



## COMIDAS COMPLEJAS: UNA APROXIMACIÓN A LA SOSTENIBILIDAD CULTURAL ALIMENTARIA

COMPLEX MEALS: AN APPROACH TO CULTURAL FOOD SUSTAINABILITY

REFEIÇÕES COMPLEXAS: UMA ABORDAGEM À SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR CULTURAL

LÓPEZ GARCÍA, J.  
Universidad Nacional de Educación a Distancia  
jlopezg@fsod.uned.es  
Orcid: 0000-0002-0534-6655

Recibido: 16/08/2024

Aceptado: 22/08/2024

### RESUMEN

Este artículo tiene el objetivo de ampliar el concepto de sostenibilidad alimentaria. Las definiciones actuales se basan en ideas sobre equilibrios ecológicos y corporales medibles, que permiten objetivar la salud del planeta tierra o del cuerpo humano, universalmente considerado. Pero no tienen en cuenta la variable cultural. Y puesto que la cultura, en esencia arbitraria, tiene mucho que ver en los procesos de producción, elaboración y consumo de comidas, es necesario tomarla en cuenta para una conceptualización integral de sostenibilidad alimentaria. Así, habrá que atender a cuestiones que pueden hacer insostenibles culturalmente los sistemas alimentarios como la cercanía de los procesos, el imperativo de la comensalidad y la necesidad de compartir, la capacidad de para marcar diferencias o la necesidad de apoyo en relatos míticos, políticos, alegóricos, pedagógicos o humorísticos.

*Palabras clave:* Sostenibilidad alimentaria, cultura, comida, comensalidad, invitación.

## ABSTRACT

This article aims to expand the concept of food sustainability. Current definitions are based on ideas about measurable ecological and bodily balances, which allow for the objectification of the health of the planet Earth or the human body, universally considered. However, they do not take into account the cultural variable. Since culture, being essentially arbitrary, plays a significant role in the processes of production, preparation, and consumption of food, it is necessary to consider it for a comprehensive conceptualization of food sustainability. Therefore, it is important to address issues that can make food systems culturally unsustainable, such as the proximity of processes, the imperative of communal eating and the need to share, the ability to mark differences, or the need for support in mythical, political, allegorical, pedagogical, or humorous narratives.

*Keywords:* Food sustainability, culture, food, foodiness, invitation.

## SOSTENIBILIDAD ALIMENTARIA BIOLÓGICA Y CONTRAPUNTO CULTURAL

Cualquier definición del concepto de sostenibilidad alimentaria lleva a un consenso casi dogmático que bien reproduce la síntesis de síntesis generada por la inteligencia artificial: “La sostenibilidad alimentaria se refiere a la capacidad de los sistemas alimentarios para proporcionar alimentos seguros y nutritivos para todos de manera equitativa, sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus necesidades. En un mundo donde la población sigue creciendo y los recursos naturales son finitos, la sostenibilidad alimentaria se ha convertido en un tema crucial para garantizar la seguridad alimentaria y la salud del planeta”<sup>1</sup>.

En efecto, los conceptos fuertes en la definición son “seguridad alimentaria”, “bondad nutritiva”, “equidad distributiva” y “salud planetaria”. La insostenibilidad alimentaria bien puede entenderse en la siguiente reflexión de José Esquinas en cuyo reciente libro afirma que “El actual sistema agroalimentario mundial, que emite a la atmósfera más del 28% de los gases de efecto invernadero responsables del cambio climático, produce un 60% más de lo que la humanidad necesita para alimentarse, pero al mismo tiempo 800 millones de personas pasan hambre y unas 35.000 mueren cada día como consecuencia del hambre y la malnutrición” (2023: 26).

El concepto de sostenibilidad alimentaria, si bien se centra en el actor productor de alimentos, el planeta tierra, está lógicamente vinculado al ente receptor de los alimentos que es el cuerpo humano. De alguna manera planeta tierra como productor y cuerpo humano como receptor deben gravitar de manera equilibrada y mantener la armonía interna. En la formulación de la sostenibilidad alimentaria se adivina una lógica racional de relación equilibrada: una producción que permita que el planeta no se caliente, no se seque, no emita gases, no reciba plásticos, no integre tóxicos... y que al mismo tiempo permita que los cuerpos humanos, todos, obtengan la necesaria dosis de vitaminas, minerales, proteína, grasas, carbohidratos y agua en función de su sexo, su edad, su peso y otros factores físicos personales; sin que les pueda faltar ninguno de esos componentes, pero sin que sobren y se generen desperdicios que no se puedan reintegrar al sistema. Con el cuerpo humano la racionalidad médica ha ido sofisticando las mediciones que determinan si los niveles de esos nutrientes esenciales son normales o muestran algún desequilibrio. La misma metodología empleada para evaluar la salud y el equilibrio del cuerpo humano se emplea para medir la salud del planeta tierra, y así

---

<sup>1</sup> Respuesta de Chat GPT a la pregunta ¿qué es la sostenibilidad alimentaria? El 25 de mayo de 2024.

sabemos el máximo de toneladas de gases que se pueden emitir a la atmósfera o el máximo de determinados químicos que se pueden emplear por hectárea en una plantación o las décimas de grados de calentamiento global que son tolerables. Aunque las ideas de equilibrio, centrales en la formalización del concepto de sostenibilidad, tienen desarrollos teóricos recientes, lo cierto es que vienen apoyadas en teorías antiguas de equilibrio; por ejemplo, la teoría hipocrática en torno a los humores corporales, las teorías sobre los cuatro elementos (tierra, aire, agua y fuego) cuya presencia en la tierra y el equilibrio entre ellos permite la vida; o las teorías orientales sobre el ying y el yang. Y no solo teorizaciones antiguas: sin demasiada exégesis podemos encontrar un claro aire de familia en la hipótesis Gaia (Lovelock, 2024).

El equilibrio, del cuerpo y del planeta, y desde ese equilibrio la sostenibilidad alimentaria, ha implicado también fundamentar ideas en torno a los sistemas alimentarios: los movimientos de los productos y las sobras en el planeta -o en los pequeños territorios productivos-, igual que los movimientos de la comida en el cuerpo, deben ser circulares. Solo la circularidad evita el desperdicio, las sobras; solo la circularidad sistémica permite sostenibilidad y equilibrio. Quizá no hay mejor imagen de desequilibrio que visualizar montañas de residuos en el planeta o imaginar toneladas de gases de efecto invernadero en la atmósfera o los miles de millones de partículas tóxicas filtradas en el interior de la tierra creciendo de manera exponencial; o, en fin, el incremento significativo del color amarillo en mapas temáticos que reflejan la creciente desertificación del planeta. Las imágenes del desequilibrio corporal bien pueden ser metonimia del desequilibrio planetario: cuerpos gordos con decenas de kilos de más señalados y estigmatizados, cuerpos amputados consecuencia de exceso de azúcar, cuerpos extremadamente delgados como evidencia de carencias. En el fondo, las tesis sobre el equilibrio del planeta y del cuerpo son imputaciones a la idea de cambio: circularidad e inalterabilidad van lógicamente asociadas.

La conexión entre desequilibrio e insostenibilidad es evidente, de ahí que la noción y las ideologías relacionadas con la seguridad alimentaria tengan mucho que ver con estos principios de equilibrio. En fin, seguridad alimentaria, salud planetaria y salud corporal se han entendido como correlativas.

Sin embargo, la lógica que aguanta los conceptos de sostenibilidad alimentaria, equilibrio corporal, circularidad alimentaria, y otros afines, que se fija en ideas de cuerpo y planeta como materia, no tiene en cuenta un elemento perturbador que entra a formar parte de la ecuación. Ese elemento es la cultura. La alimentación humana tiene un punto de irracionalidad o, mejor

aún, de racionalidad emotiva de fondo cultural. Y la razón cultural no tiene que coincidir siempre y necesariamente con la razón biológica.

La antropóloga Ruth Benedict (1971) ha referido cómo las culturas eligen ciertos valores que se convierten en normas dentro de su contexto social. También eligen ciertas cosas, como alimentos, dentro de una gama más o menos amplia. Según Benedict, cada cultura tiene sus propias "imperativos" que guían el comportamiento de sus miembros y determinan lo que se considera aceptable o deseable. La elección es imperativa porque solo eligiendo es posible construir diferencias y, por tanto, identidades. La constitución de ese grupo que podemos llamar "nosotros" se basa, evidentemente, en elecciones diferentes a las de los otros. Y las elecciones no siguen la lógica de la búsqueda del equilibrio biológico; otra lógica, la lógica cultural, se impone o negocia con aquella.

Y además la situación se hace más compleja porque el dinamismo cultural lleva a que las elecciones de un momento dado no van a ser seguidas eternamente. La imagen del equilibrio y la sostenibilidad que, como he comentado, se aprecia en la circularidad ecológica y biológica universal, choca con la imagen de los sistemas locales culturales: estos son lineales, sin retorno; por más que toda cultura tenga apoyaturas congruentes en el pasado, siempre se proyecta hacia un futuro diferente. Es precisamente el imperativo de elección el que contraría la circularidad. Esta oposición básica entre los sistemas biológicos y ecológicos circulares frente a los sistemas culturales lineales resulta central para entender las dificultades de introducir la disrupción y la incertidumbre en un esquema general de sostenibilidad. Difícil porque implica dar sentido al oxímoron de la sostenibilidad de la incertidumbre.

Por eso resultan tan chocantes para el racionalismo biológico o médico experiencias culturales narradas por la etnografía que no caben en esos planteamientos. Veamos unos someros ejemplos con el único objeto de poner énfasis en la realidad de la discordancia entre racionalidades universales y locales.

Los pueblos lele y bushong estudiados por Mary Douglas (1987) son vecinos. Habitan en nichos ecológicos similares y tienen un pasado común, la lengua es común en un 80%; sin embargo, han desarrollado pautas económicas, productivas y alimentarias radicalmente diferentes. Los lele producen solo para la subsistencia, mientras que los bushong lo hacen para generar excedentes e intervenir en el comercio; la tecnología lele para la caza y la pesca es muy rudimentaria y en cambio la de los bushong es más compleja; los bushong emplearían mucho tiempo en la agricultura, mientras los lele lo

hacen a tiempo tasado... La dieta es tan diferente que parece mentira que sean vecinos y, digamos, parientes:

“La dieta busong contiene una alta cantidad de proteínas, comen una gran cantidad de carne y pescado. Los lele por su parte dan la impresión de estar siempre hambrientos, siempre soñando con comida, acostándose muchas veces en ayunas porque se les revuelve el estómago ante la idea de una cena de vegetales. Hablan mucho sobre el hambre y la ihiobe, una palabra intraducible aplicada a la falta de carne o pesado. Los bushong cultivan una mayor variedad de frutos y también cítricos y piñas, papayas, mangos, caña de azúcar y bananas, que son artículos raros o completamente ausentes en la economía lele”.

A pesar de esas carencias los lele están encantados con ser lele y no muestran ningún deseo de imitar o convertirse en bushong; por el contrario, se muestran orgullosos de su cultura y valoran un hecho diferencial cuantificable: ellos solo trabajan entre los 30 y los 55 años, mientras que los bushong lo hacen entre los 20 y los 60.

Cambiamos de escenario. Como es sabido, el potlach kwakiutl ha sido profusamente estudiado por la antropología. La organización política que sostiene el potlach está formada por diferentes jefes tribales establecidos en competencia a lo largo de su territorio. Una de las manifestaciones del abigarrado ritual consiste en que jefes de algunas demarcaciones invitan a otros a unas celebraciones con tal cantidad de comidas que conlleva diferentes formas de dispendio: vomitar para poder seguir comiendo o incluso, con frecuencia, destruir abundante comida porque ya no es posible comer más ni regalar más. Es cierto que se han dado explicaciones finalmente racionales de estos ritos, en el sentido de que funcionan como termostatos autorreguladores de pobreza riqueza entre pobladores y de abundancia y escasez entre territorios (por ejemplo, Harris, 2004). Sin desdeñar estas explicaciones, hay otras igualmente sugerentes y plausibles: el gusto de enorgullecerse de lo propio y avergonzar al vecino o el gusto estético en la exageración y el dispendio, como ha destacado Taussig analizando la obra de Bataille *La parte maldita, La noción de gasto*, cuyo epígrafe inicial es la frase de William Blake “la exuberancia es belleza” (Taussig: 2021, 327).

La exubernacia de la belleza de los jóvenes masa de Camerún ha sido estudiada por Igor de Garine (2010). Uno de los rituales centrales de la cultura de los masa es el llamado guru, en que sistemáticamente se engorda a algunos jóvenes que se convierten en expresión envidiable de la belleza masa. Lo llamativo para el racionalismo nutricional es que ese engorde especial en ese ritual se produce en los momentos de mayor escasez del ciclo anual, y es

entonces cuando el exceso de comidas que reciben unos implica necesariamente privar de recursos a la mayoría. Igor de Garine (2010) considera que esa supuesta irracionalidad adquiere sentido, puesto que aporta optimismo y felicidad en momentos de la vida susceptibles de pesimismo y tristeza ¿nutre comunitariamente la belleza y la felicidad? La encuesta etnográfica parece decir que sí.

Y, en fin, por aportar alguna práctica de los ahora llamados pueblos originarios, desconcertarte porque parece atender contra la salud global del planeta racionalmente considerada: los dowayos de Camerún “cada año provocan grandes incendios en el matorral para acelerar el crecimiento de hierba nueva. Estas conflagraciones tienen como consecuencia la muerte de numerosos animales jóvenes y un considerable riesgo para la vida humana” (Barley, 123). Entre los imperativos de selección de los que también hay alternativas que pueden fijar la preocupación en la globalidad de la tierra llamada así o nombrada como pacha mama o como se quiera, pero hay otros que optan por preocuparse por lo inmediatamente cercano. Es reduccionista y no se ajusta a la realidad afirmar que todos los llamados pueblos originarios tienen un pensamiento orientado a cuidar y respetar la tierra globalmente considerada... evidentemente según nociones occidentales y actuales de cuidado y respeto.

Cuando hace algunos años investigaba sobre los llamados “años del hambre” de posguerra en Ciudad Real (España), pregunté a un señor mayor que vivió siendo niño aquella situación. Me comentó que hubo un momento en el que su familia, pobre y sin recursos, no tenía nada para comer, no estaban en disposición de comprar alimentos y los productos silvestres que en otras ocasiones habían ayudado en la subsistencia en ese tiempo no estaban disponibles: no había verduras comestibles del campo, ni alimentos susceptibles de ser rebuscados; no se encontraban conejos, ni liebres, tampoco tórtolas ni palomas, ni perdices... la desolación era completa “¿no había nada para comer?”, insistí; “nada”, zanjó... Pero todavía quise hacer una pregunta más ¿y cigüeñas, no había cigüeñas?... “hombre sí, sí había cigüeñas, pero ¿quién se va a comer ese animal?”. Su respuesta fue la antesala de otros animales que desde cualquier aproximación racionalista eran buenos y necesarios para comer en momentos de necesidad absoluta, pero que el arbitrario cultural de aquel tiempo y de aquel lugar separaba del patrón de la verdadera comida. Así salieron otros pájaros que tampoco se comieron por su vínculo sagrado como la golondrina; por el contrario, razones inversas colocaban fuera del universo de lo comestible otras aves como la abubilla o la lechuza. El equilibrio y salud del cuerpo, el orden del cuerpo podríamos decir, implicaban

desequilibrio y desórdenes de tipo moral... y por eso no se comían... su consumo suponía cierta muerte cultural.

Son precisamente narrativas locales sobre las hambrunas, en las que hemos trabajado mucho en los últimos años, las que de manera mayormente contundente nos ponen frente a esa fuerza y preeminencia del arbitrario cultural en relación con la comida; frente a la razón de la sostenibilidad alimentaria entendida esta desde aproximaciones biológicas, la cultura alimentaria responde con elecciones que podrían ser vistas como lejanas a la sostenibilidad. Por referir un caso más de nuestra experiencia etnográfica. Cuando trabajábamos sobre la llamada hambruna de 2001 en el oriente de Guatemala, comprobamos que hubo proyectos de ayuda contra el hambre que llevaron paquetes de comida para combatir las carencias. Eran bolsas con contenido casi universal para combatir cualquier hambruna: algunos de los productos de esas bolsas generaron no solo rechazo sino malestar porque bajo el prisma cultural ch'orti' eran comida de animales. Meses después, cuando se determinó que la crisis alimentaria no era coyuntural sino estructural, se experimentó con producciones vegetales y animales que podrían llevar la seguridad alimentaria. Todos los datos objetivos que abogaban por la conveniencia de producir okra, o conejos o pelibueyes chocaron con inconveniencias instaladas en la cultura y que hablaban de sabores, formas, sonidos o imágenes desafectivas; también de moralidad inadecuada. El fracaso de muchas de esas experiencias pone el acento en que no hay una buena comida universal porque las mentes de las gentes que tienen hambre no ha construido el marco de la verdadera comida con los mismo ingredientes, de manera que las respuestas monocordes de occidente, independientemente del lugar, para acabar con el hambre, no son plenamente efectivas. La experiencia demuestra que la idea de que los cuerpos hambrientos son absolutamente iguales en todos los contextos y de que la comida saciadora del hambre es universal, está fuera de lugar. El cuerpo es materia y símbolo y la comida, igualmente, es para las sociedades humanas, materia y símbolo. La objetividad universal de la materia cuerpo y la materia comida debe negociar con la subjetividad de los símbolos si queremos fundamentar algo así como la sostenibilidad plena. Solamente se conseguiría este si se suman a los marcadores objetivos ("valor proteico x", "x calorías", etc.) otras adjetivaciones producto de la arbitrariedad y la subjetividad cultural ("recuerda la comida de la abuela", "está en los cuentos de mi pueblo", "me anima en la declaración amorosa", "sabe a fiesta" ...).

Por dibujar el panorama completo, hay que decir que la consideración del valor de la cultura en las elecciones y rechazos de alimentos se tuvo

presente en las formalizaciones del concepto de soberanía alimentaria que rebasaba el de seguridad alimentaria. El concepto surgió a finales del s. XX impulsado por Vía Campesina y destacó la autonomía de los pueblos, su derecho también a definir e implementar sus políticas agrícolas y alimentarias, favoreciendo producciones locales. De ahí que se asocie el concepto de soberanía alimentaria con siembras y ganaderías pequeñas y sostenibles, con agricultura familiar y con intercambios circulares y mercados locales. En su definición más avanzada, producida en la llamada Declaración de Nyéléni, se dice que “la soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, accesibles, producidos de forma sostenible y ecológica, y su derecho a decidir su propio sistema alimentario y productivo”<sup>2</sup>. Efectivamente, el hecho de que entre en la definición la idea de “culturalmente adecuados” la hace mayormente abarcativa, pero no hay manera de entrar en el asunto más complejo: la resolución de conflictos entre sostenibilidad ecológica y el valor nutritivo con la adecuación cultural.

El deseo de dar pasos para intentar desentrañar esa complejidad anima el fondo de este artículo: delinear algunas bases de lo que podríamos llamar sostenibilidad cultural de los sistemas alimentarios. Sabemos bien que esa sostenibilidad es necesaria frente a las formas mayormente presentes y fuertes de colonización y globalización culinaria. La globalización culinaria con frecuencia se promueve desde la desalmada acción capitalista, pero a veces también se hace posible desde los parámetros bienintencionados de la salud y el equilibrio global de cuerpo y planeta. Por eso puede ser útil que pongamos a dialogar y que entren en convergencia los delineadores de la sostenibilidad alimentaria tal como los conocemos, con las bases que sugiero precisas ser contempladas para la sostenibilidad cultural alimentaria. La base es clara: una alimentación alejada de la emotividad no puede ser sostenible.

## ALGUNAS CONSIDERACIONES PARA LA SOSTENIBILIDAD DE LAS CULTURAS ALIMENTARIAS

Aunque habrá que hacer una sistematización mayormente detallada y sofisticada, las páginas siguientes pretenden poner énfasis en algunos principios a tener en cuenta para la sostenibilidad cultural de los sistemas alimentarios. He sugerido en otro lugar un listado amplio de criterios<sup>3</sup>, pero aquí

---

<sup>2</sup> <https://nyeleni.org/IMG/pdf/DeclNyeleni-es.pdf>

<sup>3</sup> La lista de criterios se presentó en la conferencia “Más allá de la seguridad y la soberanía alimentaria: cultura y emociones en la cocina y la comida” (Cursos de verano UNED 2024: Hacia la sostenibilidad alimentaria. Diez años de la cátedra UNESCO UNED-TRIPTOLEMO. 24 de junio de

me voy a referir a dos de esos principios en los que el diálogo entre la formulación genérica de sostenibilidad alimentaria y la sostenibilidad cultural es más fácil: la necesaria cercanía topográfica y simbólica de los sistemas alimentarios -lo que implica el conocimiento de los actores y la necesaria orientación de los sistemas alimentarios en favor de la convergencia- y la integración comunitaria.

*La cercanía y el conocimiento de los actores implicados en los procesos alimentarios*

El feliz acrónimo de OCNI (Objeto Comestible No Identificado), inventado por Fischler (1995), nos presenta una fotografía fija que hace referencia, de una manera general, a lo que estamos comiendo y la manera de comer en la modernidad occidental, especialmente entre los más jóvenes: productos y procesos culinarios no identificados y no identificables. Como estableció Goody (1995), el sistema alimentario se compone de cinco elementos: producción, distribución, preparación, consumo y eliminación. En el lapso de apenas 200 años hemos perdido en occidente (y el problema se extiende a otras latitudes) el conocimiento y control de esos procesos, hasta el punto de que la globalidad culinaria contribuye al adelgazamiento cultural y, por ende, a la pérdida de identidad.

En la siguiente tabla resumo el proceso de alienación en relación con los procesos culinarios en occidente en ese intervalo de en torno a 200 años. Refiero de manera impresionista<sup>4</sup> la lejanía o cercanía a alimentos, comidas y sobras en los procesos de producción, distribución, preparación, consumo y eliminación en cuatro momentos que llamo sociedades preindustriales (anteriores al s. XIX), sociedades generadas por la primera industrialización (a partir de la segunda mitad del siglo XIX), sociedades generadas por la segunda industrialización (a partir del primer tercio del s. XX) y sociedades de la era de internet (las sociedades que viven cotidianamente con esa tecnología desde comienzos del s. XXI)<sup>5</sup>, destacando si los agentes implicados en esos procesos son conocidos o desconocidos, lejanos o cercanos, al sujeto que come.

---

2024) donde refería que además de esos dos criterios fundamentales habría que considerar otros como: la necesidad de ser diferenciadores, la necesidad de que los sistemas alimentarios tengan relato en la tradición oral o en los relatos escritos (no solo recetarios sino también narrativas populares), la necesidad de que sea compatible con las ideologías morales o religiosas y, en fin, la conveniencia de que sea versátil para adaptarse a situaciones sociales o ecológicas cambiantes.

<sup>4</sup> Para entrar en detalles sobre el cambio ver por ejemplo Gracia (1997) y Goody (1995).

<sup>5</sup> Las marcas temporales que determino no pretendo ser precisas sino más bien orientar en el desarrollo de las ideas que acompañan esas delimitaciones.

	SOCIEDADES PREINDUSTRIALES	SOCIEDADES 1ª INDUSTRIALIZACIÓN	SOCIEDADES 2ª INDUSTRIALIZACIÓN	SOCIEDADES EN LA ERA DE INTERNET
PRODUCCIÓN	CONOCIDOS	DESCONOCIDOS	DESCONOCIDOS	DESCONOCIDOS
DISTRIBUCIÓN	CONOCIDOS	CONOCIDOS/ DES- CONOCIDOS	DESCONOCIDOS	DESCONOCIDOS
PREPARACIÓN	CONOCIDOS	CONOCIDOS	CONOCIDOS/ DES- CONOCIDOS	DESCONOCIDOS
CONSUMO	CONOCIDOS	CONOCIDOS	CONOCIDOS	CONOCIDOS/ DESCONOCIDOS
ELIMINACIÓN	CONOCIDOS	CONOCIDOS	MENOS CONOCIDOS	DESCONOCIDOS

Tabla. Elaboración y creación propia.

En el pasado más lejano de ese cuadro, en las sociedades preindustriales, los productores de alimentos eran conocidos, se sabían los nombres de los labradores y hortelanos que ponían vegetales a nuestra disposición, teníamos relatos de la vida social de las parcelas agrícolas de nuestro entorno; el conocimiento de los colores de la tierra era conocido igual que los humedales que la atravesaban y eso llevaba a fundamentar relatos expertos del valor diferencial de la tierra (“ese pedazo del Altozano, es el mejor”, “el olivar de Los Ardales da un aceite como no hay otro”...), conocíamos matices del dulzor de las frutas traídas de aquí o de allá, las carnes venían de nuestros corrales de modo que los territorios donde picoteaban nuestras gallinas estaban grabados en nuestra retina, o llegaban de granjas cercanas o de montes cercanos cuyos secretos eran sabidos; por saber, conocíamos lo que comían los animales que nos íbamos a comer. Podíamos llegar a conocer por nombre a las cabras o las ovejas o las vacas cuya leche y cuyo queso nos alimentaba.

Igualmente eran familiares los distribuidores, los tenderos o mayormente las tenderas a quien acudíamos a adquirir productos que no nos llegaban directamente del productor. Esas tenderas, como digo, eran familiares y recomendaban sobre bondades o fallas de productos que llegaban a la tienda (“hoy no compres esto que no está como a tu familia le gusta... espérate que va a venir tal día” o “llévate estos tomates que son de la huerta de Fafano”).

Las tiendas eran más que tiendas casas (“vete a casa de Angelita a por media docena de huevos”) y eso, aunque había ejemplos contrarios a la norma, difuminaban la idea de negocio por encima de todo. La confianza que generaban la continuidad temporal de la tienda implicaba que el engaño debía descartarse en la transacción, pues estaba comprometido no solo el pequeño negocio sino también la comunidad.

Los que preparaban los alimentos que nos íbamos a llevar a la boca eran igualmente conocidos: manos familiares de la madre o de la abuela. La preparación no remitía entonces a un proceso técnico, sino emotivo. Podríamos decir que esos trabajos eran parte de lo que después la sociología ha llamado *emotion work* (Hochschild, 1979). No se trataba solo de nutrir a la unidad familiar, sino de generar con la comida convergencia y vínculos afectivos. Evidentemente, las recetas familiares no eran siempre del gusto de todos, las dueñas y controladoras del proceso conjugaban valores hedonistas particulares - que configuraban un léxico familiar como apunta Natalia Ginzburg en uno de sus ejemplos: “hoy comemos ipastel Gressoney!”, así llamado solo por el hecho de que Natalia lo aprendió a cocinar allí (2004: 46) -, con valores que la comunidad por consenso establecía como necesarios (“mañana lentejas porque tienen hierro y estáis creciendo”). Incluso si comíamos fuera de hogares conocidos, en algún restaurante o casa de comidas, el dueño del local era cercano, los tratos solían ser afables porque no se trataba solo de un negocio, sino que era una pieza de la comunidad que no se debía lastimar... quienes no respondían a las formas recíprocas de ayuda y confianza solían acabar en soledad y vacío: la comunidad de manera no premeditada, pero lógica, llevaba al ostracismo a negocios que no eran conscientes de su sentido público. El vínculo emocional podía llegar al extremo de que meseros o camareros presentasen al cliente la bebida de su gusto antes de que éste pidiese o las tapas que sabía eran de su agrado.

Las formas de consumo habitual eran en familia, entorno a una mesa y en tiempos prefigurados de convergencia: el desayuno, la comida y la cena. Raramente se comía en soledad. Y raramente en poco tiempo. La llamada “¡Ya está la comida en la mesa!” conminaba de tal forma que había que dejar cualquier cosa que se estuviese haciendo para atenderla. La atribución del valor a la comida caliente, afectando a su constitución de valor óptimo, encierra también un imperativo: es obligatorio que nos juntemos al mismo tiempo porque de otro modo la comida “pierde propiedades”. Nos juntábamos y comíamos con conocidos y era en torno a la mesa donde más aprendíamos los unos de los otros y todos en conjunto de nuestra comunidad.

Y por fin los antiguos procesos de eliminación. Nuestros desechos corporales o domésticos iban a alimentar ámbitos cercanos en forma de abono de tierra o de comida de animales. Incluso los desechos de incipientes manufacturas alimentarias no iban muy lejos: las latas de conserva acababan siendo comederos o bebederos de animales, las cajas de madera quizá se convertían en ponaderos o, en todo caso, astillas para el fuego. Era difícil perder el rastro de nuestros rastros. El verbo tirar y desperdiciar se conjugó poco hasta la segunda mitad del siglo XX.

Con el paso del tiempo esa cercanía se irá diluyendo, los referentes biográficos o topográficos irán desapareciendo tal como vemos en el cuadro, afectando de manera creciente a cada uno de los procesos. Los cambios que trajo la industria alimentaria (consecuencia del radical desplazamiento del campo a la ciudad, del incremento demográfico y de las mejoras higiénico-sanitarias) llevaron a una clara alienación, al distanciamiento entre productores, distribuidores, preparadores de comida y consumidores, a la génesis de la gastro-anomia (en terminología del propio Fischer -1979) frente a la gastronomía que representaba el orden anterior. Un distanciamiento no sólo geográfico, sino también sentimental.

Los nuevos productos alimenticios que comienzan a llegar desde las fábricas o desde desconocidos campos de cultivo y granjas provocan sentimientos encontrados: sin duda algunos positivos como los que tienen que ver con la idea de modernidad –con las connotaciones de salubridad, asepsia y durabilidad asociada- o el gusto por la experimentación y la novedad (la tradición tiene muchas veces un poso de aburrimiento y la industria trajo novedades culinarias atractivas: nuevos sabores, nuevas texturas, nuevos procesos de cocinado y de consumo)... pero también otros negativos que se asociaban con la incertidumbre y el recelo no solo en torno al acto concreto de comer, sino sobre las consecuencias negativas para la comunidad de estos actos y decisiones individuales. Una todavía minoría de productores modernos y un número cada vez más alto de consumidores se hacen varias preguntas básicas que condicionan su acceso a nuevos productos que llegan de la industria: ¿cómo se han producido? ¿qué cosas y qué manos desconocidas han tocado los alimentos que vamos a consumir? Y aquí entran desde la fealdad simbólica de manos emotivamente insensibles en cadenas de producción, hasta los agroquímicos, los pesticidas y los aditivos en los procesos industriales de producción y elaboración. Y, por otro lado, ¿qué manos han guisado, envasado, transportado los alimentos que llegan a nuestra mesa? ¿qué ingredientes “no naturales” en el sentido de no cercanos, acompañan las nuevas recetas? ¿qué componentes desnaturalizan su color, su textura, su sabor, su durabilidad?

Las manos artesanas dan valor añadido al producto; llevan firma y condensan una serie de valores que difícilmente logra el plato anónimo.

Más arriba indiqué que una característica de los procesos culturales es su linealidad, su dinamismo frente a procesos biológicos y ecológicos circulares. Evidentemente los momentos señalados para el cambio en los últimos 200 años es una clara muestra, pero lo que trato de indicar es que no todos los cambios tienen el mismo efecto en las sociedades y en las culturas que las definen. Un cambio alimentario que supone la rápida pérdida de vínculos emotivos con el entorno, sin tiempo ni forma de dar sentido a las transformaciones, es un cambio que lleva a esto que estoy llamando insostenibilidad cultural, pues aboca a la desestructuración. El cambio culinario forma parte del inevitable (y deseable) cambio cultural, pero una radical modificación sin asideros, sin memoria, lleva al culturicidio<sup>6</sup>.

Por otro lado, esta llamada de atención a la necesidad de que los sistemas culinarios mantengan asideros técnicos y sentimentales con el pasado para evitar la insostenibilidad y el colapso de esos sistemas no debe implicar fetichizar el pasado. Podemos reconocer que el panorama presentado de esas sociedades preindustriales tiene un punto de exotización romántica... no pretendo generar esa imagen, entiéndase como una estrategia retórica para allanar el camino del argumento general, pero evidentemente la sostenibilidad cultural precisa del cambio, pero sin hacer volar por los aires el vínculo emotivo con el tiempo pasado y con la tierra cercana. Tanto es así, que el pasado y la cercanía se puede usar también para construir anomia culinaria, de modo que podemos ver cómo en el lapso de pocos lustros se presentan (y triunfan) en occidente productos que van nombrados con prefijo o sufijos como -plus, vita- (o vital-), mega-, nutri-, sani-, natur-, comple-, pur-; en ocasiones compuestos como Nutriplus®, Complevita®, etcétera. A veces no son prefijos, sino adjetivos como local, orgánico, artesanal los que cargados de magia fetichizante quieren ser metonimia del paraíso perdido, de la vuelta a la madre. Quien bautiza la mermelada que va a introducir en el mercado como “Mermelada artesanal la vieja fábrica®” es posible que sepa mucho de mermeladas, pero sin duda sabe mucho también de sociología. No es extraño, en ese contexto, las nuevas apariciones de cervezas “artesanales”, o todo el

---

<sup>6</sup> El término culturicidio no está incluido en la R.A.E., pero sí, por ejemplo, en el diccionario abierto español de Danilo Norella, que lo define así: “Es el proceso de aculturación o eliminación de una cultura. Etimológicamente quiere decir matar o eliminar una cultura. Por lo general es una consecuencia de la penetración de otras culturas más fuertes o masivas. Ocurre con las pequeñas etnias que van perdiendo sus raíces, creencias, tradiciones y hasta su idioma” (<https://www.significadode.org/ebook/47978-22.htm>).

arsenal de denominaciones “de origen”, “comida casera”, “Las comidas y sabores de la abuela”, los enlatados “al estilo de la abuela”. ¿Por si solas esas denominaciones crean vínculos emocionales? Ciertamente no, pero el enganche emotivo con el pasado es de tal naturaleza que, aunque sepamos del engaño, nos dejamos persuadir, como en el anuncio publicitario de la fabada Litoral® en el que la viejecita asturiana prepara una, o como en el ejemplo de los chorizos “de pueblo” en la imaginación de los turistas urbanos, a partir de un relato recopilado por Luis Díaz Viana: “en Madrid no te comes tú estos chorizos. Y le dices al camarero ¿a que este chorizo es de matanza? Pues casi, responde, porque a punto estuvo de matarse en la curva el de camión de Campofrío®” (2003: 63).

Por eso, prácticas o representaciones artificiales del pasado acaban siendo tan anómicas y globalizadoras como las que presenta al mercado la ultramodernidad de los ultraprocesados.

#### *La acción culinaria para la convergencia comunitaria*

La sostenibilidad cultural de los procesos culinarios seguirá siendo posible si se asegura el mantenimiento de formas que favorecen el compartir alimentos y se abortan tendencias individualistas, por más que sean formalmente racionales y parezcan inapelablemente adaptativas.

Es de sobra conocido el famoso cuarto aforismo del gastrónomo francés Brillat de Savarin: “Dime lo que comes y te diré quién eres”, pero de mayor calado, aunque menos popular, es el segundo aforismo: “Los animales se alimentan, el hombre come; solo el hombre espiritual verdaderamente sabe comer”. Frente al alimentarse de los animales, llenar el estómago cuando se tiene hambre, los seres humanos comen para alimentar también el espíritu, o como queramos llamar al componente no material de la persona. El comer humano tiene dos derivadas: se come lo que en cada tiempo y en cada lugar se dice que es verdadera comida frente a la alimentación animal, que es invariable a lo largo del tiempo y del espacio; y, en segundo lugar, el comer significativo es colectivo frente al alimentarse animal que es individual. El alimentarse hace referencia a un estómago individual, la comida humana es común y hace referencia a un estómago colectivo. La importancia del comer humano se puede medir en función del tamaño de los que lo hacen conjuntamente.

El sociólogo y filósofo George Simmel lo resumió de una manera palmaria: la manera humana de comer implica “la superación del naturalismo de alimentarse” (1998). Vale decir la superación del instintivismo y el egoísmo:

“Cuando el hombre come solo, prima en él la índole animal de su ser... Esos ojos perdidos del cliente solitario en la mesa de un restaurante buscando un mundo de sustitución... El comensal solitario es un caso en que, incluso cuando conserve externamente las buenas formas, ha perdido el momento de socialización... El proceso físico del comer muestra entonces toda su fealdad. La comida solitaria se limita a una función biológica, mientras que la comida compartida entre varios es una conducta más espiritual y social. La alimentación sólo recibe la plenitud de su sentido humano en el compartir... el comer en compañía es el fenómeno por el que el hombre trasciende de hecho o realmente su animalidad, su necesidad biológica de comer no se satisface de manera puramente biológica” (349-351).

Esa “superación” de la animalidad se aprecia en el hecho de comer juntos y ordenar maneras y fines de esa comensalidad. Para lograrlo es preciso imponer algunas reglas. Regular el modo de comer es marcar social y culturalmente un acto que, en principio, es individual y natural/instintivo. Si alimentarnos nos hace seres vivos, el comer humano nos hace seres radicalmente distintos a otros seres vivos.

La sostenibilidad de los sistemas alimentarios pasa por preservar esa idea de estómago colectivo, por mantener ese fondo, aunque cambien las formas y tipologías del comer colectivo. Pero evidentemente ese gran logro cultural, esa superación del naturalismo al que se refería Simmel, se ve amenazado por la razón biológica-egoísta. Contra esto la cultura ha inventado estrategias que permiten domesticar los impulsos instintivos del estómago individual y seguir dando energía al estómago social. Algunas de esas estrategias son comunes a todas las sociedades y otras son particulares.

Una estrategia común especialmente reconocida ha sido la invención de horarios a lo largo de las jornadas diarias que nos invitan a la reunión, e igualmente calendarios con el objeto de obligarnos a fijar interacciones con mayor o menor presencia de otros, pero significativas en todo caso. Frente al horario corporal y fisiológico que está regido por el hambre, se impone un horario social, de manera que el bien social gana a la apetencia apremiante individual. Algún ser humano puede sentir una punzada de hambre y desear ingerir algo, pero la norma dice que debe esperar hasta “la hora” de comer; un animal nunca haría eso. Domesticar el estómago implica un sacrificio individual, pero la recompensa social que se obtiene es grande y cada cultura sabe cómo premiarlo. Frente al fomento del individualismo que implica dejarse llevar por el estómago particular, forzar un consenso, inventarse una especie de estómago social -que deglute al mismo tiempo y digiere corporativamente-, tiene la virtud de favorecer la convergencia, la vinculación y la socialización e, incluso,

si se hace bien, también la armonía. Imponer un horario de comidas nos obliga a comer juntos, implica someter el yo al nosotros, reconocer que “lo que pide el cuerpo” particular debe atemperarse en función de otras demandas más importantes de carácter grupal, es decir, adaptarse al cuerpo social. En definitiva, la invención de horarios significa la conversión más potente y más efectiva, pues transforma lo radicalmente instintivo en algo socialmente trascendente.

Igual pasa con la invención del calendario anual que ha implicado la marca de días singulares, días especialmente connotados; días de fiesta en los que se hacen cosas diferentes: se viste de otra manera, el tiempo se usa de otro modo y, sobre todo, se come diferente. Lo interesante es que las dietas que elegimos como modelo de “comer mejor” o “comer festivo” no tengan nada o poco que ver con las virtudes energéticas o vitamínicas, sino con otras relacionadas con atribuciones sensibles y emocionales.

Los días de fiesta o los días marcados en el calendario propician la reunión y el compartir experiencias y deseos, y son la base de la sedimentación comunitaria. Cuanta más gente coma en soledad, tanto más amenazada está la sostenibilidad culinaria desde la perspectiva cultural. Podríamos decir que se trataría de una reversión en el sentido inverso a la lógica planteada por Lévi-Strauss de la naturaleza a la cultura (1982), pues sería una transición de la cultura a la naturaleza.

Hay una segunda regla importante que se impone, y es la de la necesidad de compartir comidas. Esto supone otra potentísima domesticación del estómago individual porque implica anular la inmediatez del deseo por supuestas ventajas de futuro, más o menos interiorizar la proposición “si yo doy a otros que ahora no tienen, otros me darán a mi cuando yo no tenga”; es decir, supone superar la potencia asocial que tiene la comida y que puede mover a la insolidaridad y a la ruindad; asumir que en el acto social de compartir y regalar comida está una de las bases de la alianza social y de la seguridad integral. Esa superación, sin embargo, no es fácil, porque como decimos precisa reconducir la energía instintiva que es individualista. Podemos encontrar diversas estrategias para conseguirlo; algunas mítico-simbólicas son, por ejemplo: sacralizar la comida, construir en torno a ella valores estéticos, sanitarios o morales: crear un modelo de regalo culinario cuyas características sensibles impiden la acumulación particular y obligan al reparto (tal como he estudiado con respecto al ritual ch'orti' del recubal (López García, 2001)), marcar una propiedad sobrenatural (“el pan es de Dios”, “el maíz es alimento de los Dioses”), crear narrativas que aluden por un lado a la desafección ante

el comensal solitario y al estigma negativo ante el mísero, egoísta y cicatero con la comida, establecer asociaciones simbólicas, como sucede en algunas sociedades, entre un tipo de obesidad y la mezquindad, generalizar cuentos en los que aparecen tipos (reales e imaginarios) de quienes se dice que roban grasa (como los sacamantecas o los karisiris), o sangre (vampiro) a quienes se teme por el efecto de disolución corporal y comunitaria que provocan.

Formalmente no hay nada más insostenible que la invitación. Pero, según ha determinado la reflexión antropológica, la invitación, el regalo, construye vínculos sociales fuertes y de alguna manera acaba afectando a todos, pues, como determinó Marcel Mauss, el proceso de regalar implica también la devolución. Podríamos decir, utilizando el concepto de la economía propuesto por la antropología, que desde un punto de vista sustantivista la invitación es una inversión de primer orden. A pesar de ser el regalo otro gran invento de la humanidad está sometido a tensiones que se reflejan en la mezquindad que lógicamente aparece como eco del pasado. La sostenibilidad implica marcar y evitar que crezcan ese tipo de parásitos que son los mezquinos. Los que comen en soledad y aquellos que nunca invitan son amenazas a la sostenibilidad cultural de los sistemas alimentarios.

Otras estrategias simbólicas pueden ser, por ejemplo, bendecir los alimentos, poner en práctica pequeños rituales en los que se enseñan las bondades que están detrás de la obligación de compartir comida sin que parezca que es un acto de generosidad, pues no conviene tampoco hacer creer a quien regala comida que es superior a otros, y así se consigue quitar toda marca de propiedad privada. El ejemplo frecuentemente citado es el del antropólogo Richard Lee, que había comprado un suculento y hermoso buey para regalar a sus anfitriones ikung, y que fue recibido con desdén y con muestras de desconsideración acerca de su valor nutritivo... con el tiempo supo que ensalzar en demasía un regalo es para los ikung una evidencia de sumisión al otro que no debe consentirse. El regalo, y especialmente el regalo de comida, debe llevar a la igualdad y no a la divergencia.

La idea de propiedad privada respecto al alimento es bastante moderna, pues de alguna manera refleja en este punto cierto retorno a la animalidad, ya que supone actuar en divergencia con el bien social de la alianza que se fundamenta en la reciprocidad en el intercambio de bienes, de un modo destacado las comidas. Señala Lévi-Strauss en las Estructuras elementales del parentesco que, entre los svanetes del Caúcaso:

“Si alguna familia se decide a matar un buey, una vaca, o a inmolar algunas decenas de ovejas, los vecinos llegan de todas partes... Así repletos, ayunarán durante semanas enteras, contentándose con tragar un poco de harina diluida en agua. Luego sobreviene un nuevo festín... Es normal que, en medio de esta incertidumbre radical que podría ilustrarse con ejemplos tomados del mundo entero, el pensamiento primitivo no pueda considerar el alimento "como una cosa que el mismo individuo produce, posee y consume" (1985: 69).

El que mata el animal sabe que debe compartir ese bien, y también sabe que podrá acudir sin ningún temor a otra casa cuando en ella se de el festín. La que podríamos llamar “animalidad culinaria”, por tanto, remite al individualismo, a la soledad y a la necesidad de no marcar radicalmente la diferencia entre personas, apostando más bien por eso que el propio Lévi-Strauss, en otro lugar, ha llamado “el óptimo de diversidad” (1979). No sólo comer solo, sino también hacerlo en cualquier momento y de cualquier manera (sin jerarquías ni modales). Por el contrario, en la comida comunitaria está implícito el establecimiento de consensos sociales que afectan a los modos de comer: un orden en el servicio de las comidas y una escala de valoración en las mismas. Además, la regularización de modales de mesa, que tienen que ver con particulares normas y principios higiénicos, estéticos y éticos; es decir, que, aunque las normas de mesa sean universales en cada cultura, se expresan de un modo no sólo diferente sino opuesto a otras formas.

## SUGERENCIAS FINALES

Desde hace más de una década la US News & World Report publica su ranking de mejores dietas para la salud, a partir de un panel de expertos que evalúa más de 30 que tienen continuidad temporal, dejando al margen aquellas que son producto de modas pasajeras. En 2024, por séptimo año consecutivo, la dieta mediterránea ha sido la ganadora. Las dietas evaluadas son de muy distinta clase y condición, las más valoradas, a continuación de la mediterránea, han sido la DASH, la MIND, la de dieta de la Clínica Mayo, la flexitariana, la de los Weight Watchers (o controladores del peso), la volumétrica, la antiinflamatoria del Dr. Weil, la TLC y la vegetariana. Las peores del ranking son las dietas cetogénica, la Atkins, la SlimFast, la Dukan, la Herbalife y la Raw Food (o dieta de los alimentos crudos).

Todas las dietas evaluadas tienen el objetivo de ser un plan saludable para toda la vida, considerando separadamente ítems como: mejores dietas para bajar de peso, las mejores dietas para bajar de peso rápidamente, las

mejores dietas para la diabetes, las mejores dietas para la salud de los huesos y las articulaciones, las mejores dietas para una alimentación saludable, los mejores programas dietéticos, las mejores dietas para familias, las mejores dietas saludables para el corazón, las mejores dietas a base de plantas y las dietas más fáciles de seguir. Finalmente, habría una calificación de “mejor dieta en general”. La dieta mediterránea gana en esta síntesis general, y también en algunos particulares.

No voy a entrar en el fondo y la forma de la evaluación, pero sí en un detalle que me parece importante. A la hora de explicar la consistencia y la constancia de la bondad de la dieta mediterránea se habla de que es, frente a las otras, una dieta “de estilo de vida”, y eso la hace más sostenible y saludable. Sin mucha explicación podemos vincular “estilo de vida” con cultura. La dieta mediterránea solo puede ser sostenible si está anclada en un estilo de vida, en una cultura y, por tanto, si incluye otros parámetros que no están comprendidos entre los criterios de salud contemplados por el panel de expertos: vínculos con la calle y la comensalidad, fiesta, relatos de comidas en leyendas, cuentos y refranes...

Grete Schueller, editora en jefe de salud de U.S. News explica que las bondades de la dieta mediterránea y afirma: “que si bien los orígenes de esta dieta se centran en los patrones alimentarios de los países del Mediterráneo, sus principios básicos pueden adaptarse a la cocina de cualquier país o a las preferencias dietéticas de cualquier persona. Se podría hacer una versión japonesa, colombiana o vegana de esta dieta ...”. Sin embargo, eso no es tan fácil, porque implicaría la exportación de un estilo de vida; porque, en definitiva, la variable independiente es la cultura, de la que derivan, entre otras muchas cosas, las dietas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Benedict, R. (1971(1934)). *El hombre y la cultura. Investigación sobre los orígenes de la civilización contemporánea*. Barcelona: Edhasa.
- Díaz G. Viana, L. (2003). *El regreso de los lobos. La respuesta de las culturas populares a la era de la globalización*. Madrid: CSIC.
- Douglas, M. (1981). “Los lele: resistencia al cambio” [1962], en Llobera, J.R., *Antropología Económica. Estudios Etnográficos*. Barcelona: Anagrama.
- Esquinas, J. (2023). *Rumbo al ecocidio. Cómo frenar la amenaza a nuestra supervivencia*. Madrid: Editorial Planeta.
- Fischler, D. (1979). *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama

- Garine, I. (2010) "L'Anthropologie de l'alimentation comme outil de connaissance. En Cousin F. y Pelras C. (eds.) *Matières, manières et sociétés. Hommage à Hélène Balfet*. Aix-en-Provence: Université de Provence , pp. 195-206
- Goody, J. (1995). *Cocina, cuisine y clase. Estudio de sociología comparada*. Barcelona: Gedisa.
- Gracia, M. (1997). "Aproximaciones para explicar el cambio alimentario", *Agricultura y Sociedad*, Nº 82, pp. 153-181.
- Harris, M. (2004). *Vacas, cerdos, guerras y brujas: los enigmas de la cultura*, Madrid: Alianza Editorial.
- Hochschild, A. R. (1979). "Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure". *American Journal of Sociology*, Vol. 85, No. 3, pp. 551-575.
- Lévi-Strauss, C. (1979). *Antropología Estructural*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Lévi-Strauss, C. (1982). *Mitológicas 1. Lo crudo y lo cocido*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Lévi-Strauss, C. (1985). *Las estructuras elementales del parentesco*. Barcelona: Paneta-Agostini.
- López García, J. (2001). "Dar comida obligando a repartirla". Un modelo de don maya-ch'orti' en proceso de transformación. *Disparidades. Revista De Antropología*, 56(2), 75–98.
- Lovelock, J. (2024(1969)). *Pertenecemos a Gaia*. Barcelona, GG Editorial.
- Taussig, M. (2021). *El diablo y el fetichismo de la mercancía en sudamérica*. Madrid. Traficantes de sueños.

