</p>	<p>Animación tipográfica, cultura alimentaria.</p> <p>Secuencia de video Luis Alberto Vargas entrevista.</p> <p>Testimonial Darío T. Pie</p> <p>Testimonial Silvino Vargas</p>	<p>20:00</p> <p>20:30</p> <p>21:00</p>

	Voz: Luis Alberto Vargas El mexicano no construye su propia cultura, es la cultura la que lo acepta y adapta dentro de ella, es cada sociedad un complejo entramado...	Ejemplo cultura alimentaria Secuencia de personas comiendo en diferentes zonas de la capital.	21:45 22:00
	Opinión sobre la cultura alimentaria.	Testimonial Dario T. Pie	22:30
	Voz en off: Las costumbres de una comunidad reflejan la forma en que su cultura...	Animación tipográfica, cultura alimentaria, con efectos de color y movimiento.	23:00
Hábitos alimentarios	Fade in y fondea: Spam /Save ferris.	Animación tipográfica de torre latinoamericana: Hábitos alimentarios.	23:10
	Voz: Luis Alberto Vargas ¿Qué son los hábitos alimentarios?	Ilustración de entrevista Imágenes hemerográficas e ilustraciones / cartones de caricaturistas y platillos populares.	23:40
	Voz en off: Fabiana medina es profesora de nivel superior y la mitad de su vida la ha pasado en México...	Fragmento de entrevista Desenfoque / Animación de pirámide con nombre de testimonial. Ilustración de testimonial, platillos mexicanos.	24:50

	Voz. Héctor Bourges ¿Qué son los hábitos alimentarios?	Ilustración de entrevista con imágenes de productos alimentarios. Y personas jóvenes comiendo.	26:00
	Voz en off: Daniel Scheleske tiene 24 años es piloto aviador, actualmente y luego de someterse a un régimen alimentario para bajar de peso...	Fragmento de entrevista Desenfoque / Animación de pirámide con nombre de testimonial.	29:00
	Voz: Luis Alberto Vargas Cambio de hábitos alimentarios	Ilustración de entrevista con imágenes de cartones programas de modificación de hábitos alimentarios	30:00
	Voz en off: Elizabeth Silva tiene 34 años, es licenciada en mercadotecnia y actualmente se mantiene en un régimen de modificación de hábitos alimentarios...	Fragmento de entrevista Desenfoque / Animación de pirámide con nombre de testimonial.	30:25
	Voz en off: Los hábitos alimentarios de los individuos se desarrollan a partir de la infancia...	Animación tipográfica de torre latinoamericana: con cita de Héctor Bourges.	32:35
Identidad alimentaria / Somos lo que comemos	Voz en off: Entre los miembros de una sociedad el alimento resulta importante en la identificación cultural y tiene muchos	Imágenes en referencia al sentido de pertenencia y nacionalidad. Animación tipográfica:	33:00

significados simbólicos en relación con las tradiciones...	identidad	
Voz: Luis Alberto Vargas Identidad alimentaria.	Secuencia de video, entrevista	33:20
Opinión sobre la forma de alimentación de los chilangos	Fragmento de video, testimonial Silvino Vargas, ilustración imágenes de pan y tortillas.	33:50
Voz en off: los sabores que se aprenden en la infancia dejan una honda huella. Siempre se volverá al hogar...	Secuencia de video: Ratatouille / Pixar EE.UU.	34:30
Voz: Héctor Bourges Somos lo que comemos	Animación tipográfica / Secuencia de entrevista con Héctor Bourges.	36:00
Voz en off: Cuando uno piensa en cualquier ciudad del país inmediatamente lo asocia al platillo del lugar...	Animación tipográfica: Mapa de la república con los platillos representativos del país.	36:20
Opinión Somos lo que comemos	Fragmento entrevistas Fabiana Medina Dario T. Pie Elizabeth silva Daniel Sheleske	36:40
Voz en off: El mexicano se revela	Animación tipográfica árbol en	37:30

	como un ser cargado de tradición. Las secretas raíces...	fondo verde, cita Octavio Paz.	
Ritos	Fade in: música entrada de serie de televisión Lost.	Animación tipográfica, parodia de Lost.	37:50
	Voz: Luis Alberto Vargas ¿Cuáles son los ritos en torno a la alimentación?	Ilustración de entrevista Imágenes hemerográficas e ilustraciones / imágenes de personas comiendo en la calle y fondas.	38:00
	Testimonial ¿Qué ritos practican en torno a la comida?	Secuencia, fragmento de entrevista Silvino Vargas	39:00
	Voz en off: Sin duda cada persona tiene hábitos de alimentación que lo caracterizan, unos comemos sólo con la familia...	Secuencia de video, personas comiendo en mercados y plazas públicas.	
	Testimonial ¿Qué ritos practican en torno a la comida?	Fragmento de entrevista Areli Hernández	39:50
	Voz: Luis Alberto Vargas Ritos y tradiciones	Ilustración imágenes de comida y platillos.	
	Testimonial ¿Qué ritos practican en torno a la comida?	Fabiana Medina Darío T. Pie Silvino Vargas	40:20

	Voz en off: Luis Alberto Vargas, el papel de los Ritos.	Secuencia de video: Los Simpsons / EE.UU	
Socialización	Voz en off: El comedor contemporáneo se ha vuelto más autónomo en sus elecciones...	Ilustración con cartones de Quino y Boligan.	42:30
	Voz: Luis Alberto Vargas Sociabilización y alimentación	Ilustración cartones de Hernández y naranjo, Secuencia de video enamorados hasta los tuétanos / el chavo del ocho	44:00
	Testimoniales ¿Te gusta comer solo o acompañado?	Fabiana Medina Silvino Vargas Darío T. Pie Daniel Sheleske	45:00
	Voz en off: El alimento modifica las relaciones de interacción a través de la comunicación interpersonal...	Secuencia de video, Como agua para chocolate / Alfonso Arau	48:00
Estatus	Fade in y fondea: We're Too late de Bostich y fusible Nortec.	Animación tipográfica / Estatus, ballena devorando una cita de Nicolas Chamfort	50:10
	Voz: Luis Alberto Vargas Diferencia de alimentación por clase social y estatus.	Ilustración cartones de Bóligan, Omar, Hernández y naranjo.	
	Testimoniales	Darío T Pie	53:00

Existe alguna diferenciación entre los alimentos para ricos y pobres. Voz: Luis Alberto Vargas Comida considerada para personas pobres.	Fabiana Medina Daniel Sheleske Imágenes hemerográficas de situación de alza en alimentos.	54:00
Testimonial Estatus de trabajadores de obra.	Silvino Vargas Imágenes de persona haciendo tortillas en un comal.	54:25
Voz en off: La asimetría social que implica para una sociedad la desigualdad, determina en términos prácticos, quienes se diferencian de otros...	Secuencia de personas pobres en la ciudad. Animación tipográfica cita de Arturo Lomelí	55:00

BLOQUE TRES

TEMA	RECURSO SONORO	RECURSO VISUAL	TIEMPO
Ciudad de México Ciudad de Contrastes Entre la desnutrición y la obesidad	Voz en off: En nuestro país, la desnutrición asociada a la pobreza es un problema común, porque común es la pobreza...	Imágenes hemerográficas, de noticias en referencia a la pobreza del país Animación tipográfica Ciudad de contrastes	55:10
	Testimonial ¿Qué piensas en referencia a los problemas de desnutrición y de obesidad	Darío T. Pie	55:20
	Voz: Julieta Ponce Identidad alimentaria y problemas entre desnutrición y obesidad	Dra. Julieta Ponce _ilustración / cartones de Bóligan, Naranjo y Hernández.	55:35
	Voz en off. Actualmente en México, existen 52 millones de pobres y 70 millones con problemas de sobrepeso...	Animación tipográfica Cita de Patricia Dávila	57:07
Enfermedades relacionadas con formas inadecuadas de comer: Obesidad, diabetes y síndrome metabólico	Voz: Felipe Calderón Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria 2010.	Secuencia de video, canal de Youtube de Gobierno Federal.	57:15
	Fade in, canción, la guerra de las galaxias- fade out.	Parodia de entrada guerra de las galaxias, números en relación a enfermedades.	57:45
	Testimonial	Areli Hernández	58:00

	¿Qué personas de tu familia han tenido alguna de las enfermedades mencionadas?	Darío T. Pie Fabiana Medina Elizabeth Silva	
	Fade in, canción Roads and cones / Blue Man Group	Animación tipográfica, aumento en los niveles de obesidad en los últimos 30 años.	01:05:00
Industria Alimentaria	Voz en off: La alimentación de los habitantes de la ciudad, al igual que muchas ciudades del país se ha modificado...	Animación tipográfica de Industria alimentaria / marcas	01:05:20
	Voz: Héctor Bourges Industria alimentaria.	Secuencia de alimentos, preparaciones culinarias, alimentos industrializados y cartones.	01:06:10
	Testimoniales ¿Qué productos alimentarios consumes, que se publiciten en televisión?	Elizabeth Silva Fabiana Medina Silvino Vargas	01:07:50
	Voz: Julieta Ponce Industria alimentaria	Imagen sobre fondo comer chilango. Ilustraciones / cartones de Bóligan y Hernández.	01:09:00
	Voz: Luis Alberto Vargas	Animación tipográfica y cita de Eduardo Galeano.	01:10:30
Conclusiones ¿los	Fade in, y fondea canción Time ends feat / Panóptica Cortec.	Texto ¿Los chilangos comemos	01:10:50

chilangos, somos lo que comemos?	Testimonial ¿Los chilangos comemos adecuadamente?	adecuadamente? Fabiana Medina Silvino Vargas Elizabeth Silva Daniel Sheleske Darío T. Pie	01:11:05
	Conclusiones Héctor Bourges Luis Alberto Vargas	Secuencia de video Fragmento de entrevista	01:16:00
Créditos	Fade in y fondea. Canción Mexican Madness, Hiperboreal Nortec.	Créditos y agradecimientos, texto	01:17:37