

# Metodología, métodos, técnicas

## De memorias y soberanía

*Preliminares de un protocolo para  
la introspección retrospectiva alimentaria<sup>1</sup>*

*Of Memories and Sovereignty. Preliminaries of  
a Protocol for Food Retrospective Introspection*

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

Jorge A. González

### Resumen

Este artículo presenta la primera versión de una propuesta para explorar la dimensión biográfica de un proceso de deshabilitación de la soberanía alimentaria a través de entrevistas con mujeres mayores de 60 años. En la primera parte presento las coordenadas conceptuales e históricas que marcan la importancia estratégica de un proyecto de investigación más amplio que nos ayuda a entender la composición multidimensional de toda dieta. Una parte es *nutricional*, otra es *simbólica* y otra es *política*. Mediante la

---

1. Agradezco las lecturas preliminares de Emilia De Gyves y Mónica Carles y especialmente de Rosalinda Ramos en la sistematización de los materiales de campo. Ellas pusieron su tiempo y calidad en la revisión de los dos primeros borradores de este trabajo.

conversación dialógica, el protocolo intenta facilitar a las interlocutoras un proceso de introspección sobre su pasado y presente alimentario. Mediante cuatro recortes complementarios en tres momentos claves de la biografía se genera una matriz de doce componentes para poder determinar la aparición y la permanencia relativa de diferentes tipos de alimentos dentro de su dieta, en especial los productos ultraprocesados, entendidos como la punta de lanza nutricional, simbólica y política de esta dinámica de pérdida del control sobre la alimentación cotidiana y la producción social de la salud.

**Palabras Clave:** Memoria, Producción Antropométrica, Soberanía Alimentaria, Sistemas Complejos

## Abstract

This article presents the first version of a proposal to explore the biographical dimension of a process of disabling food sovereignty through interviews with women over 60 years old. In the first part I present the conceptual and historical coordinates that frame the strategic importance of a broader interdisciplinary research project that helps us to understand the multidimensional composition of a diet: nutritional, symbolic and political. Through dialogic conversation, the protocol tries to facilitate the interviewees a process of retrospective introspection about their past and present relation with food. Through four complementary cuts in three key moments of the biography, a matrix of twelve components is generated to determine the appearance and relative permanence of different types of food, especially ultraprocessed products, understood as the spearhead of nutrition/ symbolic/political of this dynamic of loss of control over our daily diet and the social production of health.

**Key Words:** Memory, Anthropometry, Food Sovereignty, Complex Systems

**Jorge A. González.** Mexicano. Doctor en Ciencias Sociales. Director Fundador de nuestra revista y actualmente es Investigador Titular desde 2004 del Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades de la UNAM. Desde 2005 es Investigador Nacional Nivel III del SNI. A lo largo de su trayectoria ha realizado diversas publicaciones sobre sociología de la cultura, comunicación, religión popular, ferias urbanas, telenovelas, metodología de la investigación, formación de ofertas culturales, diversos estudios de historias de familia e investigación y desarrollo de cibercultur@. Actualmente investiga la dimensión simbólica de la alimentación como un sistema complejo. Algunas de sus publicaciones están disponibles en: <https://unam.academia.edu/JORGEAGONZALEZ/Papers> y [https://www.researchgate.net/profile/Jorge\\_Gonzalez27; tzolkin4@unam.mx](https://www.researchgate.net/profile/Jorge_Gonzalez27; tzolkin4@unam.mx)

## Un fantasma

*recorre el mundo*

El fantasma del hambre, de la malnutrición, de la dependencia y el sometimiento alimentario se cierne sobre las poblaciones del planeta.

En el escenario mundial contemporáneo, el desconocimiento y el control sobre las maneras de producir, acceder, preparar y consumir alimentos cotidianos operan como una forma imperceptible de sumisión entretejida en las rutinas de la vida cotidiana de las personas. Principalmente en nuestros hogares, justo ahí donde se efectúan los determinantes procesos de crianza, cuidado y mantenimiento de los miembros de las familias, acontece día a día, de manera desapercibida e invisibilizada, lo que Bertaux (2014:91) denomina “trabajo antropológico”.

El ciclo de los productos que comemos comienza al recoger, cultivar o producir, sea de manera artesanal o industrial, nuestros alimentos. Este proceso se cierra cuando preparamos, cocinamos y degustamos (generalmente con otros) la comida. Después todo vuelve a comenzar otra vez. Así es como nuestra especie se alimenta y al hacerlo producimos, mantenemos y cuidamos colectivamente nuestro cuerpo y nuestra salud, pero al mismo tiempo, también producimos, mantenemos y guardamos colectivamente nuestras percepciones y representaciones sobre aquello que cocinamos, sobre el valor de lo que comemos, sobre cómo debe estar nuestro cuerpo y cuál es su estado “saludable”. En nuestra especie, cocinar, comer y pensar (crear, imaginar, inventar, fantasear, recordar) han ido siempre de la mano.

Las particularidades del fantasma están íntimamente entretejidas en una *sindemia global* que relaciona **malnutrición, obesidad y cambio climático** entendidas como tres “epidemias” interconectadas, dignas de producir terror por sus efectos, por los costos y sufrimientos que generan en la vida económica, política y simbólica del mundo, desde las regiones geopolíticas y los países, hasta las localidades y las familias y los hogares, donde se desarrolla la vida diaria y se modulan las emociones de la gente (Swinburn *et al.*, 2019).

No apareció de manera casual o por “mala fortuna” ni se debe a alguna maldición inefable del más allá.

Lo que la Comisión Lancet reporta, fue anticipado por García desde los años ochenta.<sup>2</sup> Sus características y propiedades están condicionadas por un movimiento que se autoorganiza a lo largo del tiempo: se adapta, modifica sus elementos y ajusta sus relaciones frente a un amplio rango de perturbaciones, resistencias y obstáculos.

Hoy en día tenemos un llamado de emergencia sobre este problema desde las organizaciones internacionales y el compromiso de los países para diseñar y aplicar políticas públicas que lo puedan detener. También la propia sociedad civil, otros poderes que no son del Estado, participan y algunos prefiguran escenarios diferentes. Desde luego, este fantasma genera acciones ciudadanas de resistencia, cuando entendemos que “comer” y “cocinar” son también un acto político.

Por ser un **fenómeno emergente**, sus componentes no se pueden estudiar juxtapuestos ni cada uno por separado, pues lo que genera el problema es una clase particular de vínculos que son imposibles de estudiar solo con la suma de lo que las diferentes disciplinas (economía, agronomía, nutrición, medicina, antropología, neurología, química y tecnología de alimentos, filosofía, mercadotecnia, psicología, etcétera) *pueden saber* cada una en sus dominios y con sus métodos sobre cada uno de los componentes.

Al interior de cada nivel de organización de este fenómeno, las interacciones de todas las fuerzas que componen este “fantasma” generan flujos de información y energía que no emanan de ninguna de sus partes por separado, sino del concierto autoorganizado de sus propias interacciones (Ramírez, 2014).

Por esta característica, nuestro fantasma se comporta *como si fuera* un sistema complejo (García, 2000; 2006).

Para tratar con un problema de estas dimensiones y escenarios de manifestación tenemos que integrar un **equipo multidisciplinario**, que debería ser capaz de organizarse para construir un **conocimiento transversal** a partir de los límites, o directamente más allá del espacio conceptual y el árbol de búsqueda que cada disciplina por su cuenta es capaz de lograr.

Dicho de otro modo, los enfoques aislados, documentan, pero no bastan, porque el problema aparece y emerge en función de relaciones con elementos y dinámicas que operan *fuera* del dominio y la pertinencia de

2. La teoría de los sistemas complejos de Rolando García, proviene de la reflexión y la práctica de investigación de una catástrofe alimentaria atribuida (se pensaba) a una dura sequía que azotó la región del Sahel en África en 1972. Véase García *et al.* *Draught & Man*, en sus tres volúmenes (1981, 1982 y 1986).

cada una. Operan pues, más allá de los límites de las preguntas establecidas y aceptadas en cada disciplina.

Para entender la imbricación de estas relaciones de *interdefinibilidad*, tenemos que identificar tanto sus *estados* (fases de relativa estabilidad), como su *evolución* (fases de transición en el tiempo) (García, 2000:80).

Lo complejo de cualquier fenómeno, depende de estas relaciones en las que cada componente, es considerado como un subsistema que se define con relación a los otros componentes con los que mantiene vínculos inseparables. La especificidad que podemos registrar mediante descripciones de cualquiera de dichos subsistemas mediante los oficios de una disciplina cualquiera proviene de la *totalidad de relaciones* que operan en ese y en otros niveles de organización. Debido a esta cualidad, el tipo de trabajo necesario para entender el problema-objeto surge del proceso de lograr que un colectivo multidisciplinario logre plantear, y compartir un conjunto de preguntas y una toma de posición comunes –y no solo “científicas”, frente al problema que se investiga.<sup>3</sup>

La investigación debe pasar iterativamente por diversas fases de *diferenciación* de los hallazgos que cada disciplina genere desde de su propia óptica y especialidad, así como diversas fases de *integración* que en su historia nos permitan identificar la evolución del objeto que estudiamos a través de una serie de recortes sucesivos, para ir construyendo heurísticamente esa totalidad organizada.<sup>4</sup>

Esta *sindemia* tiene que ser estudiada como un sistema complejo.

## La sindemia

*viene de lejos*

Sabemos bien que desde el fin de la Segunda Guerra Mundial se dio una profunda reorganización de las relaciones entre los Estados-Nación en el Sistema-Mundo (Wallerstein, 2005). Dentro de este marco, a partir de los años ochenta del siglo pasado se acentúa una forma de imposición económica y política que promueve la desregulación de los mercados y el adelgazamiento del poder del Estado para así facilitar los libres flujos

3. Véase la noción de *Marco Epistémico* propuesta originalmente por Rolando García en Piaget y García (1982) y discutida recientemente por otros autores en González (2018) que sostiene que el Marco Epistémico condiciona el tipo de ciencia que se hace en la historia, aunque no determina su contenido.

4. Como apunta Lucien Goldman, citado por García, 2000, capítulo 2: “Planteo constructivista del problema del conocimiento”.

de capitales, de personas, de datos y de imágenes. De este modo se fue imponiendo, con diferentes formas y grados de violencia (económica y simbólica), una política de mundialización de ciertas formas en los mercados, en las relaciones de fuerza y en las representaciones sociales desde las economías más poderosas con vocación y fuerza para cubrir todo el mundo. Para este estudio, interesan las que tienen que ver con los sistemas alimentarios (Santos, 2014:107).

La generación de valor, las condiciones de acceso y la degustación de los productos de la naturaleza o de la industria que se incorporan a la dieta no pueden separarse de sus coordenadas ecológicas, ambientales, climáticas, sociales y simbólicas.

Producir alimentos y prepararlos para su disfrute, es una acción humana, social e histórica y por eso mismo, está (y ha estado desde su origen) sometida no solo a las reglas de la *economía* (en procesos de generación y apropiación del valor), sino a las del *poder* (en las transformaciones de la dominación y la organización social) y a las de las relaciones *simbólicas* (en la construcción y resistencia de relaciones de hegemonía, alteridad y subalternidad entre diferentes grupos y clases sociales).

La comida, como actividad tanto material como simbólica, conforma algo muy parecido a un sistema modelizante, tan importante en la producción antropológica como la lengua o la religión (Lotman, 1996). Al cambiar el control de las condiciones de producción, de acceso, de saber preparar y anticipar sus efectos en la salud que todo alimento tiene, están anclados los soportes de la dependencia creciente (los rastros del fantasma) y toda una serie de relaciones simbólicas en la base de nuestras identidades (Pilcher, 2001).

Lo que comemos tiene un valor de uso directo en la producción de los cuerpos sanos, pero también tiene un valor de cambio y un valor simbólico, que se acentúa por la relación entre alimentos preparados en casa para el consumo familiar y los alimentos ultraprocesados industrialmente por muy pocas y enormes corporaciones para el consumo de miles de millones de personas. En todas las cocinas se puede diferenciar lo que procesamos nosotros mismos y lo que comemos ya procesado y controlado por otros, cuyo fin no es otro que el de acumular y acumular ganancias.

La variante de comer lo producido por otros, tiene como correlato la pérdida de la disposición del tiempo de vida, los materiales, los conocimientos y la convivialidad para la actividad social de comer. Lo que alguna vez Marx llamara “la propiedad y el control de las condiciones de trabajo” de nosotros mismos.

El afán de lucro deteriora la calidad de los productos alimenticios tanto como los tiempos laborales modernos afectan la cantidad y la calidad del conocimiento para producirlos, acompañada del escaso lapso para reponer la energía que las rutinas laborales establecen con sus empleados. Eso afectó el control y la capacidad de autoproducción y constitución del cuerpo con todas sus relaciones con un impacto multidimensional en la salud en toda la sociedad. Las características de los problemas de salud pública contemporánea se pueden observar a nivel mundial, continental, regional, local, hogareña y desde luego, biográfico/subjetiva.

En esta última escala situamos nuestro protocolo.

## Cocinar, comer, pensar

Cocinar pensando, conversando, ideando y trabajando con otros, nos humanizó en la historia (Pollan, 2014). No hay forma de pensar una dieta nutricia que no esté íntimamente ligada a una “dieta” simbólica, una “dieta” cultural:

[...] constituida por el conjunto de elementos culturales disponibles para un individuo, grupo o cohorte generacional a lo largo de su desarrollo (ontogénesis). La dieta recibida está a su vez determinada por la dieta ofertada (que constituye el total de productos culturales producidos y distribuidos o puestos en el espacio cultural, ya lo definamos a nivel virtual o situado (Del Río & Del Río 2008:102).

Para nosotros, esa dieta multidimensional, la entendemos como una estructura de relaciones entre diferentes elementos bio/psico/sociales cuya configuración (móvil) define las acciones de elección, preferencia y gusto de los alimentos. La dieta, parafraseando a Piaget cuando hablaba de una teoría, se puede entender también como un “sistema de transformaciones”.

Su estructura, es a la vez efecto de múltiples transformaciones y ajustes en el tiempo de lo que se ofrece, de lo que se distribuye y de lo que se puede acceder entre soportes materiales bien determinados en cada sociedad y un conjunto de disposiciones bio-socio-cognitivas que operan y conforman la dimensión alimentaria del *habitus* (Bourdieu, 1998). Por ello, las prácticas, acciones, actos y actividades que constituyen lo que llamamos *gusto*, son el efecto de una configuración particular que se ha formado en el tiempo, algo por determinar y no solo la suma de objetos y elecciones al contentillo. Un verdadero sistema de transformaciones cuya velocidad relativa se deja apreciar mejor en el tiempo, en la historia y por eso tenemos que recurrir a la recordación guiada, a la introspección.

Todos los discursos situados que refieren a la alimentación, ya sea en forma de tradiciones, recetas, creencias, mensajes publicitarios, estrategias de mercadeo presentes y disponibles en un determinado espacio social, forman el universo discursivo de toda *dieta cultural*.

Sin embargo, las *gramáticas de producción* de los discursos alimentarios no operan solas, sino siempre en relación con las *gramáticas de reconocimiento* (Verón, 1993) y es en ese encuentro dialéctico que se conforman (o no) los sujetos y la intersubjetividad “alimentaria” de los gustos y preferencias respecto a la comida. Dejo aquí estas pistas para desarrollarlas en otro texto.

## Comer

### *en perspectiva social e histórica*

La producción, cuidado, crecimiento, acceso, preparación y consumo de alimentos es un acto elementalmente humano. Nuestra especie, al desarrollar tecnologías y construir sus conocimientos, revoluciona su entorno natural y lo hace profunda e irreversiblemente humano, es decir, social e histórico.

Las decisiones básicas sobre lo que se produce para nutrirse y para garantizar un adecuado estado de salud física, psíquica y social, no pueden separarse de sus relaciones con las otras dos dimensiones del análisis de los hechos, las relaciones de poder y el espacio de las representaciones sociales.

Aquellos quienes deciden qué producimos, cómo lo producimos, cómo accedemos a esos productos, cuándo los cosechamos, cómo los transformamos o preparamos y de qué manera los consumimos, ejercen un poder inmenso sobre una dimensión central de la producción antropológica, que precisa —ya lo vimos más atrás— los procesos de producción material y simbólica de los cuerpos *sanos* y las muy diversas formas de sentir, valorar, crear, validar y defender lo que comemos y lo que bebemos.

Dentro de la escala del Sistema-Mundo (Wallerstein, 2005), los flujos y las tensiones en los mercados internacionales han pautado, a diferentes ritmos y movidos por distintas fuerzas, las formas en las que se producen una clase particular de productos alimenticios, industrialmente *ultraprocesados* (Monteiro *et al.* 2010), y de esa forma, se han delineado poco a poco los contenidos de lo que comemos, su acceso como mercancías disponibles y las formas sociales de la convivencia en las que les comemos y consumimos junto al universo multi-compuesto (económico, mercadológico, emocional, signico y simbólico-discursivo) que les acompaña, que les engloba.



Una de las consecuencias de los procesos históricos de sometimiento y explotación dura y madura de las sociedades colonizadas de África, Asia, América Latina y el Caribe, se observa también en el flujo de alimentos crudos o no procesados que va hacia los centros industriales del sistema-mundo y su posterior retorno industrializado (con un valor agregado) a tales sociedades: por ejemplo, la exportación de frutas frescas que retorna en forma de mermeladas, la exportación de cereales que se regresa como cajas coloridas de “cereales” para el desayuno, o como en el caso de la quinua boliviana, retorna como un superalimento orgánico, gourmet y de moda.

Es una dialéctica de intercambio desigual (Marini, 1991), desde la noche de los tiempos, la que está también en el fondo de la manera en que nos alimentamos.

Por el otro lado, está el aumento del hambre y la desnutrición que constituye un estado por debajo de los requerimientos mínimos para la sobrevivencia sana de las personas y sus comunidades próximas, es decir, apenas garantiza la mínima producción antropológica del cuerpo y la mente (Bertaux, 1977) en esa gran porción empobrecida del mundo.

## ¿Seguros o soberanos?

A partir de las graves hambrunas de los años setenta, desde el núcleo acumulador del sistema surge el concepto de *Seguridad Alimentaria*. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), desde la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de 1996, la **Seguridad Alimentaria:**

[...] a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana (PESA, 2011:2).

que plantea que los pobres deben tener acceso a alimentos y agua para no arriesgar su vida y evitar una catástrofe mayor por inanición o por enfermedades ligadas con la ingesta de alimentos poco sanos y líquidos insalubres.

Desde una posición diferente que toman los campesinos tradicionales, los productores directos y ancestrales de los alimentos, surgió en 1996 una contrapropuesta que incluye lo que la “seguridad alimentaria” se planteaba, es decir, el acceso de los más pobres a alimentos sanos, inocuos y suficientes, pero con la diferencia de que esta propuesta coloca el problema dentro de

un marco valorativo distinto: el de la *soberanía alimentaria*. Un concepto límite (la alimentación como derecho humano) que remite directamente a la lucha para recuperar la capacidad de decisión autónoma y colectiva sobre qué, cómo, cuándo, con qué y con quiénes producir para comer y beber de forma que la sociedad pueda crecer, desarrollarse y mantenerse sana, y especialmente soberana dentro de un medio ambiente sustentable.

Desde 1996, el concepto de *soberanía alimentaria* (Vía Campesina, 2003) incorpora a más de 200 millones de campesinos de todo el mundo que se negaron a desaparecer frente a las políticas impuestas a la producción en el campo y a sus productores campesinos: *dumping*, control comercial y crediticio, imposición de paquetes tecnológicos con semillas genéticamente modificadas que para cultivarlas requieren la privatización de los recursos hídricos, la destrucción de las formas colectivas de propiedad y acceso a la tierra, despojo y persecución violenta contra resistencias “retrógradas”, “superadas” e “ineficientes” para lograr alimentar a la humanidad.<sup>5</sup>

Desde luego que esta idea que cuestiona y politiza las actividades que subyacen al inocente acto de “comer”, no gustó a las grandes corporaciones alimentarias que controlan el mercado mundial de los alimentos.

Esta situación no siempre fue así. Después del fin de la Segunda Guerra Mundial, la reorganización geopolítica del mundo activó un proceso de deshabilitación de la soberanía alimentaria en numerosas sociedades, ya de por sí empobrecidas y desenergizadas, en proceso permanente de vaciado de su energía social desde los tiempos de formación de la *economía-mundo* europea e incluso antes.

Esta reorganización forzada, implicó una pérdida de soberanía alimentaria de los diferentes países que aumenta día con día y se puede observar operando en diferentes niveles de organización desde la producción, acceso

---

5. No sólo el uso de las semillas genéticamente modificadas y patentadas por consorcios (como Monsanto, BASF, Syngenta, Pioneer, Dow y Bayer) establece riesgos de reducción de la biodiversidad, sino que su uso impone paquetes tecnológicos que restringen los grados de libertad de los productores agrícolas más pobres y el uso indiscriminado de productos incluidos en el paquete, como son los herbicidas, pesticidas y fertilizantes que contaminan al producto y constituyen una amenaza, tanto a diferentes especies polinizadoras (abejas, aves, mamíferos), como a la salud de productores y consumidores (Alvarez-Buylla & Piñeyro, 2013). Las organizaciones campesinas privilegian una parte de su lucha con la formación y operación solidaria de bancos de semillas criollas, rechazo a todo agrotóxico y recuperación de la producción local (Krohling-Peruzzo y González, 2018). Sin excluir las “oportunidades” para pasar de campesinos pobres a “agricultores” emprendedores y exitosos en las agroindustrias, como la Revolución Verde impuesta pregonó para “desarrollar” a los países de América Latina, y no solo no cumplió con ese prometido desarrollo, sino que, sin quererlo, fue la condición del surgimiento de la autoorganización del MST en Brasil (Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra). Frente a esta política violenta de descampesinización del campo, muchos otros movimientos sociales surgieron y están surgiendo en todo el mundo.

y comercialización, hasta la preparación y degustación de los alimentos que están en el mismo epicentro, ya lo señalamos antes, de la producción antroponómica de los cuerpos y las mentes de todas y todos.

El deterioro que este proceso ha generado en decenas de países ya afecta seriamente la vida de muchos millones de personas. Hoy es un grave problema de salud pública a escala mundial. Un fantasma nada etéreo llamado sindemia.

## México: Engordar o no engordar

(“*That’s the bloody question*”)

Frente a ello, el gobierno mexicano, una vez que en el año 2008 aceptó la existencia de una “epidemia de obesidad”, comenzó a desarrollar, a destiempo y sin perspectiva de largo plazo, una serie de políticas que al final descargan la responsabilidad de este problema en los propios actores sociales.

En ese encuadramiento, las personas comunes (“los consumidores”) resultan ser culpables por su condición y sus graves y crónicas consecuencias: **diabetes** (“por comer mucha azúcar”), **hipertensión** (“por comer mucha grasa y sal”), **obesidad** (“por no cuidar las calorías y no hacer ejercicio”), **malnutrición** (“por no comer saludablemente”).

En lo que parece el colmo de los desatinos, resulta que también la responsabilidad de “ser pobre” (por no ser suficientemente “emprendedor” y “comprar para comer lo más barato”) está, en ese mismo sentido, relacionada con el problema.

Muchas cifras nos alertan sobre esta situación en todo el mundo, en América Latina y en México, pero todavía no sabemos mucho sobre el entramado simbólico de las relaciones de interdefinibilidad que generan (o colaboran significativamente a generar) las particularidades de este problema, grave porque deteriora la vida cotidiana, las rutinas de la vida de todos los días, aparte de lo que le cuesta al Estado mexicano en seguridad social.

Por supuesto que nadie “elige” ser o parecer obeso, enfermo y desarrollar conductas de alto riesgo para su propia salud. Tampoco creemos que alguien *escoja* delegar el control de su propia producción antroponómica de manera consciente y voluntaria en manos de otros macro poderes invisibles, fantasmales y asesinos a la larga.

Sin embargo, este escenario se ha ido agudizando desde hace tiempo en el mundo y en especialmente en México (Calvillo y Székelly, 2018).

Sólo desde el punto de vista de la cultura, que es transversal a todos los otros componentes y relaciones, podemos vislumbrar esta dimensión del proceso que queremos estudiar.

## Observar desde la escala

### *de la producción antroponómica en la biografía*

Por eso pensamos que conviene hacer, de forma complementaria a otros esfuerzos, una exploración diferenciante en el nivel de organización de la escala biográfica, en el área de la intersubjetividad con una estrategia próxima a lo que hoy llaman la “entrevista de explicitación” (Ollagnier, 2019:171) o a la también denominada “entrevista micro-fenomenológica” (Valenzuela y Vázquez, 2019).

El **proceso de deshabilitación de la soberanía alimentaria** también ha comenzado, así como su contrario en algunos casos de organización activista (Gravante, 2019), en los huertos urbanos, en las canastas del mandado, en las propias cocinas, en las despensas de quienes deciden todos los días la compra y preparación de los alimentos en sus hogares, en el olvido progresivo y macdonalización estandarizada de las recetas e ingredientes de una comida, en el desplazamiento de las herramientas materiales por las digitales (González-Turmo, 2019) en la ingesta solipsista y compulsiva, opuesta al comer y convivir como acto colectivo, placentero, generoso y amoroso de construirnos sanos y con otros.

Esos cambios se pueden estudiar heurísticamente, mediante la observación directa y la evocación de la memoria de las productoras antroponómicas que la división social y sexual del trabajo ha especializado en el tiempo: madres, abuelas, cuidadoras, cocineras, hermanas mayores, tías, etcétera, con doble o triple jornada, que de hecho cuidan y alimentan a sus familias.

Para esto decidimos desarrollar este protocolo provisional que nos guiara y nos permitiera volver observables algunos cambios que afectaron los modos de alimentación de las personas a lo largo del tiempo. Este proceso de *sometimiento desapercibido* gatilló mutaciones, alteraciones, innovaciones y adaptaciones en los patrones de alimentación (las dietas nutricias y las dietas culturales) de la población a lo largo del tiempo. Como en todo cambio, algo del patrón anterior permaneció idéntico, algo se modificó y algo *nuevo* apareció en las formas de alimentación de la sociedad en un período de no más de cincuenta o sesenta años.

Vamos a explorar estos eventos a través de la reconstrucción de la memoria de las protagonistas cotidianas de este proceso, mediante el registro de dichos cambios, ajustes y costos que se dan a lo largo de décadas y en forma casi silenciosa.

## **Protocolo de introspección retrospectiva alimentaria (PIRA)**

Nuestro Protocolo de Introspección Retrospectiva Alimentaria es la herramienta con la que desde hace pocos años hemos comenzado a explorar este proceso de deshabilitación de la soberanía alimentaria y algunas de sus resistencias, dentro del rango de cinco décadas por interlocutores de diferentes orígenes, estatutos sociales y lugares, especialmente en México y en varios países de América Latina. Queremos establecer una estrategia etnosociológica que ayude a observar y registrar algunos cambios importantes en las actividades alimentarias de la sociedad vistos, vividos y narrados desde la escala de los procesos biográficos (Bertaux, 2005).

Asimismo, queremos volver observables esos cambios a partir de la sistematización de testimonios de las memorias de mujeres mayores de 60-65 años a quienes les solicitamos conversar sobre sus recuerdos en relación con los alimentos con los que han crecido y vivido en tres diferentes momentos de su biografía. Se trata entonces de poner a prueba una técnica y un instrumento que abrevia de los métodos de la historia oral y de las técnicas de entrevista en profundidad, cuya materia prima es la evocación y el registro de la memoria de su relación con los alimentos y la comida en los hogares.

En otras palabras, si se está verificando un proceso de deshabilitación de la soberanía alimentaria debido al lugar clave que “comer” tiene en la producción antroponómica de cualquier sociedad, parece plausible reconstruir en el nivel de organización de la vida cotidiana algunos rasgos de dicho proceso de mutación a través de la memoria.

Nuestra propuesta metodológica se concentra en suscitar la observación interna de los pensamientos, sentimientos, actividades y objetos respecto a los alimentos y la comida preparada en dos registros del pasado y la objetivación de la situación presente, al momento de la entrevista. Por eso es introspectivo.

Queremos objetivar algunos elementos recordables (y recordemos que toda memoria siempre es selectiva y situacional) que nos permitan explorar algunos indicios de la transformación de las estructuras de relaciones de interdefinibilidad y los cambios más relevantes en la composición de la dieta nutricia a escala hogareña e individual dentro del registro de la memoria que tienen los entrevistados de sus hogares. El PIRA intenta visibilizar las estrategias y algunos efectos de adaptación y resistencia en la dialéctica de la soberanía/sumisión respecto al control de los procesos de alimentación hogareña.

Como también sucede en la organización de los procesos de creación audiovisual, dividimos en tres momentos la estructura temporal del PIRA, a saber, la preproducción, la producción y la postproducción.

## **I) Preproducción:**

### *preparar el encuentro*

Hacer investigación implica por lo menos dos procesos complementarios.

Por un lado, hay una parte creativa imprescindible que tiene que ver con el diseño de la estrategia para conquistar un objetivo teóricamente plausible, mediante el uso de diferentes técnicas y métodos que sean aptos para generar la información suficiente para contrastar empíricamente nuestras suposiciones iniciales.

Las técnicas siempre “corretean” a las preguntas. Pero las preguntas nunca son completamente alcanzadas por las técnicas. En mucho debemos conformarnos con pequeños indicios, restos o residuos de algunas partes de nuestro objeto y a partir de ahí, intentamos construir el modelo completo aproximado capaz de explicitar el mecanismo de la producción del fenómeno.

Pero lo más interesante de la investigación de fenómenos complejos está en su imprevisibilidad. Hay que prepararse para esperar lo inesperado, como muy bien indicaba Piaget.

El trabajo heurístico, porque lo suyo es explorar y estar abierto a múltiples posibilidades, está cercano a esa máxima.

La otra parte de la investigación estará más cerca de la gestión de los recursos, de los procedimientos de sistematización y el seguimiento de

un cronograma preciso. La aplicación del PIRA, al menos en estas etapas iniciales, se encuentra mucho más en una fase creativa y exploradora, enactiva y abierta.

Estaremos probando instrumentos, procedimientos, codificaciones, matrices de análisis, etcétera, que, a su vez, nos permitirán generar nuevas preguntas, mejor construidas, más densas y menos mensas, es decir, más diferenciadas, más integradoras de las diferencias y mientras ello acontece, podemos incluso modificar el protocolo o la propia estrategia de persecución constructiva del objeto.

El primer paso es iniciar la navegación. Luego, navegar con las circunstancias, nunca contra ellas.

### **Protocolo, interlocutoras posibles**

*y la conversación en una entrevista*<sup>6</sup>

Conviene detectar interlocutoras probables, en especial mujeres mayores de 60 años. Puede funcionar muy bien el uso de relaciones sociales para acceder a otras personas que quieran ayudarnos en la pesquisa. Así que el efecto “bola de nieve”, es perfectamente bienvenido en este inicio.

Establecer claramente el pacto o contrato de intersubjetividad, en el que se trata de explicitar con las personas que seleccionemos, una conversación que garantice para ellos anonimato y resguardo de cualquier información personal y su utilización con fines exclusivamente científicos destinados para comprender procesos sociales y no para hurgar en anécdotas personales. No hay investigación de este tipo sin que se establezca una relación de confianza y de respeto mutuo entre ambos agentes.

Por un lado el rol de *co-historiador* (que lo ocupa quien provoca la entrevista y se encarga de organizar e interpretar dialógicamente el sentido y la pertinencia de los testimonios registrados). Por el otro el rol de *historiador*, (que lo constituye el propio interlocutor-testigo que accede a recordar, recuperar y a expresar fragmentos de su propia historia alimentaria siguiendo el ritmo propuesto).

6. El PIRA comenzó con entrevistas individuales, pero también se puede aplicar una estrategia colectiva, donde quienes conversan van dialogando y a la vez objetivando un paso más allá de su registro individual. Experiencias en San Luis Potosí, México, en La Paz, Bolivia y en Perú han resultado muy interesantes y productivas. Está en proceso un artículo sobre esta experiencia en colaboración con Rosalinda Ramos y Andrés Estrada, gracias a la ayuda de Fernando Tarifa (UCSP-La Paz), Hugo Aguirre y Carla Colona (PUCP-Lima) y Mónica Carles, (LabCOMplex-México).

## ***Verba volant, registra manent***

Registrar la entrevista de ser posible con una cámara o con una grabadora, que deberá ser siempre declarada y probada (energía, activación, revisión de audibilidad, etc.), para no perder atención ni detalle durante el encuentro. Como en toda la literatura que documenta la historia oral como método de investigación, es imprescindible comprobar dos veces, al menos, la grabación sobre la que después haremos muchos retornos e intervenciones técnicas para poder describir nuestras tres etapas de la vida alimentaria de las personas.<sup>7</sup>

Otro elemento que tiene que estar listo antes de la entrevista es una libreta de registro, en la que haremos anotaciones durante el desarrollo de la entrevista usando un lápiz o bolígrafo. Ni qué decir de la preparación de baterías de repuesto o cargadas de reemplazo, lo mismo que cintas en el caso de necesitarlas.

## **II) Producción:**

### *el inicio formal de la conversación*

De manera general, todas las entrevistas comienzan cuando hemos probado que la grabación está haciéndose correctamente y le solicitamos a las interlocutoras que nos digan su nombre, su edad y en dónde habitan actualmente. Es justo en ese momento que podemos parar un momento para probar que la grabación está operando adecuadamente. Nosotros podemos hacer también anotaciones sobre el lugar, hora del día, ambiente, situación de encuentro, etc. así como algunos elementos del equipo que se usan para cocinar que estén a la vista, si fuera el caso.

A veces, la entrevista tiene que ser realizada fuera del hogar. La idea es que intentemos pactar desde el inicio la posibilidad de conversar dentro de los espacios de las entrevistadas. Cuando no pueda ser posible agendar dentro de las casas, habrá de asegurar la realización de la charla en un espacio calmado, alejado del ruido y de las distracciones en lo posible. Siempre, por supuesto, tendremos que saber aprovechar al máximo el tiempo que nos puedan dar, en el lugar que sea.

Una vez verificado y entendida la parte de la preproducción, estamos listos para avanzar. Conviene repetimos que la entrevista no será (ni se parecerá) en ningún caso un interrogatorio policíaco para sacarle datos al “informante”.

7. Para iniciar muy bien este proceso, conviene revisar dos clásicos del tema: *La voz del pasado*, de Paul Thompson (1988) y *Relatos de vida*, de Daniel Bertaux (2005).



El ajuste en las denominaciones de los agentes que intervienen en este protocolo, tiene una razón significativa: aspiramos a comprender lo que nuestras *historiadoras* nos narren de su experiencia.

Deliberadamente las interlocutoras no serán seleccionadas por representar a ninguna población en particular, pero los testimonios obtenidos deben ser ubicados dentro de la *representación estructural* que le da sentido (Bourdieu, 1999:527-543).

## Una charla iterativa en tres momentos

### Primera retrospectión:

*regresar a los diez años*

Una vez aceptada la entrevista, que puede durar una hora poco más o menos, la idea es conversar proponiendo a la persona cerrar sus ojos y “transportarse” mentalmente a su pasado, cuando tenía más o menos diez años de edad. La edad precisa puede variar, lo importante es conseguir un testimonio de recuerdos y evocaciones alimentarias de la infancia, un segundo corteal inicio de la vida laboral y adulta, y por último, un testimonio del momento presente de nuestras entrevistadas. Les pedimos describir el **lugar en su casa en el que se almacenaban y preparaban los alimentos**.<sup>8</sup> En algunos casos puede resultar mejor preguntar por el espacio/función destinado para tal efecto, por ejemplo: “dónde guardaban los alimentos para preparar la comida en su casa”. Debemos siempre notar y registrar esa descripción lo mejor que en el diálogo memorioso se consiga. Si logramos ayudar a nuestra entrevistada a retroceder en su memoria del espacio y los objetos de esa primera etapa, ya una vez “dentro” del lugar que recuerda, podemos solicitarle que lo “abra”, lo “explora” y describa tanto el lugar donde se guardaba lo necesario (alacena, despensa, cajas, nevera, refrigerador, etc.), como los elementos y materiales para preparar las comidas (arroz, frijoles, maíz, chiles, piloncillo, cuadrípulos, ablandadores, carne seca, etc.), y registramos sus respuestas con el mayor detalle posible. También conviene preguntar por las *herramientas o el equipamiento usado* por lo general que nuestras entrevistadas recuerden con el que se preparaban los platillos para la comida.

La dimensión instrumental y tecnológica de la cultura alimentaria es básica y está conformada por numerosos aditamentos, objetos y herramientas que también nos pueden ayudar a comprender cómo y con qué hacían las comidas.

8. Puede ser la “cocina”, pero no podemos “suponer” que todo mundo haya tenido un espacio llamado cocina.

Usar estufas de petróleo o de leña y el paso a la vistosa y colorida parafernalia electrónica contemporánea, también marcó hitos importantes de cada contexto.

Poco a poco nuestras entrevistadas comenzarán a recordar (porque lo están “viendo”) diversas cosas como “molinos”, “semillas”, “azúcar”, “arroz”, “frijoles”, “pan”, “leche”, metate, molcajete, sedazos, etcétera.

### **Precisar los términos genéricos**

En la conversación, las personas pueden recordar utilizando términos genéricos como “semillas” o “granos”, “verduras”, “frutas”. Esto nos dice algo sin duda, pero para efectos del trabajo, necesitamos un poco más de precisión en las descripciones. Debemos en estos casos, tratar de llegar en los recuerdos un poco más allá de los términos vagos, así que podemos pedirle que especifique qué tipo de “semillas” (por ejemplo, arroz, frijol negro y bayo, maíz), “latas” (de atún, de sardinas, de chiles, de sopas, de duraznos, de piña, de leche condensada, etc.) “cajas” (de galletas de “animalitos”, “Ritz”, “Oreo”, cereales como hojuelas de maíz, zucarcitas, etc.) “bolsas” (qué contenían dentro), “costales” (llenos de qué, fruta (manzanas, peras, naranjas, fresas, etc.), carne (de res, de puerco, chuletas, pollo, molida, seca, congelada, etc.) y así con la verdura, los postres, las bebidas, etcétera.

En todo caso, lo que queremos es que las categorías que nombren sean precisadas en su extensión, para que en la conversación nuestras interlocutoras puedan delimitar lo mejor posible qué es lo que efectivamente cabe dentro de sus propios términos “emic”, que no necesariamente son conocidos por quienes preguntamos, pero pueden ser muy obvios para nuestras historiadoras (Harris, 1980).

Por esto es importante hacer nuestros **registros lo más concretos posible**, de tal forma que evitemos quedarnos con términos laxos por parte del entrevistado, porque después resultará muy difícil precisarlos o tendremos que atribuirle aspectos que nuestras entrevistadas no expresaron así y con ello los rellenamos de nuestra propia doxa científica, que no siempre es lo indicado en una conversación como la que queremos provocar.

Cuando esto suceda podemos pedirle que nos describa con un poco más de detalle lo que “está viendo” (y recordando) en esa etapa de su vida.

Normalmente, este recurso funciona bien, si la relación se ha establecido adecuadamente.

## De lo diferenciante a lo integrador:

### *lo cotidiano y lo festivo*

Una vez que esté más o menos terminada esa primera retrospección analítica lo más específica y diferenciante que se pueda, pasamos a la **fase de integración** y le solicitamos que nos describa, **la composición de una comida común**, la de todos los días para ese momento de su vida en su casa. Mientras más detallada sea esa descripción, --ya lo sabemos-- será mucho mejor para la investigación: (¿En cuántos tiempos recuerda que se hacía la comida cuando tenía aproximadamente 10 años, qué platos iban antes y cuáles después, cómo era servida, quién cocinaba, con qué instrumentos cocinaban, cuántos comían juntos, cómo era el clima familiar durante la comida, etc.)

Por último, le preguntamos sobre cómo era una **comida ceremonial**, para un festejo importante fuera de la rutina común.<sup>9</sup>

## De los ritmos al placer y el gusto

Una vez descritas las comidas cotidianas y extra-ordinarias en casa, les pedimos que nos cuenten cuál era el platillo preparado que más le gustaba de esas comidas a esa edad. Aquí conviene anotar los componentes, las expresiones proxémicas ligadas al sabor, el olor, la compañía, las palabras y todos los sentimientos que acompañaba esa experiencia de agrado y sus recuerdos colaterales.

Con ello tendremos elementos para registrar la *síntesis* de los componentes separados de la primera parte, expresada en platillos preferidos a esa edad.

Hasta este punto, tenemos ya cuatro primeros registros, a saber: los **componentes** para preparar comidas, la descripción de una **comida de todos los días**, la descripción de una **comida ceremonial** y el registro de un **platillo o comida favorita**, la que más le gustaba comer y apreciaba por encima de otros platillos en esos tiempos.<sup>10</sup>

9. En varias experiencias de entrevista, al preguntar por la comida ceremonial, las personas recuerdan la Navidad, una boda, un bautizo. En todos los casos, conviene siempre pensar en lo que los antropólogos llaman el ciclo de la vida (ritos de pasaje) y el ciclo del año (fiestas colectivas). Uno de los elementos clave para estudiar los procesos de ceremonialización radica en sus marcadores semióticos y la comida es uno de los más importantes por su propio carácter constructivo de vinculación social y placer colectivo.

10. Pero cualquier forma sistemática de organización de la información que debe servirnos para la sistematización del flujo discursivo de los testimonios.

## Segunda retrospectiva:

### *volver a los veinte*

Cuando consideramos que la conversación sobre el regreso a los 10 años, va generando suficiente información detallada, y que la relación con nuestra “historiadora” ha crecido en confianza (lo que implica que muy probablemente ellas también nos pregunten cosas de la investigación o personales) podemos pedirle concluir<sup>11</sup> esa primera parte y decirle que vamos repetir el mismo procedimiento para contarnos el mismo tipo de cosas y acciones, pero **diez años después**, es decir, cuando tenía aproximadamente 20 años.<sup>12</sup>

En muchas sociedades, cerca de lo que llamamos “la mayoría de edad” (aunque esa categoría puede ser muy amplia y variable dependiendo del sitio y el espacio social en el que nos encontremos) las trayectorias de vida se modifican, ya sea por matrimonio e hijos, a veces por la entrada directa al mundo laboral, el ingreso a estudios superiores, la migración estacional o definitiva, etcétera.

Con estos cambios se va transformando la estructura de los hábitos alimenticios, es decir, la composición de la dieta nutricia y cultural, así como las maneras de comer.

El segundo momento de la entrevista es prácticamente igual que el primero, pero ahora ambos conversantes tienen ya un tramo de experiencia sobre el que pueden dialogar más o incluso regresar para avanzar en la segunda retrospectiva. Si nuestras interlocutoras logran hacerlo sin problemas, comenzaremos a aplicar nuestro protocolo de la misma forma.

A los (más o menos) veinte años es muy probable que haya habido cambios importantes en su vida que podrían haber modificado (o acentuado) sus patrones alimenticios, y nos interesa conocer: cuáles eran los principales materiales que se tenían en casa para preparar alimentos 10 años después (**elementos diferenciados**), la descripción de una comida cotidiana (**integración 1**) y la de una comida ceremonial (**integración 2**), para terminar cuando nos describa su platillo favorito (**síntesis integrada**) en esa etapa de su vida).

---

11. Desde luego, como debe privar SIEMPRE el clima de una conversación, nunca el de un interrogatorio policíaco, nuestra charla puede muy bien ir adelante y atrás a etapas anteriores para mejor completar, siempre de origen, al gusto y al ritmo de nuestra interlocutora.

12. De ninguna forma estos recortes en el tiempo se denen tomar como fijos. La propia biografía de las personas nos debe marcar cuándo hacer esos cortes para que sean significativos sobre los cambios en las trayectorias de vida de cada uno.

## Precauciones

### *preinterpretativas*

Una entrevista de este tipo nunca se pacta en el vacío. Tanto nuestras interlocutoras como nosotros llegamos al momento del encuentro “cargados” de preinterpretaciones sobre la comida y su larga circunstancia. La gente puede percibir en nuestra petición que no estamos muy a favor de tal o cuál alimento, o por efecto de la información publicitaria o de los diarios y la televisión, tener como pre-satanizado o idelizado alguno de ellos. Es siempre un reto para quien pregunta, evitar al máximo la carga simbólica negativa o positiva en lo que preguntamos, lo mismo que tratar de identificar e ir un poco más allá de lo que nuestras “historiadoras” crean que deben decirnos, para evitar lo que ellas creen que nosotros queremos saber. Por eso preguntamos sobre lo que “ven” sus ojos al regresar mediante la introspección al pasado.

Recordemos siempre estar en nuestro papel de co-historiadores, muy atentos a signos de cansancio, aburrimento, pesar o alegría exultante para mantener por encima de todo, una relación humana, pendiente de lo que la otra persona siente, sin atosigar ni infantilizarle.

Si ejercemos sin reflexión e irresponsablemente *el poder de quien pregunta* frente a nuestras interlocutoras, obtendremos como respuesta *formas de resistencia* que pueden tener una larga variedad de estrategias y volver la exploración un simulacro.

## Recordaciones próximas:

### *el mundo de ese día a la mano (tercer momento)*

Del mismo modo que iniciamos la fase segunda, cuando veamos que el tema se va saturando, podemos sugerir entrar en la última fase de la entrevista, y así le pedimos que nos describa lo mismo, pero en el día de hoy, en el presente. Incluso podemos acompañar a nuestro interlocutor para hacerlo juntos (si estamos en su casa y accede a ello). Esta última fase puede ser mucho más fácil si estamos en su casa y cerca de la cocina. El recuerdo no tiene que ir demasiado para atrás.

Como en las fases anteriores, le pedimos que nos hable de los elementos que tiene hoy en su casa para preparar comidas, la descripción de una comida cotidiana, una comida ceremonial y el platillo que más le gusta que se prepara en casa en el presente (no importa si hace tiempo que no lo come o si no tiene en ese momento los elementos para prepararlo).

Si todo sale bien, la entrevista completa debe ir subiendo de interés y de buenos recuerdos. En caso de que los recuerdos en cualquier edad tocan temas difíciles para nuestras dialogantes (violencia, hambre, dolor, muertes, etc.) tenemos que ser muy cuidadosos en escuchar, intentar comprender y hacer silencio cuando sea necesario. Si es posible, podemos tratar de enfocarnos en los recuerdos agradables que produce normalmente la comida. Pero siempre habrá que evitar la tentación de hacerla de terapeuta o de consejero improvisado. Los procesos de empatía, en los casos de este tipo de investigación, están regulados por nuestro sentido común para conversar con alguien diferente a nosotros.

La entrevista cierra formalmente cuando apagamos la grabadora. La conversación puede continuar o no, pero por lo general los tres momentos del protocolo se recorren en alrededor de una hora.

No debemos dejar pasar mucho tiempo para comenzar a sistematizar las experiencias de nuestros encuentros de conversación. Buena parte del éxito de este trabajo dependerá del cuidado que tengamos en el registro y sistematización cuidadosa de las entrevistas conseguidas. Es tiempo de la posproducción.

### **Remando despacio**

*que vamos navegando*

Cada entrevista debe ser registrada, ya sea con cámara de video o en grabadora (o bien con un celular), y siempre anotando con interés la exploración hacia atrás en el tiempo que nuestros interlocutores harán para contarle a nosotros.

Conviene igualmente estar atentos y registrar los sentimientos que van expresando conforme los recuerdos van aflorando.

Si es posible, en esta etapa, podemos hacer una exploración a su bote de basura y/o pedirles que nos recuerden qué tipo de basura generaban sus cocinas en las distintas etapas y qué hacían con ella.

Con estos mínimos lineamientos, podemos armar las entrevistas y a partir de las experiencias que tengamos, reorganizamos ya todo como un protocolo de trabajo.

Las personas seleccionadas para las entrevistas, pueden ser amigas o conocidas, porque de cualquier modo que lo veamos, la cocina y el comer, son siempre experiencias simultáneamente íntimas y sociales, nutricias y

culturales, de las que no siempre nos preguntan y de las que no siempre conversamos reflexivamente de una manera más o menos formal.

Pasemos pues a la serie de operaciones que hay que hacer para analizar lo registrado y sistematizado.

### III) Postproducción:

#### *sistematización, análisis e interpretación del material*

Una vez cerrada la entrevista en sus tres momentos clave, llegamos al proceso de sistematización de nuestro material. Resulta importante recordar que la etapa de sistematización de las entrevistas es crucial para el proyecto. Solo por medio de la sistematización podemos garantizar la pertinencia de diferentes formas de análisis que respondan a diversas preguntas analíticas.

Para ello podemos generar una base de información en una hoja de cálculo que usaremos como herramienta relacional si nos facilita la tarea de hacer diferentes inferencias heurísticas para explorar configuraciones posibles que documentamos a partir del registro de las entrevistas grabadas y las anotaciones del entrevistador.

En los primeros análisis, hemos utilizado la clasificación NOVA (Véanse el Anexo 1a y 1b), que define cuatro clases de alimentos en función de sus niveles de procesamiento: alimentos naturales, alimentos ligeramente procesados, alimentos procesados y productos ultra procesados, para clasificar el flujo de los elementos y platillos mencionados durante las tres etapas de la entrevista (Monteiro *et al.* 2010).<sup>13</sup>

Esta nueva clasificación de los alimentos, ha sido criticada como “subjetiva y científicamente deficiente” por algunos gremios y asociaciones de tecnólogos de alimentos y al mismo tiempo ha sido acusada como opuesta al “libre mercado” por ir contra el derecho de las empresas alimentarias y la libertad de elección y consumo individual, porque cuando dicha clasificación se incluye en un semáforo nutricional en el etiquetado frontal de los alimentos, no indica con toda claridad que todos los productos ultra

13. Esta propuesta surge de un equipo multidisciplinario liderado por Carlos A. Monteiro de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de São Paulo y fue construida mediante un exhaustivo trabajo de observación y registro en diferentes regiones de Brasil (Martins, et al, 2013) y ha sido retomada en forma de guías alimentarias por agencias internacionales como la FAO, la OMS y la OPS (FAO, 2017). Varios países del mundo han comenzado a adoptarla tanto por su relativa simplicidad en la identificación de lo que nos nutre, como guía alimentaria para la población y asimismo para la orientación de las políticas de salud pública. Canadá, Francia, Ecuador, Uruguay, Chile, más recientemente Gran Bretaña y desde luego, Brasil, tienen varios años de experiencia en esta forma de ordenar la ingesta de los alimentos y prevenir al consumidor sobre lo que consume.

procesados deben evitarse, o su consumo debe ser muy esporádico, dado que hay evidencias de que el aumento sostenido en la ingesta de ultraprocesados acompaña el incremento del cáncer, la diabetes, la hipertensión, y la malnutrición en prácticamente todo el mundo (OPS, 2015).

En Francia, Anthony Fardet y otros colegas han desarrollado con mayor precisión diferenciadora a la guía NOVA mediante la introducción de gradientes intermedios y detalla con más elementos lo que se entiende por un producto ultra-procesado, es decir, un producto que contiene al menos un ingrediente fraccionado de su matriz alimentaria original o un aditivo cosmético como colorantes, saborizantes, texturizadores, etc.

La adición de color, sabor y textura en los productos se aplica porque al aislar con diversos procedimientos industriales los micronutrientes, los productos alimenticios originales pierden características distintivas del efecto de su *matriz alimentaria*.

Por esta razón al producto industrializado de jugo de “manzana”, tienen que agregarse “sabor”, “aroma” y “textura” artificiales y otros agregados como sodio, azúcares y grasas cuyo uso optimiza el proceso de la confección de tales productos (Fardet & Rock, 2017; Fardet *et al.* 2018).

Al igual que Monteiro y su equipo internacional, los trabajos de Fardet y colaboradores están también en el centro de la polémica, pues sus propuestas cuestionan de forma científicamente fundamentada y de manera directa la política de producción alimentaria de grandes corporaciones de la industria, tales como Nestlé, Unilever, Coca Cola, Pepsico, Kellog’s, Bimbo, Kraft y otras más, por someter la calidad y composición de sus productos en función no de la salud o la alimentación nutritiva de ellos, sino de las ganancias que se generan por las neuro-adicciones a la sal, la grasa y el azúcar (Moss, 2013).

Desde hace varias décadas, la industria de los “alimentos” ultra-procesados se convirtió en uno de los negocios financieramente más rentables. En la historia se han rodeado de científicos, tecnólogos y asociaciones profesionales que trabajan muy próximos a estos intereses y en permanente discusión y descalificaciones con las propuestas de Monteiro y de Fardet, así como contra los movimientos de resistencia y organización incipiente de los consumidores frente al desastre alimentario, sanitario y climático que vivimos (Monteiro *et. al.* 2017).<sup>14</sup>

14. Los conflictos de interés están en el centro de todo esto. Al mismo tiempo, parece que la industria de los alimentos ultraprocesados sigue el patrón de descalificaciones y alianzas del tabaco y del alcohol en la forma como pactan con algunos científicos e instituciones de formación y validación contra las investigaciones científicas que muestran los problemas que



## Para cerrar:

### *Sistematizar preguntando y analizar preguntando*

La primera fase de sistematización de las entrevistas consiste en vaciar la información dentro de la categoría que incluye el nombre del alimento recordado en el período que preguntamos, el tipo que le corresponde dentro de la clasificación NOVA (véanse los Anexos 1a y 1b), el registro de su aparición o desaparición en la dieta de los entrevistados (véase la Tabla del Anexo 2).

Posteriormente comparamos su aparición o no dentro de los escenarios temporales que marca el protocolo, a saber, cuando la persona tenía más o menos 10 años, cuando la persona tenía alrededor de sus 20 años y lo que recuerda o podemos incluso observar en el momento de la entrevista.<sup>15</sup>

Con el criterio de entrevistar a mujeres mayores de 60/65 años como mínimo, queremos reconstruir los hilos del destejido alimentario en que vivimos.

Existen muchas formas de hacerlo, pero la memoria es una de las más vitales, y todavía más, si es expresada en primera persona.

Una vez conseguido este primer objetivo diferenciante, el reto metodológico está ahora en integrar las diferenciaciones de este análisis, con otros niveles de organización del mismo problema.

El desafío metodológico está en ser capaces de plantear algunas hipótesis plausibles de por dónde se ha ido este proceso complejo, pero eso forma parte de otro procedimiento en el que se buscará la integración relativa de las diferencias construidas.

Es muy probable que, al terminar la primera gran fase diferenciante de la investigación, ahora tengamos solo unas pocas más preguntas, pero todavía no tengamos respuestas que siguen el mismo proceso de construcción de todo conocimiento.

---

generan dichos productos, así como a los movimientos ciudadanos que les confrontan por sus consecuencias en la salud. Véase el caso del tabaco magníficamente trabajado por Robert Proctor en *The Golden Holocaust* (2011).

15. Los cuadros anexos en 2a y 2b son una propuesta para la sistematización y cruce de los datos con la clasificación NOVA. La primera fase puede llegar a establecer una comparación del porcentaje de alimentos según NOVA, así como ejemplos de tres gráficas comparativas en el Anexo 3 que provienen de la tabla de valores donde ya podemos cruzar las edades con los cuatro gradientes de NOVA expresado en frecuencias relativas (porcentajes). Cabe también aclarar que no esperamos tener una aproximación ordinal para hacer cálculos con ella, sino simplemente detectar algunas tendencias y derroteros de la acción que investigamos.

Conocemos actuando sobre el mundo y actuando lo conocemos y lo transformamos, a veces contra resistencias muy poderosas.

Desconocer significa no ser capaz de establecer diferenciaciones claras y pertinentes para poder actuar con ellas en mente. No poder ni saber integrar los componentes que provienen de los análisis disciplinarios de algunos de los subsistemas con los que queremos domesticar el objeto.

La hegemonía, esa forma de entender cómo se relacionan entre sí las clases sociales desde el punto de vista de la ideología, el sentido, la cultura, comienza no solamente en la fábrica, sino también en la compra, preparación y consumo de los alimentos. La hegemonía comienza en la cocina (para parafrasear a Gramsci).

Cocinar y convivir degustando con otros, es una forma estratégica de recuperar una parte del control de nuestras condiciones de producción antropológica.

Cocinar y comer comida sana, sabrosa, compartida con otros de forma convivial, producida de forma justa y sustentable para los ecosistemas, es también en estas condiciones, un acto revolucionario.



**Recibido: 15 de enero de 2019    Aprobado: 14 de mayo de 2019**

## Anexo 1a

### El sistema NOVA de clasificación de los alimentos (Tipos 1, 2 y 3)

#### 1) Alimentos sin procesar o mínimamente procesados

Los alimentos sin procesar son alimentos de origen vegetal (hojas, tallos, raíces, tubérculos, frutos, nueces, semillas) o animal (carne u otros tejidos y órganos, huevos, leche) distribuidos poco después de la cosecha, recolección, matanza o crianza. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos sin procesar que se alteran de maneras tales que no agregan o introducen ninguna sustancia, pero que pueden implicar quitar partes del alimento. Los procesos mínimos incluyen el lavado, cepillado; aventamiento, descascaramiento, pelado, molienda, ralladura, expresión, corte en hojuelas, desmenuzamiento; desollamiento, deshuese, rebanado, división en porciones, escamado, corte en filetes; compresión, secado, descremado, pasteurización, esterilización; enfriamiento, refrigeración, congelamiento, sellado, embotellamiento, cobertura con envoltura simple, empaquetado al vacío y con gas. El malteado, que agrega agua, es un proceso mínimo, lo mismo que la fermentación, la cual implica agregar organismos vivos, cuando esto no genera alcohol.

Verduras y frutas frescas, refrigeradas, congeladas y empacadas al vacío; granos (cereales), incluido todo tipo de arroz; frijoles y otras leguminosas, frescos, congelados y secos; raíces y tubérculos; hongos; frutas secas y jugos de fruta recién preparados o pasteurizados no reconstituidos; nueces y semillas sin sal; carnes, aves de corral, pescados y mariscos frescos, secos, refrigerados o congelados; leche en polvo, fresca, entera, parcial o totalmente descremada, pasteurizada, y leche fermentada, como el yogur solo; huevos; harinas, pastas alimenticias crudas hechas de harina y agua; tés, café e infusiones de hierbas; agua corriente (de grifo), filtrada, de manantial o mineral.

#### 2) Ingredientes culinarios procesados

Sustancias extraídas y purificadas por la industria a partir de componentes alimentarios u obtenidas de la naturaleza. Pueden usarse preservantes, agentes estabilizadores o "purificadores", y otros aditivos. Aceites vegetales; grasas animales; almidones; azúcares y jarabes; sal.

#### 3) Alimentos procesados

Se elaboran al agregar sal o azúcar (u otro ingrediente culinario como aceite o vinagre) a los alimentos para hacerlos más duraderos o modificar su palatabilidad. Se derivan directamente de alimentos y son reconocibles como versiones de los alimentos originales. En general se producen para consumirse como parte de comidas o platos.

Los procesos incluyen enlatado y embotellado, fermentación y métodos de conservación como el salado, la conserva en salmuera o escabeche y el curado. Verduras y leguminosas enlatadas o embotelladas, conservadas en salmuera o escabeche; frutas peladas o rebanadas conservadas en almíbar; pescados enteros o en trozos conservados en aceite; nueces o semillas saladas; carnes y pescados procesados, salados o curados y no reconstituidos como jamón, tocino y pescado seco; quesos hechos con leche, sal y fermentos; y panes elaborados con harinas, agua, sal y fermentos.

**Anexo 1b**  
**El sistema NOVA de clasificación de los alimentos (Tipo 4)**

---

**4) Productos ultra procesados**

---

Formulados en su mayor parte o totalmente a partir de sustancias derivadas de alimentos u otras fuentes orgánicas.

Por lo común, contienen pocos alimentos enteros, o ninguno. Vienen empaquetados o envasados; son duraderos, prácticos, de marca, accesibles, con un sabor agradable o extremadamente agradable, y a menudo causan hábito.

En general no son reconocibles como versiones de alimentos, aunque pueden imitar la apariencia, forma y cualidades sensoriales de estos. Muchos de sus ingredientes no están disponibles en las tiendas al menudeo. Algunos ingredientes se derivan directamente de alimentos, como aceites, grasas, almidones y azúcares, y otros se obtienen mediante el procesamiento ulterior de componentes alimentarios, o se sintetizan a partir de otras fuentes orgánicas.

Numéricamente, la mayoría de los ingredientes son preservantes y otros aditivos, como estabilizadores, emulsificantes, solventes, aglutinantes, cohesionantes, aumentadores de volumen, endulzantes, resaltadores sensoriales, colorantes y saborizantes, y auxiliares para el procesamiento. Puede obtenerse volumen agregando aire o agua. Los productos pueden “fortificarse” con micronutrientes.

En su mayoría están diseñados para consumirse solos o combinados como snacks, o para sustituir los platos y comidas recién preparados a base de alimentos sin procesar o mínimamente procesados.

Los procesos incluyen la hidrogenación, hidrólisis, extrusión, moldeado, modificación de la forma, preprocesamiento mediante fritura, horneado.

Hojuelas fritas (como las de papa) y muchos otros tipos de productos de snack dulces, grasosos o salados; helados, chocolates y dulces o caramelos; papas fritas, hamburguesas y perros calientes; nuggets o palitos de aves de corral o pescado; panes, bollos y galletas empaquetados; cereales endulzados para el desayuno; pastelitos, masas, pasteles, mezclas para pastel, tortas; barras energizantes; mermeladas y jaleas; margarinas; postres empaquetados; fideos, sopas enlatadas, embotelladas, deshidratadas o empaquetadas; salsas; extractos de carne y levadura; bebidas gaseosas y bebidas energizantes; bebidas azucaradas a base de leche, incluido el yogur para beber de fruta; bebidas y néctares de fruta; cerveza y vino sin alcohol; platos de carne, pescado, vegetales, pasta, queso o pizza ya preparados; leche “maternizada” para lactantes, preparaciones lácteas complementarias y otros productos para bebés; y productos “saludables” y “adelgazantes”, tales como sustitutos en polvo o “fortificados” de platos o de comidas.

---

Anexo 2. Tablas para la de sistematización de entrevistas  
 Tabla 2a: Cruce de clasificación NOVA con las tres etapas de diferenciaciones

Clasificación NOVA	Clase	Diferenciaciones			Notas y comentarios Generales sobre NOVA *
		10 años	20 años	> 60 años	
1	2	1D10	1D20	1D>60	NC-GN
		2D10	2D20	2D>60	
		3D10	3D20	3D>60	
		4D10	4D20	4D>60	
2	3	NC10	NC20	NC>60	NC-GE
		NC10	NC20	NC>60	
3	4	NC10	NC20	NC>60	NC-GE
		NC10	NC20	NC>60	
4	5	NC10	NC20	NC>60	NC-GE

NB: Cada uno de los cuadrantes de esta matriz nos sirve para ir organizando los registros de acuerdo a las fases recuperadas en la memoria y su contrastación con las cuatro clases de clasificación NOVA.

\* Consultar directamente la clasificación NOVA anexa.

**Tabla 2b:**  
**Composición NOVA de platillo favorito recordado por edad (años)**

Composición del platillo favorito				
a los 10		a los 20		a los >60
F10		F20	F>60	
Integración <b>cotidiana</b> (días comunes) %1 %2 %3 %4		Integración <b>cotidiana</b> (días comunes) %1 %2 %3 %4		Integración <b>cotidiana</b> (días comunes) %1 %2 %3 %4
Integración <b>extraordinaria</b> (celebraciones) %1 %2 %3 %4		Integración <b>extraordinaria</b> (celebraciones) %1 %2 %3 %4		Integración <b>extraordinaria</b> (celebraciones) %1 %2 %3 %4

NB. En esta tabla se registra la frecuencia relativa de la composición de los platillos favoritos para cada etapa etaria, con la intención de ver cómo permanece o se transforma la composición de los componentes en función de las cuatro categorías de la clasificación NOVA.

## Bibliografía

- Álvarez-Buylla, E. y Piñeyro, A. (coords.) (2013). *El maíz en peligro ante los transgénicos: un análisis integral sobre el caso de México*, México, UNAM-CEIICH-UCCS.
- Bertaux, D. (1977). *Destins personnels et structure de classe. Pour une critique de l'anthroponomie politique*, Paris, Presses Universitaires de France.
- Bertaux, D. (2005). *Los relatos de vida. Una perspectiva etnosociológica*, Barcelona, Ediciones Bellaterra.
- Bertaux, D. (2014). "Le Care comme partie émergée de la production de la vie", en: *Revue des Sciences sociales*, Presses Universitaires de Strasbourg, 118-128.
- Bourdieu, P. (1998). *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*, Madrid, Taurus.
- Bourdieu, P. (ed.) (1999). *La miseria del mundo*, Buenos Aires, FCE.

- Calvillo, A. y Székely, A. (2018). *La trama oculta de la epidemia. Obesidad, industria alimentaria y conflicto de interés*, México, El poder del Consumidor. Accesible en: <https://el poderdelconsumidor.org/wp-content/uploads/2018/02/la-trama-oculta-d-la-epidemia-obesidad-2018.pdf>
- Del Río, P. y Del Río, M. (2008). “La construcción de la realidad por la infancia a través de su dieta televisiva”, en: *Comunicar*, 31, v. XVI: 99-108.
- Cáceres, M. (1996). “Iuri Mijáilovich Lotman (1922-1993): una biografía intelectual”, en: Lotman (1996). *La Semiósfera I*, Madrid, Cátedra, 169.
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2017). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2017. Fomentando la resiliencia en aras de la paz y la seguridad alimentaria*. Roma, FAO.
- Fardet, A. & Rock, E. (2017). *Classification NOVA : degré de transformation des aliments et santé*, en: <https://www.researchgate.net/publication/319942664>
- Fardet, A. et al. (2018) *Evaluation du degré de transformation de 17 236 produits alimentaires étiquetés selon le score holistique*, en: Siga [https://www.researchgate.net/publication/330514305\\_Evaluation\\_du\\_degre\\_de\\_transformation\\_de\\_17\\_236\\_produits\\_alimentaires\\_etiquetes\\_selon\\_le\\_score\\_holistique\\_Siga](https://www.researchgate.net/publication/330514305_Evaluation_du_degre_de_transformation_de_17_236_produits_alimentaires_etiquetes_selon_le_score_holistique_Siga)
- García, R. (1981). *Draught & Man 1. Nature Pleads not Guilty*, Great Britain, Pergamon Press.
- García, R. (2000) *El conocimiento en construcción. De las formulaciones de Jean Piaget a la teoría de los sistemas complejos*. Barcelona, Gedisa.
- García, R. (2006). *Sistemas complejos. Conceptos, método y fundamentación epistemológica de la investigación interdisciplinaria*. Barcelona, Gedisa.
- García, R. & Spitz, P. (1982). *Draught & Man 2. The Roots of Catastrophe*, Great Britain, Pergamon Press.
- García, R. & Escudero, C. (1986). *Draught & Man 3. The Constant Catastrophe: Malnutrition. Famines & Drought*, Great Britain, Pergamon Press.
- González, J. A. (Coord.) (2018). “No está muerto quien pelea”. *Homenaje a la obra de Rolando V. García Boutigue*, México, CEIICH-UNAM.
- González-Turmo (2019). *Cocinar era una práctica. Transformación digital y cocina*, España: TREA.
- Gravante, T. (2019). “Activismo urbano y alimentación: la emergencia de nuevas formas de agencia en la ciudad”, disponible en: [http://movin.laoms.org/2019/05/06/activismo-urbano-alimentacion-ciudad/?fbclid=IwAR1WccHKr8tbcPYMxwshy1txIjwf2XENZdtg\\_0T6ZpKaY3I6mGMq07Ysnw](http://movin.laoms.org/2019/05/06/activismo-urbano-alimentacion-ciudad/?fbclid=IwAR1WccHKr8tbcPYMxwshy1txIjwf2XENZdtg_0T6ZpKaY3I6mGMq07Ysnw)
- Harris, M. (1980). *Cultural Materialism: The Struggle for a Science of Culture*. New York: Random House.
- Krohling-Peruzzo, C. M. y González, J. A. (2018). “Agroecología y antroponomía en movimientos sociales de Brasil”, en: *Interdisciplina*, v. 6, n. 14: 205-236, doi: <http://dx.doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2018.14>
- Lotman, I. (1996). *La semiósfera I. Semiótica de la cultura y del texto*, Madrid.
- Marini, R. M. (1991). *Dialéctica de la dependencia*, México, Era.
- Martins, Levy, Claro et al. (2013). “Increased Contribution of Ultra-Processed Food Products in the Brazilian Diet (1987-2009)”, en: *Rev Saude Publica* 47, 656-665.

- Monteiro, C. A. *et al.* (2010) “A New Classification of Foods Based on the Extent and Purpose of their Processing”, en: *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 26 (11): 2039-2049.
- Monteiro, C. A. *et al.* (2017) “Ultra-processing. An Odd ‘Appraisal’ ”, en: *Public Health Nutrition*, November 2017, DOI: 10.1017/S1368980017003287
- Moss, M. (2013). *Salt, Sugar & Fat. How the Food Giants Hooked Us*, New York, Random House.
- Ollagnier-Beldame, M. & Coupé, C. (2019). “Meeting You for the First Time: Descriptive Categories of an Intersubjective Experience”, en: *Constructivists Foundations* 14, 2: 167–180.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*, disponible en: [http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645\\_esp.pdf](http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf)
- PESA - Programa Especial para la Seguridad Alimentaria. (2011). *Seguridad Alimentaria Nutricional. Conceptos Básicos*: <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>
- Piaget, J. y García, G. (1982). *Psicogénesis e historia de la ciencia*, México, Siglo XXI.
- Pilcher, J. (2001). *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana*. México, CIESAS, Ediciones de la Reina Roja, CONACULTA.
- Pollan, M. (2014). *Cocinar: Una historia natural de la transformación*, Barcelona, Debate.
- Proctor, R. N. (2011). *Golden Holocaust: Origins of the Cigarette Catastrophe and the Case for Abolition*, California, University of California Press.
- Ramírez, S. (coord). (2014). *Perspectivas en las teorías de sistemas*, México, CEIICH-UNAM, disponible en: <http://computo.ceiich.unam.mx/webceiich/docs/libro/Perspectivas%20en%20las%20teorías%20de%20sistemas.pdf> )
- Santos, A. (2014). *El patrón alimentario del libre comercio*, México, CEPAL-UNAM.
- Swinburn, B., Kraak V., Allender S, *et al.* (2019). “The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission Report”, en: *Lancet*; published online Jan 27, disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32822-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32822-8)
- Thompson, P. (1988). *La voz del pasado. La historia oral*, Valencia, Edicions Alfons El Magnànim.
- Valenzuela-Moguillansky, C. & Vásquez-Rosati, A. (2019). “An Analysis Procedure for the Micro-Phenomenological Interview”, en: *Constructivists Foundations* 14, 2:123–145.
- Verón, E. (1993). *La semiosis social. Fragmentos de una teoría de la discursividad*, Barcelona, Gedisa.
- Vía Campesina (2003). “*Qué es la soberanía alimentaria*”, disponible en: <https://viacampesina.org/es/que-es-la-soberania-alimentaria/> (consultado 21/02/19)
- Wallerstein, I. (2005). *Análisis de sistemas-mundo. Una introducción*, México, Siglo XXI.