

Las transiciones alimentarias en la historia

José María Bengoa

Introducción

Me siento muy honrado por haber sido designado para cerrar este II Congreso Ibero-Americano de Nutrición, encuadrado en el IV Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, que durante varios días ha tenido como sede Bilbao, mi ciudad natal y donde pase los primeros 24 años de mi vida, años que tanto añoré en Venezuela, y en mis andanzas por medio mundo. Gracias, pues, al Dr. Xavier Aranceta y a sus colaboradores por haberme dado la oportunidad de cerrar este magnífico Congreso, ahora que voy recorriendo, como decía Pío Baroja, la última vuelta del camino.

El tema que voy a tratar se refiere a las transiciones alimentarias en la historia, transiciones que están ocurriendo ahora, en casi todos los países que gozan de una significativa prosperidad económica.

Se podría definir para nuestros fines, la "transición alimentaria" como los cambios que ocurren en los hábitos de consumo y en las características alimentarias de la población de un país económicamente emergente. Es un tema de excepcional importancia ya que no todo es positivo y ciertas tendencias desfavorables se pueden contrarrestar a través de políticas alimentarias adecuadas y por la educación nutricional.

Las Causas de las Transiciones Alimentarias

Las transiciones alimentarias han sido, a lo largo de la historia, procesos de cambio, a veces violentos o rápidos, y otros lentos, superponiéndose a la cultura alimentaria tradicional. Con consecuencia la transición se efectúa por la sustitución de un alimento por otro, como fue en el caso de Europa de las patatas, que sustituyeron a las castañas, o del maíz que reemplazó al trigo; pero en otros casos la introducción de un nuevo alimento no es a costa de eliminar otro, sino de aumentar el acervo alimentario tradicional.

La transición alimentaria no ocurre por lo general sola, sino que va acompañada de otros cambios en el estilo de vida de la sociedad. La transición puede ser rápida, o con más frecuencia lenta, invadiendo progresivamente distintas clases sociales.

Los motivos que influyen en los cambios de los hábitos de alimentación son de diversa índole, entre otros.

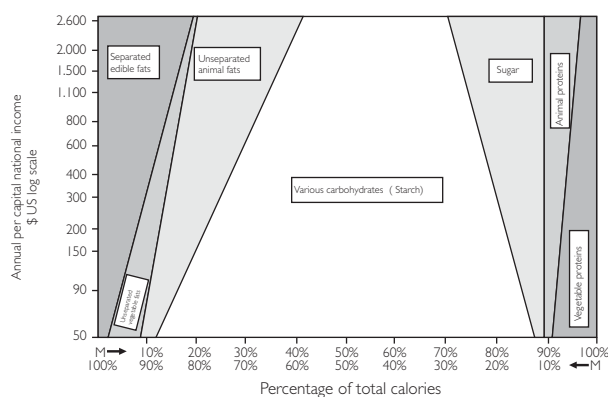
- La aparición de un fenómeno o cambio inesperado, que rompe el esquema de la vida tradicional, como fue el descubrimiento de América o la Revolución Francesa.
- Cambios significativos de la situación económica de la sociedad.
- Avances tecnológicos en la agricultura o en la industria.
- Campañas de publicidad realizadas con enormes recursos económicos, para introducir un nuevo producto en el mercado.
- Desde el punto de vista nutricional hay una estrecha correlación entre el ingreso y el tipo de dieta (**Figura 1**). El aumento del consumo de grasa y azúcar es una constante a medida que el

ingreso aumenta.

La transición alimentaria de Europa, con motivo del descubrimiento de América (siglos XVI-XVIII).

El proceso de incorporación de los productos americanos a la alimentación del europeo, fue largo y no exento de problemas y dificultades. Antes del descubrimiento de América, en los países dominados por los árabes, España entre otros, los alimentos dominantes eran las aceitunas, los

Figura 1.
Efecto de ingreso en el tipo de dieta



() Perisse J, Sizaret F. And Francoise P.
The effect of income and the structure of the diet. FAO.
Nut. Newsletter: Roma. 1969.

melones, los membrillos y sobre todo el trigo. Se cultivaba la caña de azúcar, el olivo y la viña: De la lejana India trajeron a España y a toda la cuenca mediterránea, el arroz y las naranjas. Los plátanos crecían en la misma Arabia. El trigo Sarraceno, los espárragos, el café de Abisinia y la palma datilera, vinieron a engrosar la lista de alimentos ibéricos, antes del descubrimiento de América.

La incorporación de los productos americanos a la dieta ibérica fue un proceso lento. Entre los alimentos más importantes que vinieron de América se destacan: La patata, el maíz, las alubias, la batata, el cacao, el tomate, los frijoles (alubias), la piña, la vainilla, el ají, el onoto, el girasol, el maní, el aguacate y la yuca (o mandioca).

Fueron alimentos consumidos por una mayoría de la población y por eso se puede afirmar que las patatas salvaron del hambre y del escorbuto a la población europea: en tanto que la yuca (mandioca) salvó de penurias alimentarias a grandes zonas de África.

Entre los alimentos que vinieron de América, hay dos que merecen párrafo aparte: se trata de la patata y el maíz, ya que ambos contribuyeron a una transición alimentaria en Europa, de gran trascendencia.

Hubo gran resistencia en Europa para la introducción de la patata. Tardo tres siglos para que la patata fuera un alimento aceptado por la mayoría de

IV Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y II Congreso Ibero-Americano Expertos en Nutrición Bilbao, Octubre 2.000

Solicitar copias a: José María Bengoa (Fundación Bengoa)
E-mail: j0018324-1@cantev.net

la población. Fue sin duda el francés Parmentier, con el apoyo de Luis XVI, el que ejerció mayor presión para que fuera aceptada como excelente alimento. Esto ocurrió en 1789, el mismo año de la Revolución Francesa.

Tanta aceptación tuvo a partir de entonces, que los agricultores irlandeses dedicaron todas sus tierras al cultivo de la patata. Una pequeña parcela de tierra sembrada de patatas podría producir alimento suficiente para un matrimonio y seis hijos, e incluso para criar una vaca y un cerdo. Pero la dedicación exclusiva a un solo alimento tuvo graves riesgos. Así ocurrió en los años 1845-47, en los que toda la cosecha de patata se perdió debido al hongo *Phytophthora infestans*. Fue una tragedia nacional. Más de un millón de personas perecieron de hambre y medio millón emigró a Estados Unidos de América. Cultivaron después otros productos, que no tenían la misma riqueza de vitamina C que poseía la patata, y así, del hambre/global pasaron a padecer el escorbuto. Verdaderamente fue un episodio aleccionador. (Grande Covian, F)

En el País Vasco, y probablemente en toda la región cantábrica, la patata sustituyó a la castaña, producto natural de esta tierra. En todo caso se puede afirmar que la patata ha constituido el alimento americano de mayor impacto en la alimentación europea.

El maíz es otro de los alimentos que tuvo gran influencia en los hábitos de consumo en Europa, especialmente en la cornisa cantábrica (Galicia, Asturias, Cantabria y País Vasco), así como en el Mediterráneo. Sustituyó al trigo y otros cereales de consumo habitual en Europa, antes del descubrimiento de América.

Fueron tantas las ventajas que ofrecía el maíz, que hubo zonas en Europa en las que este cereal proporcionaba una gran parte de una energía alimentaria de la población. Y por eso, de nuevo, por haber concentrado el consumo en un solo alimento, se desencadenaron graves casos de pelagra. La primera descripción se hizo en Asturias, por Gaspar Casal, en el siglo XVIII.

En América el maíz fue durante siglos y lo es todavía, el alimento de base, pero la pelagra fue rara, salvo en el sur de los Estados Unidos, donde hubo brotes graves de esta enfermedad carencial a principios del siglo XX. La razón de que en lo que hoy es América Latina o Ibero América, la pelagra fue casi desconocida se debió, como es bien sabido, a que el maíz se trataba con cal, lo cual permitía liberar la niacina del maíz. (Jaffé V y Bengoa, J.M)

Lo que queremos significar es que siendo la patata y el maíz alimentos que aliviaron del hambre a la población europea, su uso excesivo, fue causa de problemas graves. Es tal vez el precio que hay que pagar en las transiciones alimentarias incontroladas.

La transición alimentaria en Iberoamérica, con motivo del descubrimiento.

En sentido contrario, la transición alimentaria en América Latina fue de colosales dimensiones, de la que sin embargo se benefició principalmente la población procedente de España, más que la población indígena. En un principio el choque de las dos culturas alimentarias debió ser extraordinario. Seguramente los alimentos que tuvieron mayor impacto social fueron los plátanos, el trigo, las carnes, el azúcar, el arroz y el café. La leche fue un producto para minorías. El arroz, para llegar a América hizo un recorrido como el de los gusanos de seda, al decir de Arciniegas. De la China y el Japón pasó a la India, y de la India, los árabes lo llevaron a España. Los aragoneses lo llevaron a Nápoles cincuenta años antes del descubrimiento de América. El arroz trajo bienestar a los pobres de América. Lo mismo el plátano.

Las carnes tuvieron una gran acogida en todas las clases sociales. Con la llegada de los cerdos comenzó el consumo de la manteca de este animal, que durante mucho tiempo fue la grasa más utilizada en la cocina americana. Hasta que llegaron los aceites de consumo vegetal.

La lista de las hortalizas ha sido otra importante contribución europea. Destaquemos las zanahorias, ajos, cebollas, coles, lechugas, espinacas, espárragos, acelgas, perejil, puerros, berros, remolachas, etc., etc. Entre las frutas citemos el higo, melocotón, melón, sandía, pera, manzana, cítricos, mango y el plátano.

En Guatemala, por ejemplo, hoy en día el 48% de las calorías no son americanas; en México el 55%; en Perú, Brasil, Colombia y Venezuela, el 75% de las calorías no son de origen americano. En las clases populares la proporción de alimentos de origen americano es mayor: Entre la población indígena, casi el 90%.

Como hemos señalado al comienzo las transiciones alimentarias no se hacen aisladas del contexto de los cambios sociales. Como dice Arciniegas: "Europa llevó a América desde el trigo hasta la misa, desde el caballo hasta el derecho romano, desde la gallina y el burro hasta el alfabeto y la pólvora, pero se pregunta Arciniegas: ¿Qué vemos hoy de europeo en una choza de la cordillera ecuatorial?" y agrega "La respuesta es difícil."

Para resumir esta parte se puede decir que América dio alimentos al mundo para grandes mayorías, que salvaron del hambre a Europa y África mientras que los alimentos llevados de Europa a América han beneficiado mucho a las clases media y alta, pero poco a la población indígena, pobres y marginales. Pero en conjunto fue una transición beneficiosa por ambos lados.

La transición alimentaria reciente en América Latina

A pesar de los periodos turbulentos, de subidas y bajadas, América Latina ha tenido evidentes progresos en los últimos 50 años. Basta observar el incremento en la disponibilidad calórica en distintos países (Figura 2)

Si nos detenemos, a título de ejemplo, en México Adolfo Chávez ha afirmado que la alimentación de su país "ha cambiado más en los últimos 30 años que en todos los años conocidos". Pero lo importante, según el autor citado, es que la mejoría ha sido principalmente entre la población pobre. No de todas las transiciones alimentarias podría decirse lo mismo. Los cambios en el patrón de consumo en el mexicano ha consistido en una disminución del consumo del maíz, con un aumento del consumo de trigo (pastas?) y arroz, tanto en el medio rural como en los barrios marginales de las ciudades. Junto a la disminución del consumo del maíz, se observó también un descenso en el consumo de los frijoles, y subieron muchos los refrescos, aunque también la carne y otros productos de origen animal.

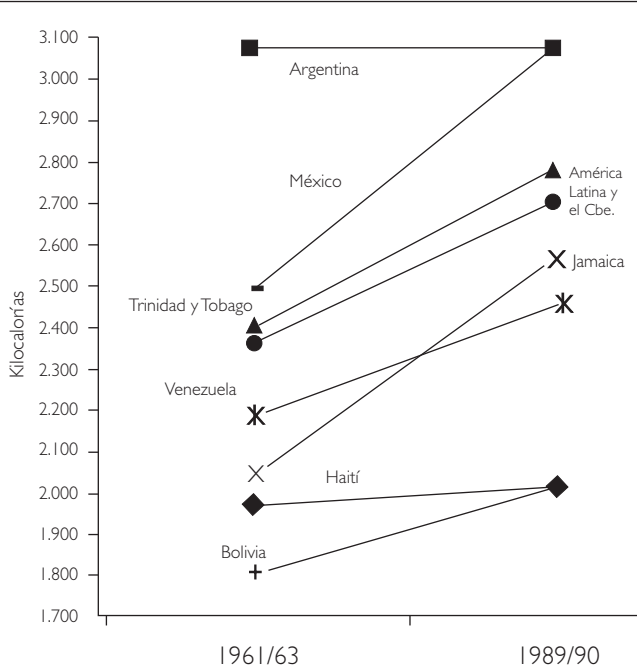
En 1981, por primera vez en la historia de México, se llegaron a consumir más proteínas de origen animal que vegetal, aunque repetidas crisis han obligado a regresar a situaciones anteriores. El aumento del consumo de grasas ha sido también evidente, con un estancamiento a partir del 1979. (Figura 3)

Figura 3)

Una de las características de las transiciones modernas es el incremento explosivo del consumo de productos industrializados. Ese ha sido también el caso de México, cuyo aumento varió entre 2 y 5 veces.

Las transiciones alimentarias en la historia

Figura 2.
Disponibilidad energética en América Latina

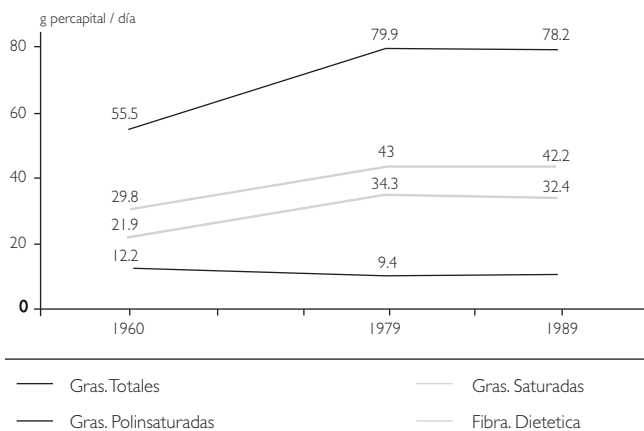


Fuente: FAO, Agricultura Mundial Hacia el año 2.010. Roma 1995

Pero el incremento de la mortalidad por diabetes ha sido también explosivo. La mortalidad por esta enfermedad se ha duplicado. (Figura 4)

El Instituto de Nutrición de México viene recomendando una "dieta idónea" para contrarrestar los efectos de la transición reciente. Esta campaña recomienda el consumo de verduras y frutas, con cereales de preferencia integrales y combinados con leguminosas, con pocos productos animales, poco azúcar, grasa, sal y harinas refinadas. Es decir, lo que se viene recomendando en todo el mundo, y en estos criterios si que hay uniformidad universal. El ejemplo de México es una muestra de lo que ocurre en América Latina, Brasil, Venezuela, y otros países confrontan los mismos problemas derivados de la transición.

Figura 3.
Cambios en el consumo de grasas en la Ciudad de Méo

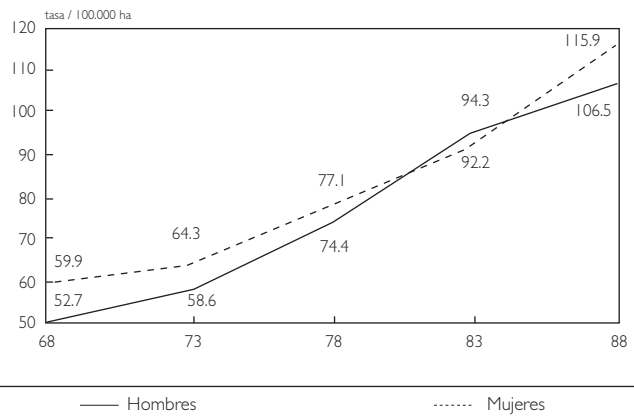


Las transiciones alimentarias en Asia.

Donde realmente se están dando las transiciones alimentarias más poderosas es en el continente asiático. Es bien conocido el acelerado proceso de crecimiento económico ocurrido en Japón desde 1.950, es decir poco después de concluida la II Guerra Mundial. El producto interno bruto superó las expectativas más optimistas. Algunos piensan que china ha estado siguiendo los pasos.

En 1910 el consumo "percapita" en Japón consistía en 430g de carbohidratos (arroz y leguminosas), 13g de grasas y 3g de proteína animal. En 1.989 el consumo de carbohidratos cayó a 190g y las proteínas de origen animal llegaron a 42g. Al mismo tiempo el consumo de sal cayó de 30g a 12g diarios. Son cambios espectaculares, Figura 4.

Mortalidad por diabetes por sexo en la Ciudad de México. Edad madura (45 - 65) años.



tal vez sin precedentes en otros países. En la Figura 5 se resumen los cambios ocurridos en Japón entre 1.955 y 1.994.

No todos los nutricionistas en el Japón piensan que los cambios ocurridos en el consumo de alimento, hayan sido perjudiciales para la salud; más bien creen que han sido beneficiosos para la nutrición de los japoneses.

Otro país asiático donde se ha llevado a cabo una transición alimentaria importante es Corea del Sur. Una característica relevante de la transición en éste país es que se ha mejorado notablemente la dieta sin que paralelamente haya habido un aumento significativo en el consumo de grasas, ni tampoco un aumento de las tasas de obesidad. Es una excepción digna de tener en cuenta.

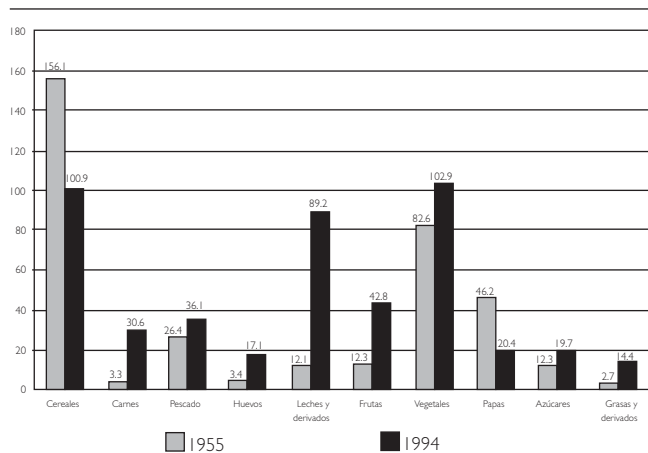
El crecimiento económico en Corea del Sur ha sido espectacular en las últimas décadas. El producto interno bruto por persona aumentó de un valor inferior a 500 dólares en 1960 a 1.000 dólares en 1996.

El porcentaje calórico que presentan los productos animales, paso del 3% en 1969 al 21% en 1995. El aporte calórico de los carbohidratos bajó del 81% al 64%. Las calorías derivadas de las proteínas permanecieron invariables, mientras que el porcentaje de calorías derivadas de la grasa fue aumentado muy gradualmente, de 6.2% a 18.8% cifra que representa la mitad de los valores de los países desarrollados. Las cifras de obesidad son bajas.

La pregunta que nos tenemos que hacer es la siguiente: ¿Cómo han logrado mantener el consumo de grasa tan bajo?. Según Kim y

colaboradores de Corea del Sur dos factores pueden haber intervenido. Uno la forma de preparar el arroz, cuyo producto es el alimento básico. (En Corea del Sur el saludo equivalente al buenos días nuestro es: "Ha comido

Figura 5.
Cambios en la dieta en Japón



Fuente: Drewnowski y Popkin

ya arroz"). En Corea se prepara el arroz con muy poco aceite, un contraste con China y otros países en que hacen una forma de fritura.

Pero la principal causa no es esa. Es que en Corea del Sur han logrado compatibilizar el aumento del consumo de nuevos productos, muchos de ellos importados, con una campaña nacional destinada a mantener por todos los medios posibles la dieta tradicional. Esa ha sido y es el secreto de la alimentación surcoreana. Un mejoramiento notable de la dieta, con un ligero aumento del consumo de grasa y sin aumento de la obesidad. Una lección para los países que están en las vías de la transición.

China es, finalmente, otro país asiático donde la transición alimentaria que viene ocurriendo es muy significativa, dado el auge económico de estas últimas décadas. Hoy en China la desnutrición y sobrealimentación corren juntas, codo a codo.

Además del progreso económico, la disminución de la tasa de fecundidad es un factor esencial. Solamente en una década (1978-1987) el ingreso percapita ha aumentado cuatro veces en el medio rural y tres veces en el medio urbano. El número de pobres ha descendido, entre 1978 y 1985 (en siete años) de 272 millones a 84 millones (Banco Mundial, 1991). Numerosas encuestas de consumo se han realizado, por el método del inventario, durante tres días (este método lo utilicé yo en Venezuela en los años 40-50). El aumento en el consumo de carne, azúcar, huevos y pescado aumentó considerablemente. Se ha efectuado un cambio total de la estructura de la dieta. (Figura 6)

De 1.978 a 1.987 el consumo de carne se duplicó, y el consumo de huevos y grasa, triplicó. Según los autores chinos, la tendencia es hacia una dieta muy similar a la de los países occidentales. La hipertensión arterial, la obesidad y lesiones cerebrales, vienen aumentando, ante la alarma de las autoridades sanitarias. Se trata, sin mucho éxito, de volver a la soja y otros productos tradicionales.

Los países tradicionales pobres y que en las últimas décadas vienen teniendo una fuerte mejoría en sus economías, confrontan hoy una grave y difícil situación de tener que luchar en dos frentes simultáneamente. Ese es

el gran reto del presente y el futuro de los pueblos, hoy en el mundo del subdesarrollo.

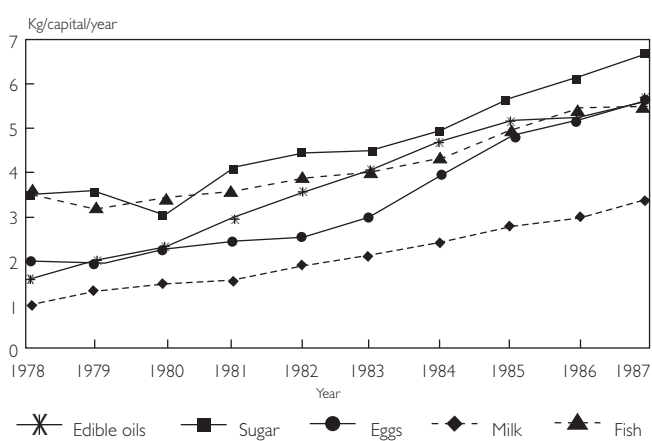
Las transiciones alimentarias en el País Vasco

Unas breves palabras para referirme a las transiciones alimentarias en el País Vasco. Antes del descubrimiento de América, los vascos tuvieron una alimentación basada en trigo, mijo y otros cereales (menos maíz); legumbres, como habas y lentejas (no alubias); carne de cerdo, res y cordero, leche, huevos y pescado; y hortalizas y frutas variadas. La grasa para cocinar provenía del cerdo. Los cambios más importantes fueron: la sustitución del mijo por el maíz, las habas por las alubias y las castañas por las patatas. (Figura 7)

Más de actualidad es sin embargo la transición ocurrida en el siglo XX, en especial en los últimos treinta años. Los cambios han sido de toda índole, no sólo en lo concerniente al consumo de alimentos sino al conjunto de valores y costumbres alrededor del acto de comer. Ya la alimentación habitual está perdiendo los ritos inherentes al acto de comer en familia.

Los estudios que sobre esta materia inició Barandiaran y que han sido continuados por Ander Manterola, de la Fundación Labayru, son dignos de ser mencionados. El estudio titulado "La alimentación doméstica en Vasconia" recoge en un análisis exhaustivo todos los aspectos antropológicos culturales referentes a la alimentación en el País Vasco: La distribución de las comidas, los horarios, la colocación de

Figura 6.
China



Food consumption in china (1978-1987), selected foods (chen, 1991).

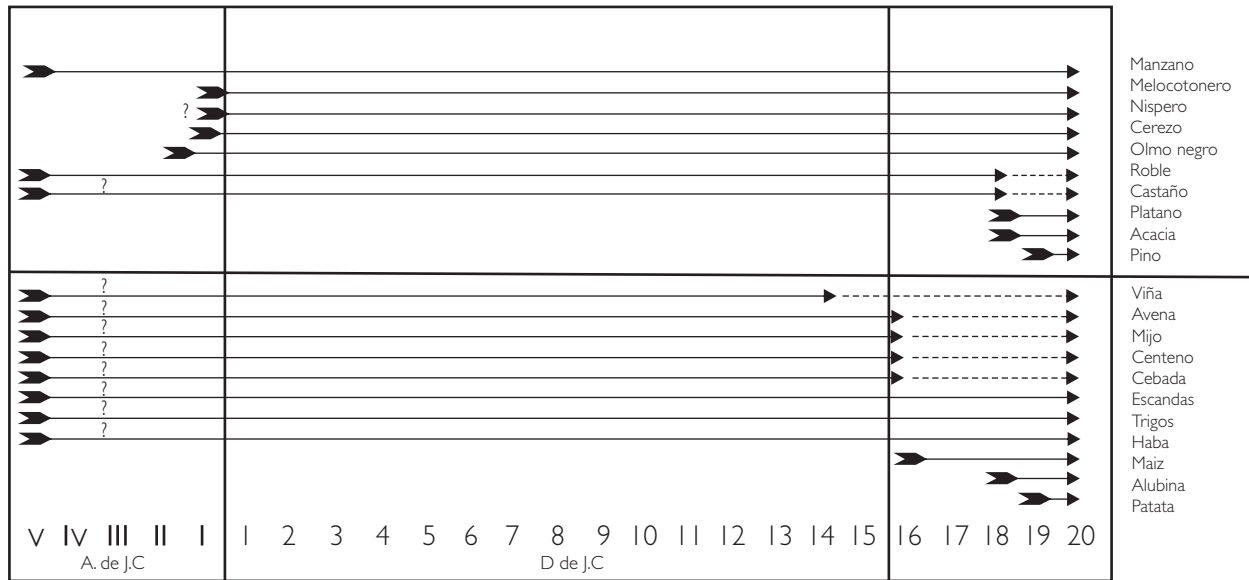
los miembros de la familia alrededor de la mesa, las plegarias al comienzo de la comida, etc., etc. Todo un mundo de creencias, que se va perdiendo. Eso es también transición negativa por supuesto y no exclusiva del País Vasco, sino universal.

La transición alimentaria en el País Vasco en los últimos años, ha tenido muchos aspectos positivos, también algunos negativos. La encuesta de consumo llevada a cabo por un grupo de especialistas dirigido por Javier Aranceta en 1.990, ofrece datos de gran interés.

El aporte energético en los hombres adultos fue de 2.944 kcal., y en las mujeres de 2.040 kcal., con una ingesta de grasa que representa el 35 y el 39% respectivamente. Los cereales representan solamente el 22%

Las transiciones alimentarias en la historia

Figura 7.
Épocas de introducción de algunas especies en el País Vasco



Fuente: Caro Baroja, J. Los Vascos, pag. 166

de las calorías, cifra relativamente moderada, que debió ser bastante más alta en épocas anteriores. El aporte de grasa fue superior al 40% de la ingesta energética total en un 26% de la población. Para el promedio de la población fue el 37%. El alcohol representa el 8% del total energético. El 14% del total de la población estudiada, fue considerada obesa.

El peso medio de los adultos hombres es de 74,9 kg., y el de las mujeres de 62 kg., La talla de los hombres jóvenes (24 a 34 años) es de 1,74m., las mujeres de la misma edad miden 1,58 m. La mediana del índice de masa corporal es de 25 kg/m² en el hombre y de 24kg/ m² en la mujer.

¿Vamos hacia la uniformidad de la dieta mundial?

Unas breves palabras sobre esta acuciante pregunta. Los problemas que presenta la transición de una economía postrada y débil a una economía dinámica y fuerte, no solo repercute en los aspectos visibles del acto de comer, sino que tiene también gran influencia sobre el bienestar y salud de las poblaciones. Mantener un equilibrio entre el déficit y el exceso, es, en esencia, el punto que nos conviene alcanzar. No es fácil, ya que se contraponen las juiciosas recomendaciones establecidas en las Guías de Alimentación de los distintos países, por un lado, con la fuerza fabulosa de la publicidad, la tecnología y los excesos en el placer gastronómico por otro. Son tres fuerzas que deben ser vigiladas, al fin de lograr el equilibrio adecuado.

Recientes innovaciones tecnológicas han venido a enriquecer (y de paso a complicar) el problema. Por un lado los "alimentos funcionales" que han permitido abrir el mundo del consumidor una amplia expectativa sobre la importancia para la salud, de ciertos alimentos, y por otro lado la revolución de los alimentos "alimentos transgénicos",

resistentes a las plagas y con mayor rendimiento y mayor valor nutritivo, pero que los adversarios ven peligrosos en los efectos sobre la biodiversidad y la aparición de supermalezas, son nuevas facetas que repercutan en la alimentación mundial en el presente y futuro próximo.

En todo caso, todos estos recientes acontecimientos nos están obligando a pensar que no basta con el conocimiento de los nutrientes que contienen los alimentos, sino que éstos conforman un mundo de interrogantes a los cuales hay que prestarles la debida atención. Pero en las transiciones alimentarias ocurren simultáneamente otros hechos asociados que pueden potenciar las ofertas desfavorables de una dieta excesiva en grasa, alcohol y azúcar. El sedentarismo viene siendo un factor adicional asociado a los cambios de la dieta, lo que agrava los riesgos de obesidad y enfermedades degenerativas.

Pero junto a los avances tecnológicos positivos, estamos inmersos en el mayor cambio alimentario de los últimos siglos. Surge una nueva terminología anglosajona: "convenience foods", "efficiency foods", sin que sepamos exactamente su significado. Ahora están surgiendo los "T.V. dinners", que consisten en platos terminados que sólo necesitan calentarse para ser consumidos mientras se mira el programa de televisión favorito. Se trata de hacer todo rápidamente y varias cosas al mismo tiempo. Tagle, de Chile, define como "alimento rápido" el que se recibe dentro de los tres minutos de ordenarlo y se consume en veinte minutos o menos.

Es el mundo del silencio. Para comprar en el supermercado no hay que hablar. Para comer en el restauan self-service se toman platos silenciosamente, y con los "T.V. dinners" se come ensimismado. Es la nutrición silenciosa. Pero no son las comidas rápidas las que están haciendo cambiar nuestros hábitos de vida, sino a la inversa: las distancias, el trabajo de la mujer fuera del hogar, la comida, el coste, etc., hacen que sea fácil la entrada de las comidas rápidas en nuestras vidas.

Lo criticable y peligroso es la dependencia rutinaria hacia una forma de alimentación que comporta más riesgos para la salud que la comida tradicional.

Alguien ha calculado que entre los 6 y 18 años nuestros hijos dedican unas 20.000 horas a ver la T.V., o escuchar disco o ir al cine, y mientras tanto se come.

En 1932 un autor americano anunció que para 1982 la humanidad se nutriría con píldoras. Afortunadamente esta profecía no se ha cumplido, gracias a que además de micronutrientes, necesitamos energía proporcionada por más de medio kilo de alimentos. Si no hubiera sido por este detalle, es muy probable que hoy estaríamos tragando píldoras nutritivas.

Hoy en el mundo 20 productos dominan el escenario de la producción y comercialización alimentaria. (Figura 8) El trigo, el maíz, el arroz y las patatas son los productos dominantes. Pero de esos 20 productos la industria ha sido capaz de poner en el mercado varios miles de productos, aparentemente diferentes.

En 1.937 los hermanos McDonalds crean el primer servicio "fast-fodd", en California, donde venden "perro calientes" y no hamburguesas. En 1.948 amplían los restaurantes y ya empiezan con las hamburgueserías. Es la producción en cadena, y el servicio rápido, sin cubiertos, ni platos. El precio de una hamburguesa era entonces de 0,15 dólares. Pronto, en 1.950, entran los "fried-chiken", los pollos fritos, y poco después los americanos incluyeron los "tacos mexicanos".

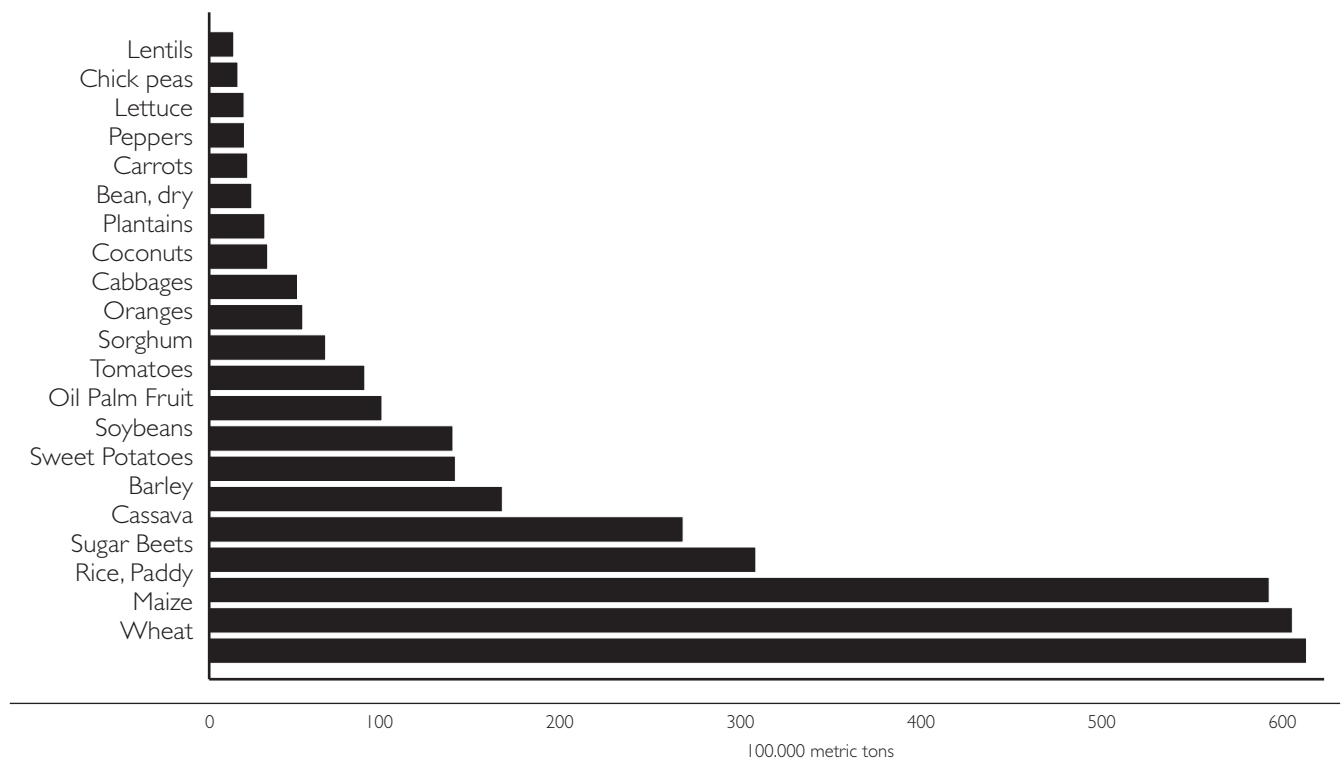
Y a fines de los años 50 entran en escena la "pizza" italiana, que no fue una mala idea. La invasión en Estados Unidos y en América Latina de la comida rápida, ha sido total. En Europa va entando pero con mayor resistencia. Cuando en los años 80, se trata de poner venta rápida en la Plaza de España de Roma, se formó una manifestación de protesta de varios miles de personas. Comenzó entonces el movimiento "Slow Food", que existe todavía. Algunos intentos se han llevado a cabo en Europa. Por ejemplo, bajo la iniciativa de Francia (Bocuse) se creó hace unas décadas una nueva concepción gastronómica. Se trató de la llamada "nueva cocina". Los principios en que se basó fueron los siguientes:

Ante todo se consideró la ligereza del plato. Las largas y difíciles preparaciones desaparecieron. Los platos sencillos, serían llevados por el arte a una categoría de excelencia.

La cocción en seco, sin grasa y al vapor serian cada vez más usados. Los dulces serían menos dulces: la calidad de la materia prima sería la base de la nueva cocina. Habría que renunciar a los platos complicados antiguos, sobre todo las salsas, tan criticadas por el Dr. Maraño.

Se esperaba un retornar a los platos sencillos. No ha sido sin embargo, un éxito la nueva cocina. Según Nestor Lujan, El fracaso de la nueva cocina ha sido debido al abuso de la invención, en lugar de la simplificación de lo conocido. La ridícula pretensión de inventar por inventar; ha sido la causa de ello. Tal vez exagera Lujan. Estamos de acuerdo en criticar el inventar por inventar, pero la cocina necesita de imaginación, talento, genio, inspiración y hasta un poco de fantasía, y sobre todo amor; tal como han sabido hacerlo la cocina vasca y otras,

Figura 8.
Producción global de alimentos agrícolas. 1996.



Mann, C. (1997)

Las transiciones alimentarias en la historia

tanto en Europa como en América y Asia.

El secreto está, en la calidad del producto y en la simplificación en la preparación. En todo caso, las formas tradicionales de la cocina tiende a evolucionar. Los productos congelados y los platos ya preparados se van extendiendo. Los restaurantes han modernizado sus cocinas. También en casa y en los restaurantes se come más rápido que antes. Habrá que seleccionar entre la cocina tradicional aquellos platos que exijan poco tiempo de preparación y dejar las largas comidas para festividades especiales. Es un gran reto para nutricionistas, restauradores, cocineros y comensales.

Algo nuevo quedará de todo esto. No todo lo que nuestros abuelos hacían debe perdurar. Hubo en el pasado demasiados ritos y demasiado tiempo dedicado (casi siempre por la mujer) a la cocina. Bien venidos los nuevos tiempos.

Ante la pregunta si la humanidad va hacia una alimentación uniforme, habría que distinguir varios aspectos del problema.

En primer lugar, en cuanto a los requerimientos nutricionales y metas saludables de consumo de energía, macro y micronutrientes, todos los seres humanos en igualdad de condiciones de desarrollo físico y actividad, tendrán los mismos valores de referencia.

En segundo lugar, muchos países vienen elaborando las llamadas "Guías de Alimentación, en las cuales se recomiendan los grupos de alimentos mas aconsejables para la población. Luis Serra, profesor en las Palmas, ha hecho un buen análisis de la situación en Europa. Salvo detalles, las Guías de Alimentación de China son muy semejantes a las Guías de Estados Unidos de América y a las Guías Latino-Americanas. Se puede afirmar que por grupos de alimentos hay una tendencia a la uniformidad. Pero dentro de cada grupo de alimentos, cada región, cada país, cada familia, elegirán los alimentos más convenientes. Ya hay, en todo caso, alimentos cuya aceptación es universal.

Sin embargo las áreas de maíz, trigo y arroz, por ejemplo permanecerán posiblemente por mucho tiempo. Otra cosa es que las grandes multinacionales hagan de cada cereal, diez o veinte productos diferentes que se venden en todo el mundo.

Finalmente, lo que se conservará y costará mucho uniformarlo globalmente, es todo el ámbito de la gastronomía, especialmente a nivel doméstico. Habrá, no obstante, cierta uniformidad de la llamada "cocina internacional" que ya viene de lejos y que en cierto modo tiene una cierta justificación en un mundo donde el hombre y la mujer intercambian su vidas en continentes y países diversos, alrededor del mundo. Pero en el ámbito local o regional, en niveles de convivencia familiar; la comida tradicional permanecerá todavía por mucho tiempo, y habrá que defenderla como un valor indeleble de nuestra personalidad. Al ser humano no le gusta todo lo que come, pero siempre come todo lo que les gusta.

La transición alimentaria, que ha ocurrido en la segunda parte del Siglo XX en prácticamente todos los países, excepto varios de África, coexiste con casos de desnutrición, que todavía es prevalente en muchas regiones del planeta. Se trata pues de una superposición epidemiológica nutricional. Tenemos un doble reto: aminorar los efectos negativos de la transición y continuar; tal vez prioritariamente, la lucha contra el hambre y la desnutrición.

En muchos aspectos el Siglo XX ha sido un siglo atroz. Pero el hecho cierto es que a pesar de las guerras, revoluciones, catástrofes naturales, abusos de la globalización, desigualdades e injusticias sociales, la "aldea

global" ha mejorado en los últimos 50 años en casi todos los parámetros. Quedan todavía regiones rezagadas donde la miseria perdura, pero en conjunto los últimos 50 años ofrecen un saldo positivo.

Es de esperar que junto a la transición alimentaria globalizadora, se mantengan los valores tradicionales con sus luces y sus sombras.

Referencias

1. Aranceta Hl. Encuesta de nutrición de la comunidad autónoma Vasca. Gobierno Vasco. Vitoria, 1994.
2. Banco Mundial. Informe anual. 1991
3. Barandiaran J. M. y Manterola A. La alimentación doméstica en Vasconia. Eusko Jaularitza y Etniker Euskalerrria. Bilbao, 1990
4. Beaton G.H.A. Retrospective on 40 years in nutrition: Etna Para Lecture. Toronto, 1994
5. Bengoa J.M. Las raíces de la alimentación vasca. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Guipúzcoa. San Sebastián, 1990.
6. Bourges H. R. ¿Vamos hacia la uniformidad de la dieta?. Arch Latinoam Nutr 1995;45:1-5
7. Caro Baroja J. Los Vascos. Edic. Minotauro. Madrid, 1958.
8. Chavez A. y Col. Cambios dietéticos en México y su relación con las enfermedades crónico-degenerativas. Arch. Latinoam. Nutr 1995;45:1-8
9. Chen J. Dietary changes and diseases. Transition in China. Nutrition, 1999; 15-4
10. Drewnowski A. y Pupkin B.M. The nutrition transition: New trends in the global diet. Nut. Rev., 1997;55:2
11. Flandin J.L y Montarrary M. Histoire de l'alimentation. Fayard. Paris, 1996.
12. Grande Covian F. La historia de la patata. Nut. Clínica, 1998;8:5
13. Jaffé W. Los alimentos que América dio al mundo. XII Congreso Latinoamericano de Nutrición. Buenos Aires Argentina. 2000
14. Jaffé W. Selección y aceptabilidad de alimentos. Arch. Latinoam Nutr: 1997.
15. James PH y Col. Ending malnutrition by 2.020: an agenda for change in the millenias. Acc/SCN. Nut. OMS. Genova, 2.000
16. Kim, S; Moon S y Popkin B.M. The nutrition transition in South Korea. Am. J. Clin. Nut. 2000;71:44-53.
17. Lujan N. Historia de la Gastronomía. Plaza Jannes, 1988.
18. Marañón G. Breve ensayo sobre la cocina española. Obras completas. Tomo I, Pag. 48 I. Espasa Calpe. Madrid, 1966
19. Peña M y Bacallao J. Obesity and Poverty. PAHO/OMS. Scientific Pub. Nº 576. 2000
20. Popkim B.M, Keyon G, Zhai F, Guo X, Maha Zohoori N. The nutrition transition in China: a cross-sectional analysis. Eur. Jour. Clin. Nut 1993; 97: 333-46.
21. Popkim BM, Doak C. M. The obesity epidemic is a worldwide phenomenon. Nutr Rev 1998;56:106-14
22. Serra L. Las normas dietéticas. La dieta prudente. Decálogo Xacobeo. Fundación Española de la Nutrición. Madrid, 2000.
23. Tagle M.A. Cambios en los patrones de consumo alimentos en América Latina. Fundación Cavendes. Caracas. 1.988
24. Thomas H. La historia del mundo. Edt. Grijalbo S.A. Barcelona, 1982

