

ARCHIVES ON FOOD, CULTURE AND NUTRITION

Vol. III N°2- 2025

INTERNATIONAL
COMMISSION ON THE
ANTHROPOLOGY OF
FOOD AND NUTRITION



Servicio de Publicaciones
UNIVERSIDAD  DE EXTREMADURA
EX
2025



International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition

INTERNATIONAL COMMISSION ON THE ANTHROPOLOGY OF FOOD AND NUTRITION

Archives on Food, Culture and Nutrition is a multilingual online journal devoted to food from social and cultural perspectives. Archives on Food, Culture and Nutrition is an international journal open to multidisciplinary-interdisciplinary reflection on food, where researchers from different social and cultural fields can express their points of view about food as an essential element of human life.

This journal is a peer reviewed open access published twice a year. It is supported by the International Commission on the Anthropology of Food and Nutrition (ICAF), an international network of academic researchers with a common interest in food from a social and cultural perspective.

Archives on Food, Culture and Nutrition es una revista multilingüe en línea dedicada a la alimentación desde perspectivas sociales y culturales. Archives on Food, Culture and Nutrition es una revista internacional abierta a la reflexión multidisciplinar interdisciplinar sobre la alimentación, donde investigadores de diferentes ámbitos sociales y culturales pueden expresar sus puntos de vista sobre la alimentación como elemento esencial de la vida humana.

Se trata de una revista de acceso abierto revisada por pares que se publica dos veces al año. Cuenta con el apoyo de la Comisión Internacional de Antropología de la Alimentación y la Nutrición (ICAF), una red internacional de investigadores académicos con un interés común en la alimentación desde una perspectiva social y cultural.

Editor-in-Chief

David Conde (University of Extremadura-Spain)

Secretario

Borja Rivero (University of Santiago-Spain)



International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition

Consejo editorial

Juanjo Cáceres (Universitat Oberta de Catalunya-Spain)
Lorenzo Mariano (University of Extremadura-Spain)
F. Xavier Medina (Universitat Oberta de Catalunya-Spain)
Mariluz Rodrigo (University of Zaragoza-Spain)
Elena Freire (University of Santiago de Compostela-Spain)
Cecilia Pedret Massanet (National University of Distance Education- Spain)
Joana Lucas (NOVA University of Lisbon, Portugal)

Comite científico

Alícia Aguilar (Universitat Oberta de Catalunya-Spain)
Sarah Bak-Geller (Universidad Nacional Autónoma de México-México)
Miriam Bertran (Universidad autónoma metropolitana/UAM-Xochimilco-Mexico)
Luís Cantarero (University of Zaragoza-Spain)
Janine Collaço (Universidade Federal de Goiás-Brasil)
Paul Collinson (Oxford Brookes University-UK)
Daría Deraga (Instituto Nacional de Antropología e Historia-México)
Frédéric Duhart. (Université Sigmund Freud-France)
Elena Espeitx (University of Zaragoza-Spain)
Mabel Gracia (Universitat Rovira i Virgili-Spain)
Julián López (National University of Distance Education- Spain)
Helen Macbeth (Oxford Brookes University-UK)
Renata Menasche (Universidade Federal de Pelotas-Brasil)
Ruth Kutalek (University of Vienna-Austria)
José A. Vázquez (University of Occidente/UR Mazatlan-México)
Úrsula P. Verthein (Universitat Oberta de Catalunya-Spain)
Carmen Soares (Universidade da Coimbra-Portugal)
Stephen Wooten (University of Oregon-USA)



**International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition**

EDITA

Servicio de Publicaciones de la Universidad de Extremadura.
Plaza de Caldereros, 2. 10071 Cáceres.
Teléf. 927 257 041
E-mail: publicac@unex.es
<https://publicauex.unex.es/>
Edición on-line

PRESENCIA EN BASES DE DATOS BIBLIOGRÁFICAS, EN DIRECTORIOS Y PORTALES SOBRE INDICADORES DE CALIDAD:

Dialnet, Dehesa (Repositorio Institucional de la UEx)

LOCALIZACIÓN DE LA REVISTA EN INTERNET

<https://revista-afocun.unex.es/index.php/afocun/index>
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=28470>

AUTORIZACIÓN DE REPRODUCCIONES



© Universidad de Extremadura La licencia con la que se publican todos los contenidos de International Commission on the Anthropology of Food and Nutrition, es Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0) de Creative Commons, a la que debes añadir estas condiciones. Para conocer el texto completo de esta licencia, visita <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>. Eso envía una carta a Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California 94105, USA.

ISSN: 3020-8734

e-ISSN: 3020-3635

DEPÓSITO LEGAL: CC-241-2023

FOTOCOMPOSICIÓN E IMPRESIÓN: Editorial Sindéresis / oscar@editorialsinderesis.com



International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition

Archives on Food, Culture and Nutrition (AFOCUN)

E-ISSN: 3020-3635
Volumen 3, Número 2

EDITORIAL

Alimentación, nutrición, sociedad y salud.
Un siglo de investigación en nutrición y el paso
del modelo biomolecular al enfoque sistémico 139-158
Aguilar Martínez A. - Conde-Caballero, D.

ARTÍCULOS CIENTÍFICOS

Lo que se bebe; lo que se piensa.
Salud, ideologías y prácticas en el consumo
de bebidas energéticas en jóvenes 159-186
Baz Matamoros, D.

Comer “de mão” e o caso do “capitão”.
Corpos, identidades e resistências 187-210
Habib, M.

Food practices and representations in gamer culture.
Theories and ethnographies of an emerging field 211-228
Naharro Gil, E. - Mariano Juárez, L.



International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition

¿Agua de borraja? Una exploración etnográfica de la
ley 1/2025 de prevención de las pérdidas y el
desperdicio alimentario del estado español 229-250

Gascón Gutiérrez, J.

Entre ollas y caminos.
La cocina en los relatos de mujeres migrantes
en Cali, Colombia 251-274

Cruz Vidal, A.M.

RESEÑAS

Manual práctico para la soberanía alimentaria.
Gastronomía, comunidad y resistencia desde
cosoltepec para el mundo 275-279

Ventura Ramos, L.



**ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, SOCIEDAD Y SALUD.
UN SIGLO DE INVESTIGACIÓN EN NUTRICIÓN Y EL PASO
DEL MODELO BIOMOLECULAR AL ENFOQUE SISTÉMICO**

**FOOD, NUTRITION, SOCIETY, AND HEALTH.
A CENTURY OF RESEARCH IN NUTRITION AND THE SHIFT FROM
THE BIOMOLECULAR MODEL TO THE SYSTEMIC APPROACH**

**ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO, SOCIEDADE E SAÚDE.
UM SÉCULO DE PESQUISA EM NUTRIÇÃO E A PASSAGEM DO
MODELO BIOMOLECULAR PARA A ABORDAGEM SISTÊMICA**

AGUILAR MARTÍNEZ A.
UNIVERSITAT OBERTA DE CATALUNYA,
ESPÀÑA
aaguilarmart@uoc.edu
<https://orcid.org/0000-0003-1004-9548>

CONDE-CABALLERO, D.
Universidad de Extremadura
– ICAF España/Portugal
dcondecab@unex.es
<https://orcid.org/0000-0002-5967-4371>

La forma en que se aborda nuestra relación con la alimentación ha experimentado una gran transformación a lo largo del tiempo. Hoy en día, cuando están a punto de cumplirse cien años del aislamiento de la primera vitamina, es, quizás, una buena ocasión para repasar algunos aspectos sobre de dónde venimos y a dónde vamos en relación con la intersección entre alimentación, nutrición, sociedad y salud. Desde antiguo, ya se atribuía a los alimentos un doble papel de sustento y medicina, tal y como refleja la célebre frase atribuida a Hipócrates: “Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento”. El concepto de dieta, por su parte, era algo más que una simple ingesta de alimentos; el término griego *diaita* del que proviene la palabra dieta, denota estilo de vida. No obstante, a pesar de esta visión holística inicial, la nutrición moderna, ya desde la primera mitad del siglo XX, estuvo siempre marcada por la identificación de macronutrientes y micronutrientes y la lucha contra las deficiencias (Mozaffarian, 2018), y su alejamiento de cualquier otro aspecto considerado como menos relacionado con lo científico, es evidente.

El éxito en el aislamiento y síntesis de vitaminas y minerales esenciales demostró la base nutricional de graves enfermedades como el escorbuto, la pelagra o el raquitismo y estableció un fuerte precedente para la investigación centrada en nutrientes. Aparece la evaluación de la ingesta, las tablas de composición de alimentos, las listas de raciones recomendadas, un marco en el que el alimento puede interpretarse como un medio para conseguir las calorías y nutrientes necesarios (Li, 2025). La segunda mitad del siglo XX supuso también el impulso a la modernización de la agricultura, la industrialización y la globalización de los alimentos, y con ello el desarrollo de alimentos ultraprocesados (Monteiro et al., 2018). Los productos ultraprocesados pasaron a dominar los suministros de alimentos de la mayoría de los países de renta alta, pero también a ser omnipresentes en los países de rentas medias y bajas. Estos cambios han generado una doble carga de malnutrición a nivel global, coexistiendo desnutrición por déficit de nutrientes y/o calorías con la malnutrición por una mala calidad de la dieta, con el consiguiente aumento de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 o las enfermedades cardiovasculares en todos los países. Así, los avances que se habían producido en el abordaje nutricional y que resultaron fundamentales para el tratamiento de enfermedades agudas relacionadas con la malnutrición, no fueron suficientes ante el desafío de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación. (Li, 2025).

La aplicación del modelo basado en nutrientes, como por ejemplo el histórico debate entre grasas y azúcares, no funcionó y la evidencia demostró

que la calidad, el conjunto de alimentos y los patrones dietéticos resultaban más relevantes que los nutrientes aislados. A principios del siglo XXI, la nutrición reconoció que sus conceptos tradicionales no podían abordar estos problemas globales complejos. Este cambio de enfoque se formalizó con la Declaración de Giessen en 2005 en la que se redefine la disciplina como aquella que estudia los sistemas alimentarios, los alimentos y sus componentes, y sus interacciones: dentro del cuerpo y con todos los sistemas biológicos, sociales y ambientales relacionados, incluyendo así un enfoque tridimensional de la salud del individuo, de las poblaciones y del planeta (International Union of Nutritional Sciences, 2005).

La declaración de la Dieta Mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial por la UNESCO en 2010 ejemplifica también, con todas sus limitaciones, el reconocimiento de la dieta como un sistema integrado y sociocultural (Bach-Faig et al 2011). Esta declaración transforma la visión de la dieta de una simple lista de ingredientes saludables a un sistema culinario complejo. Salvaguardar este patrimonio implica proteger un complejo tejido de aspectos culturales que incluyen valores como la convivencia, la producción, la distribución y las prácticas culinarias. Esto se opone a visiones que buscan exportar la dieta artificialmente o que la reducen a una lista de ingredientes saludables, ignorando los aspectos culturales, geográficos y de producción que la constituyen. Es la época también de la nutrición conductual y el estudio de los entornos alimentarios, que se enfoca en comprender por qué, cómo, dónde, cuándo y bajo qué condiciones las personas comen. Se centra en los determinantes psicológicos, sociales y ambientales, incluyendo aspectos como precios, marketing y accesibilidad a los alimentos (Lien et al 2025). Este enfoque es vital, porque se ha demostrado que las políticas alimentarias, basadas en informar al público para que cambie sus elecciones, tienen efectos limitados en el comportamiento.

Por lo tanto, se necesitan estrategias a nivel de sistema que aborden los entornos alimentarios. Este enfoque holístico culmina en la integración de la sostenibilidad. La estrategia actual propone un cambio radical hacia un sistema alimentario sostenible. La definición de Dietas Saludables y Sostenibles de la FAO estipula que deben ser protectoras de la biodiversidad y los ecosistemas, accesibles, económicamente justas, nutricionalmente adecuadas y, crucialmente, culturalmente aceptables (FAO and WHO, 2019). Desde una perspectiva antropológica, se argumenta que ir más allá de la simple "aceptabilidad" es esencial. El alimento debe ser culturalmente coherente. La coherencia implica que cada parte del sistema alimentario (producción, distribución, consumo, valores) se conecte de forma natural y razonable dentro del

marco sociocultural que lo sustenta. Un sistema alimentario local encarna el territorio, los recursos naturales y las funciones sociales y culturales establecidas, así como sus conexiones externas y el punto de vista evolutivo (Medina, 2015).

De manera simultánea a este abordaje sistémico, la ciencia de la nutrición evoluciona también hacia la investigación sobre la interacción entre genes y nutrientes, la genómica nutricional, que permite explorar cómo los nutrientes afectan a la expresión de los genes y cómo las diferencias genéticas individuales modulan la respuesta metabólica a la dieta (Agrawal et al. 2024). Si bien aún estamos lejos de una prescripción dietética basada exclusivamente en un simple test de ADN, los avances en nutrigenética y nutrigenómica están facilitando la segmentación poblacional y abriendo el camino hacia la personalización. Sin embargo, el cambio paradigmático más significativo de la última década no se encuentra en el genoma, sino en un complejo ecosistema bacteriano: el microbioma. La nutrición ha pivotado hacia el estudio de la microbiota Intestinal como un órgano endocrino, inmunológico y neurológico que media en la salud metabólica, la salud mental (eje intestino-cerebro) y la respuesta a la dieta (Cryan et al 2019). Esta disciplina ha redefinido el concepto de alimento, pues el interés ya no reside solo en lo que el cuerpo humano absorbe, sino en lo que la propia microbiota utiliza y produce, y cómo estos compuestos influyen en nuestra salud.

La inteligencia artificial (IA) se ha convertido hoy en día en una fuerza transformadora de la sociedad y las ciencias de la nutrición se han convertido en áreas clave de su aplicación. Con millones de personas conectadas a aplicaciones móviles, wearables y datos genómicos y metabolómicos, etc., la IA y el Big Data han pasado de la promesa a la realidad clínica, facilitando el análisis predictivo de riesgo y la personalización de las recomendaciones dietéticas a una escala masiva. Sin embargo, la evidencia es aún limitada y con brechas entre países, usuarios y cocinas subrepresentadas. Son necesarios además más estudios de eficacia a largo plazo, coste-efectividad, y de aspectos éticos relacionados con el sesgo algorítmico, la equidad de acceso y la privacidad (Panayotova, 2025).

El futuro de la nutrición pasa por una integración total de múltiples disciplinas, que incluyen las ciencias básicas y de la salud, pero también las ciencias sociales (la antropología, la sociología, la economía), el derecho, la historia, las ciencias ambientales, la tecnología... El desafío es asegurar que la salud individual se obtenga de forma sostenible, equitativa y culturalmente coherente. Las políticas deben superar la dependencia de constructos

reduccionistas y deben impulsar estrategias multifacéticas e integradas a nivel de sistema (Medina et al, 2021) Solo reconociendo el alimento como un complejo tejido de funciones sociales y culturales y entendiendo los contextos culturales, las motivaciones sociales y los sistemas de producción, podremos traducir el rigor científico del laboratorio a la mesa familiar, asegurando que la elección dietética del individuo sea un paso firme no solo hacia su propia salud, sino también hacia la longevidad y el bienestar de nuestro planeta.

La necesidad de este enfoque sistémico, sostenible y culturalmente coherente de la alimentación se refleja en esta revista, y como no podía ser de otra manera también está presente en los trabajos que componen este número. Los artículos aquí reunidos abordan, desde perspectivas complementarias, las múltiples dimensiones de nuestra relación con la alimentación: desde las preocupaciones sanitarias contemporáneas hasta las prácticas culturales que dan sentido y coherencia a los sistemas alimentarios locales.

Iniciamos este segundo número del año 2025 con una investigación que conecta directamente con los desafíos de salud mencionados. **Baz Matamoros** presenta un estudio pionero en el contexto español sobre el consumo de bebidas energéticas entre jóvenes. Su investigación mixta, que combina análisis cuantitativo con entrevistas semiestructuradas, revela una preocupante brecha entre el riesgo real de dependencia y la percepción que los jóvenes tienen de estas bebidas. Este trabajo ejemplifica precisamente aquellos desafíos que el enfoque reduccionista, centrado únicamente en nutrientes, no logra abordar: la necesidad de comprender los determinantes psicológicos, sociales y ambientales del consumo, así como la urgencia de estrategias educativas y regulatorias que vayan más allá de la simple información nutricional.

Desde el ámbito cultural y del patrimonio, **Habib** nos transporta a la práctica del "capitán" en el nordeste brasileño. Su investigación etnográfica sobre el acto de comer con las manos, específicamente el bolinho de feijão y la farinha de mandioca, constituye un ejemplo vivo de cómo las prácticas alimentarias transmiten identidad, resistencia y memoria. Con un trabajo de campo riguroso basado en 250 entrevistas, Habib demuestra que el simple gesto de comer con las manos es, en realidad, una práctica compleja que reafirma herencias africanas en la diáspora negra brasileña. Este artículo resuena profundamente con la idea expresada con anterioridad en esta editorial sobre la necesidad de entender los alimentos no como meras fuentes de nutrientes, sino como portadores de significados culturales, sociales e identitarios que persisten y se adaptan a través del tiempo.

Naharro Gil y Mariano Juárez, de la Universidad de Extremadura, nos ofrecen una revisión narrativa sobre las relaciones entre comida y videojuegos, un campo emergente que la investigación social apenas comienza a explorar. Su trabajo trasciende la imagen estereotipada de comida en contextos digitales y propone una mirada más compleja y diversa sobre los vínculos y prácticas alimentarias en la cultura gamer. Desde las mecánicas de la comida en los videojuegos hasta las limitaciones de los estudios actuales, pasando por el trabajo doméstico, el patrimonio culinario y el sesgo eurocéntrico, los autores abren nuevas líneas de investigación. Este artículo nos recuerda que los significados de la comida se construyen y reconstruyen constantemente, incluso en espacios digitales, entrelazando dinámicas sociales, identitarias, simbólicas y afectivas.

Gascón Gutiérrez analiza críticamente la Ley 1/2025 de prevención de las pérdidas y el desperdicio alimentario publicada en España en abril de 2025. Su investigación etnográfica, realizada en la provincia de Lleida (Cataluña-España) entre 2017 y 2022, revela que la principal causa del desperdicio alimentario no reside en las carencias técnicas o logísticas de la cadena agroalimentaria, sino en las relaciones de poder establecidas entre los diferentes agentes. El trabajo evidencia cómo la hegemonía de ciertos actores -exportadores y cadenas de supermercados- les permite aumentar sus beneficios a costa de imponer condiciones que generan desperdicio alimentario. Gascón concluye que la Ley 1/2025 no identifica las raíces del problema, ya que no considera estas relaciones de poder que caracterizan la cadena agroalimentaria, cuestionando así su eficacia real. Este análisis conecta directamente con la necesidad, expresada en el editorial, de superar constructos reduccionistas y adoptar estrategias integradas a nivel de sistema que aborden las dimensiones políticas y económicas de la alimentación.

Cruz Vidal nos introduce en el papel de la cocina como espacio de identificación social y cultural para mujeres colombianas que llegaron a la ciudad de Cúcuta como resultado del desplazamiento forzado por el conflicto armado. A través de un enfoque cualitativo y narrativo, el estudio revela cómo la cocina actúa como un lenguaje mediante el cual estas mujeres expresan y dan sentido a sus mundos emocionales, sus memorias y procesos de reconstrucción tras el desplazamiento. La cocina emerge no solo como un espacio de cuidado, sino también como un medio de resistencia que les permite trasladar las complejidades de la migración y forjar nuevos vínculos en un territorio desconocido. Este trabajo resuena con el concepto de coherencia cultural mencionado en la editorial: el alimento y las prácticas culinarias no son elementos aislados, sino partes de un complejo tejido de funciones sociales

y culturales que se mantienen, se adaptan y resisten incluso en contextos de violencia y desplazamiento.

Finalmente, cerramos este número con una novedad: la reseña de **Ventura Ramos** sobre el Manual práctico para la soberanía alimentaria, gastronomía, comunidad y resistencia de Cosoltepec para el mundo. Esta obra, representa un ejemplo paradigmático de cómo el conocimiento académico puede dialogar con las comunidades locales para documentar y salvaguardar sistemas alimentarios que encarnan precisamente aquella coherencia cultural y sostenibilidad que esta editorial identifica como horizonte necesario para la nutrición del siglo XXI. El manual no solo documenta prácticas gastronómicas, sino que las inscribe dentro de un proyecto de resistencia y soberanía alimentaria, demostrando que la alimentación es, simultáneamente, un acto de nutrición, cultura, identidad y reivindicación política.

Los trabajos reunidos en este número ilustran, por lo tanto, desde contextos geográficos y metodológicos diversos, la riqueza y complejidad de abordar la alimentación como fenómeno total. Desde las preocupaciones sanitarias contemporáneas sobre el consumo de bebidas energéticas hasta las prácticas de resistencia cultural que se despliegan en la cocina de mujeres desplazadas, pasando por el análisis de las relaciones de poder en la cadena agroalimentaria y las representaciones digitales de la comida, todos estos estudios comparten una premisa común: la alimentación no puede ser comprendida ni transformada sin atender a sus dimensiones biológicas, sociales, culturales, económicas y políticas de manera integrada. Solo así, reconociendo el alimento como un complejo tejido de significados y prácticas, podremos avanzar hacia sistemas alimentarios que sean, a la vez, nutritivos, sostenibles, equitativos y culturalmente coherentes.

Food, nutrition, society, and health.

A century of research in nutrition and the shift from the biomolecular model to the systemic approach

The way we approach our relationship with food has undergone a major transformation over time. Today, as we near one hundred years since the isolation of the first vitamin, it is perhaps a good moment to revisit some aspects of where we come from and where we are going in relation to the intersection between food, nutrition, society, and health. Since ancient times, foods have been attributed a dual role as both sustenance and medicine, as reflected in the famous phrase attributed to Hippocrates: “Let food be thy medicine, and medicine be thy food.” The concept of diet, for its part, was more than the mere intake of food; the Greek term *diaita*, from which the word *diet* is derived, denotes a lifestyle. Nevertheless, despite this initial holistic vision, modern nutrition, already from the first half of the 20th century, was always marked by the identification of macronutrients and micronutrients and the fight against deficiencies (Mozaffarian, 2018), and its distance from any other aspect considered less scientific is evident.

The success in isolating and synthesizing essential vitamins and minerals demonstrated the nutritional basis of severe diseases such as scurvy, pellagra, and rickets, and established a strong precedent for nutrient-focused research. Dietary intake assessment appeared, along with food composition tables, recommended ration lists, and a framework in which food could be interpreted as a means to obtain the necessary calories and nutrients (Li, 2025). The second half of the 20th century also fostered the modernization of agriculture, the industrialization and globalization of food, and, with it, the development of ultraprocessed foods (Monteiro et al., 2018). Ultraprocessed products came to dominate the food supplies of most high-income countries, but also became ubiquitous in middle- and low-income countries. These changes have generated a dual burden of malnutrition on a global scale, with nutrient and/or calorie deficiencies coexisting with diet-related malnutrition, leading to an increase in diseases such as obesity, type 2 diabetes, and cardiovascular disease in all countries. Thus, the advances made in nutritional approaches, which had been fundamental for treating acute malnutrition-related diseases, were not sufficient to meet the challenge of chronic, diet-related non-communicable diseases (Li, 2025).

The application of the nutrient-based model—such as the historical debate between fats and sugars—did not work, and evidence showed that overall quality, food groups, and dietary patterns were more relevant than

isolated nutrients. At the beginning of the 21st century, nutrition recognized that its traditional concepts could not address these complex global problems. This shift in perspective was formalized with the 2005 Giessen Declaration, which redefined the discipline as one that studies food systems, foods and their components, and their interactions: within the body and with all related biological, social, and environmental systems. It thus includes a three-dimensional approach to the health of individuals, populations, and the planet (International Union of Nutritional Sciences, 2005).

The designation of the Mediterranean Diet as Intangible Cultural Heritage by UNESCO in 2010 also exemplifies—despite its limitations—the recognition of diet as an integrated and sociocultural system (Bach-Faig et al., 2011). This designation transforms the view of diet from a simple list of healthy ingredients to a complex culinary system. Safeguarding this heritage implies protecting a complex network of cultural aspects that include values such as conviviality, production, distribution, and culinary practices. This opposes visions that seek to artificially export the diet or reduce it to a list of healthy ingredients, ignoring the cultural, geographic, and production-related elements that define it. This is also the era of behavioral nutrition and the study of food environments, which focuses on understanding why, how, where, when, and under what conditions people eat. It centers on psychological, social, and environmental determinants, including aspects such as prices, marketing, and food accessibility (Lien et al., 2025). This approach is vital, because it has been shown that food policies based simply on informing the public to change their choices have limited effects on behavior.

Therefore, system-level strategies that address food environments are needed. This holistic approach culminates in the integration of sustainability. Current strategy proposes a radical shift toward a sustainable food system. The FAO definition of Healthy and Sustainable Diets stipulates that they must protect biodiversity and ecosystems, be accessible, economically fair, nutritionally adequate, and, crucially, culturally acceptable (FAO and WHO, 2019). From an anthropological perspective, it is argued that going beyond simple “acceptability” is essential. Food must be culturally coherent. Coherence implies that each part of the food system (production, distribution, consumption, values) connects naturally and reasonably within the sociocultural framework that sustains it. A local food system embodies the territory, natural resources, and established social and cultural functions, as well as its external connections and evolutionary perspective (Medina, 2015).

Simultaneous to this systemic approach, nutrition science is also evolving

toward research on the interaction between genes and nutrients—nutritional genomics—which explores how nutrients affect gene expression and how individual genetic differences modulate metabolic responses to diet (Agrawal et al., 2024). While we are still far from dietary prescriptions based exclusively on a simple DNA test, advances in nutrigenetics and nutrigenomics are facilitating population segmentation and opening the path to personalization. However, the most significant paradigm shift of the past decade is not found in the genome, but in a complex bacterial ecosystem: the microbiome. Nutrition has pivoted toward the study of the gut microbiota as an endocrine, immunological, and neurological organ that mediates metabolic health, mental health (through the gut-brain axis), and responses to diet (Cryan et al., 2019). This discipline has redefined the concept of food, as interest now lies not only in what the human body absorbs, but also in what the microbiota itself uses and produces, and how these compounds influence our health.

Artificial intelligence (AI) has now become a transformative force in society, and nutritional sciences have become key areas for its application. With millions of people connected to mobile apps, wearables, and genomic and metabolomic data, AI and Big Data have moved from promise to clinical reality, enabling predictive risk analysis and personalized dietary recommendations at massive scale. However, evidence remains limited, with gaps between countries, users, and underrepresented cuisines. More studies on long-term effectiveness, cost-effectiveness, and ethical aspects related to algorithmic bias, equity of access, and privacy are also needed (Panayotova, 2025).

The future of nutrition lies in a full integration of multiple disciplines, including basic and health sciences, but also the social sciences (anthropology, sociology, economics), law, history, environmental sciences, and technology. The challenge is to ensure that individual health is achieved in a sustainable, equitable, and culturally coherent manner. Policies must move beyond reliance on reductionist constructs and must drive multifaceted, integrated, system-level strategies (Medina et al., 2021). Only by recognizing food as a complex fabric of social and cultural functions and by understanding cultural contexts, social motivations, and production systems will we be able to translate scientific rigor from the laboratory to the family table, ensuring that an individual's dietary choice is a firm step not only toward their own health, but also toward the longevity and well-being of our planet.

The need for this systemic, sustainable, and culturally coherent approach to food is reflected in this journal, and, as expected, it is also present in the works included in this issue. The articles compiled here address, from

complementary perspectives, the multiple dimensions of our relationship with food: from contemporary health concerns to the cultural practices that give meaning and coherence to local food systems.

We begin this second issue of 2025 with a study directly connected to the health challenges mentioned above. **Baz Matamoros** presents pioneering research in the Spanish context on energy drink consumption among young people. His mixed-methods study, combining quantitative analysis with semi-structured interviews, reveals a concerning gap between the real risk of dependence and young people's perception of these beverages. This work exemplifies precisely those challenges that a reductionist approach focused solely on nutrients fails to address: the need to understand the psychological, social, and environmental determinants of consumption, as well as the urgency for educational and regulatory strategies that go beyond simple nutritional information.

From the sphere of culture and heritage, **Habib** transports us to the practice of the *capitán* in northeastern Brazil. His ethnographic research on eating with one's hands—specifically *bolinho de feijão* and *farinha de mandioca*—constitutes a vivid example of how food practices transmit identity, resistance, and memory. Through rigorous fieldwork based on 250 interviews, Habib demonstrates that the simple act of eating with one's hands is, in fact, a complex practice that reaffirms African heritage within the Black Brazilian diaspora. This article deeply resonates with the idea expressed earlier in this editorial on the need to understand foods not merely as sources of nutrients, but as carriers of cultural, social, and identity-based meanings that persist and adapt through time.

Naharro Gil and **Mariano Juárez**, from the University of Extremadura, offer a narrative review on the relationships between food and video games, an emerging field that social research is only beginning to explore. Their work transcends stereotypical images of food in digital contexts and proposes a more complex and diverse view of the links and food-related practices within gamer culture. From food mechanics in video games to the limitations of current studies, including domestic labor, culinary heritage, and Eurocentric bias, the authors open new lines of inquiry. This article reminds us that the meanings of food are constantly constructed and reconstructed, even in digital spaces, intertwining social, identity-based, symbolic, and emotional dynamics.

Gascón Gutiérrez critically analyzes Law 1/2025 on the prevention of food loss and waste, published in Spain in April 2025. His ethnographic

research, conducted in the province of Lleida (Catalonia, Spain) between 2017 and 2022, reveals that the main cause of food waste does not lie in technical or logistical shortcomings of the agri-food chain, but in the power relations established among its different actors. The study shows how the hegemony of certain agents—exporters and supermarket chains—allows them to increase their profits by imposing conditions that generate food waste. Gascón concludes that Law 1/2025 fails to identify the roots of the problem, as it does not consider these power relations that characterize the agri-food chain, thus calling its real effectiveness into question. This analysis directly connects with the editorial's call to move beyond reductionist constructs and adopt integrated, system-level strategies that address the political and economic dimensions of food.

Cruz Vidal introduces us to the role of the kitchen as a space of social and cultural identification for Colombian women who arrived in the city of Cúcuta as a result of forced displacement due to armed conflict. Through a qualitative, narrative approach, the study reveals how the kitchen functions as a language through which these women express and give meaning to their emotional worlds, memories, and reconstruction processes following displacement. The kitchen emerges not only as a space of care, but also as a means of resistance that allows them to carry the complexities of migration and forge new bonds in unfamiliar territory. This work resonates with the concept of cultural coherence mentioned in the editorial: food and culinary practices are not isolated elements, but parts of a complex fabric of social and cultural functions that persist, adapt, and resist even in contexts of violence and displacement.

Finally, we close this issue with a novelty: **Ventura Ramos'** review of the *Practical Manual for Food Sovereignty, Gastronomy, Community and Resistance of Cosoltepec for the World*. This work represents an exemplary case of how academic knowledge can dialogue with local communities to document and safeguard food systems that embody precisely the cultural coherence and sustainability that this editorial identifies as a necessary horizon for nutrition in the 21st century. The manual not only documents gastronomic practices but situates them within a project of resistance and food sovereignty, demonstrating that food is simultaneously an act of nutrition, culture, identity, and political expression.

The works gathered in this issue therefore illustrate, through diverse geographic and methodological contexts, the richness and complexity of approaching food as a total phenomenon. From contemporary health concerns

about energy drink consumption to cultural resistance practices unfolding in the kitchens of displaced women, through the analysis of power relations in the agri-food chain and digital food representations, all these studies share a common premise: food cannot be understood or transformed without addressing its biological, social, cultural, economic, and political dimensions in an integrated manner. Only by recognizing food as a complex fabric of meanings and practices can we advance toward food systems that are at once nutritious, sustainable, equitable, and culturally coherent.

Alimentação, nutrição, sociedade e saúde.

Um século de pesquisa em nutrição e a passagem do modelo biomolecular para a abordagem sistêmica

A forma como abordamos a nossa relação com a alimentação sofreu uma profunda transformação ao longo do tempo. Hoje em dia, quando estamos prestes a cumprir cem anos desde o isolamento da primeira vitamina, é talvez uma boa ocasião para revisitar alguns aspetos sobre de onde vimos e para onde vamos no que diz respeito à interseção entre alimentação, nutrição, sociedade e saúde. Desde a Antiguidade, atribuía-se aos alimentos um duplo papel de sustento e medicina, tal como reflete a célebre frase atribuída a Hipócrates: “Que o teu alimento seja o teu medicamento e que o teu medicamento seja o teu alimento”. O conceito de dieta, por sua vez, era algo mais do que uma simples ingestão de alimentos; o termo grego *diáita*, do qual deriva a palavra “dieta”, denota um estilo de vida. No entanto, apesar desta visão holística inicial, a nutrição moderna, já desde a primeira metade do século XX, esteve sempre marcada pela identificação de macronutrientes e micronutrientes e pela luta contra as deficiências (Mozaffarian, 2018), afastando-se de qualquer outro aspeto considerado menos científico.

O êxito no isolamento e síntese de vitaminas e minerais essenciais demonstrou a base nutricional de doenças graves como o escorbuto, a pelagra ou o raquitismo, e estabeleceu um forte precedente para a investigação centrada nos nutrientes. Surgem a avaliação da ingestão, as tabelas de composição dos alimentos, as listas de porções recomendadas — um quadro conceptual em que o alimento pode ser interpretado como um meio de obter as calorias e nutrientes necessários (Li, 2025). A segunda metade do século XX impulsionou também a modernização da agricultura, a industrialização e a globalização dos alimentos, e com isso o desenvolvimento de alimentos ultraprocessados (Monteiro et al., 2018). Os produtos ultraprocessados passaram a dominar os abastecimentos alimentares da maioria dos países de rendimento elevado, mas também se tornaram onnipresentes nos países de rendimento médio e baixo. Estas mudanças geraram uma dupla carga de má nutrição à escala global, coexistindo a desnutrição por défice de nutrientes e/ou calorias com a má nutrição resultante da baixa qualidade da dieta, o que levou ao aumento de doenças como a obesidade, a diabetes tipo 2 e as doenças cardiovasculares em todos os países. Assim, os avanços produzidos na abordagem nutricional, que foram fundamentais para o tratamento de doenças agudas relacionadas com a desnutrição, não se revelaram suficientes perante o desafio das doenças crónicas não transmissíveis relacionadas com a alimentação (Li, 2025).

A aplicação do modelo baseado em nutrientes — como o histórico debate entre gorduras e açúcares — não funcionou, e a evidência demonstrou que a qualidade, o conjunto dos alimentos e os padrões alimentares são mais relevantes do que os nutrientes isolados. No início do século XXI, a nutrição reconheceu que os seus conceitos tradicionais não podiam dar resposta a estes problemas globais complexos. Esta mudança de enfoque foi formalizada com a Declaração de Giessen, em 2005, que redefine a disciplina como o estudo dos sistemas alimentares, dos alimentos e dos seus componentes, e das suas interações: dentro do corpo e com todos os sistemas biológicos, sociais e ambientais relacionados, incluindo assim uma abordagem tridimensional da saúde do indivíduo, das populações e do planeta (International Union of Nutritional Sciences, 2005).

A declaração da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial pela UNESCO em 2010 exemplifica também, apesar das suas limitações, o reconhecimento da dieta como um sistema integrado e sociocultural (Bach-Faig et al., 2011). Esta declaração transforma a visão da dieta de uma lista de ingredientes saudáveis para um sistema culinário complexo. Salvar este património implica proteger um tecido complexo de aspetos culturais que incluem valores como a convivência, a produção, a distribuição e as práticas culinárias. Isto opõe-se a visões que procuram exportar artificialmente a dieta ou reduzi-la a uma lista de ingredientes saudáveis, ignorando os aspetos culturais, geográficos e produtivos que a constituem. É também a época da nutrição comportamental e do estudo dos ambientes alimentares, que se foca em compreender por que razão, como, onde, quando e sob que condições as pessoas comem. Centra-se nos determinantes psicológicos, sociais e ambientais, incluindo aspetos como preços, marketing e acessibilidade aos alimentos (Lien et al., 2025). Esta abordagem é vital, pois demonstrou-se que as políticas alimentares baseadas em informar o público para que mude as suas escolhas têm efeitos limitados no comportamento.

Portanto, são necessárias estratégias ao nível do sistema que abordem os ambientes alimentares. Esta abordagem holística culmina na integração da sustentabilidade. A estratégia atual propõe uma mudança radical em direção a um sistema alimentar sustentável. A definição da FAO de Dietas Saudáveis e Sustentáveis estipula que estas devem proteger a biodiversidade e os ecossistemas, ser acessíveis, economicamente justas, nutricionalmente adequadas e, crucialmente, culturalmente aceitáveis (FAO e OMS, 2019). De uma perspectiva antropológica, argumenta-se que ir além da simples “aceitabilidade” é essencial. O alimento deve ser culturalmente coerente. A coerência implica que cada parte do sistema alimentar (produção, distribuição,

consumo, valores) se conecte de forma natural e razoável dentro do quadro sociocultural que o sustenta. Um sistema alimentar local incorpora o território, os recursos naturais, as funções sociais e culturais estabelecidas, as suas ligações externas e a sua dimensão evolutiva (Medina, 2015).

Simultaneamente a esta abordagem sistémica, a ciência da nutrição evoluiu também para a investigação sobre a interação entre genes e nutrientes — a genómica nutricional — que permite explorar como os nutrientes afetam a expressão génica e como as diferenças genéticas individuais modulam a resposta metabólica à dieta (Agrawal et al., 2024). Embora ainda estejamos longe de uma prescrição dietética baseada exclusivamente num simples teste de ADN, os avanços na nutrigenética e na nutrigenómica estão a facilitar a segmentação populacional e a abrir caminho para a personalização. Contudo, a mudança paradigmática mais significativa da última década não se encontra no genoma, mas sim num complexo ecossistema bacteriano: o microbioma. A nutrição convergiu para o estudo da microbiota intestinal como um órgão endócrino, imunológico e neurológico que medeia a saúde metabólica, a saúde mental (eixo intestino-cérebro) e a resposta à dieta (Cryan et al., 2019). Esta disciplina redefiniu o conceito de alimento, uma vez que o interesse já não reside apenas no que o corpo humano absorve, mas também no que a própria microbiota utiliza e produz, e em como esses compostos influenciam a nossa saúde.

A inteligência artificial (IA) tornou-se hoje uma força transformadora da sociedade, e as ciências da nutrição tornaram-se áreas-chave da sua aplicação. Com milhões de pessoas ligadas a aplicações móveis, dispositivos wearables e dados genómicos e metabolómicos, a IA e o Big Data passaram da promessa à realidade clínica, facilitando a análise preditiva de risco e a personalização das recomendações dietéticas em grande escala. No entanto, a evidência ainda é limitada e apresenta lacunas entre países, utilizadores e cozinhas sub-representadas. São necessários, além disso, mais estudos sobre eficácia a longo prazo, custo-efetividade e aspetos éticos relacionados com o enviesamento algorítmico, a equidade no acesso e a privacidade (Panayotova, 2025).

O futuro da nutrição passa por uma integração total de múltiplas disciplinas, que incluem as ciências básicas e da saúde, mas também as ciências sociais (antropologia, sociologia, economia), o direito, a história, as ciências ambientais e a tecnologia. O desafio é garantir que a saúde individual seja alcançada de forma sustentável, equitativa e culturalmente coerente. As políticas devem superar a dependência de constructos reducionistas e impulsionar estratégias multifacetadas e integradas a nível sistémico (Medina et al.,

2021). Apenas reconhecendo o alimento como um tecido complexo de funções sociais e culturais, e compreendendo os contextos culturais, as motivações sociais e os sistemas de produção, poderemos traduzir o rigor científico do laboratório para a mesa da família, garantindo que a escolha dietética do indivíduo seja um passo firme não apenas para a sua própria saúde, mas também para a longevidade e o bem-estar do nosso planeta.

A necessidade desta abordagem sistêmica, sustentável e culturalmente coerente da alimentação reflete-se nesta revista e, como não poderia deixar de ser, está também presente nos trabalhos que constituem este número. Os artigos aqui reunidos abordam, a partir de perspectivas complementares, as múltiplas dimensões da nossa relação com a alimentação: desde as preocupações sanitárias contemporâneas até às práticas culturais que conferem sentido e coerência aos sistemas alimentares locais.

Iniciamos este segundo número do ano 2025 com uma investigação que se relaciona diretamente com os desafios de saúde mencionados. **Baz Matamoros** apresenta um estudo pioneiro no contexto espanhol sobre o consumo de bebidas energéticas entre jovens. A sua investigação mista, que combina análise quantitativa com entrevistas semiestruturadas, revela um preocupante fosso entre o risco real de dependência e a percepção que os jovens têm destas bebidas. Este trabalho exemplifica precisamente os desafios que a abordagem reducionista, centrada apenas nos nutrientes, não consegue abordar: a necessidade de compreender os determinantes psicológicos, sociais e ambientais do consumo, bem como a urgência de estratégias educativas e regulatórias que vão além da simples informação nutricional.

No âmbito cultural e patrimonial, **Habib** transporta-nos à prática do *capitão* no nordeste brasileiro. A sua investigação etnográfica sobre o ato de comer com as mãos — especificamente o *bolinho de feijão* e a *farinha de mandioca* — constitui um exemplo vivo de como as práticas alimentares transmitem identidade, resistência e memória. Com um trabalho de campo rigoroso baseado em 250 entrevistas, Habib demonstra que o simples gesto de comer com as mãos é, na realidade, uma prática complexa que reafirma heranças africanas na diáspora negra brasileira. Este artigo ressoa profundamente com a ideia expressa anteriormente nesta editorial sobre a necessidade de compreender os alimentos não como meras fontes de nutrientes, mas como portadores de significados culturais, sociais e identitários que persistem e se adaptam ao longo do tempo.

Naharro Gil e Mariano Juárez, da Universidade da Extremadura, oferecem-nos uma revisão narrativa sobre as relações entre comida e videogames,

um campo emergente que a investigação social apenas começa a explorar. O seu trabalho transcende a imagem estereotipada da comida em contextos digitais e propõe um olhar mais complexo e diverso sobre os vínculos e práticas alimentares na cultura gamer. Desde as mecânicas da comida nos videogames até às limitações dos estudos atuais, passando pelo trabalho doméstico, o património culinário e o enviesamento eurocêntrico, os autores abrem novas linhas de investigação. Este artigo lembra-nos que os significados da comida são construídos e reconstruídos constantemente, inclusive nos espaços digitais, entrelaçando dinâmicas sociais, identitárias, simbólicas e afetivas.

Gascón Gutiérrez analisa criticamente a Lei 1/2025 de prevenção das perdas e do desperdício alimentar, publicada em Espanha em abril de 2025. A sua investigação etnográfica, realizada na província de Lleida (Catalunha-Espanha) entre 2017 e 2022, revela que a principal causa do desperdício alimentar não reside nas carências técnicas ou logísticas da cadeia agroalimentar, mas sim nas relações de poder estabelecidas entre os diferentes agentes. O trabalho evidencia como a hegemonia de certos atores — exportadores e cadeias de supermercados — lhes permite aumentar os seus lucros à custa da imposição de condições que geram desperdício alimentar. Gascón conclui que a Lei 1/2025 não identifica as raízes do problema, pois não considera estas relações de poder que caracterizam a cadeia agroalimentar, colocando assim em causa a sua eficácia real. Esta análise liga-se diretamente à necessidade, expressa na editorial, de superar constructos reducionistas e adotar estratégias integradas a nível sistémico que abordem as dimensões políticas e económicas da alimentação.

Cruz Vidal apresenta-nos o papel da cozinha como espaço de identificação social e cultural para mulheres colombianas que chegaram à cidade de Cúcuta como resultado do deslocamento forçado pelo conflito armado. Através de uma abordagem qualitativa e narrativa, o estudo revela como a cozinha funciona como uma linguagem através da qual estas mulheres expressam e dão sentido aos seus mundos emocionais, às suas memórias e aos seus processos de reconstrução após o deslocamento. A cozinha emerge não apenas como um espaço de cuidado, mas também como um meio de resistência que lhes permite transportar as complexidades da migração e forjar novos vínculos num território desconhecido. Este trabalho ressoa com o conceito de coerência cultural mencionado na editorial: o alimento e as práticas culinárias não são elementos isolados, mas partes de um tecido complexo de funções sociais e culturais que se mantêm, adaptam e resistem mesmo em contextos de violência e deslocamento.

Finalmente, encerramos este número com uma novidade: a recensão de **Ventura Ramos** sobre o *Manual prático para a soberania alimentar, gastronomia, comunidade e resistência de Cosoltepec para o mundo*. Esta obra representa um exemplo paradigmático de como o conhecimento académico pode dialogar com as comunidades locais para documentar e salvaguardar sistemas alimentares que encarnam precisamente a coerência cultural e a sustentabilidade que esta editorial identifica como horizonte necessário para a nutrição do século XXI. O manual não só documenta práticas gastronómicas, como as inscreve num projeto de resistência e soberania alimentar, demonstrando que a alimentação é, simultaneamente, um ato de nutrição, de cultura, de identidade e de reivindicação política.

Os trabalhos reunidos neste número ilustram, portanto, a partir de contextos geográficos e metodológicos diversos, a riqueza e complexidade de abordar a alimentação como um fenómeno total. Desde as preocupações sanitárias contemporâneas sobre o consumo de bebidas energéticas até às práticas de resistência cultural que se manifestam na cozinha de mulheres deslocadas, passando pela análise das relações de poder na cadeia agroalimentar e pelas representações digitais da comida, todos estes estudos partilham uma premissa comum: a alimentação não pode ser compreendida nem transformada sem atender às suas dimensões biológicas, sociais, culturais, económicas e políticas de forma integrada. Só assim, reconhecendo o alimento como um tecido complexo de significados e práticas, poderemos avançar em direção a sistemas alimentares que sejam, simultaneamente, nutritivos, sustentáveis, equitativos e culturalmente coerentes.

Referencias bibliográficas / Bibliographical references / Referências bibliográficas

- Agrawal P, Kaur J, Singh J, Rasane P, Sharma K, Bhadariya V, Kaur S, Kumar V. Genetics, Nutrition, and Health: A New Frontier in Disease Prevention. *J Am Nutr Assoc.* 2024 May-Jun;43(4):326-338. doi: 10.1080/27697061.2023.2284997.
- Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, Medina FX, Battino M, Belahsen R, Miranda G, Serra-Majem L; Mediterranean Diet Foundation Expert Group. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr.* 2011 Dec;14(12A):2274-84. doi:10.1017/S1368980011002515.
- Cryan JF, O'Riordan KJ, Cowan CSM, Sandhu KV, Bastiaanssen TFS, Boehme M, Codagnone MG, Cusotto S, Fulling C, Golubeva AV, Guzzetta KE, Jaggar M, Long-Smith CM, Lyte JM, Martin JA, Molinero-Perez A, Moloney G, Morelli E, Morillas E, O'Connor R, Cruz-Pereira JS, Peterson VL, Rea K, Ritz NL, Sherwin E, Spichak S, Teichman EM, van de Wouw M, Ventura-Silva AP, Wallace-Fitzsimons SE, Hyland N, Clarke G, Dinan TG. The Microbiota-Gut-Brain Axis. *Physiol Rev.* 2019 Oct 1;99(4):1877-2013. doi: 10.1152/physrev.00018.2018.
- FAO and WHO. 2019. Sustainable healthy diets – Guiding principles. Rome. <https://doi.org/10.4060/ca6640es>
- International Union of Nutritional Sciences. The Giessen Declaration. *Pub.Heal Nutr.* 2005;8:783–6. doi:10.1079/phn2005768
- Li D. The history of nutritional sciences. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2025 Jun;34(3):265-270. doi: 10.6133/apjcn.202506_34(3).0001.
- Lien, N., Collins AO, C., Hingle, M. et al. Twenty years of behavioral nutrition– A reflection on the road less travelled. *Int J Behav Nutr Phys Act* 22, 104 (2025). <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01804-w>
- Medina, FX. Assessing sustainable diets in the context of sustainable food systems: socio-cultural dimensions”, in Meybeck, A., et al. (eds.) *Assessing Sustainable Diets within the Sustainable Food Systems*. Roma, FAO, CREA. 2015.
- Medina FX, Vazquez Medina JA, Aguilar-Martínez A. Dietas sostenibles y perspectivas socioculturales en el área mediterránea. ¿Por qué la sostenibilidad ambiental no es posible sin la social? in Medina FX, Mariano Juárez L and Conde Caballero D. *Consumo alimentario y sostenibilidad: ¿Hacia una sociedad sostenible?* 2021, ISBN 978-84-96504-44-8, págs. 43-54
- Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr.* 2018 Jan;21(1):5-17. doi: 10.1017/S1368980017000234.
- Mozaffarian D, Rosenberg I, Uauy R. History of modern nutrition science—implications for current research, dietary guidelines, and food policy *BMJ* 2018; 361 :k2392
- Panayotova GG. Artificial Intelligence in Nutrition and Dietetics: A Comprehensive Review of Current Research. *Healthcare (Basel).* 2025 Oct 14;13(20):2579. doi: 10.3390/healthcare13202579.



**LO QUE SE BEBE.
LO QUE SE PIENSA
SALUD, IDEOLOGÍAS Y PRÁCTICAS EN EL CONSUMO DE
BEBIDAS ENERGÉTICAS EN JÓVENES**

**WHAT IS DRUNK.
WHAT IS THOUGHT
HEALTH, IDEOLOGIES, AND PRACTICES IN THE CONSUMPTION
OF ENERGY DRINKS AMONG YOUNG PEOPLE**

**O QUE SE BEBE.
O QUE SE PENSA
SAÚDE, IDEOLOGIAS E PRÁTICAS NO CONSUMO DE
BEBIDAS ENERGÉTICAS ENTRE JOVENS**

BAZ MATAMOROS, D.

España

bazmatamorosdelia@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-7770-5281>

Recibido: 27/08/2025

Aceptado: 08/11/2025

RESUMEN

Introducción: El consumo de bebidas energéticas ha aumentado notablemente entre la población joven, generando preocupación por sus posibles efectos sobre la salud y la percepción social de su inocuidad.

Objetivos: El estudio que aquí se presenta indaga en las ideologías y representaciones que motivan el consumo de bebidas energéticas (BE) en jóvenes, evaluando posibles valoraciones erróneas y/o falta de acción efectiva por parte de los agentes de salud.

Método: Investigación de carácter mixta, cualitativa y cuantitativa. El análisis cuantitativo empleó la escala CaffEQ en 246 participantes españoles (14-30 años, deportistas y no deportistas) a través de un muestreo intencional. Cualitativamente se realizaron entrevistas semiestructuradas a 14 participantes, explorando ideologías y motivaciones de consumo, lo que convierte a este estudio en pionero en el contexto español.

Resultados: Los resultados evidencian un bajo reconocimiento del posible riesgo de dependencia, a pesar de la presencia de antojos frecuentes y experiencias subjetivas de necesidad de consumo. El 96% de los participantes no se considera dependiente. Sin embargo, el análisis cualitativo revela una tendencia a minimizar este riesgo. En términos emocionales y sociales, si bien la mayoría no percibe efectos positivos significativos, un 37% reconoce mejoras anímicas ocasionales. Los relatos complementan y profundizan estos hallazgos, sugiriendo una relación compleja entre percepción, hábito de consumo y riesgos infravalorados.

Conclusiones: Se destaca la necesidad de reforzar la educación sanitaria entre los jóvenes sobre los riesgos del consumo de bebidas energéticas, así como de implicar activamente a los profesionales de la salud en su prevención. Se propone regular el patrocinio deportivo por parte de esta industria y fomentar la investigación para comprender mejor sus causas y efectos.

Palabras clave: Bebidas energéticas; jóvenes; motivaciones; práctica deportiva; salud pública.

ABSTRACT

Introduction: Energy drink consumption has increased significantly among young people, raising concerns about their potential health effects and the social perception of their safety.

Objectives: The present study aims to explore the ideologies and representations that motivate energy drink (ED) consumption among young people, assessing potential misconceptions and/or the lack of effective action by healthcare professionals.

Method: This is a mixed-methods study combining qualitative and quantitative approaches. The quantitative analysis employed the CaffEQ scale with a purposive sample of 246 Spanish participants (aged 14–30, both athletes and non-athletes). Qualitatively, 14 semi-structured interviews were conducted to explore consumption ideologies and motivations, making this a pioneering study in the Spanish context.

Results: Findings reveal a low recognition of potential dependence risk, despite frequent cravings and subjective experiences of consumption necessity. While 96% of participants do not consider themselves dependent, the qualitative analysis shows a tendency to downplay this risk. In emotional and social terms, although most participants do not perceive significant positive effects, 37% report occasional mood improvements. The narratives further complement and deepen these findings, suggesting a complex relationship between perception, consumption habits, and underestimated risks.

Conclusions: The study highlights the need to strengthen health education among young people regarding the risks associated with energy drink consumption and to actively involve healthcare professionals in prevention efforts. Additionally, it advocates for the regulation of sports sponsorship by the ED industry and the promotion of further research to better understand the causes and effects of consumption.

Keywords: Energy drinks; youth; motivations; sports practice; public health.

INTRODUCCIÓN

La aparición de la comida rápida (junk food) es una de las mayores disrupciones en la historia de la alimentación. Surgida en Estados Unidos en la década de los años cincuenta, su llegada supuso un quiebro a la tradición culinaria basada en saberes históricos y procesos de elaboración prolongados (Smith, 2011). A diferencia de la gastronomía convencional y su carácter pausado, la comida rápida se inscribe en una lógica diferente, la del consumismo, promoviendo valores como la inmediatez, el bajo costo y la conveniencia (Danesi, 2016). Inicialmente concebida para jóvenes, con el tiempo se ha extendido a otros grupos etarios y contextos globales, en un proceso de "glocalización" (Robertson & Roland, 1995) que ha sido impulsado por factores como la incorporación de la mujer al mercado laboral y la reducción del tiempo dedicado a la preparación de alimentos (Schollosser, 2012).

En este contexto de búsqueda constante de conveniencia y gratificación inmediata, la industria de bebidas se esforzó por ofrecer productos que complementaran y extendieran la oferta de comida rápida. Las bebidas energéticas (BE) hiperazucaradas son un ejemplo de ello. Surgidas en la década de los sesenta en Japón, aspiraban a dar respuesta a la demanda de estimulantes rápidos y accesibles, especialmente entre los jóvenes (Yunusa & Ahmad, 2011). El concepto se fue extendiendo gradualmente a otros países y, en la década de 1980, se introdujo en Austria una bebida similar: la conocida Red Bull. La rápida popularidad de esta marca impulsó su expansión a otros mercados europeos y, finalmente, a Estados Unidos. En 1997, el producto ingresó al mercado estadounidense, donde ganó rápidamente adeptos entre los jóvenes, iniciando una expansión que, hasta la actualidad, ha resultado imparable (Kurtz et al., 2013), situándose como competidor directo incluso de productos con un estatus ya consolidado, como la Coca-Cola.

La literatura científica destaca que el consumo de este tipo de bebidas continúa siendo especialmente prevalente entre jóvenes y adolescentes. Se estima que el 94% de este grupo está familiarizado con estos productos, y el 77% consume más de una lata por semana (Leis, 2025). Aonso-Diego et al. realizaron en 2024 una revisión sistemática y metaanálisis que integró 192 estudios (196 muestras) con un total de 1.120.613 participantes procedentes de varios continentes. El análisis estimó las prevalencias globales de consumo de bebidas energéticas (BE): el 54,7 % (IC del 95 %: 48,8–60,6) de los participantes las había consumido alguna vez en la vida; el 43,4 % (36,1–50,6) en los últimos 12 meses; el 32,3 % (28,8–35,8) en los últimos 30 días; el 21,6 % (18,7–24,5) en la última semana; y el 8,82 % (6,3–11,4) reportó consumo diario. Estos

resultados evidencian que una proporción considerable de la población —especialmente los adolescentes y los adultos jóvenes— consume este tipo de bebidas de manera habitual.

En términos comparativos, Estados Unidos presenta tasas de consumo entre jóvenes del 70,96 % (Polak et al., 2016), seguido de Suiza (64,84 %) y Canadá (61,21 %) (Aonso-Diego et al., 2024). Un estudio realizado en 16 Estados miembros de la Unión Europea halló que el 12 % de los niños y adolescentes consumía habitualmente grandes cantidades de estas bebidas —en algunos casos, más de un litro por ocasión— (Ehlers et al., 2019).

En España, los datos más recientes muestran que el consumo de BE entre la población joven es elevado y ha seguido una tendencia ascendente durante la última década. Según la encuesta ESTUDES 2023, el 47,7 % de los estudiantes de 14 a 18 años había consumido BE en los últimos 30 días, con mayor prevalencia entre los chicos (54,4 %) que entre las chicas (40,7 %); además, alrededor del 19,5 % reportó consumo en la última semana (ESTUDES, 2023). En la población general de 15 a 64 años, los datos de la encuesta EDADES/EDADES-OEDA indican que el 14,2 % había consumido BE en el último mes, con una concentración especialmente alta en el grupo de 15 a 24 años (37,6 %). Asimismo, aproximadamente uno de cada cuatro consumidores las mezcla con alcohol (EDADES, 2024). Una encuesta más reciente señaló que la frecuencia más común de consumo es de una a tres veces por semana (Sánchez-Sánchez et al., 2025).

Investigaciones recientes en España confirman esta tendencia y describen una marcada heterogeneidad regional, con prevalencias más elevadas en determinadas comunidades autónomas. Además, identifican asociaciones consistentes entre el consumo de BE y otros comportamientos de riesgo, como el consumo de alcohol, tabaco y cannabis. En conjunto, estos datos sitúan a España en una posición de consumo juvenil medio-alto dentro del contexto europeo (Teijeiro et al., 2025; Sánchez-Sánchez et al., 2025).

En términos generales, las BE se caracterizan por contener altas dosis de estimulantes del sistema nervioso central que tienen por objetivo reducir la sensación de fatiga. Su composición las diferencia con claridad de otro tipo de bebidas como las isotónicas o las rehidratantes, al incluir importantes cantidades de cafeína, guaraná, ginseng, L-carnitina o taurina, además de un alto contenido de azúcares y carbohidratos (Zapata & Aguilera, 2018; Pereira et al., 2015; Jagim et al., 2022; Tarragon, 2023; Sánchez-Sánchez et al., 2025). El elemento cuantitativo aquí es importante. Un envase de BE puede contener una concentración de cafeína que se encuentra en un rango de 15 a 55 mg/100

ml (Leis, 2025), llegando a superar de entre 3 y 6 veces las cantidades contenidas en una taza de café, y alcanzando el límite diario recomendado en un muy corto espacio de tiempo, a menudo una sola consumición (Attipoe et al., 2016). Algo similar ocurre con el azúcar. Una lata de 500 ml de BE puede aportar entre 50 y 60 g, superando ampliamente el 5% del valor energético total de la dieta diaria recomendado por la OMS (Zapata & Aguilera, 2018; Armendariz, C. R. et al., 2021).

De su composición es fácil deducir que el debate social al que se hace referencia gira en torno al equilibrio entre libertad de consumo y protección de la salud pública, especialmente en relación con los jóvenes, por ser los que más los consumen. Diversos estudios han vinculado el consumo de BE con alteraciones del sueño, ansiedad, taquicardia y otros efectos adversos. Un metaanálisis realizado por Nadeem et al., y publicado en el año 2020 reveló que los consumidores de BE presentan tasas significativamente más altas de insomnio y nerviosismo en comparación con los no consumidores. Si bien no se han hallado diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la incidencia de cefalea, taquicardia, palpitaciones, dolor muscular, ansiedad o dolor abdominal, los consumidores reportan una mayor frecuencia de estos síntomas (Nadeem et al., 2020). La asociación con caries dentales, aumento de peso y una mala dieta también ha sido abordada (Xu et al., 2024). Otros estudios han corroborado estos hallazgos, señalando que concentraciones elevadas de cafeína están asociadas con un mayor riesgo de insomnio y ansiedad (Nowak & Jasionowski, 2016). También se han identificado asociaciones con hábitos de riesgo como el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilícitas (Bussittil & Willoughby, 2016). Además, su alto contenido en azúcares favorece el desarrollo de obesidad y diabetes tipo 2 (Larson et al., 2014; Naveh et al., 2024; Rush et al., 2006; Xu et al., 2024), mientras que su impacto en la función cardiovascular sigue siendo objeto de investigación (Azarm et al., 2024; Bussittil & Willoughby, 2016; Kurtz et al., 2013; Xu et al., 2024). Otras aproximaciones han sugerido que las BE estaban relacionadas con hipercoagulabilidad, aumentando la agregación plaquetaria a los 90 minutos tras su consumición, aumentando el riesgo de que se produzcan trombos en pacientes jóvenes (Pommerening et al., 2015). Actualmente, las visitas a los servicios de urgencias relacionadas con la toma de BE son frecuentes, aunque no siempre se puede demostrar esa causa-efecto. La edad promedio es de 20 años, con síntomas como son: dolor en el pecho, palpitaciones, ansiedad, dolor de cabeza y náuseas. Más del 50% de los casos son debido al consumo aislado de BE, mientras que un 40% de los casos restantes se debe a la combinación BE con alcohol, fármacos o drogas (Cotter et al., 2013).

En este contexto, son crecientes las voces que claman por una mayor regulación. La Academia Americana de Pediatría y otros organismos reguladores han comenzado a desaconsejar su consumo en adolescentes en Estados Unidos, por ejemplo (Larson et al., 2014). En España, el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 está desarrollando un decreto orientado a la reducción de la obesidad infantil que contempla la prohibición de la venta de bebidas azucaradas y energéticas en centros educativos (Montgomery, K. & Chester, J., 2019). Algunas Comunidades Autónomas de este país también han comenzado a legislar al respecto. Galicia fue la primera comunidad autónoma en aprobar una ley que prohíbe la venta, suministro y consumo de BE a menores de edad, medida que entró en vigor el 29 de julio de 2025. La normativa incluye también sanciones para los establecimientos que incumplan la prohibición y forma parte de un paquete legislativo más amplio de protección de la salud juvenil que regula el acceso a vapeadores (onda cero, 2025). Asturias, por su parte, ha seguido la misma línea con la aprobación de la Ley de Bebidas Energéticas el 22 de octubre del 2025, que prohíbe la venta, suministro y consumo de estos productos a menores de 16 años. (Poncela, N. 2025). El Gobierno central se encuentra alineado con estas medidas, y está comenzando a incrementar sus acciones en este sentido más allá de las ya comentadas.

En otros ámbitos, como la Unión Europea, el Reglamento 1169/2011 exige que las bebidas con más de 150 mg/L de cafeína incluyan una advertencia. Por su parte, países como, Noruega, Suecia y Dinamarca han limitado su venta a farmacias (Juárez, 2020), mientras que otros como Francia han aprobado gravámenes en forma de impuestos para disuadir de su consumo (Capacci, S. et al., 2019). No obstante, las BE continúan siendo comercializadas sin regulaciones estrictas en otros muchos lugares. En Estados Unidos, por ejemplo, la FDA clasifica las BE como productos "Generalmente Reconocidos como Seguros" (GRAS), lo que ha permitido que muchas marcas omitan información precisa sobre su contenido de cafeína y azúcares (Xu et al., 2024).

En cuanto a las razones subyacentes al consumo BE, no parecen estar del todo claras. Esta afirmación se sustenta en la idea de que, a pesar de que la mayoría de la población es consciente de sus posibles efectos perjudiciales, las cifras de su consumo no hacen más que aumentar (Cadoni & Peana, 2023). Luneke et al. identificaron diversas motivaciones para su ingesta: el 57% las utiliza para despertarse, el 38% como apoyo en el estudio, el 34% por su sabor, el 20% para aumentar la concentración, el 18% para mejorar la atención en clase, otro 18% por sed, el 12% en contextos festivos, el 14% durante el ejercicio, el 5% por hábito y el 3% por posible adicción (Luneke et al., 2022). La

extendida creencia de que reduce la somnolencia durante la conducción pudiera estar también contribuyendo a su consumo. La marca Red Bull se ha encargado de ello, al publicitar que su uso mejora el rendimiento en conducción prolongada en comparación con el uso de un placebo o pausas de 15 minutos cada dos horas, especialmente durante las tercera y cuarta horas de conducción, reduciendo el esfuerzo percibido y la fatiga visual (Jacobson et al., 2018). También está muy extendida la idea de que este tipo de productos mejora el rendimiento deportivo al incrementar la energía. En este caso, la literatura científica parece reforzar la creencia, puesto que se han demostrado los efectos ergogénicos de los mismos en el rendimiento físico. Un metaanálisis publicado en el año 2015, por ejemplo, demostraba que, tras 60 minutos de consumo, la cafeína alcanzaba su máxima concentración en sangre, mejorando la atención y beneficiando deportes como el fútbol, que combinan ejercicio anaeróbico y función cognitiva (Bonar et al., 2015). Otro metaanálisis publicado en el año 2023 indicaba a su vez que dosis de 3-6 mg/kg mejoran el salto y la velocidad en el sprint (Thiab et al., 2023). Una revisión sistemática aplicada al fútbol femenino concluyó que la cafeína mejoraba la altura y potencia del salto, además de aumentar la velocidad y el número de sprints (Kwon et al., 2021). Un estudio adicional apoya estos hallazgos al observar que el consumo de BE mejora el rendimiento en pruebas anaeróbicas, reduciendo el tiempo de ejecución, el esfuerzo percibido y mejorando la capacidad cardiorrespiratoria, sin ser considerado dopaje (Pereira et al., 2015). En general, es posible concluir que el consumo de BE se vincula a mejores resultados en la práctica deportiva debido a sus efectos beneficiosos y la percepción de un aumento energético (Larson et al., 2014). La industria de las BE no ha dudado en rentabilizar esta relación, utilizado agresivas campañas publicitarias en el patrocinio de todo tipo de eventos deportivos con eslóganes muy populares tales como "...te da alas".

Por todo el argumentario aquí esgrimido y las consecuencias del consumo de este tipo de productos para la salud, especialmente entre los más jóvenes, entendemos que nos encontramos ante un desafío tanto social como sanitario. Desde una perspectiva social, el reto radica en modificar percepciones y hábitos de consumo profundamente arraigados; desde la sanitaria, en prevenir los efectos adversos derivados de su ingesta regular. Sin embargo, parece claro que necesitamos comprender mejor las causas que subyacen a su uso, un campo donde aún existen importantes lagunas epistemológicas. Un mayor conocimiento de las motivaciones que impulsan su consumo es esencial para fomentar hábitos alimenticios saludables, especialmente en edades de crecimiento con necesidades nutricionales específicas. Para ello,

esta investigación tiene por objetivo abordar una cuestión apenas afrontada con anterioridad en la literatura científica, tal y como son las ideologías y representaciones que motivan el consumo de este tipo de alimentos entre la población joven. Nos apoyamos en una hipótesis de partida basada en la literatura previa que indica la existencia de valoraciones erróneas por parte de los jóvenes y una falta de acción efectiva por parte de los agentes de salud (Alhumud et al., 2020; Breda et al., 2014; Kumar et al., 2014).

METODOLOGÍA

Para abordar la cuestión, esta aproximación ha empleado un diseño metodológico mixto, integrando enfoques cuantitativos y cualitativos con el objetivo de aglutinar el mayor grado de evidencia empírica disponible. Para una revisión inicial del estado de la cuestión se utilizaron bases de datos de alto impacto, tales como PubMed, Elsevier, Semantic Scholar, Cochrane Library y Google Académico. Esta revisión permitió identificar las líneas temáticas más relevantes para la comprensión del fenómeno, que posteriormente guiaron a la recogida de datos y el análisis cualitativo (Tabla 1).

Eje temático	Autores principales	Tipo de estudio / alcance	Hallazgos clave	Conclusiones relevantes
1. Motivaciones psicológicas y sociales de consumo	Costa et al. (2014); Luneke et al. (2022); Pfender et al. (2023); Cadoni & Peana (2023); Kwon et al. (2021); González (2024)	Estudios cualitativos, encuestas y análisis conductuales	Las principales motivaciones son la búsqueda de energía, mejora del rendimiento académico o físico, afrontamiento del cansancio y presión social entre pares. También influyen las creencias sobre control, éxito y pertenencia grupal.	El consumo tiene un fuerte componente simbólico y social; se asocia a la autopercepción de "mayor capacidad" o "productividad", especialmente en contextos de alta exigencia (estudio, deporte, ocio nocturno).
2. Influencia del marketing, publicidad y cultura del rendimiento	Bleakley et al. (2022); Montgomery & Chester (2019); Hammond & Reid (2018); Huffington Post (2024); Reith (2018, 2022); Smith (2011); Geertz (2000)	Análisis de contenido, estudios socioculturales y ensayos teóricos	La publicidad enfatiza la masculinidad, la actividad intensa y el éxito social. Las redes sociales refuerzan la idea de "energía como identidad".	La mercadotecnia y la cultura consumista moldean actitudes positivas hacia estas bebidas, sobre todo en varones jóvenes y deportistas.
3. Expectativas y percepción de riesgo	Huntley & Juliano (2012); Luneke et al. (2022); García & Gómez (2018); Thiab et al. (2023); Schröder et al. (2021); Sánchez-Sánchez et al. (2025)	Encuestas y estudios psicométricos	Muchos consumidores subestiman los riesgos cardiovasculares y sobrevaloran los beneficios cognitivos o físicos. Se observa una baja percepción del peligro asociado al exceso de cafeína o a la mezcla con alcohol.	Las expectativas positivas predicen un consumo más frecuente; la percepción de bajo riesgo se asocia con información insuficiente y normalización del consumo.
4. Asociación con otras conductas de riesgo (alcohol, tabaco, etc.)	Bonar et al. (2015); O'Brien et al. (2017); Polak et al. (2016); Azam et al. (2024); Tarragon (2023)	Estudios transversales y revisiones clínicas	Se reporta una fuerte asociación entre el consumo de bebidas energéticas y el uso de alcohol u otras sustancias. La combinación potencia efectos adversos cardiovasculares y comportamentales.	El consumo conjunto refleja una búsqueda de excitación o desinhibición, reforzada por contextos sociales festivos y falta de regulación.
5. Efectos fisiológicos y percepción del rendimiento	Del Coso et al. (2012); Goldstein et al. (2016); Jacobson et al. (2018); Attipoe et al. (2016); Nadeem et al. (2020); Naveh et al. (2024)	Ensayos clínicos, revisiones sistemáticas	La cafeína mejora temporalmente la atención y el rendimiento físico, pero puede provocar taquicardia, insomnio y ansiedad.	Muchos jóvenes interpretan los efectos fisiológicos como señales de "energía", sin reconocer los riesgos asociados a la estimulación excesiva.
6. Regulación y percepción pública	Armendariz et al. (2021); Costa & Rodríguez (2020); Juárez (2020); Poncela (2025); Onda Cero (2025); Leis (2025)	Informes técnicos y políticas públicas	Se incrementan las restricciones al acceso de menores en España y la UE. Sin embargo, las medidas educativas aún son escasas.	La regulación emerge como respuesta a la preocupación sanitaria y al aumento del consumo en población adolescente. Se recomienda integrar estrategias educativas junto a las normativas.

Tabla 1. Síntesis de los estudios más significativos de la revisión de la literatura inicial realizada.

Para el análisis cuantitativo se utilizó como instrumento de recogida de datos la escala validada Caffeine Expectancy Questionnaire (CaffEQ): Construction, Psychometric Properties, and Associations With Caffeine Use, Caffeine Dependence, and Other Related Variables (Huntley & Juliano, 2012), traducida por los investigadores. Esta herramienta, diseñada para evaluar expectativas asociadas al consumo de cafeína, ha sido previamente utilizada en estudios sobre bebidas energéticas (Luneke et al., 2022). El cuestionario incluye 38 ítems que utilizan una escala unipolar de 0 a 5 para evaluar el grado de acuerdo, encontrándose distribuidos en siete categorías: dependencia, incremento de energía, supresión del apetito, mejora social y anímica, optimización del rendimiento físico, efectos adversos como ansiedad y alteraciones del sueño.

La recopilación de datos a partir de esta herramienta se llevó a cabo mediante un cuestionario distribuido a través de Google Forms en redes sociales y plataformas digitales, muchas de ellas relacionadas con la práctica deportiva. Los criterios de inclusión fueron tener entre 14 y 30 años y completar el cuestionario en su totalidad. La selección de este rango etario se justifica por la evidencia científica disponible, que indica que la frecuencia y el volumen de ingesta alcanzan sus niveles máximos durante la adolescencia y la adultez temprana, etapas caracterizadas por una mayor búsqueda de estimulación, independencia y rendimiento académico o físico (Aonso-Diego et al., 2024; Protano et al., 2023; Sánchez-Sánchez et al., 2025; Teijeiro et al., 2025). Asimismo, estos grupos representan el principal objetivo de las estrategias de marketing (Bleakley et al., 2022; Montgomery & Chester, 2019), lo que refuerza su pertinencia para el presente estudio. En consecuencia, la elección del tramo de edad responde tanto a criterios epidemiológicos como conductuales, al identificar a la población más vulnerable frente a la normalización del consumo y a la exposición a mensajes publicitarios asociados. Seguidamente, se recolectaron datos sociodemográficos (Tabla 2), incluyendo sexo, nivel educativo y condición de deportista, definida como la práctica de actividad física al menos cuatro días por semana, con sesiones mínimas de 60 minutos (Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios, 2020). Como ya hemos señalado, la literatura científica ha subrayado una especial relación entre la práctica deportiva y el consumo de este tipo de bebidas, motivo por el que este grupo ha centrado de manera especial nuestro interés. Para los cálculos estadísticos y la visualización de los datos se empleó el programa IBM SPSS Statistics v30.

Variable	Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Sexo	Mujer	146	59.3
	Hombre	99	40.2
	No especificado	1	0.4
Condición de deportista	Deportista	143	58.1
	No deportista	103	41.9
Nivel educativo	Universitario	182	74
	Bachillerato	30	12.2
	Formación Profesional	26	10.6
	Secundaria	8	3.3

Tabla 2. Principales datos sociodemográfico de los participantes que rellenaron el cuestionario “Caffeine Expectancy Questionnaire (CaffEQ).

La muestra final seleccionada tras aplicar los criterios fue de 246 participantes, todos ellos españoles, de los cuales 143 eran deportistas y 103 no deportistas. En cuanto, a la distribución por género, 146 fueron mujeres, 99 hombres y una persona prefirió no especificarlo, con una media de edad de 20 años. Respecto al nivel educativo 182 tenía o estaba cursando un grado universitario, 30 el bachillerato, 26 formación profesional y 8 educación secundaria.

El componente cualitativo del estudio consistió en entrevistas semiestructuradas realizadas a 14 participantes seleccionados de manera intencional a partir de la muestra anterior. Se entrevistó a siete deportistas y siete no deportistas, ocho mujeres y seis hombres (Tabla 3), en un ambiente controlado para propiciar la confianza y reflexión. Se diseñó un guion estructurado en diferentes bloques basados en las categorías presentes en el CaffEQ, ampliadas de acuerdo con las posibilidades del método cualitativo. Las entrevistas abordaron ideologías, motivaciones y expectativas de consumo, centrándonos en particular en las percepciones sobre los posibles beneficios y riesgos, pero también en la conceptualización de la idea de energía. Además, dada la flexibilidad de la técnica, se exploraron preferencias de consumo en comparación con otras alternativas y se permitió a los entrevistados agregar comentarios adicionales tratando de llegar a descripciones lo más “densas” posibles (Geertz, C., 2000). De acuerdo con la dinámica inductiva de la investigación, los investigadores estuvieron abiertos a incluir nuevos temas no considerados inicialmente que pudieran surgir. Todas las entrevistas fueron grabadas en audio y transcritas en su totalidad, incorporando notas del

entrevistado. Las entrevistas se analizaron utilizando el software de análisis de datos cualitativos ATLAS.ti. El proceso de interpretación siguió las directrices de sistematización del Analysis Thematic (Nowell et al., 2017) sobre la base de la Grounded Theory (Strauss, A & Corbin, J, 1994).

	DEPORTISTA	SEXO	EDAD	PREVALENCIA DE CONSUMO
INFORMANTE 1	Sí	Mujer	22	Antes 1 lata/día, ahora 3 latas/semana.
INFORMANTE 2	Sí	Hombre	20	14 latas/semana
INFORMANTE 3	No	Mujer	24	5 latas/semana en épocas de exámenes
INFORMANTE 4	No	Mujer	23	2 latas/semana
INFORMANTE 5	No	Hombre	17	2 latas/día
INFORMANTE 6	Sí	Hombre	18	3 latas/semana
INFORMANTE 7	Sí	Hombre	28	2 latas/mes
INFORMANTE 8	Sí	Mujer	16	4 latas/semana llegando a 1 lata/día en competición
INFORMANTE 9	No	Hombre	26	3 latas/semana
INFORMANTE 10	No	Hombre	22	1 lata /mes
INFORMANTE 11	Sí	Mujer	15	2 latas/mes
INFORMANTE 12	No	Mujer	21	1 lata/semana
INFORMANTE 13	Sí	Mujer	27	3 latas/semana
INFORMANTE 14	No	Mujer	22	2 latas/semana

Tabla 3. Perfiles sociodemográficos de los informantes a quienes se les realizó la entrevista semiestructurada.

Tanto para los cuestionarios como para las entrevistas se obtuvo consentimiento informado, garantizando la confidencialidad de los datos en cumplimiento con la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales de Estado español. La investigación cumplió con la normativa vigente en este país (Ley 14/2007) y se desarrolló bajo estrictos principios de ética e integridad científica, asegurando el anonimato de

los participantes y la ausencia de conflictos de interés. La investigación fue aprobada por el Comité Ético de la Universidad de Extremadura, formando parte del proyecto de investigación 138b/2020. Se llevó a cabo conforme a los principios establecidos en la Declaración de Helsinki y el Informe Belmont, garantizando la protección de los derechos de los participantes. La gestión de los datos se realizó según los principios FAIR (Findable, Accessible, Interoperable, Reusable), asegurando su trazabilidad y accesibilidad dentro del marco ético y legal vigente..

RESULTADOS

Esta investigación ha partido de un presupuesto de recolección de evidencias mixtas, tanto de carácter cuantitativo como cualitativo. En el primer caso, se utilizó el cuestionario “Caffeine Expectancy Questionnaire (CaffEQ)” aplicado a una muestra de 246 participantes. La edad de los encuestados osciló entre los 14 y 30 años, con una media y mediana de 20 años. Un segundo bloque de materiales empíricos se recopiló a través de entrevistas semiestructuradas e interpretación fenomenológica. Se llevaron a cabo un total de 14 entrevistas, distribuidas equitativamente entre los dos grupos: 7 con deportistas y 7 con personas no vinculadas al deporte. El análisis del material permitió la agrupación de los resultados en categorías bajo el argumento de la significancia,

Se realizó una tabla (Tabla 4) a modo de resumen de los datos obtenidos en los resultados, tanto de la parte cuantitativa como la cualitativa y la relación con las variables sociodemográficas y conductuales. El análisis del material permitió la agrupación de los resultados en categorías bajo el argumento de significancia, centradas en el consumo y la dependencia, en los efectos adversos y en las motivaciones de consumo.

Dimensión CaffEQ / Categoría emergente	Resultados Cuantitativos	Resultados Cualitativos	Relación con Variables Sociodemográficas / Conductuales
Consumo y dependencia	- Consumo diario: 6% no deportistas vs. 3% deportistas ($p > 0.05$). - 96% no se consideran dependientes. - 13% tiene antojos frecuentes ($p < 0.05$).	- Relatos de consumo impulsivo ("una cada día"). - Minimización del riesgo percibido ("sé que es mierda, pero...").	- No diferencias significativas entre deportistas y no deportistas en consumo frecuente. - Mayor presencia de antojos en jóvenes entre 18 y 22 años.
Efectos negativos y alteraciones del sueño	- 52% reporta alteraciones del sueño. - 32% experimenta nerviosismo o estrés.	- Testimonios de taquicardias y malestar ("sentía que el corazón se me salía"). - Percepción de que los efectos dependen del individuo y la frecuencia.	- Ligera mayor incidencia en mujeres. - Más frecuente en quienes consumen por la noche. - Algunos informantes ligan efectos a predisposición cardiovascular.
Percepción de incremento de energía / rendimiento físico	- 52% percibe aumento de energía. - 41% siente mejora en rendimiento académico o laboral. - 11% cree que mejora la conducción.	- Relación clara con el deporte ("me da un plus", "me ayuda a rendir mejor"). - También se vincula a estudio o fiestas.	- Mayor en deportistas. - Uso funcional en jóvenes universitarios. - Relacionado con sensación de agotamiento post-entrenamiento o trabajo.
Supresión del apetito	- 18% percibe reducción del hambre. - Solo 7% sustituiría una comida ($p < 0.05$).	- No muy mencionada en entrevistas. - Efecto percibido, pero no funcionalizado como sustituto alimenticio.	- Mayor percepción en mujeres. - Ligado en algunos casos a control de peso o alimentación ligera.
Mejora social y anímica	- 78% cree que no afecta a simpatía/sociabilidad. - 63% cree que mejora el estado de ánimo. - 8% cree que puede volverles más sociables.	- Relatos sobre "subidón" de ánimo ("me reinicia", "más contenta"). - Aumenta sensación de estar "activo" y "despierto".	- Más presente en usuarios frecuentes.

Tabla 4. Resumen de los resultados obtenidos, tanto de la parte cuantitativa como de la cualitativa.

Consumo y dependencia

El 96% de los encuestados afirmó no considerarse dependiente de las bebidas energéticas. El porcentaje muestra una cierta tendencia a minusvalorar esta posibilidad, entendiendo que la dependencia se daría solo en casos muy extremos, algo que se deduce de confrontar la cifra con las narrativas:

“Sé que solamente es mierda, que tiene muchísima azúcar [...] pero me mantienen despierta, puedo estar más activa y estar así más horas estudiando. No creo que me vaya a pasar nada ni me vaya a enganchar...”.

Frente a esta idea de rechazar la posibilidad de dependencia, el 13% afirma tener antojos frecuentes. El análisis estadístico muestra que la diferencia entre los grupos de deportistas y no deportistas es estadísticamente significativa ($p < 0.05$), siendo los primeros quienes reportan mayor frecuencia de antojos. Esto sugiere que, aunque la mayoría de los participantes no percibe riesgo de dependencia, los antojos frecuentes podrían ser un factor relevante que a menudo se subestima en los estudios sobre consumo de BE. Es importante señalar que los antojos no necesariamente implican dependencia clínica, pero podrían indicar cierta tendencia hacia una relación con el consumo más intensa de lo que sería percibido:

“Empezaron a salir bebidas de distintos sabores y yo sentía la necesidad de ir probándolas todas, entonces empecé a comprarme una cada día...”.

“Son un tipo de bebidas en el que a día de hoy muchas personas las necesitan para llevar un tipo de vida, ya que si no la toman ese tipo de vida no serían capaz de lleva...”.

Efectos negativos percibidos y alteraciones del sueño

El 52% de los encuestados manifestó que el consumo de bebidas energéticas afectaba a su descanso, porcentaje que aumenta al 58% si se consumen por la noche. Además, el 32% indicó que les generaban nerviosismo o estrés. Los testimonios en este sentido evidencian que las experiencias negativas derivadas del consumo de BE son conocidas y no poco habituales, tanto por ingestas continuadas como por un consumo excesivo en una sola ocasión. Uno de nuestros informantes relata:

“Yo empecé a consumir bebidas energéticas un día tras otro, así como un mes. Una energía, unas taquicardias... Hasta que un día... mira si me ves a las 5 de la mañana corriendo por la ronda norte con una taquicardia, me muero pensaba... esa noche yo sentía que el corazón se me salía del pecho”.

Como ocurría para el caso de la dependencia, a pesar del conocimiento general de los efectos adversos, algunos relatos apuntan a que estos dependen de la frecuencia y las condiciones de salud de cada persona, factores en todo caso desligados del propio producto, de modo que también se tienden a minusvalorar. Uno de ellos, concretamente, indica:

“Yo pienso que depende de cuánto tomes, no es lo mismo tomarla todos los días a de forma esporádica. También depende de la persona que la tome, si padece más riesgo cardiovascular, sería más propenso a tener taquicardias...”.

Percepción de incremento de energía e impacto físico en el rendimiento

El 52% de los encuestados percibe que las bebidas energéticas les proporcionan un incremento en los niveles de energía, mientras que el 41% considera que estos productos mejoran su desempeño en actividades académicas o laborales. Solo un 11% opina que las bebidas energéticas contribuyen a una mejor conducción.

Entre los deportistas, declararon consumirlas antes o después del ejercicio, especialmente en entrenamientos o competiciones exigentes. La cafeína contenida en estas bebidas actúa como antagonista de los receptores de adenosina A1 y A2A, reduciendo la sensación de fatiga y aumentando la liberación de dopamina y noradrenalina, lo que puede mejorar temporalmente la atención y la resistencia física (Del Coso, J. et al., 2012; Goldstein, E. et al., 2016).

Los relatos son especialmente importantes al ahondar en la subjetividad del concepto de “energía”. Aparece en este caso una relación directa entre el uso de BE y la práctica deportiva, lo que sugiere cierta asociación entre la actividad física y posibles beneficios derivados de su consumo. Varios relatos ahondan en esta cuestión:

"Me suelo tomar una o dos después de hacer deporte. Noto que estoy menos cansado gracias a todo el azúcar que llevan, es como dice la propaganda: te da alas...”.

"Entreno casi todos los días y hay veces que llego agotado, sobre todo después de trabajar. Antes de un partido o de un entrenamiento fuerte, suelo tomar una bebida energética porque siento que me despierta y me da un plus de energía. Me ayuda a estar más activo y a rendir mejor en el campo...”.

"Intento llevar una alimentación saludable y equilibrada, pero reconozco que algunas veces he tomado bebidas energéticas después de correr, sobre todo cuando tengo que seguir con el día y estoy muy cansada. No es algo que haga siempre, pero siento que me da un empujón cuando más lo necesito...”.

Esta idea de “energía” no solo se relaciona con el deporte, sino que ha logrado alcanzar otras prácticas en una cierta idea de ósmosis social, de modo que también aparece en situaciones que pudieran estar ligadas con un mayor cansancio físico:

“Las tomo [...] cuando tengo exámenes porque me ayudan a estudiar, yo pienso que ayudan a concentrarme y estar más despierta...”.

“Las consumo de fiesta, cuando me toca conducir para mantenerme despierto durante la noche, pero no las junto con alcohol”.

“Yo sobre todo el uso que le doy es para aguantar si salgo de fiesta, hay veces que me bebo una Coca-Cola o dos y me canso de ella, así que me tomo un Red Bull que siento que eso me activa ... “.

“Las bebidas energéticas después de entrenar me activan más a seguir con energía, ya que después tengo que trabajar muchas veces, ya que no me siento tan cansado después de tomármelas”.

Supresión del apetito

El 18% de los participantes reportó que las bebidas energéticas reducen su sensación de hambre, pero solo un 7% afirmó que podría reemplazar comidas principales por su consumo. Esta diferencia también fue estadísticamente significativa ($p < 0.05$), lo que sugiere que, aunque algunos consumidores experimentan una disminución del apetito, pocos estarían dispuestos a sustituir una comida completa por estas bebidas.

Mejora social y anímica

El 78% de los encuestados considera muy improbable que la toma afecte a su estado de simpatía, de seguridad, de sociabilidad o que mejoren sus conversaciones tras la toma. Sin embargo, el 11% manifestó notar cierta mejora del estado de ánimo tras el consumo y un 8% que afirma que es probable que el consumo le permita ser más simpático, más sociable y mejorarles el estado de ánimo. Es importante diferenciar esta sensación de la idea de “energía”, mientras que el concepto de “subidón” se asocia con activación física y concentración, la mejora anímica se relaciona con sensaciones de optimismo, motivación o bienestar temporal.

Sobre los relatos, afirman algunos de los informantes que influyen en su estado anímico:

"Siento que si no la tomo estoy más cansada y de mal humor, en cambio, si la tomo, parece que tengo un subidón y estoy más contenta."

"Me hacía sentir más despierto, con más ganas de hablar y estar activo... A veces, cuando estaba cansado o de mal humor, tomaba una y sentía como si me 'reiniciara', como si me diera un empujón para seguir con el día. No sé si realmente mejora mi ánimo o si solo es una sensación, pero me ayuda."

DISCUSIÓN

Esta investigación se encuentra alineada con la idea de la existencia de una problemática creciente relacionada con el consumo de BE entre la población juvenil (Reissig, C. J. et al., 2009). La investigación, arroja luz sobre las ideologías, representaciones y motivaciones que subyacen en el consumo BE, una temática escasamente abordada para el contexto español, donde los investigadores se han centrado sobre todo en el estudio de frecuencias y actitudes de consumo (Pintor Holguín et al., 2020; Sánchez-Sánchez et al., 2025; Schröder et al., 2021).

Se revela una compleja interacción entre la percepción del riesgo, la influencia de la publicidad y las creencias sobre los beneficios asociados al consumo. Existe, por ejemplo, una percepción sistemáticamente baja de los riesgos asociados que convive con una creencia muy extendida sobre la existencia de supuestos beneficios sobre el rendimiento físico y cognitivo. Esta dualidad se ve impulsada tanto por factores socio-culturales asociados a las sociedades capitalistas (Reith & Gerda, 2018, 2022) como por estrategias de marketing que presentan las BE como productos capaces de mejorar la energía y que, además, se asocian frecuentemente con el éxito deportivo (Charterjee, A. & Abraham, J., 2019; Del Coso, J. et al., 2012; Goldstein, E. et al., 2016; Huffington Post., 2024; O'Brien, M. C. et al., 2017). La influencia de este tipo de publicidad ya ha sido abordada en otros contextos como uno de los principales responsables de las altas cifras de consumo (Bleakley et al., 2022; Costa et al., 2014; Hammond et al., 2018), una asociación positiva que además se ve reforzada por estudios que han demostrado ciertos efectos ergogénicos de las BE en el rendimiento físico y que de alguna manera permiten a estas empresas mantener el relato (Kobik, W. & Aryee, P. A., 2023).

Los resultados de esta investigación indican que, si bien el 96% de los encuestados declaran no sentirse dependientes, el 13% experimenta antojos frecuentes que podrían sugerir el inicio de una posible dependencia psicológica, un hallazgo que concuerda con estudios recientes que destaca la dificultad de los jóvenes para reconocer la adicción a sustancias accesibles y

socialmente aceptadas (Belzunegui-Eraso et al., 2020; Cooper Jr et al., 2021) . Esta aparente disociación entre la autopercepción y los indicios de dependencia puede estar influenciada por la normalización del consumo de BE en distintos contextos sociales y la imagen “limpia” determinada por su vinculación con la práctica deportiva (Pfender et al., 2023).

Un 32% de los participantes manifestó experimentar nerviosismo o estrés, hallazgos que han sido replicados a menudo en estudios que vinculan el consumo de estas bebidas con trastornos del sueño, ansiedad y potenciales riesgos cardiovasculares (Cala Ramos, A. et al., 2023). Sin embargo, esta sintomatología, como ocurría con la dependencia, se minimiza frecuentemente, ya que muchos consumidores atribuyen los efectos adversos únicamente a la frecuencia de ingesta o a predisposiciones individuales, lo que podría estar llevando a una subestimación generalizada de los riesgos inherentes al consumo habitual de BE.

En cuanto a los efectos sobre el apetito, los resultados mostraron que un 18% de los participantes reportó una reducción en la sensación de hambre, aunque solo un 7% consideró que podría sustituir una comida principal por una BE. Este hallazgo, si bien no permite afirmar que exista una relación causal directa, sugiere que el efecto anorexígeno de la cafeína podría contribuir a esta percepción (Dulloo et al., 1989; Temple et al., 2017).

Aunque la mayoría de los encuestados no percibe una mejora directa en la sociabilidad, un porcentaje considerable reconoce un incremento subjetivo en el estado de ánimo tras ingerir estas bebidas. Las evidencias empíricas sugieren que esta “mejora anímica” se asocia con sensaciones de mayor vitalidad, concentración o euforia, especialmente en contextos de ocio o actividad deportiva. Esta aparente contradicción se explica, en parte, por el contexto social del consumo, ya que, según los relatos recopilados, eventos deportivos, fiestas y reuniones recreativas constituyen escenarios en los que las bebidas energéticas se consumen no solo por sus efectos energizantes, sino también por la sensación de euforia que generan. Estudios realizados en Estados Unidos y Europa señalan que estos entornos sociales no solo incrementan el consumo de estas bebidas, sino que también pueden favorecer su co-ingesta con alcohol u otras sustancias, aumentando así el riesgo de efectos adversos (González, 2024; O'Brien et al., 2017).

Desde la perspectiva de salud pública, el alto consumo de BE entre adolescentes, combinado con la baja percepción de riesgo, representa un desafío. La elevada concentración de cafeína y azúcares, junto con los impactos sobre el sueño, el apetito y el sistema cardiovascular, subraya la urgente necesidad de intervenciones preventivas. La literatura científica se muestra alineada con esta afirmación, al coincidir en que los profesionales de la salud raramente evalúan el consumo de BE en consultas médicas, lo que limita las oportunidades de intervención temprana (García, M. & Gómez, L., 2018; Blankson et al., 2013) .

El consumo de bebidas energéticas entre adolescentes constituye un fenómeno multidimensional que requiere un abordaje integral. Además de la concienciación de los profesionales de salud, las políticas de regulación (Breda et al., 2014) convenientemente formuladas y el control sobre la publicidad y venta de estas bebidas a menores parecen ser el camino a seguir, tal y como demuestran los resultados positivos en la reducción de su accesibilidad (Costa, L. & Rodríguez, M., 2020; Protano et al., 2023; Chen et al., 2019). Parece pertinente por tanto reclamar una acción coordinada y sostenida que integre medidas educativas, sanitarias y legislativas, algo que se viene reclamando desde hace tiempo también desde el ámbito académico como múltiples publicaciones han subrayado.

CONCLUSIONES

Este estudio, pionero en el contexto español, ha explorado las ideologías subyacentes al consumo de bebidas energéticas (BE) entre jóvenes, revelando una compleja interacción de motivaciones y percepciones erróneas. Los resultados destacan la urgente necesidad de un cambio en la educación de los jóvenes sobre los riesgos asociados a estas bebidas, así como la importancia de concienciar a los profesionales de la salud para que aborden este problema de manera proactiva.

Es fundamental regular, en la medida de lo posible, el patrocinio de eventos deportivos por parte de la industria de las BE, siguiendo el modelo implementado con éxito para el alcohol y el tabaco. Estas medidas, combinadas con una mayor investigación sobre las causas y consecuencias del consumo de BE, contribuirán a proteger la salud de los jóvenes y promover hábitos de vida más saludables en la sociedad española

REFERENCIAS

- Alhumud, M., Moore, S., & Morgan, K. (2020). Energy Drink Mechanisms of Harm in Young People and Adolescents: A Narrative Review. *Journal of Food and Nutrition Research*. <https://doi.org/10.12691/JFNR-8-1-5>
- Aonso-Diego, G., Krotter, A., & García-Pérez, Á. (2024). Prevalence of energy drink consumption world-wide: A systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 119(3), 438-463. <https://doi.org/10.1111/add.16390>
- Armendariz, C. R., Hurtado, M. M. C., Pons, R. M. G., Muñoz, M. J. G., García, E. L., Navas, F. J. M., & Baquedano, M. P. P. (2021). *Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas*. (33; pp. 151-210). Revista del Comité Científico de la AESAN.
- Attipoe, S., Leggit, J., & Deuster, P. A. (2016). Caffeine Content in Popular Energy Drinks and Energy Shots. *Military Medicine*, 181(9), 1016-1020. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00459>
- Azarm, V., Link, J.-P., Mandilaras, G., Li, P., Dalla-Pozza, R., Jakob, A., Haas, N. A., Oberhoffer, F. S., & Schrader, M. (2024). Acute Cardiovascular Effects of Simultaneous Energy Drink and Alcohol Consumption in Young Adults: A Review of Case Reports. *Pediatric Reports*, 16(3), 618-630. <https://doi.org/10.3390/pediatric16030052>
- Belzunegui-Eraso, Angel, & et al. (2020). Substance use among Spanish adolescents: The information paradox. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 627. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020627>
- Bleakley, Amy, & et al. (2022). A content analysis of sports and energy drink advertising. *Appetite*, 174, 106010. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106010>
- Bonar, E. E., Cunningham, R. M., Polshkova, S., Chermack, S. T., Blow, F. C., & Walton, M. A. (2015). Alcohol and energy drink use among adolescents seeking emergency department care. *Addictive Behaviors*, 43, 11-17. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.11.023>
- Blankson, K. L., Thompson, A. M., Ahrendt, D. M., & Patrick, V. (2013). Energy drinks: What teenagers (and their doctors) should know. *Pediatrics in Review*, 34(2), 55-62. <https://doi.org/10.1542/pir.34-2-55>
- Breda, J. J., Whiting, S. H., Encarnação, R., Norberg, S., Jones, R., Reinap, M., & Jewell, J. (2014). Energy Drink Consumption in Europe: A Review of the Risks, Adverse Health Effects, and Policy Options to Respond. *Frontiers in Public Health*, 2. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2014.00134>
- Busuttill, M., & Willoughby, S. (2016). A survey of energy drink consumption among young patients presenting to the emergency department with the symptom of palpitations. *International Journal of Cardiology*, 204, 55-56. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2015.11.118>
- Cadoni, C., & Peana, A. T. (2023). Energy drinks at adolescence: Awareness or

- unawareness? *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 17, 1080963.
<https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1080963>
- Cala Ramos, A., Fernández, B., & Ortiz, C. (2023). Impacto de las bebidas energéticas en el sueño y el estrés en jóvenes consumidores. *Sleep Medicine Reviews*, 59, 101–109. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101391>
- Capacci, S., Allais, O., Bonnet, C., & Mazzocchi, M. (2019). The impact of the French soda tax on prices and purchases. An ex post evaluation. *PloS one*, 14(10), e0223196. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223196>
- Chatterjee, A. & Abraham, J. (2019). A comprehensive study on sports and energy drinks. In *Sports and energy drinks*. Woodhead Publishing., 515-537. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815851-7.00015-2>
- Chen, Xuan, & et al. (2019). New concerns on caffeine consumption and the impact of potential regulations: The case of energy drinks. *Food policy*, 87, 101746. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2019.101746>
- Cooper Jr, Robert K., & et al. (2021). Caffeine enhances sustained attention among adolescents. *Experimental and clinical psychopharmacology*, 29(1), 82. <https://doi.org/10.1037/pha0000364>
- Costa, B. M., Hayley, A., & Miller, P. (2014). Young adolescents' perceptions, patterns, and contexts of energy drink use. A focus group study. *Appetite*, 80, 183-189. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.05.013>
- Costa, L. & Rodríguez, M. (2020). Políticas públicas y regulación de bebidas energéticas en la Unión Europea. *Policy Studies*, 37(4), 475-489.
- Cotter, B. V., Jackson, D. A. E., Merchant, R. C., Babu, K. M., Baird, J. R., Nirenberg, T., & Linakis, J. G. (2013). Energy Drink and Other Substance Use Among Adolescent and Young Adult Emergency Department Patients: *Pediatric Emergency Care*, 29(10), 1091-1097. <https://doi.org/10.1097/PEC.0b013e3182a6403d>
- Danesi, M. (2016). A note on the meanings of junk food. *Semiotica*, 2016(211), 127-137. <https://doi.org/10.1515/sem-2016-0094>
- Del Coso, J., Muñoz-Fernández, V. E., Muñoz, G., Fernández-Elías, V. E., Ortega, J. F., Hamouti, N., Barbero, J. C., & Muñoz-Guerra, J. (2012). Effects of a caffeine-containing energy drink on simulated soccer performance. *PloS One*, 7(2), e31380. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0031380>
- World Health Organization. (2020). *Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios: De un Vistazo* (1st ed).
- Dulloo, A. G., Geissler, C. A., Horton, T., Collins, A., & Miller, D. S. (1989). Normal caffeine consumption: Influence on thermogenesis and daily energy expenditure in lean and postobese human volunteers. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 49(1), 44-50. <https://doi.org/10.1093/ajcn/49.1.44>
- EDADES. (2024). *Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España, 1995-2024*. Disponible en: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2024_Informe_EDADES.pdf

- Ehlers, A., Marakis, G., Lampen, A., & Hirsch-Ernst, K. I. (2019). Risk assessment of energy drinks with focus on cardiovascular parameters and energy drink consumption in Europe. *Food and Chemical Toxicology*, 130, 109-121. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2019.05.028>
- ESTUDES. (2023). *Informe bebidas energéticas*. Disponible en: https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/dosieresinformacion/pdf/20231204_OEDA_BebidasEnergéticasESTUDES2023_.pdf
- García, M. & Gómez, L. (2018). Conocimientos de estudiantes de medicina sobre bebidas energéticas y sus riesgos. *Educación Médica*, 22(3), 211-218. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2018.05.001>
- Geertz, C. (2000). *La interpretación de las culturas* (Vol. 1). Gedisa.
- Goldstein, E., Ziegenfuss, T., Kalman, D., Kreider, R., Campbell, B., Wilborn, C., & Antonio, J. (2016). *International society of sports nutrition position stand: Caffeine and performance*. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 13(1), 54. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-7-5>
- González, R. (2024). El impacto de las bebidas energéticas en el ámbito social: Percepciones y realidades. *Revista de Psicología Social*, 29(2), 125-138. <https://doi.org/10.1016/j.rpsp.2023.03.004>
- Hammond, D., & Reid, J. L. (2018). Exposure and perceptions of marketing for caffeinated energy drinks among young Canadians. *Public Health Nutrition*, 21(3), 535-542. <https://doi.org/10.1017/S1368980017002890>
- Huffington Post. (2024). *La imagen de energía: Cómo el marketing moldea el consumo de bebidas energéticas*. Disponible en: <https://www.huffpost.com/energia>
- Huntley, E. D., & Juliano, L. M. (2012). Caffeine Expectancy Questionnaire (CaffEQ): Construction, psychometric properties, and associations with caffeine use, caffeine dependence, and other related variables. *Psychological Assessment*, 24(3), 592-607. <https://doi.org/10.1037/a0026417>
- Jacobson, B. H., Hester, G. M., Palmer, T. B., Williams, K., Pope, Z. K., Sellers, J. H., Conchola, E. C., Woolsey, C., & Estrada, C. (2018). Effect of Energy Drink Consumption on Power and Velocity of Selected Sport Performance Activities. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(6), 1613-1618. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002026>
- Jagim, A. R., Harty, P. S., Barakat, A. R., Erickson, J. L., Carvalho, V., Khurelbaatar, C., Camic, C. L., & Kerksick, C. M. (2022). Prevalence and Amounts of Common Ingredients Found in Energy Drinks and Shots. *Nutrients*, 14(2), 314. <https://doi.org/10.3390/nu14020314>
- Juárez, C. (2020). *Regulan bebidas energizantes*. THE FOOD TECH - Medio de noticias líder en la Industria de Alimentos y Bebidas. Disponible en: <https://thefoodtech.com/normatividad-y-certificaciones/regulan-bebidas-energizantes/>
- Kobik, W., & Aryee, P. A. (2024). Energy drinks in Tamale: Understanding youth

- perceptions, consumption patterns, and related factors. *PLOS ONE*, 19(4), e0289391. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289391>
- Kumar, G. S., Park, S., & Onufrak, S. (2014). Association between reported screening and counseling about energy drinks and energy drink intake among U.S. adolescents. *Patient Education and Counseling*, 94(2), 250-254. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2013.09.026>
- Kurtz, A. M., Leong, J., Anand, M., Dargush, A. E., & Shah, S. A. (2013). Effects of Caffeinated Versus Decaffeinated Energy Shots on Blood Pressure and Heart Rate in Healthy Young Volunteers. *Pharmacotherapy: The Journal of Human Pharmacology and Drug Therapy*, 33(8), 779-786. <https://doi.org/10.1002/phar.1296>
- Kwon, S., Do, K. T., McCormick, E. M., & Telzer, E. H. (2021). Neural Correlates of Conflicting Social Influence on Adolescent Risk Taking. *Journal of Research on Adolescence*, 31(1), 139-152. <https://doi.org/10.1111/jora.12587>
- Larson, N., DeWolfe, J., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Adolescent Consumption of Sports and Energy Drinks: Linkages to Higher Physical Activity, Unhealthy Beverage Patterns, Cigarette Smoking, and Screen Media Use. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(3), 181-187. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2014.02.008>
- Leis, R. (2025). Bebidas estimulantes: Ni bebidas energéticas ni para adolescentes. *Anales de Pediatría*, 102(3). <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503795>
- Luneke, A. C., Glassman, T. J., Dake, J. A., Blavos, A. A., Thompson, A. J., & Kruse-Diehr, A. J. (2022). Energy drink expectancies among college students. *Journal of American College Health*, 70(4), 1195-1203. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1790569>
- Montgomery, K. & Chester, J. (2019). *The role of digital marketing in shaping youth consumption of energy drinks. Public Health Nutrition*. 22(16), 2909-2918.
- Nadeem, I. M., Shanmugaraj, A., Sakha, S., Horner, N. S., Ayeni, O. R., & Khan, M. (2020). Energy Drinks and Their Adverse Health Effects: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Health*, 13(3), 265-277. <https://doi.org/10.1177/1941738120949181>
- Naveh, G., Mansour, B., Bader, M., Steckler, R., Nasrallah, E., Hujeyrat, H., Magzal, F., Elias, N., Horovitz, O., & Nimri, L. (2024). Physiological Impacts of Energy Drink Consumption: A Clinical Analysis in Adolescents. *Nutrients*, 16(14), 2328. <https://doi.org/10.3390/nu16142328>
- Nowak, D., & Jasionowski, A. (2016). Analysis of Consumption of Energy Drinks by a Group of Adolescent Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(8), 768. <https://doi.org/10.3390/ijerph13080768>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1609406917733847.

- <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- O'Brien, M. C., McCoy, T. P., Rhodes, S. D., Wagoner, A., & Wolfson, M. (2008). Caffeinated cocktails: Energy drink consumption, high-risk drinking, and alcohol-related consequences among college students. *Academic Emergency Medicine: Official Journal of the Society for Academic Emergency Medicine*, 15(5), 453-460. <https://doi.org/10.1111/j.1553-2712.2008.00085.x>
- Onda Cero. (2025,). *Galicia prohíbe las bebidas energéticas y vapeadores a menores: Habrá sanciones a los que lo incumplan*. Disponible en: https://www.onda-cero.es/noticias/sociedad/galicia-prohibe-bebidas-energeticas-vapeadores-menores-habra-sanciones-que-incumplan_202507296888fd6babb2960d1fb9194c.html
- Pereira, J. C., Silva, R. G., Fernandes, A. de A., Quintana, M. S., & Marins, J. C. B. (2015). ¿Tienen las bebidas energéticas efectos ergogénicos en el ejercicio físico? *32*(168), 231-238. ISSN (0212-8799)
- Pfender, Emily, & et al. (2023). Perceptions of sports and energy drinks: Factors associated with adolescent beliefs. *American Journal of Health Promotion*, 37(1), 84-88. <https://doi.org/10.1177/08901171221113521>
- Pintor Holguín, E., Rubio Alonso, M., Grille Álvarez, C., Álvarez Quesada, C., Ruiz-Valdepeñas, B. H. (2020). Prevalencia del consumo de bebidas energéticas, motivación y factores asociados en alumnos de Medicina: Estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24(1), 61-67. <https://doi.org/10.14306/renhyd.24.1.796>
- Polak, K., Dillon, P., Koch, J. R., Miller, W. G., Thacker, L., & Svikis, D. (2016). Energy drink use is associated with alcohol and substance use in eighth, tenth, and twelfth graders. *Preventive Medicine Reports*, 4, 381-384. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.06.019>
- Pommerening, M. J., Cardenas, J. C., Radwan, Z. A., Wade, C. E., Holcomb, J. B., & Cotton, B. A. (2015). Hypercoagulability after energy drink consumption. *Journal of Surgical Research*, 199(2), 635-640. <https://doi.org/10.1016/j.jss.2015.06.027>
- Poncela, N. (2025). *Asturias prohibirá las bebidas energéticas a menores de 16 años mediante una ley autonómica*. El País. Disponible: <https://elpais.com/espana/2025-03-04/asturias-prohibira-las-bebidas-energeticas-a-menores-de-16-anos-mediante-una-ley-autonomica.html>
- Protano, C., Valeriani, F., De Giorgi, A., Marotta, D., Ubaldi, F., Napoli, C., Liguori, G., Romano Spica, V., Vitali, M., & Gallè, F. (2023). Consumption patterns of energy drinks in university students: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*, 107, 111904. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2022.111904>
- Reissig, C. J., Strain, E. C., & Griffiths, R. R. (2009). Caffeinated energy drinks—A growing problem. *Drug and Alcohol Dependence*, 99(1-3), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.08.001>

- Reith & Gerda. (2018). Addictive consumption: Capitalism, modernity and excess. *Routledge*.
- Reith & Gerda. (2022). Intoxicating consumption: Capitalism and the commodification of pleasure. *Routledge handbook of intoxicants and intoxication*. Routledge, 89-100. <https://doi.org/10.4324/9780429058141-8>
- Robertson & Roland. (1995). *Glocalization: Time-space and homogeneity-heterogeneity*. " *Global modernities*. 2.1, 25-44.
- Rush, E., Schulz, S., Obolonkin, V., Simmons, D., & Plank, L. (2006). Are energy drinks contributing to the obesity epidemic?. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 15(2), 242–244. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16672210/>
- Sánchez-Sánchez, E., Trujillo-Garrido, N., Díaz-Jimenez, J., García-García, A., Rosety, M. A., Bandez, M., Rosety-Rodriguez, M., Ordonez, F. J., Rosety, I., Diaz, A. J., (2025). Attitudes and consumption habits of energy drinks among adolescents and young adults in a Spanish population. *AIMS Public Health*, 12(1), Article publichealth-12-01-002. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2025002>
- Schollosser E. (2012). *Fast food nation: The dark side of the all-American meal*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Schröder, H., Cruz Muñoz, V., Urquizu Rovira, M., Valls Ibañez, V., Manresa Domínguez, J.-M., Ruiz Blanco, G., Urquizu Rovira, M., & Toran Monserrat, P. (2021). Determinants of the Consumption of Regular Soda, Sport, and Energy Beverages in Spanish Adolescents. *Nutrients*, 13(6), 1858. <https://doi.org/10.3390/nu13061858>
- Smith A. (2011). Fast Food and Junk Food (pp. 1-908). <https://doi.org/10.5040/9798216968009>
- Strauss, A & Corbin, J. (1994). *Grounded theory methodology: An overview*.
- Tarragon, E. (2023). Alcohol and energy drinks: Individual contribution of common ingredients on ethanol-induced behaviour. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 17, 1057262. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1057262>
- Teijeiro, A., Pérez-Ríos, M., García, G., Martín-Gisbert, L., Candal-Pedreira, C., Rey-Brandariz, J., Guerra-Tort, C., Varela-Lema, L., & Mourino, N. (2025). Consumption of energy drinks among youth in Spain: Trends and characteristics. *European Journal of Pediatrics*, 184(6), 365. <https://doi.org/10.1007/s00431-025-06177-7>
- Temple, J. L., Bernard, C., Lipshultz, S. E., Czachor, J. D., Westphal, J. A., & Mestre, M. A. (2017). The Safety of Ingested Caffeine: A Comprehensive Review. *Frontiers in Psychiatry*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2017.00080>
- Thiab, S., Barakat, M., Nassar, R. I., Abutaima, R., Alsughaier, A., Thaher, R., Odeh, F., & Dayyih, W. A. (2023). Knowledge, attitude, and perception of energy drinks consumption among university students in Jordan. *Journal of Nutritional Science*, 12, e109. <https://doi.org/10.1017/jns.2023.90>
- Xu, K. Y., Baumgartner, K. T., Shankar, S., Huckenpahler, A., & Glaser, P. E. (2024).

- Energy Drinks: A Clinical Primer and National Data Update. *Missouri Medicine*, 121(6), 481-488.
- Yunusa, I., & Ahmad, I. M. (2011). Energy- Drinks: Composition and Health Benefits. *Bayero Journal of Pure and Applied Sciences*, 4(2), Article 2.
<https://doi.org/10.4314/bajopas.v4i2.38>
- Zapata, L. & Nicole Aguilera. (2018). Composición nutricional de las bebidas energéticas e isotónicas. Organización de consumidores y usuarios de Chile.



**COMER “DE MÃO” E O CASO DO “CAPITÃO”
CORPOS, IDENTIDADES E RESISTÊNCIAS**

**COMER “CON LA MANO” Y EL CASO DEL “CAPITÁN”
CUERPOS, IDENTIDADES Y RESISTENCIAS**

**EATING “WITH THE HAND” AND THE CASE OF THE “CAPTAIN”
BODIES, IDENTITIES, AND RESISTANCES**

HABIB, M.
Universidade De Coimbra
Portugal
mateushabib@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4075-5833>

Recibido: 12/09/2025

Aceptado: 12/11/2025

RESUMO

Este artigo investiga a prática de comer com as mãos no Brasil, com foco na prática do 'capitão', bolinho de feijão e farinha de mandioca consumido sobretudo na região Nordeste e no estado de Minas Gerais. Com base em um formulário digital respondido por 250 pessoas e análise de bibliografia especializada, argumenta-se que o ato de comer com as mãos constitui uma prática de resistência que pode ser vista a partir do patrimônio alimentar familiar afro-brasileiro, transmitido predominantemente por mulheres, especialmente mães e avós. Os resultados apontam para a relação entre corpo, identidade, classe, raça e território, evidenciando como tal prática pode reafirmar heranças africanas no contexto da diáspora negra no Brasil, refletindo igualmente a complexidade do processo de mestiçagem. A pesquisa revela, ainda, um declínio progressivo dessa prática na atualidade, embora sua marca identitária e afetiva persista.

Palavras-Chave: Comer com as mãos; antropologia da alimentação; identidade; resistência; patrimônio alimentar familiar.

ABSTRACT

This article investigates the practice of eating with hands in Brazil, focusing on the capitão — a bean and cassava flour cake consumed primarily in the Northeast region and the state of Minas Gerais. Based on semi-structured interviews with 250 respondents and an extensive review of specialized literature, it argues that eating with one's hands constitutes a practice of resistance that can be understood through the lens of the Afro-Brazilian family food heritage, transmitted predominantly by women, especially mothers and grandmothers. The findings highlight the relationship between body, identity, class, race, and territory, showing how this practice re-affirms African legacies within the context of the Black diaspora in Brazil, while also reflecting the complexity of the process of miscegenation. The research further reveals a progressive decline of this practice in contemporary times, although its identity and affective significance endures.

Keywords: Eating with hands; anthropology of food; identity; resistance; family food heritage.

RESUMEN

Este artículo investiga la práctica de comer con las manos en Brasil, con énfasis en la práctica del “capitão”, un bollo de frijoles con harina de yuca consumido principalmente en la región Nordeste y en el estado de Minas Gerais. A partir de una investigación semiestructurada con 250 encuestados y del análisis de una amplia bibliografía especializada, se argumenta que el acto de comer con las manos constituye una práctica de resistencia que puede entenderse desde el patrimonio alimentario familiar afrobrasileño, transmitido predominantemente por mujeres, en especial madres y abuelas. Los resultados señalan la relación entre cuerpo, identidad, clase, raza y territorio, poniendo en evidencia cómo dicha práctica puede reafirmar las herencias africanas en el contexto de la diáspora negra en Brasil, reflejando igualmente la complejidad del proceso de mestizaje. La investigación revela, además, un declive progresivo de esta práctica en la actualidad, aunque su marca identitaria y afectiva persista.

Palabras Clave: Comer con las manos; antropología de la alimentación; identidad; resistencia; patrimonio alimentario familiar.

INTRODUÇÃO

Comer uma refeição unicamente com as mãos, sem utilizar talheres, é uma prática milenar que, embora presente em diversas culturas, ainda mantém, aos olhos do Ocidente, um caráter estigmatizado, associado a ideais de primitivismo e incivilidade. Este artigo se propõe a examinar a prática de comer com as mãos como uma prática cotidiana de resistência, investigando, na cultura alimentar brasileira, um dos modos como esta se conforma e é mais conhecida: por meio de bolinhos de feijão e farinha de mandioca denominados, em algumas partes do país, de “capitão”. Buscamos iluminar em particular o caso desta prática alimentar como uma prática vista sobretudo a partir das populações afro-brasileiras da região Nordeste e do estado de Minas Gerais, territórios onde, conforme o que apontou a literatura reunida e os resultados obtidos com a pesquisa aplicada, essa prática se mostrou mais prevalente.

De modo complementar, buscamos perceber em que medida esta prática pode ter sido influenciada por modos de comer tradicionais africanos por meio da diáspora negra no Brasil. Falamos das práticas de corpos que, na diáspora, afinal, segundo a teoria de Luiz Rufino (2016), “enunciam na corporeidade as possibilidades de resiliência e transgressão” (p. 67), podendo o modo específico de comer ser precisamente dessas possibilidades.

Uma vez que “o corpo é usado como chave para situar as pessoas no sistema social ocidental” (Oyěwùmi 2021, p. 130), é possível concluir que, para esse mesmo sistema, o modo explícito como nos relacionamos com nosso próprio corpo também é dado importante para apreender o modo como seremos vistos e percebidos. Dessa relação emerge o modo de comer, já que nele se inscreve “uma prática repleta de gestos, posturas e modos de expressão com uma infinidade de detalhes complexos” (Santos 2008, p. 317) sobre a qual nos aprofundaremos a seguir.

HIPÓTESE E METODOLOGIA

Minha hipótese, apoiada na literatura reunida e em minha experiência relacional e familiar ao longo dos anos, é que a prática do “capitão”, no Brasil, está vinculada sobretudo à população negra e às classes populares, especialmente de origem nordestina e, resultado das migrações internas, também sudestina, sendo transmitida principalmente por mães e avós. Ainda que comer com as mãos seja também prática ligada às culturas indígenas e aos mais recentes fluxos migratórios árabes, não encontramos, na literatura reunida ou no formulário aplicado, dados que sobrepujassem a influência negra como eixo predominante na transmissão dessa prática. Reconheço, contudo,

que tal enfoque não pretende apagar a contribuição de outros grupos culturais e seus modos de comer, mas refletir uma lente afro-brasileira a partir da qual o “capitão” é aqui observado.

Para embasar suas premissas, este estudo articula sobretudo perspectivas da antropologia da alimentação (Fischler 1988; Lupton 1996; Santos 2008), da teoria decolonial e dos estudos da diáspora africana (Alves 2019; Carney 2002; Oyěwùmí 2021; Quijano 2005; Rodrigues Junior 2021; Rufino 2016; Sousa Junior 2011), sendo a partir dessas epistemologias que trataremos, ainda que de forma preliminar, da complexa interseção entre corpo, comida e identidade. A prática de comer com as mãos será analisada a partir de autores que a compreendem como uma prática codificada, carregada de significados sensoriais, mas também sociais, culturais e identitários, reforçando laços de comunidade e pertencimento (Aribisálà 2019; Hegde et al. 2018; Mann et al. 2011; Spence 2022).

Para investigar a prática do “capitão”, elegemos a metodologia do estudo de caso, já que este consiste, segundo Yin (2001), no estudo “de um ou poucos objetos, de maneira que permita seu amplo e detalhado conhecimento” (p. 54), tornando possível, dessa forma, investigar “um fenômeno contemporâneo dentro de seu contexto da vida real” (p. 32). Para tal, além de revisão de bibliografia especializada, a pesquisa empírica aqui empreendida concentrou-se na aplicação de um formulário digital semiestruturado, constituído de perguntas fechadas e abertas, cujas respostas foram interpretadas a partir de uma abordagem qualitativa.

Desenvolvido e aplicado por meio da plataforma Google Forms, o formulário foi destinado unicamente a respondentes brasileiros, divulgado nas minhas redes sociais e na newsletter de minha autoria, Prato Feito, uma newsletter quinzenal de crônicas, ensaios e reportagens sobre comida, bebida e cultura do Brasil, que na data da divulgação do mesmo reunia um total de 2.848 inscritos.

As 26 perguntas, divididas em 7 eixos temáticos foram respondidas por 250 participantes entre março e abril de 2024 e buscaram mapear seu conhecimento acerca da prática de comer com as mãos, particularmente o “capitão”, colhendo, além de dados sociodemográficos, respostas mais detalhadas daqueles que tinham familiaridade com essa prática alimentar.

COMO O OUTRO COME?

Estudos sociológicos orientados historicamente, segundo Mann et al. (2011), exploram como certos utensílios de mesa foram usados pela primeira

vez nas cortes francesas e, a partir daí, gradualmente, migraram para as outras camadas da sociedade, chegando até os camponeses. As autoras argumentam que o uso de utensílios veio a marcar o que o Ocidente celebrava como seu próprio processo civilizador: “Garfo e colher criaram uma distância entre o corpo que come e os alimentos a serem comidos, o que ajudou a diferenciar o homem racional dos animais e dos selvagens” (p. 222).

Para usar as palavras de Norbert Elias em sua obra *O Processo Civilizador* (1990 [1939]), o conceito de civilização “expressa a consciência que o Ocidente tem de si mesmo” (p. 23), sendo *civilidade* a palavra-chave designada para “expressar a auto-imagem da classe alta europeia em comparação com outras, que seus membros consideravam mais simples ou mais primitivos” (p. 54). Com o conceito de civilização, o autor prossegue, “a sociedade ocidental procura descrever o que lhe constitui o caráter especial e aquilo de que se orgulha: o nível de *sua* tecnologia, a natureza de *suas* maneiras, o desenvolvimento de *sua* cultura científica ou visão do mundo, e muito mais” (p. 23, grifos do autor). Analogamente, era a civilidade que caracterizava um tipo de comportamento que conferia a esta classe um estatuto de diferenciação e superioridade perante àquelas que julgavam inferiores.

Para o sociólogo peruano Aníbal Quijano (2005), um dos fundadores do pensamento decolonial, no contexto colonial da modernidade, foi precisamente a Europa Ocidental que imaginou “ser a culminação de uma trajetória civilizatória desde um estado de natureza”, o que “levou-os também a pensar-se como os modernos da humanidade e de sua história, isto é, como o novo e ao mesmo tempo o mais avançado da espécie” (p. 122). Desse modo, o autor continua,

“a Europa Ocidental, e o restante do mundo, foram codificadas num jogo inteiro de novas categorias: Oriente-Occidente, primitivo-civilizado, mágico/mítico-científico, irracional-racional, tradicional-moderno. Em suma, Europa e não-Europa. Mesmo assim, a única categoria com a devida honra de ser reconhecida como o Outro da Europa ou “Occidente”, foi “Oriente”. Não os “índios” da América, tampouco os “negros” da África. Estes eram simplesmente “primitivos” (p. 122)”.

Este “Outro” não-oriental, visto por lentes ocidentais, então, demarcou um lugar definido de alteridade “enquanto espaço vazio, desprovido de conhecimentos e pronto a ser preenchido pelo saber e cultura do Occidente”, processo que “foi o contraponto da exigência colonial de transportar a civilização e a sabedoria para povos vivendo supostamente nas trevas da ignorância” (Meneses 2009, p. 82). O desenvolvimento de padrões de

comportamento ‘civilizado’ em torno da alimentação e das maneiras à mesa, representou precisamente esta distinção, expressa, para Lupton (1996), no “desejo de evitar a natureza animalesca da humanidade, enfatizando e afirmando a importância da cultura sobre a natureza” (p. 22).

Desenvolvido no Senegal, o estudo de Rodrigues Junior (2021) aponta o modo de comer tradicional local, ao redor de um bol ou gamela comum, moldando bocados de comida com as mãos e levando-os até a boca, como uma forma de compreender dinâmicas culturais senegalesas e africanas. Entre elas “o ensino do cuidado coletivo, cooperação, respeito com os mais velhos e o cuidado com o não desperdício de alimentos”, contrárias ao foco no indivíduo e no individualismo típicos da mentalidade moderno-ocidental (pp. 10-12).

Afinal, conforme o que escreve Santos (2008), as perspectivas modernas marcadas pelo individualismo não são as mesmas perspectivas que predominam em muitos povos e culturas não ocidentais, “nas quais as identidades são construídas sob a égide dos imperativos familiares e do cumprimento de normas éticas fundadas, primordialmente, nos valores da coletividade, sobrepondo idéias de autonomia de ‘eus’” (p. 27).

Já que a maneira distintiva de comer é, segundo Permanasari (2015), um dos principais elementos da identidade cultural de um sujeito/grupo, o modo senegalês de comer, ao redor de um grande bol, forma comum a países como Guiné-Bissau e Guiné-Conacri, dentre outros, segundo Rodrigues Junior (2021), então, caracteriza mais que um costume, mas aponta para o que o sociólogo senegalês Cheikh Anta Diop (2014) chamou de “unidade cultural africana”, proposição que não deve ser encarada de maneira universalista, mas como um compartilhar de cosmopercepções “que unem grupos étnicos que apesar de todo o processo colonizador seguiram em contato (...) e resistindo a um modelo civilizador moderno” (Diop 2014 apud Rodrigues Junior 2021, p. 9).

O prato ocidental¹, assim, aparece como uma criação individualista face à gamela comum, ao indicar, segundo Simmel (2004) [1910], “que esta porção de comida é exclusivamente para esta única pessoa” (p. 162). Essas diferenças, ainda segundo Rodrigues Junior (2021), ajudam-nos a pensar como certas

¹ Naturalmente, comer em pratos individuais não é regra transversal a todo o Ocidente. O artista plástico José Ribeiro Farinha (1997, p. 83) rememora os tempos difíceis que sua família, no interior de Portugal, atravessou durante a Segunda Guerra Mundial: “Geralmente comíamos todos do mesmo prato à volta da mesa de pinho”. Ainda assim, o relato é inserido em um contexto de escassez e dificuldade.

práticas alimentares e de comensalidade podem demonstrar diferenças e, mais que isto, estruturar embates epistemológicos entre grupos distintos. Para o autor, o compartilhamento dessas cosmopercepções africanas são um modo de resistência desses povos a um modelo moderno de civilização que se impunha como ideal, observadas tanto no continente africano como em sua diáspora espalhada pelo mundo.

A literatura aqui analisada aponta que a prática de comer com as mãos, comum nas culturas árabe, indiana e de diversos países da África e da Ásia, é uma escolha deliberada motivada por múltiplas razões, entre as quais não figura a indisponibilidade talheres ou utensílios, mas, antes, fatores de outra ordem, como a percepção de que os alimentos têm um sabor melhor quando tocados diretamente com os dedos, por exemplo. Além do gosto, emerge o prazer e a sensação tátil de conexão com o alimento, a memória de cuidado ligada a um membro feminino da família, e, ainda, as práticas e rituais sagrados de religiões afro-brasileiras. Comer, Mol (2021) nos lembra, afinal, não é uma coisa só.

As fontes reunidas nos informam, repetidamente, o modo como os talheres são encarados como um intruso indesejado entre o corpo e a comida, uma barreira que perturba o ato alimentar, dificultando sua total fruição. A escritora nigeriana Yēmisí Aríbísálà (2019), por exemplo, argumenta que um garfo não sente o calor nem distingue a textura, não tem impacto sensorial e, em última análise, cria uma distância entre a mão e a boca, e entre os olhos e a mão. O garfo, para a autora, torna a jornada mais longa com a introdução de algo estranho e metálico: “É um objeto inanimado intrometido em uma interação sensual”.

A seguir, analisaremos como esses fenômenos encontram correspondências na cultura alimentar brasileira. Uma cultura de muitas culturas, altamente miscigenada e complexa, que em sua trajetória histórica e alimentar também carrega tensões, ausências e apagamentos. Como nos indica Santos (2008), afinal, “é sabido que a ‘dieta brasileira’ foi historicamente construída através da miscigenação das diferentes matrizes culturais, europeias, africanas e indígenas. No entanto, como elas se relacionam internamente em um jogo de poder ao longo da história demanda estudos” (p. 225). Estudemos.

O BRASIL QUE COME COM AS MÃOS

Engrenagem da domesticação dos corpos considerados modernos, “evoluídos”, “civilizados”, um gênero documental em específico foi essencial para a adoção e transmissão das maneiras ocidentais à mesa: os manuais de civilidade e cortesia. Produzidos a partir do século XVI e disseminados até a

contemporaneidade, eles passaram, a partir de então, a ditar a tradição normativa europeia em situações de comensalidade e convivialidade (Vaquinhas 2018).

Impulsionados pela chegada da Família Real, em meados do século XIX, tais guias e manuais desembarcaram no Brasil, onde foram muito bem recebidos (Pilla 2003; Pilla 2005). As classes dominantes do país viviam o sonho de se constituir como uma Europa tropical e possível, onde, “entre tantos melhoramentos era necessário também, no percurso da ‘civilização’, extirpar quaisquer reminiscências de um passado relacionado à ‘barbárie’” (Pilla 2005, p. 1).

Sobre bases fortemente nacionalistas, então, o Brasil oitocentista buscava forjar-se enquanto nação segundo os “moldes europeus, onde não havia lugar para pluralidades étnicas e culturais” (Almeida 2012, p. 22). Não esqueçamos, porém, de buscar as outras faces da História. Se neste período, de um lado, indígenas foram invisibilizados enquanto sujeitos históricos, do outro, o Brasil “progredia”, “evoluía”, modernizava-se e europeizava-se às custas da exploração do trabalho de negros escravizados, no auge de uma fase econômica cada vez mais frutífera, com a monocultura cafeeira, a chegada da eletricidade e a ascendente industrialização da paisagem, ainda que nas franjas da abolição, em 1888 (Schwarcz e Starling, 2015).

Uma vez que africanos escravizados, provenientes de diversos pontos do continente, “foram desorganizados de suas estruturas étnicas e familiares de origem”, conforme argumenta Alves (2019), no Brasil construíram “novos laços de comunidade, que tiveram na religião um dos elementos de amálgama dessas reconfigurações sociais” (p. 17). Esses espaços religiosos, nas palavras do antropólogo e babalorixá Vilson Caetano de Sousa Junior (2011), foram e são importantes como mantenedores de “uma identidade reconstruída de forma criativa a partir dos vários elementos simbólicos fornecidos por matrizes culturais diversas que desde cedo marcaram a formação de nossa cultura” (p. 24).

Ora, se esses cultos de matriz africana, por terem sido iniciados no Brasil “por indivíduos em diáspora, também podem ser percebidos como um elo de reconexão com a terra natal, um movimento de resistência à diáspora” (Alves, 2019, p. 16), essa reconexão pode se estender ao modo de comer. Para Sousa Junior (2011), ao descrever um caruru de Ibeji, culto realizado em terreiros de candomblé na Bahia, o que define a “maneira africana” é a mesa “arrumada no chão” e o ato de comer com as mãos, prática costumeira e tradicional em muitas culturas do continente africano. A literatura especializada nas

religiões de matriz africana é copiosa e categórica sobre a importância do uso exclusivo das mãos na alimentação que compõe esses rituais em diferentes manifestações afro-religiosas ainda hoje em vigor no Brasil (Carneiro 1978; Correa 2005; Ferretti 2011; Lody 1992; Sarges 2017; Silva 2003).

Se podemos localizar a prática de comer com as mãos como uma prática negra em alguma medida, inscrita nas práticas religiosas e nos corpos de ancestralidade africana, tendo em vista a noção de que comida é central para o nosso senso de identidade (Fischler 1988), não é precipitado perceber a relevância que tal prática desempenha para a construção da identidade desse grupo e das subjetividades de seus sujeitos, ainda que a despeito da tentativa do processo colonizador de destitui-las ou fragmentá-las. Afinal, nas palavras da historiadora afro-estadunidense Diane M. Spivey (2018),

“...para africanos e seus descendentes nas Américas, a comida e sua preparação estão profundamente impregnadas de significado social e cultural, enraizadas em tradições africanas, e sempre desempenharam um papel intrínseco na criação, preservação e transmissão de expressões de coesão étnica e continuidade”.

O CASO DO “CAPITÃO”

Comer, como já tratamos, é um ato social poderoso. Uma prática repleta de gestos, posturas e modos de expressão permeados por uma infinidade de detalhes complexos (Santos 2008). Em algumas partes do Brasil, a prática alimentar conhecida como “capitão” é parte desse aparato gestual: por um lado, a materialidade presente em um bolinho à base de feijão cozido e farinha de mandioca, tradicionalmente moldado e comido com as mãos; por outro, uma prática alimentar que envolve misturar, moldar e levar à boca um bolo de comida cujos ingredientes podem variar, ainda que a amálgama que permite tais procedimentos permaneça sendo, na maioria dos casos, a farinha feita de mandioca.

Em muitas práticas do comer brasileiro, a farinha age precisamente como um componente de interligação capaz de aglutinar os itens alimentares de um prato: “Para tanto, uma complexa orquestração dos talheres produzida por gestos hábeis se faz necessária, marcando diferenças culturais no uso desta prática” (Santos 2008, p. 317). No conjunto dessa hábil gestualidade, as mãos, em muitos casos mais que os próprios talheres, é que ganham papel protagonista.

No dicionário Michaelis de português brasileiro (2024), a definição culinária aparece em décimo lugar, depois de outras acepções mais comuns

dadas à palavra *capitão*: “bolinho preparado com feijão e farinha”. Raul Lody (2022), importante antropólogo para os estudos afro-brasileiros, lança a pergunta: “Quem na infância não comeu capitão?” Na obra *Capitão* (2022), reproduzida abaixo, a artista plástica Larissa de Souza retrata visualmente a prática de duas mulheres negras comendo com as mãos, e compôs a mostra “Dos brasis: arte e pensamento negro”, a mais abrangente exposição dedicada à produção de artistas negros já realizada no Brasil.

A obra reforça o tema presente em todo seu trabalho, “a ancestralidade inscrita no corpo, a partir de um legado e da transmissão de saberes herdados de outras mulheres negras”, como sua avó nordestina, e “o cotidiano registrado e celebrado em situações marcadas pelo afeto, especialmente em encontros entre mulheres” (Dias 2022). Sua obra “sustenta e tensiona os problemas estruturais que a artista vive desde a infância como mulher negra e periférica”, emprestando “seu corpo e a força de sua gestualidade para refundar lugares de enunciação” (Dias 2022).



Fig 1. Capitão, de Larissa de Souza, 2022 (188 x 152 cm, tinta acrílica, pérola de mica e giz de óleo sobre tela, Fotografia: Tamara dos Santos).

O território onde o “capitão” é mais prevalente, como veremos adiante, aliás, coincide amplamente com a região do Semiárido Brasileiro, área geográfica que se estende pelos nove estados da região Nordeste e também pelo norte de Minas Gerais. Espaço este que, conforme analisa Medeiros (2019), foi historicamente construído pela colonização como uma paisagem de escassez e atraso, precisando ser “salva de si mesma”.

O autor argumenta que sobretudo o sertão, sub-região do Nordeste caracterizada pelo clima quente e seco, com chuvas escassas e irregulares, foi alvo de uma invenção simbólica, apresentada ao resto do país como espaço de aridez e miséria, tendo servido para justificar sucessivos projetos de intervenção econômica e social que reforçaram a imagem de um território incapaz de autossuficiência. Contudo, ainda segundo o autor, sob essa camada de discurso civilizatório subsistem modos de vida que não resistem contra o semiárido, mas com ele, fazendo deste um território onde populações camponesas desenvolveram estratégias de convivência com o clima, transformando limitações em recursos e consolidando práticas alimentares singulares, como aquelas baseadas na farinha e no feijão, alimentos acessíveis e de longa durabilidade, centrais da dieta sertaneja. É nesse contexto que o “capitão” também pode ser compreendido — como uma resposta histórica e simbólica às adversidades da vida no sertão, convertendo a aridez em invenção e o cotidiano em um gesto de resistência.

Ângelo (2010) escreve que “no Nordeste e no Norte do Brasil, é comum ver pessoas comendo com as mãos, em pratos ou cuias”, recebendo os refogados e feijões “a consistência da farinha para facilitar a operação”. O autor complementa ao afirmar que tal prática não é signo de boa ou má educação, “é o jeito”, argumentando que, no sertão, em “vidas resumidas ao mínimo, o que importa é a necessidade — comer; não há espaço para a maneira — o talher”.

Em seu estudo sobre a assimilação da cultura alimentar nordestina na favela de Ramos, no Rio de Janeiro, Roni Filgueiras (2018) define “o famoso capitão” como a “mistura de feijão e farinha de mandioca ou ainda feijão, arroz e farinha, com que as avós e mães alimentavam as crianças pequenas” (p. 56). Algumas de suas entrevistadas mencionam o “capitão” como o que as alimentava “quando meninas ou que alimentaram sua prole como iguaria de infância pobre” (p. 84), e uma delas revelou que ainda fazia os tais bolinhos de feijão com farinha, mas na hora de comer, encostava a porta para não verem. A autora assinala que, para suas entrevistadas, “essa iguaria moldada com as mãos e que dispensa os talheres, é reservada para a intimidade doméstica das refeições” (p. 34).

“A prática, ainda que prazerosa, foi revelada quase como a confissão de algo pouco recomendado aos ouvidos de estranhos a esse *ethos*. São costumes que uma vez “deslocados” do Nordeste para o Sul são percebidos como “impróprios”, pouco “civilizados” por nossas entrevistadas (Filgueiras, 2018, p. 34)”.

Os quilombos, nos termos de Beatriz Nascimento (2021) definidos como sistemas sociais alternativos e autônomos, motivados pela liberdade e caracterizados pelo funcionamento de uma identidade étnica negro-africana no seio de uma comunidade, também são territórios em que o “capitão” aparece referenciado por seu valor identitário. Costa (2021) afirma que no quilombo da Machadinha, em Quissamã, no estado do Rio de Janeiro, o “capitão” de feijão é apresentado como uma iguaria quilombola e compõe o repertório de receitas do projeto Raízes do Sabor, em que foram resgatadas receitas do tempo da escravização.

Sobre o mesmo quilombo, Souza (2017) afirma que o “capitão” de feijão figura como um dos “vestígios da comida da época do engenho, quando o consumo era baseado no que estava ao alcance, fruto da roça próxima de casa” (p. 34). Da alimentação de uma “pressuposta antiguidade escrava”, o feijão, carregado com outros alimentos produzidos, misturado à farinha, resultava em “um prato que dava ‘sustância’, comida que segurava a fome, que saciava e dava força para o trabalho na roça” (p. 34). Para a autora, “a comida, a feijoada ou o capitão de feijão, são utilizados na afirmação de valores e pertencimentos pela via de suas memórias do cativo” (p. 42).

RESULTADOS DA PESQUISA

A primeira etapa do formulário aplicado visou traçar o perfil sociodemográfico dos participantes, destacando os marcadores mais relevantes para esta investigação. A maioria se autodeclarou branca (63,6%), enquanto 22,8% se identificaram como pardas e 11,6% como pretas, totalizando 34,4% de pessoas negras². Em relação à religião, embora as respostas tenham sido variadas, predominam o catolicismo (25,2%), o agnosticismo (18%) e o ateísmo (14,8%), seguidas de outras religiões em proporções menores a 7%, como a umbanda, o candomblé, o judaísmo e o espiritismo. Importa afirmar que a declaração de

² Sendo a população negra “o conjunto de pessoas que se autodeclararam pretas e pardas, conforme o quesito cor ou raça usado pela Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística”, o IBGE (Brasil, 2010). É necessário salientar que tanto o perfil racial quando o grau de escolaridade predominante entre os respondentes da pesquisa não corresponde aos marcadores da realidade brasileira, já que, segundo o Censo de 2022, 45,3% da população declarou-se parda e 43,5% declarou-se branca, enquanto apenas 19,2% tinham completado os estudos no Ensino Superior (IBGE 2022).

pertencimento a uma única religião, no Brasil, sobretudo no caso católico, não pode ser encarada de modo absoluto, já que, segundo o que argumenta Simas (2022), desde o período colonial, o que foi se moldando no país foi um “catolicismo um tanto polifônico, talvez mesmo informal, que inclui a veneração aos santos canônicos, aos santos populares e a espiritualidades cruzadas por influências indígenas e africanas” (p. 17). É também majoritário (58,8%) o contingente de respondentes proveniente dos estados da região Sudeste do Brasil, sobretudo São Paulo e Rio de Janeiro, e aqueles com alto grau de escolaridade, tendo 54% dos respondentes Pós-graduação e 40,8% o Ensino Superior, não havendo nenhum respondente assinalado a opção “Não estudei”.

A investigação detalhada da prática do “capitão” concentrou-se nos 180 respondentes que declararam conhecê-la, os quais seguiram para a fase seguinte da pesquisa. Observou-se que esse grupo apresenta diferenças em relação aos que não conheciam a prática: a maioria continua se autodeclarando branca (59,4%), apesar do incremento significativo de pessoas negras, que passam a representar 38,2%, contra 24,2% entre os que desconheciam a prática. Ainda que discreto, destaca-se também o aparecimento de pessoas autodeclaradas indígenas (1,6%), inexistentes entre o grupo de respondentes que declararam não conhecer tal prática alimentar.

A maioria segue sendo do Sudeste (55,3%), embora em proporção menor que entre os que não conheciam a prática (67%). No Sul, há uma queda expressiva: apenas 4,8% conhecem a prática, contra 22,7% que não a conheciam. Esse rearranjo demográfico se reflete no aumento de respondentes de outras regiões, como o Norte (de 1 para 13 pessoas, 7%) e, sobretudo, o Nordeste, de 1 para 59 pessoas (32,7%).

Entre os 59 nordestinos, a Bahia concentra a maior parte (17,7%), seguida por menores proporções dos demais estados da região. Ainda que distribuída de forma pulverizada, a presença de todos os nove estados do Nordeste confirma a transversalidade regional da prática, em consonância com o que a literatura indica. No quesito religião, a maioria manteve-se católica, atea ou agnóstica, mas houve um aumento significativo nas menções às religiões de matriz africana: a umbanda passou de 2 para 15 respondentes e o candomblé, antes inexistente, aparece com 15 entre os que conhecem a prática. Embora minoritários, esses números corroboram a literatura sobre a importância do uso das mãos nos rituais religiosos afro-brasileiros.

O CASO DO “CAPITÃO”

Questionados sobre o conhecimento desses bolos de comida por “capitão” ou por outros nomes, a maioria (57,8%) afirmou não associar a prática a

um nome específico, enquanto 32,8% a reconhecem como “capitão”. Esse dado revela o dinamismo da prática, cujo modo de fazer não está necessariamente vinculado a um modo de chamar. Outras designações apareceram em menor frequência: três dos respondentes apontaram “bolinho”, duas pessoas mencionaram, cada uma, “cancão”, “macaco” e “tutu”³. “Raposa”, “jogador”, “bolinho de gato” e “comer na boca” apareceram, cada um, uma única vez, reforçando, mais uma vez, o caráter fortemente dinâmico, mutável, contextual, pessoal e afetivo que cerca esta prática alimentar.

Em uma narrativa lúdica, associada ao cuidado feminino e à infância, a respondente que conhecia a prática como “bolinho de gato” relatou: “Minha vó fazia e fechava os olhos para comer; ela pedia para vigiarmos o gato e contava os bolinhos. Nós comíamos e dizíamos que foi o gato, até acabarem”. Já uma respondente que conhecia a prática como “capitão” evocou uma memória afetiva ligada a uma figura masculina: “Era uma prática do exército e meu avô foi do exército. Ele que fazia isso para eu comer porque eu não tinha muito apetite. Ele misturava feijão, farinha e charque desfiada”.

Outra respondente relatou que era costume nomear os bolinhos com nomes de familiares: “Vou comer tia Ju, agora vou comer vovó, achava divertido”. Outros casos reforçam o elo desta prática com uma figura feminina que alimenta, cuida e ensina, em alguns casos, em tom saudosista: “Minha avó e minha mãe chamavam assim”; “foi ensinado a chamar assim por minha mãe”; “costume antigo da minha avó”; “era como pedíamos pra minha mãe”; “sei do nome Capitão e da prática através da minha avózinha, que cresceu no interior”.

Quando perguntados se conheciam a versão feita à base de feijão e farinha ou com outros ingredientes, a maioria (86,6%) mencionou essa combinação, embora tenham surgido variações cotidianas como ‘feijão com macarrão’, ‘arroz e banana’, ‘peixe’ e outras expressões como “comidas regionais e de santo”, aquela associada às religiões de matriz africana. Ao lado dessas respostas surgem combinações mais simples, embora a farinha de mandioca permaneça: “banana com farinha”, “farinha e outro ingrediente com mais caldo”, “pirão e farinha”, “água e farinha” e “farinha sempre, o resto pode variar”.

Perguntados se conheceram a prática por meio de familiares, 63,9% disseram que sim, confirmando-a enquanto patrimônio alimentar familiar. *Avó*

³ Os dois respondentes que apontaram esta nomenclatura vêm, respectivamente, do Rio de Janeiro e do Espírito Santo, estados vizinhos de Minas Gerais, de onde a prática pode ter sido assimilada e aparentada com um prato de textura afim, o “tutu de feijão mineiro, preparado com farinha de milho, feijão, gordura, toucinho e lombo de porco” (Castro 1984, p. 266).

foi o parentesco mais citado (83 respostas), seguido da *mãe* (58), reforçando a transmissão majoritariamente feminina. *Pai* e *avô* apareceram em 18 respostas cada, mas de forma menos expressiva: apenas 6 conheceram a prática exclusivamente pelo pai e 2 pelo avô, sendo, nos demais casos, sempre associados à presença da mãe e/ou avô, o que reforça o domínio feminino na transmissão.

Outras respostas menos frequentes citaram o candomblé e a “família religiosa”, ampliando a noção de patrimônio alimentar familiar; referências ao meio rural e a um recorte de classe, como “amigos na roça”, “pessoas do interior que trabalhavam em nossas casas” e “minha babá na infância”; além de menções gerais como “vizinhança” e “redes sociais”, possivelmente ligadas a vídeos de pessoas comendo com as mãos.

TRANSMISSÃO DA PRÁTICA

Dos 115 respondentes que aprenderam a prática com familiares, 41,7% indicaram transmissores brancos e 49,5% negros, além de 8,7% indígenas. Embora a transmissão seja majoritariamente associada a pessoas negras, sugerindo o vínculo afro-diaspórico, a diferença em relação aos brancos é pequena, trazendo um dado novo à hipótese. Assim, ainda que a prática tenha origem associada a grupos raciais específicos, a miscigenação, tão avançada e complexa, continuamente atualizada a partir de fluxos migratórios associados a diferentes maneiras de incorporação de práticas de comensalidade, acaba por tornar o peso desse marcador menos evidente no universo pesquisado.

O grau de escolaridade das pessoas transmissoras difere do dos respondentes: 49,6% tinham o Ensino Fundamental, 26,1% “Não estudou” (categoria inédita nos dados até então) e apenas 3,5% tinham Pós-graduação. Tais dados aproximam-se da nossa hipótese de que a transmissão da prática em causa está associada às classes populares, com baixo ou nenhum grau formal de estudo. Contudo, esta associação deva ser feita com cautela, considerando que o acesso ao ensino superior no Brasil ocorreu de forma historicamente tardia e que níveis mais baixos de escolaridade não implicam necessariamente em baixa renda. As ocupações profissionais também refletem esse perfil, destacando-se dona de casa (40%) e empregada doméstica (9,5%), além de registros como cozinheira, pedagoga, comerciante, merendeira, agricultora, lavradora, dentista, parteira e pastora (1 a 2 respostas). Ainda que pouco expressivas, essas funções apontam tanto para um contexto rural (agricultora, lavradora) quanto para a presença de profissões de maior prestígio social, ligadas à esfera urbana (dentista, pedagoga).

Quanto ao estado de nascimento, 65,6% das pessoas transmissoras eram

do Nordeste — Bahia (27,8%), Pernambuco (9,5%) e Ceará (7,8%) em destaque — e 26,8% do Sudeste, sobretudo Minas Gerais (13,9%), Rio de Janeiro (5,2%) e São Paulo (4,3%), aproximando a associação da prática ao Nordeste. Nota-se, ainda, a expressividade de Minas Gerais, estado vizinho da Bahia e central no ciclo do ouro escravagista, pouco citado na literatura e fora da hipótese inicial, mas que surge, agora, como novo indicador. Em relação à cidade de origem, apenas 21,8% nasceram em capitais ou regiões metropolitanas, enquanto 78,2% eram do interior ou zonas rurais, reforçando o predomínio do contexto rural na transmissão da prática estudada.

Quanto à religião da pessoa transmissora, diferentemente dos respondentes, majoritariamente agnósticos, prevalece o catolicismo (63,9%), seguido por evangélicos (11,8%), umbandistas (5,9%) e candomblecistas (5%). O agnosticismo aparece com apenas 1,7% e não há registros de ateísmo ou ausência de religião, indicando, sobretudo entre as avós, maior tendência à vinculação religiosa.

ADOÇÃO DA PRÁTICA

Questionados sobre a adoção da prática no cotidiano, 47,8% disseram que não a adotaram, 40,9% afirmaram adotá-la raramente e 11,3% com frequência, evidenciando sua gradual desconexão e processo de declínio. Entre os 60 que adotam a prática, 62,3% o fazem por razões afetivas e 31,1% porque “a comida tem um gosto melhor”. Além disso, 23% visam manter uma tradição familiar, e 21,3% a consideram mais prática, revelando um uso também instrumental.

Onze respondentes deram outras justificativas, relacionadas ao prazer tátil (“acho prazeroso tocar a comida”), à religiosidade de matriz africana (“no candomblé comemos assim”) e à intimidade doméstica (“não faço os bolinhos, mas gosto de comer certas comidas com as mãos quando estou em casa”). Quanto aos contextos em que a prática ocorre, a maioria citou o ambiente doméstico e familiar (“em casa”, “na casa da minha mãe/avó”, “festa de família”), seguido de menções a espaços afro-religiosos (“casa de axé”), rurais (“na roça”) e populares ou informais (“restaurantes/feiras populares”). Essas respostas reforçam o caráter íntimo da prática, geralmente partilhada com familiares ou pessoas do convívio próximo e, em casos específicos, em contextos religiosos ou rurais, onde os códigos envolvidos são compreendidos e compartilhados pelos presentes.

Entre os 63 respondentes com filhos, a maioria (65,1%) afirmou não ter transmitido a prática, sugerindo seu declínio. Entre aqueles que a transmitiram, 62,5% o fizeram por razões afetivas e 50% para manter uma tradição

familiar, evidenciando o elo afetoso e a transmissão consciente do patrimônio alimentar familiar. Sete pessoas citaram outros motivos, como “ancestralidade”, afeto (“para me aproximar dos que eu gosto”), pela “belíssima e importante experiência sensorial” e praticidade (“facilita e a criança adora comer com as mãos”).

HISTÓRIAS SOBRE A PRÁTICA

Ao final da pesquisa, 78 respondentes compartilharam comentários ou histórias acerca da prática, entre as quais selecionamos as mais relevantes. Centrado na transmissora mulher, um dos relatos diz: “Fazia e comia quando criança/adolescente, atualmente não pratico mais, mas acho uma cultura linda. Ainda faço o xibé ou pirão, ou feijão escaldado, mas não utilizo as mãos. Minha avó me ensinou, que aprendeu com sua mãe, quando se alimentavam no meio da mata onde trabalhavam quebrando coco”. Ao destacar que já não usa as mãos, a respondente evidencia a interrupção da prática, que permanece apenas como memória afetiva, revelando uma tensão implícita entre sua valorização e a necessidade de adaptação às expectativas sociais contemporâneas.

Outro relato destaca a prática do “capitão” como herança da diáspora africana: “Minha avó veio da África, não tinha talheres, comia de mão feijão com farinha (capitão)”. A marca africana surge também em: “Essa minha avó era filha de um moçambicano e foi criada em uma comunidade, espécie de quilombo”. Um terceiro depoimento aponta sua permanência entre escravizados em Minas Gerais, integrando tal prática alimentar à narrativa histórica: “Trabalhei na UFMG em uma pesquisa em que resgatávamos batismo, óbitos e casamentos de escravos datados a partir de 1730... em Minas Gerais já vi tal descrição”.

Uma respondente relatou ter apenas ouvido falar da prática, nunca a presenciando: “Já ouvi falar que era comum ter canção na época de meus bisavós maternos, porém nunca vi membros vivos de minha família comerem farinha e feijão com a mão”. O depoimento evidencia a desconexão entre a memória oral e a vivência, sugerindo que a prática pode se perder, adaptar-se ao longo das gerações ou sobreviver apenas como lembrança familiar. Outro relato une dimensões afetivas e identitárias: “Era comum também nossas avós e mães colocarem a comida em nossa boca com as mãos, até mesmo como um gesto afetivo, informal que mantinha uma tradição de afeto e carinho ancestral”.

Um relato mostra a alternância entre mãos e talheres, revelando a fluidez da prática: “Na minha família, a mistura de feijão com farinha era chamada de tijolinhos. Fazíamos no prato e dividíamos em quadradinhos; às vezes

comíamos com a mão, outras com talher. O nome ‘capitão’ me foi apresentado no final da infância”.

O sertão nordestino, já citado nas fontes, reaparece em um relato de infância: “Minha tia-avó paterna fazia o capitão para nos incentivar a comer, enquanto contava estórias do sertão”. Outra resposta traz uma reflexão mais elaborada sobre a prática: “No senso comum, alguns associam a prática de ‘comer de mão’ com falta de higiene ou educação. No entanto, diversos estudos extrapolam esse conceito raso demonstrando os benefícios dessa experiência sensorial que amplia o sabor, os sentidos, a relação com o alimento, o aproveitamento do tempo presente etc”.

Por outro lado, surge também o sentimento de repulsa, evidenciando a ambiguidade da prática e o estigma que ela ainda carrega: “Tenho muito asco dessa maneira de comer”. A discriminação associada a esse modo de comer aparece em um relato que relaciona o declínio da prática à ascensão social: “Sempre ouvi histórias sobre esse tipo de bolinho, mas ele ficou para trás na história da minha família por conta da ‘ascensão social’ percebida. Vi em raras ocasiões esses bolinhos serem feitos e sempre foram repreendidos como ‘coisa de nordestino’. Hoje entendo que era preconceito, mas também uma forma de se protegerem do preconceito que sofriam”. Neste sentido, é interessante perceber o modo como o abandono da prática aparece como defesa contra o preconceito, em uma atitude que revela ser preferível abandonar tal prática em busca de aceitação/assimilação em um contexto hegemônico. Para o respondente, afinal, a ascensão social pode ser sido a chave que justificou o abandono da prática, sugerindo que a interrupção da mesma, por ser ligada às classes populares, pode ajudar a reforçar ou corroborar com o processo de mobilidade social em direção às classes mais elevadas.

Em outros casos, a intimidade atribuída a este modo de comer toma ares de segredo: “Tive uma tia, que adorava comer assim, mas comia escondido das demais pessoas”, “Sentíamos vergonha. Minha avó não comia na presença das pessoas (...) pois era tido como pessoas sem educação e cultura”. A vergonha também é citada para afirmar orgulho e resistência ativa, em que a prática é valorizada e preservada conscientemente, mesmo diante de pressões sociais por práticas consideradas mais adequadas: “Carrego um profundo carinho pelas lembranças da minha vó fazendo os bolinhos de comida com as mãos e alimentando os netos. Pretendo fazer o mesmo com meus netos, mesmo que seja por um curto período. Não tenho vergonha das minhas origens, desejo estender essa tradição para meus descendentes. Ainda que temos estudo e moramos na cidade, não acho que tal prática nos diminua”.

Em todos esses casos, é interessante notar, além da questão estética, desviante do padrão hegemônico ocidental, o modo como a ausência de talheres e sua substituição pelas mãos em determinados ambientes sugere que a adesão (ou não) à prática de comer com as mãos depende da importância cultural atribuída ao uso regular de talheres. Esse processo de escolha entre as mãos e os talheres demarca, no fundo, uma atitude complexa de diálogo e negociação entre dois universos distintos e concomitantes e que convoca, entre outros aspectos, a sensibilidade e a percepção de cada sujeito que come.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ainda que de modo conciso, este artigo buscou discutir a compreensão da prática de comer com as mãos no Brasil, com foco no "capitão", revelando sua complexidade e multifacetada relevância. A análise da dissertação original e dos dados obtidos a partir do formulário aplicado demonstram que o "capitão" configura-se como um marcador de identidade, subjetividade, memória e resistência.

Os resultados da pesquisa reforçam a ligação do "capitão" com a região Nordeste do Brasil, onde a prática se encontra profundamente enraizada e transversalmente presente em todos os estados. A transmissão predominantemente feminina, por avós e mães, evidencia o papel crucial das mulheres na preservação do patrimônio alimentar familiar e na perpetuação de saberes e afetos intergeracionais. Essa dimensão afetiva e de cuidado é central para a compreensão da prática, transformando o ato de comer com as mãos em um ritual de conexão e pertencimento.

Adicionalmente, a pesquisa debateu a relação do "capitão" com a população afro-brasileira e sua ancestralidade africana. Ainda que discreto, o aumento da representatividade de pessoas negras entre os que conhecem e transmitem a prática, bem como a maior presença de praticantes de religiões de matriz africana, sugere que o "capitão" é um elemento que reflete e reforça a identidade afro-diaspórica no Brasil. Pode, por isso, tal prática ser encarada como um gesto de resistência ao preconceito e ao racismo, especialmente em um contexto histórico de estigmatização de práticas culturais negras, ainda que, conforme indicaram os relatos colhidos, os estigmas associados a nordestinos e camponeses possam coexistir com — e, em certos casos, somar-se a — aqueles de raça, no caso de pessoas negras nordestinas e camponesas.

Importa afirmar, entretanto, que o reconhecimento da transmissão da prática de modo similar entre pessoas negras e brancas na pesquisa aplicada parece-nos exigir uma incursão interseccional ainda mais aprofundada para

compreender o modo como pessoas brancas, negras e indígenas, mas também árabes e de outras origens geográficas em fluxos migratórios mais recentes, se inter-relacionaram na sociedade brasileira ao longo dos séculos, do momento da colonização até os dias de hoje.

Afirmar que o “capitão” é uma prática alimentar da negritude, ainda que já tenhamos notado que esta seja uma prática quilombola e recorrente entre pessoas negras nas fontes analisadas e nos resultados da pesquisa, pode ser problemático ao suscitar generalizações e aprisionar práticas dinâmicas a origens específicas, o que seria uma contradição em seus termos. Nossa intenção foi, por outro lado, observar as ocorrências dessa prática e os contextos em que elas ocorriam.

O que sabemos, ao fim deste artigo, é que o “capitão”, do ponto de vista dos ingredientes de seu preparo, existe principalmente pela ação amalgamante da farinha de mandioca, ingrediente que constitui um legado concretamente indígena. A prática de moldar e comer com as mãos, por outro lado, pelo que as fontes sugerem, pode ter vindo do continente africano, assim como ter sido influenciada por modos indígenas de comer, ainda que tanto a nomenclatura quanto o modo de fazer, engrossando a comida com farinha, apertando-a contra a palma da mão e levando-a até a boca, tenha aparecido de modo mais explícito em narrativas afro-brasileiras.

Isso não exclui, por exemplo, que esse modo de comer possa, ainda, ter sido influenciado por modos de comer com as mãos legados de fluxos migratórios árabes mais recentes, ou, ainda, aqueles vigentes no continente europeu a partir do século 16, ainda que em declínio, uma vez que a revolução dos costumes aconteceu ao mesmo tempo em que a ascensão da Era Moderna. Um tempo-espço em que ainda comia-se com as mãos, isso sabemos, mas não livremente, nem com farinha de mandioca.

É resultado dessa verdadeira amálgama, necessariamente permeada por embates epistemológicos, imbricações históricas, violências, negociações, trocas e relações de poder, então, a reflexão acerca da prática alimentar a qual nos dedicamos ao longo de todas estas páginas

REFERENCIAS

Estudos e livros

- Almeida, M. R. C. (2012). Os índios na História do Brasil no século XIX: da invisibilidade ao protagonismo. *Revista História Hoje*, 1 (2), São Paulo: Associação Nacional de História, 21-39.
- Alves, L. C. (2019). *Onje: saberes e práticas da cozinha de santo*. Tese de Doutorado, Instituto de Nutrição, Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro.
- Carneiro, E. (1978). *Candomblés da Bahia* (6ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Carney, J. A. (2002). *Black Rice. The African Origins of Rice Cultivation in the Americas*. Cambridge: Harvard University Press.
- Castro, J. (1984). *Geografia da fome - o dilema brasileiro: pão ou aço* (10ª ed.). Rio de Janeiro: Edições Antares.
- Costa, R. R. S. C. (2021). A feijoada da Comunidade Remanescente de Quilombo Machadinho/RJ: para pensar o mito da democracia racial. *Tempero de quilombo na escola: experiências de extensão do projeto CulinAfro (UFRJ-Macaé)*, Instituto NUTES de Educação em Ciências e Saúde, Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, 33-50.
- Elias, N. (1990) [1939]. *O Processo Civilizador: vol. 1 – Uma História dos Costumes*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.
- Ferretti, S. (2011). Comida ritual em festas de Tambor de Mina no Maranhão. *Horizonte - Revista de Estudos de Teologia e Ciências da Religião*, 8 (21), Belo Horizonte: Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, 242-267.
- Filgueiras, R. F. D. (2018). *Cabra Marcado para Comer: a assimilação do Nordeste na Favela de Ramos, uma receita de subjetivações, memórias e resistência*. Dissertação de Mestrado, Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Sciences Information*, 27 (2), Londres: Sage Publications, 275-292.
- Hegde, S., Nair, L., e Haritha Irshad, H. (2018). Traditional Indian way of eating an overview. *Journal of Ethnic Foods*, 5 (1), Coimbatore: Amrita Vishwa Vidyapeetham, 20-23.
- Lody, R. (1992). *Tem dendê, tem axé: etnografia do dendezeiro*. Série Raízes, Rio de Janeiro: Pallas.
- Lupton, D. (1996). *Food, The Body and the Self*. Londres: Sage Publications.
- Mann, A., Mol, A., Satalkar, P., Savirani, A., Selim, N., Sur, M., e Yates-Duerr, E. (2011). Mixing methods, tasting fingers: Notes on an ethnographic experiment. *HAU: Journal of Ethnographic Theory*, 1 (1), Chicago: University of Chicago Press, 221–243.
- Medeiros, R. G. (2019). Mundo quase árido. *Ilha Revista de Antropologia*, 21 (1), Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 21–37.
- Meneses, M. P. (2009). Corpos de violência, linguagens de resistência: as complexas teias de conhecimentos no Moçambique contemporâneo. In Santos, B. S. e M. P. Meneses (Orgs.), *Epistemologias do Sul* (pp. 177-214). Coimbra: Almedina.

- Mol, A. (2021). *Eating in Theory*. Durham: Duke University Press.
- Nascimento, B. (2021). *Uma história feita por mãos negras: Relações raciais, quilombos e movimentos*. Ratts, A. (Org.). Rio de Janeiro: Zahar.
- Oyèwùmí, O. (2021). *A invenção das mulheres: construindo um sentido africano para os discursos ocidentais de gênero* (W. F. Nascimento, Trad.). Rio de Janeiro: Bazar do Tempo.
- Permanasari, M. (2015). Hands and Chopsticks, How to Eat, a Comparative Study of Javanese and Japanese Eating Culture and Utensil Designs. *Journal of the International Center for Cultural Resource Studies*, 1, Kanazawa: Kanazawa University, 21-51.
- Pilla, M. C. B. A. (2003). Manuais de Civilidade, Modelos de Civilização. *História em Revista*, 9, Núcleo de Documentação Histórica, Instituto de Ciências Humanas, Pelotas: Universidade Federal de Pelotas, 1-21.
- Pilla, M. C. B. A. (2005). Manuais de civilidade: veículos de poder e urbanidade. *ANPUH, XXIII Simpósio Nacional de História*, Londrina, 1-8.
- Quijano, A. (2005). Colonialidade do poder, eurocentrismo e América Latina. In -Quijano, A. (Dir.), *A colonialidade do saber: eurocentrismo e ciências sociais, perspectivas latino-americanas* (pp. 117-142). Buenos Aires: CLACSO.
- Ray, T. (2016). A Rule of Thumb for Eating with Your Hands. *Gastronomica: The Journal of Food Studies*, 16 (2), Berkeley: University of California Press, 92–94.
- Ribeiro Farinha, J. (1997). Os eternos odores da memória. *Cadernos de Cultura Medici na Beira Interior – da pré-história ao século XX*, 11, Castelo Branco: Câmara Municipal de Castelo Branco, 82-85.
- Rodrigues Junior, G. J. (2021). Quando ‘outros’ corpos e ‘outras’ epistemologias adentram espaços da modernidade, Apontamentos a partir de uma pesquisa entre Brasil e Senegal. *Novos Debates*, 7 (1), Brasília: Universidade de Brasília, 2-18
- Rufino, L. (2016). Performances Afro-diaspóricas e Descolonialidade: o saber corporal a partir de Exu e suas encruzilhadas. *Revista Antropológica*, 40, Niterói: Universidade Federal Fluminense, 54-80.
- Santos, L. A. S. (2008). *O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador*. Salvador: EDUFBA.
- Sarges, M. F. (2017). *Cultura e Segurança Alimentar dos Povos de Terreiro: Um estudo com a comunidade Ilê Asé Ojú Ogun Funmilaiyó*, Trabalho de Conclusão de Curso, Foz do Iguaçu: Universidade Federal da Integração Latino-Americana.
- Schwarcz, L. M. e Starling, H. M. (2015). *Brasil: uma biografia*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Simas, L. A. (2022). *Santos de casa: fé, crenças e festas de cada dia*. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo.
- Simmel, G. (2004) [1910]. Sociologia da refeição (E. Malagodi, Trad.). *Estudos Históricos*, 33, Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 159-166.
- Sousa Junior, V. C. (2011). *Na palma da minha mão: temas afro-brasileiros e questões contemporâneas*. Salvador: EDUFBA.

- Souza, M. D. (2017). Feijoada quilombola: chancela de etnicidade. *Contextos da Alimentação - Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade*, 5 (2), São Paulo: Centro Universitário Senac, 29-48.
- Spence, C. (2022). Interacting with food: Tasting with the hands. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 30, Londres: Elsevier, 1-10.
- Vaquinhas, I. M (2018). A lei da mesa. As praxes da etiqueta e as boas maneiras na sociedade de bom tom: algumas fontes para o seu estudo (século XIX-princípios do século XX). *BiblioAlimentaria. Alimentação, saúde e sociabilidade à mesa no acervo bibliográfico da Universidade de Coimbra*, Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 154-157.
- Yin, R. K. (2001). *Estudo de caso: planejamento e métodos*. Trad. Daniel Grassi, 2ª ed., Porto Alegre: Bookman.

Fontes e documentos oficiais

- Brasil (2010). “Lei 12.288/10”. *Estatuto da Igualdade Racial*, Brasília, DF: Presidência da República.
- IBGE (2022). *Panorama do Censo 2022*. Disponível em <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/>. Acesso em 31 de maio de 2024.

Sites e reportagens

- Ângelo, I. (2010). *Mão na massa*. Veja São Paulo. Disponível em <https://vejasp.abril.com.br/cidades/mao-na-massa>, acesso em 4 de março de 2024.
- Aríbisálà, Y. (2019). *The Forgotten Dance Between Fingers and Nigerian culture*. The Centenary Project. Disponível em <https://artsandculture.google.com/story/PgXxDCwmPAzhcA>, acesso em 21 de março de 2024.
- Dias, B. C. (2022). *Pele e pintura: mistério e presença no trabalho de Larissa de Souza*. Prêmio Pipa. Disponível em <https://www.premiopipa.com/wp-content/uploads/2023/04/LARISSA-DE-SOUZA-1-Larissa-de-Souza.doc.pdf>, acesso em 4 de abril de 2024.
- Lody, R. (2022). *Além do garfo*. Algo Mais. Disponível em <https://algomais.com/alem-do-garfo-por-raul-lody/>, acesso em 13 de março de 2024.
- Spivey, D. (2018). *TransAtlantic Food Migration: The African Culinary Influence on the Cuisine of the Americas*. Black Past. Disponível em <https://www.blackpast.org/global-african-history/trans-atlantic-food-migration-the-african-culinary-influence-on-the-cuisine-of-the-americas/>, acesso em 18 de março de 2024.



**FOOD PRACTICES AND REPRESENTATIONS IN GAMER CULTURE.
THEORIES AND ETHNOGRAPHIES OF AN EMERGING FIELD**

**PRÁCTICAS Y REPRESENTACIONES ALIMENTARIAS EN LA CULTURA GAMER.
TEORÍAS Y ETNOGRAFÍAS DE UN CAMPO EMERGENTE**

**PRÁTICAS E REPRESENTAÇÕES ALIMENTARES NA CULTURA GAMER.
TEORIAS E ETNOGRAFIAS DE UM CAMPO EMERGENTE**

NAHARRO GIL, E.

eduardoedux27@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-0555-982X>

MARIANO JUÁREZ, L.

Universidad de Extremadura, ESPAÑA

lorenmariano@unex.es

<https://orcid.org/0000-0001-8483-7200>

Recibido: 07/10/2025

Aceptado: 16/11/2025

ABSTRACT

The relationships between food and video games have been approached mostly from biomedical perspectives, producing a stereotypical image that associates sedentary lifestyles, junk food, and gamer culture. Emerging research in the social sciences provides a more complex and diverse picture of dietary practices and connections in this cultural context. This article presents a narrative review with the aim of delimiting the field of study of food practices in gamer culture, offering an overview of published approaches as well as new lines of inquiry. Various elements discussed in existing work are addressed, such as the functions of food in video game mechanics and the limitations of current studies, the emergence of cooking games as a genre and the debates surrounding domestic labor, the issue of culinary heritage, the Eurocentric bias of many cooking games, and the responses currently being developed within the industry. Furthermore, attention must be paid to the interpretation of fan practices, ranging from community rituals to intermedial productions such as cookbooks and online discussions, which reconfigure the meanings of food beyond the screen. This article argues that the relationships between food and video games constitute a cultural space where social, identity-based, symbolic, and affective dynamics intersect, underscoring the need to further investigate their history and to complicate hegemonic and stereotypical discourses that represent only a small fragment of a much denser and more complex narrative.

Keywords: Gamer; food; ethnography; videogames; culture.

RESUMEN

Las relaciones entre la comida y los videojuegos han sido abordadas mayoritariamente desde enfoques biomédicos, ofreciendo una imagen estereotipada que asocian sedentarismo, comida basura y cultura *gamer*. La incipiente investigación social arroja una imagen más compleja y diversa de los vínculos y prácticas alimentarias en este contexto cultural. Este artículo propone una revisión narrativa con el objetivo de delimitar el campo de estudio de las prácticas alimentarias en la cultura gamer, ofreciendo una aproximación a los enfoques publicados, además de ofrecer nuevas líneas de investigación. Se abordan diversos elementos que aparecen en los trabajos publicados, como las mecánicas de la comida en los videojuegos y las limitaciones de los estudios actuales, el surgimiento del género de los juegos de cocina y los debates en torno al trabajo doméstico o la cuestión del patrimonio culinario, el sesgo eurocéntrico de muchos juegos de cocina y las respuestas que se están ofreciendo dentro de la industria. Además, es necesario prestar atención a la interpretación de las prácticas de los fans, desde rituales comunitarios hasta producciones intermediales como recetarios y discusiones en línea, que reconfiguran los significados de la comida más allá de la pantalla. Este trabajo argumenta que las relaciones entre la comida y los videojuegos son un espacio cultural en el que se entrecruzan dinámicas sociales, identitarias, simbólicas y afectivas, destacando la necesidad de seguir profundizando en su historia y complejizar los discursos hegemónicos estereotipados que apenas forman una pequeña historia de un relato mucho más denso y complejo.

Palabras Clave: Gamer; alimentación; etnografía; videojuegos; cultura.

INTRODUCTION. GAMER CULTURE

Video games are increasingly significant cultural artifacts, both economically and socially. They belong to an ever-expanding industry with a growing and highly diverse user base (Crawford 2012; Crawford & Muriel 2023). In anthropology, several pioneering works have examined culture in video games, including Tom Boellstorff's (2008) ethnography on virtual reality in *Second Life* and the social and cultural practices within that game, Bonnie A. Nardi's (2010) ethnographic research on *World of Warcraft*, and Thornham's (2011) work on gender, power, and video games. From sociology, Graeme Kirkpatrick (2015) has explored the configuration of gamer identity using Bourdieu's concepts, while Daniel Muriel (2018) has further developed these analyses through his online research.

Within this context, the analysis of food practices and representations among those who participate in gamer culture is gaining relevance. We can speak of gamer gastronomy or gamer food as an emerging field of study. Most of the existing scientific literature on food and video games comes from the health sciences. The primary focus of these studies lies in the relationship between video game consumption and higher levels of obesity, attributed to sedentary lifestyles and the intake of foods high in sugar and fat (Markey et al. 2020; Joelsson et al. 2023). Around this issue, a biomedical perspective has predominated, analyzing variables such as Body Mass Index, age, and hours spent gaming, while overlooking other relevant factors such as social class or gender. Although valuable for the data it provides and the discussion it generates on sedentarism and overweight, this perspective is excessively quantitative and limited for analyzing the phenomenon in its sociocultural complexity, as it does not take into account elements such as the symbolic importance of food, the emergent meanings of consumption, or other social variables (Alonso Benito 1999). Even though the evidence is inconclusive (Kracht et al. 2020; Soffner et al. 2023) or shows a relationship so weak that it lacks clinical significance (Marshall et al. 2004; Marker et al. 2019; Goodman et al. 2020), the popular stereotype of the gamer as a junk food consumer has emerged (Kowert et al. 2014), characterized by energy drinks and snacks consumption during gaming sessions.

The gastronomies of gamer culture thus appear as a multifaceted object of study requiring greater attention from social scientists. The aim of this article is to delineate the field of gamer food cultures by defining objects, theories, and methodologies that allow for the study of video games beyond this stereotypical myth (Markey et al. 2020) and to contribute to the call for more complex analyses of the food practices of gamers and in video games (Joelsson et

al. 2023). This article presents a critical narrative review of the most relevant studies in cultural studies and the anthropology of food on this topic. Furthermore, it proposes research questions and outlines various avenues of scientific inquiry in the social sciences, seeking to move beyond the reductionist framework of the gamer as a junk food consumer and to reveal the diversity of food within video game culture.

METHODOLOGY

This article uses a narrative review (Fortich 2013) following Codina's recommendations for this type of publication (Codina 2024). This type of review is not intended to be systematic but rather to provide an approximate approach to the complexity of a specific topic. Narrative reviews can be useful for addressing conceptual issues and proposing research agendas on a given subject (Reese 2022), which aligns with the objectives of this article. The aim is to condense the contributions of the social sciences to the study of food and video games, considering the concepts developed, their themes, and potential limitations, with the intention of highlighting research opportunities in this field.

Search strategies were organized using keywords such as “gamer food,” “video games food,” “gamer drinks,” and “LAN party gamer food.” Searches were conducted in databases and bibliographic search engines such as Scopus, Google Scholar, Sage Journals, and the ACM Digital Library. The articles range from 2010 to 2025, as the majority of relevant literature was published during this period, reflecting the most recent developments in the field. If an article belongs to the social sciences or cultural studies, it has been decided to include it. Biomedical articles were excluded according to predetermined criteria. When a relevant article was found, the references it cited were examined, and those addressing the issues discussed in this article were read. After eliminating texts that did not engage with the research topic, a total of 24 articles and monographs were included.

Following the review and interpretation process, four thematic sections are described: (1) The presence(s) of food in video games, addressing the multiple ways food appears in games and the most relevant theoretical approaches; (2) Culinary video games: the emergence of a genre, which explores the genre of cooking video games and the sexual division of domestic labor; (3) Heritage and video games beyond Eurocentrism, which analyzes culinary heritage, the representation of different traditions, and the responses of the industry; and (4) Food-related sociability: food, play, and contexts of interaction, which examines food within social contexts of interaction, both in-person gatherings and online. Each thematic section is analysed in its corresponding part of the article.

THE PRESENCE(S) OF FOOD IN VIDEO GAMES

A first field of study concerns the presence of food within video games themselves, its uses, and its representations. Food appears in video games serving multiple functions, each with distinct implications and meanings, depending on the game's genre and design choices. From the social sciences, this issue has been approached through critical theory and semiotics (Ensslin 2011; Maté 2015), poststructuralism (Tyler 2019), and social constructivism (Waszkiewicz 2022).

One of the most important classifications is the one proposed by Tom Tyler (2019), who identifies four possible functions that food may fulfill in video games: restoration, sustenance, enhancement, and as a resource. Food as sustenance is a specific function in a limited number of games where a hunger meter exists and where the player's avatar may suffer the consequences of inadequate nourishment, as in *The Sims* (EA Maxis 2004), *Minecraft* (Mojang 2011), or *Don't Starve* (Klei Entertainment 2013). The consequences oscillate from health point loss in *Minecraft* to diminished performance in social interactions in *The Sims*. This function is typically treated in a strictly utilitarian and individualistic manner, presenting hunger as the absence of food rather than as a social and cultural experience (Mariano Juárez 2013).

Likewise, food often serves a restorative role, replenishing health points. As Tyler notes, this is the most common function, limited to refilling the character's life bar once food has been consumed, with the degree of replenishment varying according to food type. Examples include *EarthBound* (HAL Laboratory 1994), where a wide array of meats and sweets can restore health, or *Return to Castle Wolfenstein* (Gray Matter Interactive 2001), where bread and salami fulfill this role. On the other hand, food can also act as a temporary enhancement to abilities—power-ups granting advantages and improved performance in the game. Tyler cites the consumption of mushrooms in the *Mario Kart* series (Nintendo 1992 onwards), which provide a speed boost, as well as *The Elder Scrolls V: Skyrim* (Bethesda 2011), where drinking brandy improves negotiation skills. Finally, food as a resource refers to a non-temporary, ongoing form of progression. It may function as currency to recruit soldiers and settlers in *Age of Empires* (Ensemble Studios 1997), or as a means of leveling up heroes in *Dungeon of the Endless* (Amplitude Studio 2014).

Ensslin (2011), in her analysis of the interaction between food and video games, outlines five possible spectra in which food may appear: its integration into gameplay mechanics by fulfilling a function, or its lack of function, appearing instead as display, often of a commercial nature. Second, food may be

concrete (dishes, drinks, medicine) or abstract (energy, health, stamina). Third, food may be organic or synthetic. Fourth, it may be simple or complex, depending on preparation and number of ingredients. Finally, the author reproduces Lévi-Strauss's culinary triangle, differentiating between raw, cooked, and rotten, and also roasted, smoked, and steamed.

These approaches are valuable, yet limited by their semiological interpretations or cultural studies perspectives that emphasize discourse construction while neglecting the interpretive practices of players themselves. The field of user–discourse interaction constitutes an object of study requiring further attention.

Moreover, the analysis of hunger and its narrative in video games should be expanded, as well as that of food not directly consumable but present in the form of in-game advertising (Bogost 2011) or consumed by non-playable characters (Waszkiewicz 2022). Ensslin's typology is also overly binary, since within a single game food may appear in multiple ways across the same spectrum proposed by the author.

The presence of food in video games also manifests in other forms, not solely as a gameplay mechanic, thereby broadening the cultural space of gaming and food. This includes cover art, promotional artwork, or collectible items in special editions. On the covers of games such as *Overcooked* (Ghost Town Games 2016) or *Cooking Mama* (Cooking Mama Ltd. 2006 onwards), culinary elements signal the genre to which they belong. Likewise, food may serve as a promotional element, as in the case of *Yakuza: Like a Dragon* (RGGG 2020), whose marketing campaign included the creation of a ramen dish inspired by the game. In collector's editions, food is also included, as exemplified by the game *Monster Menu: The Scavenger's Cookbook* (Nippon Ichi Software 2022) which comes with salt and pepper shakers in its special edition. Food, therefore, is present not only within gameplay but also as an increasingly important component of marketing strategies, which deserves more attention in future investigations.

CULINARY VIDEO GAMES: THE EMERGENCE OF A GENRE

Video games do not only include food as a secondary element within their mechanics. There are also games in which food is the central component: cooking games. These games employ food as the main element in its multiple dimensions, including food production, distribution, consumption, and restaurant management. The cooking genre in video games emerged in the 1980s with the first titles featuring culinary themes. In his semiological analysis of food in video games, Diego Maté (2015) distinguishes three major periods: an initial stage in the early 1980s in which video games playfully represented food production activities, whether as a bartender serving beer mugs in *Tapper*

(Bally Midway 1984) or a hamburger cook in *BurgerTime* (Data East 1982). In this period, junk food was predominant and the body was absent. The full representation of the body is avoided and only ever partially shown.

The second period began in the mid-1980s and is represented by platformers and beat'em ups. In games such as *Alex Kidd in Miracle World* (SEGA 1986), *Double Dragon* (Technos Japan 1987), or *Final Fight* (Capcom 1989), food served as health restoration or as power-ups. According to Maté, the body was no longer absent in this period, but the act of eating was eliminated, as characters absorbed food directly.

The third period began in the 2000s, characterized by management simulations of businesses where the objective was to satisfy customer needs. In this case, the avatar disappears, and the player adopts a top-down perspective. An example is the *Restaurant Empire* series (Enlight Software 2003 onwards), which simulates the management of a small restaurant growing into a large franchise¹.

The popularization of this type of video game from the 2000s is closely linked to what Jesper Juul (2011) called the “casual revolution,” that is, the expansion of video games to a broader audience thanks to portable devices such as mobile phones and marketing strategies aimed at a wider demographic. Cooking games have usually been associated with a more casual and female audience. During the 1990s, several games of this kind targeted female players (Ramírez-Moreno 2023), such as *Easy-Bake Kitchen CD-ROM Playset*, which included peripherals simulating a kitchen. However, it was not until the release of *Diner Dash* (Playfirst 2003) that the genre gained widespread recognition. Since then, notable cooking games have been released, including the *Cooking Mama* series and *Overcooked*.

Many of these games were designed with women as their primary target audience, reflected in their ease of play and the design of scenarios and characters (Chess 2011). They are focused on food production rather than consumption, with mechanics that vary according to the title. In *Cooking Mama*, the player prepares dishes through minigames that require following instructions from a female character named Mama, such as peeling a potato, stirring a pan, or chopping onions, employing a gestural economy that mimics culinary processes within a framework that reproduces the sexual division of domestic labor (van Ryn 2013). In this series, Mama is portrayed as a guide in household tasks, embedded within the framework of protective and restorative

¹ It should be noted that other types of video games have emerged in which food production is simulated, either through mini-games or by gathering requested ingredients, as in *Cooking Mama* or *Overcooked*.

motherhood, exemplified by her reassurance when players fail a minigame: “Don’t worry, Mama will fix that” (Chess 2017, pp. 108–109).

Other games such as *Diner Dash* or *Overcooked*, while belonging to the same genre, simulate the cooking process through time management rather than minigames. Players receive a series of orders to be completed within a limited time frame but do not intervene directly in food production. Instead, they must bring ingredients to designated stations where food is automatically prepared and then deliver dishes to customers. The challenge in these games lies in time management under high demand.

Nonetheless, it is important to emphasize that these games focus on food production rather than consumption, and female figures (with the exception of *Overcooked*, where male avatars are also available) appear as facilitators of consumption but not as consumers. This is also evident in *Hungry Hearts Diner* (Gagex 2017), where the avatar is an elderly woman who runs a restaurant during Japan’s Shōwa era (1926–1989). The protagonist embodies a maternal role of producer, protector, and listener. She not only cooks but also listens to the stories of eight customers and their personal struggles. As Víctor Navarro Remesal (2023) notes, this game proposes a “compassionate play” experience through the elderly avatar, who listens to the problems of her clients. This narrative component enriches the game by addressing emotions and the contextual and cultural meaning of eating, going beyond the simple execution of instructions to satisfy customers.

The relationship between discourse and gender is both necessary and inevitable as an object of analysis. Regarding gender issues, in many of these games women are represented as providers of food and caretakers. This is particularly evident in the popular *Cooking Mama* series, where the maternal character guides the player in both gameplay and food preparation. In more recent versions, players must also meet the demands of the father character, Papa. The sexual division of labor is not questioned, and the role of women is essentialized as caregivers. It is necessary to address and complicate gender issues by analyzing how other realities beyond the heteronormative spectrum are represented, and how they intersect with food in this genre, as well as to identify works that challenge the hegemonic model of women as caregivers.

In this context, the analysis of cooking games must move beyond discourse and representation to broaden interpretative perspectives: Why do they emerge, and in what cultural contexts do they succeed? Who are the players, and what motivates them to play these games? How are the representations digested and transformed by players? Who designs these games, and with what

objectives? Is it possible to develop alternative uses? These are the kinds of questions that social scientists studying gamer food cultures must address.

HERITAGE AND VIDEO GAMES BEYOND EUROCENTRISM

Some video games have addressed the issue of food as heritage and the potential of the medium to teach about diverse culinary traditions. Video games are a medium with increasing value for transmitting cultural heritage and as an educational tool (Egea et al. 2017; Cuenca López & Jiménez-Palacios 2018). This implies that anthropology and other social sciences must pay attention to practices of representation and the uses of these discourses. With regard to culinary traditions, it should be noted that most food-related video games are produced in the United States and Japan, which means that the representation of dishes from other regions of the world is limited (Waszkiewicz 2022). This presents a problem, as video games could depict a greater variety of dishes and culinary processes from cultures beyond the Western and Japanese contexts, thereby fostering greater diversity (Bista & Garcia-Ruiz 2021). Although some games such as *Chef Wars* (Mindcake 2017) attempt to address this issue by including recipes from many countries, Western and Japanese dishes are disproportionately represented compared to those of other traditions, resulting in neither accurate nor sufficiently broad representation.

In recent years, some game developers have sought to respond to this lack of representation by creating alternative cooking games. To address this issue, video games have been developed in other countries to give visibility to their own culinary traditions and to familiarize players with their dishes. One example is the Indonesian project *Dishcover Indonesia*, an Android game centered on Indonesian food. The creator's intention was to include Indonesian dishes, absent from most popular cooking games such as *Cooking Mama* (Widjaja 2018). The proposal envisioned a game in which users respond to customer orders and prepare dishes through frying, roasting, or boiling, accompanied by an encyclopedic feature explaining culinary differences across the country. However, despite its promise, the game is currently unavailable and no images of it exist.

A similar project can be found in a Malaysian cooking game for Android, designed to promote knowledge of Malaysian food and to compensate for the lack of games showcasing the country's cuisine (Rosli & Mohd Shuib 2020). In this game, photographs of dishes requested by customers are displayed, and the player must select images of the corresponding ingredients to fulfill the orders. Unlike the Indonesian case, however, this game lacks an encyclopedic component and does not discuss in depth the regional differences in dishes or preparation methods.

In Thailand, a comparable project was developed for mobile devices under the title *ThaiFoodAdventure* (Chahisriya et al. 2022). Unlike the others, this proposal took the form of a platformer game in which players collect ingredients to prepare meals. It presents dishes from four regions of Thailand, aiming to increase players' interest in Thai cuisine. Another proposal is *Venba* (Visai Studio 2021), developed by children of Indian immigrants in Canada, linking narrative directly with food production. In the game, the player takes on the role of Venba and her son, who attempt to cook traditional Indian dishes using a damaged cookbook inherited from Venba's mother. Players must experiment to recreate the recipes, while story sequences depict the son gradually developing a deeper appreciation for his parents' culture and Indian cuisine. In this game, elements such as memory, identity, and heritage intersect through food and its cultural meaning.

Despite the accurate observation that cooking games overwhelmingly feature European and Japanese dishes, most of these alternative proposals have not moved beyond academic and experimental contexts², as none are currently available for download from online stores, nor is there information about them beyond the cited articles. It is noteworthy that, with the exception of *Venba*, these games generally lack direct reflection on identity, memory, and culture, or on the complexities of the culinary process that extend beyond the preparation and serving of dishes. Furthermore, food in these games often appears as readily available, easily obtained, and inexhaustible, creating an impression of gratuity (Waszkiewicz 2024) and a simplification of food processes. Future research could explore player discussions on the representation of different culinary traditions and practices in video games, examining how they are depicted or omitted.

FOOD SOCIABILITY: EATING, GAMING, AND CONTEXTS OF INTERACTION

Beyond the importance of food in video games—whether as a mechanic, a narrative element, or a marker of identity—it is worth highlighting that there are consumption practices associated with gamer contexts. Food ethnographies of gamer culture go beyond discourse analysis of the products themselves to focus on the contexts of interaction mediated by food. This is a diverse and complex field to which the social sciences have not paid sufficient attention. For example, while there are numerous cultural studies on video game fan communities (Jenkins 2009; Gray 2014), few have focused specifically on food and video games.

The most relevant studies are fieldwork conducted at LAN parties, gamer conventions, and virtual ethnographies (Cronin & McCarthy 2011; Cronin & McCarthy 2012; García-Álvarez et al. 2015; Law 2020; Joelsson et al. 2023; Chen

² Except for *Venba*, which is available on many platforms.

et al. 2024). A LAN party is a gathering where people meet physically to play the same video game together, bringing their own devices (Mayra 2008). These gatherings involve not only socialization through gaming but also through food consumption, generally fast food. This has reinforced the stereotype of gamers as consumers of pizza, burgers, soda, potato chips, and similar foods. This is a stereotype that has been confirmed in fieldwork by several authors (Cronin & McCarthy 2011; Law 2020; Joelsson et al. 2023). However, these studies go beyond simply confirming the consumption of such food, analyzing the broader frameworks of meaning through participant observation and in-depth interviews, as well as the importance attached to the contexts of consumption.

Cronin and McCarthy (2011), after conducting six in-depth interviews, attending eight gamer events (six LAN parties and two gaming cafés), and performing digital ethnography on websites and forums, proposed four major fields of meaning: community, hedonic escape, rebellion, and food as cultural capital. With respect to community, they note that shared food consumption generates solidarity, connection, and group cohesion, confirmed through the exchange of food during and after gaming sessions. Regarding food preferences, they found that participants favored foods considered tasty, paying little attention to nutritional properties. This was further supported by interviewees' statements emphasizing the pleasure derived from food.

On the topic of rebellion, the authors drew on subcultural studies of the Birmingham School in the 1970s and 1980s (Hebdige 2021; Willis 2017). They interpreted the conscious consumption of junk food as an act of rebellion against standard nutritional standards. This rebellion also manifested in the rejection of table manners, as food was often consumed quickly. Finally, the notion of food as cultural capital refers to Bourdieu's (2022) theory of taste as socially constructed, highlighting how culture shapes what is considered edible. The authors (echoed also in Law 2020) noted that expected food was fast food, not home-made meals, and those who deviated from this standard were often criticized.

Law (2020) builds on Cronin and McCarthy's framework, applying it to large-scale video game events beyond LAN parties. Drawing on 20 interviews and 10 focus groups, she reinforced the notion of hedonic consumption and the interpretation of video game events as distinct spaces where attendees could transgress everyday dietary norms. She expanded prior work by introducing the concept of commensality—the act of eating together. This is particularly relevant, as commensality fosters conversation, idea exchange, food sharing, and a sense of unity. At the same time, commensality highlights admission and exclusion criteria—people are not always welcomed at the same table. In

gamer contexts, those who do not conform to the expected food practices may be perceived as outsiders (Law 2020). Importantly, this phenomenon is specific to gamer events such as LAN parties and conventions, not to daily meals.

Joelsson et al. (2023), based on these studies, further nuanced previous findings by proposing the notion of the “Home Food Gamer” (HFG) as a complement to the “Junk Food Gamer” (JFG). The JFG represents the stereotypical image of gamers consuming fast food, specially at events or LAN parties, whereas the HFG comprises meanings and practices in daily lives. They conducted interviews with 43 individuals and attended two video game events in Finland, expanding the framework from four to five fields of meaning. According to them, the JFG reflects Indulgence (hedonic escape), Tradition (cultural capital), Time Economy, Convenience (ease of access to food), and Community. Their novelty lies in highlighting the scarcity of time and the efficiency of fast food consumption at conventions, which allows gamers to maximize playtime and the prevention of the waste of time preparing the food. These emergent meanings, while latent in earlier studies, are explicitly addressed here.

The discussion of the Home Food Gamer is significant, as it is not positioned in opposition to the JFG but rather integrated into the multiple contexts in which individuals act. A JFG may consume junk food at events while maintaining a more balanced diet in daily life. The meanings associated with HFG include Health (nutritionally diverse meals), Family Tradition, Economization of food expenses, Care (more elaborated meals), and Family Community. Joelsson et al. (2023) argue that the same individual may ascribe different meanings to food depending on context, describing the gamer as “multifaceted.” They also suggest that, rather than outright rebellion, indulgence better characterizes food practices at LAN parties and gamer events.

The HFG model is strongly influenced by family, with most interviewees living with their parents and eating meals prepared by them. It is worth noting that the average age of participants was 16.8 years, raising the need for further research on older gamers practices. Regarding rebellion, it may be more useful to interpret these practices in carnivalesque terms (Featherstone 2000; Balandier 1994), as consumption of junk food is framed as a temporary exception rather than open rejection of daily norms. As carnival, can be interpreted as a playful transgression limited in time and space. Additionally, it may be worth questioning whether “time economy” and “convenience” should be unified under a single conceptual field given their overlap.

Video games also serve as environments for food-related socialization in digital contexts. Online culinary-themed games such as the now-defunct Facebook

game Restaurant City (Playfish 2009) allowed users to build online identities and affinity spaces around restaurant management (García-Álvarez et al. 2015). Games like VR Chat (VRChat Inc. 2014) provide immersive experiences through virtual reality since they use virtual reality headsets. In this game, players have been observed, via virtual ethnography, to consume significant amounts of alcohol during gameplay and discuss it within the game and forums (Chen et al. 2024).

Food practices have also been studied in relation to fan cultures and social media. The relationships between fans and digital cultural media are increasingly complex, shaped by intermediality (Lamerichs 2018). The popularity of certain video game franchises has led companies to publish cookbooks inspired by in-game food. At the same time, fans have recreated dishes on blogs, videos, and forums, sharing recipes and processes. A notable case-study is the recreation of the Portal cake by fans (Lamerichs 2020). Portal (Valve 2007), a puzzle game, features a recurring motif in which the AI GLaDOS promises the player a cake after completing challenges. The phrase “The cake is a lie” became iconic, alluding to the fact that everything is a deception. The game ends by revealing a Black Forest cake inspired by a version near the company’s offices in Redmond. This cake became so popular that the developers released a recipe, leading fans to repeatedly recreate it across media³.

Fans have attempted to recreate the cake on numerous occasions, posting videos on various platforms and blogs, sharing their own recipes and preparation processes, and engaging in discussions about the making of the cake.

Due to the popularity of gamer-made food inspired by video games, many developers have supported the publication of official cookbooks. Important authors include Victoria Rosenthal and Chelsea Monroe-Cassel⁴. This trend gained momentum after Monroe-Cassel’s (2016) *World of Warcraft: The Official Cookbook*, which inspired similar publications such as *Fallout: The Vault Dweller’s Official Cookbook* and *The Elder Scrolls: The Official Cookbook*. This phenomenon can be understood within the broader context of commercial cookbook publishing (Maglady 2017).

On platforms such as Reddit and Instagram, fans share recipes following official cookbooks or original creations. They also post reflections, reinforcing the idea of active fan communities that reinterpret cultural elements (Jenkins 1992). At the same time, the publication of official cookbooks may also be seen

³ LeJack, Y. (2013), The Portal cake is a lie... almost, *NBC News*, <https://www.nbcnews.com/technology/ingame/portal-cake-not-lie-almost-6C9567907?featureFlagAix=true>

⁴ These authors began to gain popularity through their amateur cooking blogs, and some companies decided to publish cookbooks based on their video game intellectual properties.

as a commercial diversification strategy that exploits fans through merchandising to obtain profit (Stanfill 2019).

Finally, gamer-themed bars and restaurants have emerged, offering spaces where patrons can eat, drink, and play or watch e-sports. Alongside LAN parties, gamer conventions, online participatory culture, and cookbooks, these spaces deserve attention from the social sciences to further complicate and expand prior analyses. Future research should examine themes such as the meanings of food among older gamers, gender (given the male dominance in most studies), online discussions about the meaning of food in games and the increasing intermediality, fan exploitation, and the symbolic meaning of gamer bars and restaurants.

CONCLUSIONS

This article has presented a narrative review of the most relevant contributions from the social sciences. The relationship between food and video games has been studied mainly from a biomedical perspective, framed by the stereotype of the gamer as a junk food consumer. Ethnographic studies have complicated this view, highlighting that while fast food consumption does indeed predominate during social gatherings such as LAN parties or gaming festivals, this practice is exceptional rather than routine, as expressed in the meanings attributed to food in these contexts. The analysis has shown how food embodies symbolic, emotional, and social meanings within the world of video games. However, these studies display clear biases in age (most informants are very young)⁵ and gender (male informants predominate). Moreover, areas such as gamer-themed restaurants and fan discussions about video game dishes and their preparation remain underexplored.

The debate on the functions and impact of food in video games could be enriched through qualitative methods and interviews with informants to better understand the meanings associated with food during gameplay. This includes issues such as gender and the strong presence of female figures as caretakers in cooking games, as well as the lack of representation of non-Western cuisines. Further attention should also be given to aspects that have been underdeveloped in this field, such as the intersections of gender and social class, the potential of video games to transmit gastronomic heritage and the risks of its commodification, and the representation of non-Western culinary traditions.

Social science research can shed greater light on the complex intermedial relationships between gamers and food, their frameworks of meaning, and the

⁵ Recent studies estimate that the average age of video game players is 36 years (Entertainment Software Association 2024).

impact on identity and consumption habits. Expanding definitions and perspectives on gamers and their relationship with food—both inside and outside video games—would enrich the discussion and reveal the limitations of the stereotype of the gamer as a junk food consumer, enabling a deeper understanding of the connections between identity, food, and play. Food is not merely a mechanical or functional element but also a site of meaning and representation that must not be overlooked and deserves to be addressed by cultural studies, anthropology, and sociology.

REFERENCES

- Alonso Benito, E. (1999), *La mirada cualitativa en sociología*, Madrid: Editorial Fundamentos.
- Balandier, G. (1994), *El poder en escenas: de la representación del poder al poder de la representación*, Barcelona: Paidós.
- Bista, S., & Garcia-Ruiz, M. A. (2021, October 13-15), An overview of cooking video games and testing considerations, *IEEE/ACIS 21st International Fall Virtual Conference on Computer and Information Science*, Xi'an, China.
- Boellstorff, T. (2008), *Coming of Age in Second Life. An Anthropologist Explores the Virtually Human*, New Jersey: Princeton University Press.
- Bogost, I. (2011), *How to do things with videogames*, Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Bourdieu, P. (2022), *La distinción: criterio y bases sociales del gusto* (M. C. Ruiz de Elvira, Trans.), Madrid: Taurus. (Original work published 1979)
- Chahisriya, K., Gilbert, L., Suwangerd, R. & Rattananungrot, S. (2022), A digital game for preserving food cultural heritage: design and evaluation of ThaiFoodAdventure game, *International Journal of Electrical and Computer Engineering (IJECE)*, 12(5), pp. 5272-5278. <http://doi.org/10.11591/ijece.v12i5.pp5272-5278>
- Chen, Q., Bellucci, A. & Jacucci, G. (2024, May 11-16), "I'd rather drink in VRChat": Understanding Drinking in Social Virtual Reality, *CHI '24: Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, Honolulu, United States. <https://doi.org/10.1145/3613904.3642405>
- Codina, L. (2024), Revisiones tradicionales, sistemáticas o de alcance: ¿cómo elegir el tipo de revisión de la literatura que corresponde en cada caso?, *Infonomy*, 2(2). <https://doi.org/10.3145/infonomy.24.021>
- Crawford, G. (2012), *Video Gamers*, London: Routledge.
- Crawford, G. & Muriel, D. (2023), *Los videojuegos como cultura: identidad y experiencia en el mundo actual*, Buenos Aires: Ampersand.
- Cronin, J. & McCarthy, M. (2011), Fast food and fast games: An ethnographic exploration of food consumption complexity among the videogames subculture, *British Food Journal*, 113(6), pp. 720–743. <https://doi.org/10.1108/00070701111140070>
- Cronin, J. & McCarthy, M. (2012), Marketing “gamer foods”: Qualitative insights into responsible strategy development, *Journal of Food Products Marketing*, 18(3), 163–185. <https://doi.org/10.1080/10454446.2012.666448>
- Egea, A., Arias, L. & García López, A. (2017), Videojuegos, historia y patrimonio: primeros resultados de una investigación educativa evaluativa en educación secundaria, *Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, (2), pp. 28-40. <https://doi.org/10.6018/riite/2017/283801>

- Ensslin, A. (2011), Do Avatars Dream of Electric Steak? Video Games and the Gendered Semiotics of Food, *Journal of Gaming & Virtual Worlds*, 3(1), pp. 37–50. https://doi.org/10.1386/jgvw.3.1.37_1
- Entertainment Software Association (2024), *2024 Essential Facts about the Video Game Industry*.
- Featherstone, M. (2000), *Cultura de consumo y posmodernismo*, Buenos Aires: Amorrortu.
- Fortich, N. (2013), Revisión sistemática o revisión narrativa?, *Ciencia y salud virtual*, 5(1), pp. 1–4.
- García-Álvarez, E., López-Sintas, J., & Samper-Martínez, A. (2015), The Social Network Gamer's Experience of Play: A Netnography of Restaurant City on Facebook, *Games and Culture*, 12(7–8), 650–670. <https://doi.org/10.1177/1555412015595924>
- Goodman, W., Jackson S., McFerran, E., Purves, R., Redpath, I. & Beeken, R. (2020), Association of Video Game Use With Body Mass Index and Other Energy-Balance Behaviors in Children, *JAMA Pediatrics*, 174(6), pp. 563–572. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0202>
- Gray, K. (2014), *Race, gender and deviance in Xbox Live*, Oxford: Anderson Publishing Company.
- Hebdige, D. (2021), *Subcultura* (C. Roche Suárez, Trans.), Barcelona: Paidós. (Original work published 1979)
- Jenkins, H. (1992), *Textual Poachers: Television Fans and Participatory Culture*, New York: Routledge.
- Jenkins, H. (2009), *Fans, bloggers y videojuegos. La cultura de la colaboración*, Barcelona: Paidós.
- Joelsson, T. N., Syrjälä, H., Luomala, H. & Mäkilä, T. (2023), Geek Cuisine: Extending the Narrative of a Junk Food Gamer, *Games and Culture*, 18(8), pp. 1071–1094. <https://doi.org/10.1177/15554120221150348>
- Juul, J. (2011), *A Casual Revolution*, London: The MIT Press.
- Kowert, R., Festl, R., & Quandt, T. (2014), Unpopular, overweight, and socially inept: Reconsidering the stereotype of online gamers, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(3), 141–146. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0118>
- Kracht, C. L., Joseph E. D., & Stainao, A. E. (2020), Video Games, Obesity, and Children, *Current Obesity Reports* 9(1), pp. 1–14. <https://doi.org/10.1007/s13679-020-00368-z>
- Kirkpatrick, G. (2015), *Computing Games and the social imaginary*, Cambridge: Polity Press.
- Law, Y. (2020), *The consumption of food at video game events*, DiGRA'20 - Proceedings of the 2020 DiGRA International Conference: Play Everywhere. <https://doi.org/10.26503/dl.v2020i1.1205>
- Lamerichs, N. (2018), *Productive fandom: Intermediality and Affective Reception in Fan Cultures*, Amsterdam: Amsterdam University Press. <https://doi.org/10.1515/9789048528318>
- Lamerichs, N. (2020), The promise of cake: food fandom, tourism and baking practices inspired by Portal, in Reinhard, C., Largent & J. Chin, B. (eds.) (2020), *Eating fandoms: Intersections between fans and food cultures*, London: Routledge, pp. 118–134.
- LeJack, Y. (2013, April 24), The Portal cake is a lie... almost, *NBC News*, <https://www.nbcnews.com/technology/ingame/portal-cake-not-lie-almost-6C9567907?featureFlagAix=true>
- Magladary, M. (2017), Eat your favourite TV show: politics and play in fan cooking, *Continuum*, 32(2), pp. 111–120. <https://doi.org/10.1080/10304312.2017.1313387>

- Markey, P., Ferguson, C., & Hopkins, L. (2020), Video game play. Myth and Benefits, *American Journal of Play*, 13(1), pp. 87-106.
- Mariano Juárez, L. (2013), El hambre en los espacios de la cultura. Visiones indígenas Maya Ch'orti, *AIBR: Revista de Antropología Iberoamericana*, 8(2), pp. 209-232.
- Marshall, S. J., Biddle, S. J. H., Gorely, T., Cameron, N. & Murdey, N. (2004), Relationships between Media Use, Body Fatness, and Physical Activity in Children and Youth: A Meta-Analysis, *International Journal of Obesity* 28(10), pp. 1238-46. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802706>
- Maté, D. (2015), Comer, jugar. Encuentros y sinsabores del videojuego y la comida, *Lexia*, 19, pp. 313-327.
- Mayra, F. (2008), *An Introduction to Game Studies*, London: Sage Publications.
- Monroe-Cassel, C., *World of Warcraft: The Official Cookbook*, San Rafael: Insight Editions.
- Muriel, D. (2018), *Identidad Gamer: videojuegos y construcción de sentido en la sociedad contemporánea*, Madrid: AnaitGames.
- Nardi, B. (2010), *My Life as a Night Elf Priest: An Anthropological Account of World of Warcraft*, Ann Arbor: University of Michigan Press.
- Navarro Remesal, V. (2023), *Hungry Hearts Diner*. Jugar la condición vulnerable, in Martín Núñez, M. (coord.), *Jugar el malestar. Ludonarrativas más allá de la diversión*, Barcelona: Sangrila, pp. 46-70.
- Ramírez-Moreno, C. (2023), La vida en rosa: Femincon el museo olvidado de videojuegos para chicas, in García, D. (coord.), *Fuck Gamers. Voces contra una identidad vacía*, Sevilla: Héroes de Papel, pp. 101-125.
- Reese, S. (2022), Writing the Conceptual Article: A Practical Guide. *Digital Journalism*, 11(7), 1195-1210. <https://doi.org/10.1080/21670811.2021.2009353>
- Rosli, A. N. & Mohd Shuib, A. S. (2020), Interactive Game Application of Cooking Malay Traditional Cuisines Toward Teenagers in Malaysia, *Ideology Journal*, 5(2), pp. 25-34. <https://doi.org/10.24191/ideology.v5i2.221>
- Stanfill, M. (2019), *Exploiting Fandom. How the Media Industry Seeks to Manipulate Fans*, Iowa City: University of Iowa Press.
- Soffner, M., Bickmann, P., Tholl, C. & Froböse, I. (2023), Dietary behavior of video game players and esports players in Germany: a cross-sectional study, *Journal of Health, Population and Nutrition*, 42(29). <https://doi.org/10.1186/s41043-023-00373-7>
- Thornham, H. (2011), *Ethnographies of the Video Games*, Abingdon: Ashgate Publishing Limited.
- Tyler, T. (2019), Meanings of Meat in Videogames, in McCorry, S. & Miller, J. (eds.) *Literature and Meat Since 1900*, Palgrave Studies in Animals and Literature. Cham: Springer International Publishing, pp. 231-47. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-26917-3>
- Van Ryn, L. (2013), Gestural Economy and Cooking Mama: Playing With the Politics of Natural User Interfaces, *Scan. Journal of Media Arts Culture*, 10(5).
- Waszkiewicz, A. (2022), *Delicious pixels*, Berlin: De Gruyter Oldenburg. <https://doi.org/10.1515/9783110716603>
- Waszkiewicz, A. (2024), From Abundance to Wastefulness: Food Imperception in Digital Games, *Comparative American Studies An International Journal*, pp. 1-17. <https://doi.org/10.1080/14775700.2024.2440147>
- Widjaja, J. (2018), Dishcover Indonesia Android Cooking Game on Indonesian Cuisine, *Journal of Games, Game Art and Gamification*, 3(2). <https://doi.org/10.21512/jggag.v3i2.7254>
- Willis, P. (2017), *Aprendiendo a trabajar* (R. Feito, Trans.), Tres Cantos: Akal. (Original work published 1977).



**¿AGUA DE BORRAJA?
UNA EXPLORACIÓN ETNOGRÁFICA DE LA LEY 1/2025 DE PREVENCIÓN DE
LAS PÉRDIDAS Y EL DESPERDICIO ALIMENTARIO DEL ESTADO ESPAÑOL¹**

**BORAGE WATER?
AN ETHNOGRAPHIC EXPLORATION OF SPANISH STATE LAW 1/2025
ON THE PREVENTION OF FOOD LOSS AND WASTE**

**ÁGUA DE BORRAGEM?
UMA EXPLORAÇÃO ETNOGRÁFICA DA LEI 1/2025
DO ESTADO ESPANHOL SOBRE A PREVENÇÃO DE
PERDAS E DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS**

GASCÓN GUTIÉRREZ, J.
Universitat de Barcelona, Espanya
jordigascon@ub.edu
<https://orcid.org/0000-0002-0947-614X>

Recibido: 11/05/2025

Aceptado: 09/07/2025

¹ Este trabajo se ha beneficiado de un proyecto de la Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament y de la Xarxa de Consum Solidari (Ref. ACC145/21/000061).

RESUMEN

En abril de 2025, el Boletín Oficial del Estado (BOE) de España publicó la Ley 1/2025 de prevención de las pérdidas y el desperdicio alimentario. Su objetivo es reducir este fenómeno que, según datos de la FAO, supone la merma de un tercio de la producción mundial de alimentos. La Ley identifica dos elementos como causas del desperdicio alimentario: carencias técnicas y logísticas en la cadena agroalimentaria, y pérdida cultural de la percepción del valor de los alimentos. El presente artículo se pregunta si la Ley no está eludiendo otros factores que pueden tener un efecto sustancial en el problema. Para ello, se presenta los resultados de una investigación etnográfica realizada en la provincia de Lleida (Cataluña, España) entre 2017 y 2022. Esta etnografía revela que la principal causa se encuentra en las inequitativas relaciones establecidas entre los agentes que conforman la cadena agroalimentaria. El rol hegemónico de algunos de ellos (exportadores y cadenas de supermercados) les permite aumentar sus beneficios a costa de imponer al resto (agricultores, cooperativas) determinadas condiciones que generan desperdicio alimentario. Se concluye que la Ley 1/2025 no identifica las raíces del problema que quiere enfrentar, ya que no considera las relaciones de poder que caracterizan la cadena agroalimentaria, y que eso cuestiona su eficacia.

Palabras Clave: Desperdicio alimentario; legislación; cadena agroalimentaria; relaciones de poder; Lleida (Cataluña, España).

ABSTRACT

In April 2025, Spain's Official State Gazette (BOE) published Law 1/2025 on the prevention of food losses and food waste. Its aim is to reduce this phenomenon which, according to FAO data, accounts for the loss of a third of global food production. The Law identifies two elements as causes of food waste: technical and logistical shortcomings in the agri-food chain, and a cultural loss of perception of the value of food. This article asks whether the Law is not avoiding other factors that may have a substantial effect on the problem. To this end, it presents the results of ethnographic research carried out in the province of Lleida (Catalonia, Spain) between 2017 and 2022. This ethnography reveals that the main cause lies in the unequal relationships between the actors in the agri-food chain. The hegemonic role of some of them (exporters and supermarket chains) allows them to increase their profits at the expense of imposing on the rest (farmers, cooperatives) certain conditions that generate food waste. It is concluded that Law 1/2025 does not identify the roots of the problem it seeks to address, as it does not consider the power relations that characterize the agri-food chain, and that this calls into question its effectiveness.

Keywords: Food waste; legislation; agri-food chain; power relations; Lleida (Catalonia, Spain).

INTRODUCCIÓN

El 2 de abril de 2025, el Boletín Oficial del Estado de España publicó la *Ley de prevención de las pérdidas y el desperdicio alimentario* (Ley 1/2025, de 1 de abril)². Su tramitación superó el calendario previsto: el anteproyecto había sido aprobado por el Consejo de ministros en junio de 2022, con la previsión de que entrara en vigor en enero del año siguiente³. La nueva ley se presenta como un texto formalmente largo: ocupa 43 páginas del BOE. No obstante, el preámbulo ya emplea quince, y otras tantas son disposiciones adicionales, la mayoría de las cuales poca o ninguna relación parecen tener con el objeto de la ley⁴. Finalmente, el articulado se reduce a unas trece páginas.

La ley se presenta como un instrumento normativo dirigido a alcanzar, a nivel estatal, los objetivos planteados por el Parlamento Europeo en el marco del Pacto Verde⁵: la reducción del desperdicio alimentario en un 50 % para 2030 (Preámbulo II). No obstante, asume que los esfuerzos realizados a nivel europeo han sido, por el momento, insuficientes para alcanzar esta meta (Preámbulo III).

Previamente a esta ley, desde mediados de la década de 2010, el Estado español había desarrollado acciones dirigidas a enfrentar esta materia, como las campañas “Más alimento, menos desperdicio”⁶ o, posteriormente, “Aquí no se tira nada”⁷. Algunas normativas, como la Ley 17/2011 sobre seguridad alimentaria y nutrición⁸, también habían tratado el tema de forma tangencial: básicamente, requiriendo a determinados agentes de la cadena agroalimentaria a actuar responsablemente con los alimentos. Pero había sido el

² Acceso a la ley: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2025-6597>

³ El Gobierno aprueba una ley pionera contra el desperdicio alimentario”. La Moncloa, 7 de junio de 2022. <https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/resumenes/paginas/2022/070622-rp-cministros.aspx>

⁴ Por ejemplo, entre estas disposiciones se encuentra una “Declaración de interés general de caminos naturales”, una “Instrumentación de ayudas del gobierno a los sectores del olivar y el viñedo”, una “Declaración de interés general de determinadas obras de modernización de regadíos”, o una “Determinación de la representatividad de las organizaciones profesionales agrarias en el ámbito estatal”.

⁵ Resolución del Parlamento Europeo, de 16 de mayo de 2017, sobre la iniciativa sobre el uso eficiente de los recursos: reducir el desperdicio de alimentos, mejorar la seguridad alimentaria (2016/2223-INI). Accesible en: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-8-2017-0207_ES.html

⁶ Página web de la Estrategia “Más alimento, menos desperdicio”: <https://www.alimentos-despana.es/es/estrategia-alimentos-espana/aprovecha-los-alimentos>

⁷ Página web de la campaña “Aquí no se tira nada”: <https://www.alimentosdespana.es/es/campanas/ultimas-campanas/alimentos-de-espana/el-pais-mas-rico-del-mundo/aqui-no-se-tira-nada>

⁸ Acceso a la ley: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2011-11604>

gobierno autónomo de Cataluña el que más seriamente se había planteado el tema, con la aprobación, en marzo de 2020, de la *Llei 3/2020 de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentari*⁹.

El objetivo del presente artículo es analizar críticamente la Ley 1/2025. Concretamente, nos preguntamos si detecta e incide en las raíces del fenómeno. Nuestra hipótesis es que no. La ley señala, en su Preámbulo I, que “las pérdidas y el desperdicio de alimentos son señal de un funcionamiento ineficiente de los sistemas alimentarios y de una falta de concienciación social”. Esta frase resume la base conceptual en la que se sustenta la normativa, al identificar dos únicos factores como causa del problema: fallas técnicas y logísticas, por un lado, y pérdida de la percepción del valor de los alimentos, por otro.

Consecuencia de esta apreciación, las soluciones que se plantean pasan por mejorar la gestión y el equipamiento del circuito agroalimentario, por acciones de formación y sensibilización de los agentes que participan en ella y del consumidor final, y por establecer mecanismos de recuperación de los alimentos que han sido desechados. Concretamente, identifica cuatro estrategias para la reducción del desperdicio alimentario (Artículo 2.3):

- a) Sensibilizar e informar a los agentes de la cadena alimentaria y otros proveedores de servicios alimentarios, personas consumidoras y ciudadanía en general.
- b) Fomentar la distribución para la donación de alimentos garantizando la seguridad alimentaria y la trazabilidad.
- c) Promover la recuperación y distribución de excedentes de alimentos para la donación con fines de solidaridad social, asignándolos como prioridad para uso humano.
- d) Favorecer la investigación e innovación y actividades de concienciación en el ámbito de la prevención y reducción de las pérdidas y el desperdicio alimentario.

Ciertamente, las carencias tecnológicas o la pérdida de la cultura alimentaria pueden ser factores a tener en cuenta en el desperdicio alimentario. No obstante, sorprende que no se considere si también puede jugar un papel las relaciones de poder existente entre los diferentes agentes que conforman la cadena agroalimentaria convencional. Se trata de unas relaciones de poder descritas como fuertemente inequitativas por los estudios rurales y del consumo, como veremos en el apartado siguiente.

⁹ Acceso a la ley: <https://dogc.gencat.cat/ca/document-del-dogc/?documentId=870633>

De esta manera, cuando la ley asigna las obligaciones que ha de cumplir cada agente (Capítulo II, artículos 6 al 11) o las buenas prácticas que deberían asumir (Capítulo III, artículos 12 al 13), no se plantea la naturaleza de la relación que existen entre ellos. De hecho, se presentan medidas segregadas por agentes (productores, industria transformadora, distribuidores, hostelería, instituciones públicas y la ciudadanía como consumidora), como si la actuación de cada uno de ellos afectara solo a sí mismas, y poco o nada a los demás. En la misma línea, el régimen sancionador (Capítulo VI, artículos 20 a 23) tampoco plantea penas a las prácticas de un determinado agente que puedan provocar desperdicio alimentario a otros de otros eslabones de la cadena agroalimentaria.

Después de presentar la perspectiva teórica desde la que vamos a analizar la Ley 1/2025, el presente artículo expone una investigación etnográfica sobre la generación de desperdicio alimentario en la producción frutícola de la provincia de Lleida (Cataluña, España). En las conclusiones, a partir de los resultados de este caso, se discute nuestra hipótesis sobre la eficacia de esa ley.

PERSPECTIVA TEÓRICA

La ley 1/2025 está alineada al acercamiento que la FAO planteó en su seminal informe *Global food losses and food waste* (Gustavsson, Cederberg y Sonesson 2011), y que ha ratificado en publicaciones posteriores (FAO 2014) y aplicado en sus reportes anuales sobre seguridad alimentaria en el mundo¹⁰. También, con el análisis que la Unión Europea hace del desperdicio alimentario. A través de su programa *Food Use for Social Innovation by Optimising Waste Prevention Strategies - EU Fusions*, la Unión Europea estableció su marco de referencia para intervenir en el problema¹¹. La definición de la Unión Europea (Östergren et al. 2014) no es totalmente coincidente con la FAO a la hora de determinar qué es y qué no es un alimento perdido o desperdiciado¹², pero ambas defienden que sus causas se circunscriben, por un lado, a limitaciones técnicas y logísticas en el circuito agroalimentario, y por otro, a la pérdida de una cultura del valor de los alimentos (Montagut y Gascón 2014).

¹⁰ Acceso online: <https://www.fao.org/publications/fao-flagship-publications/the-state-of-food-security-and-nutrition-in-the-world/es>

¹¹ Este programa finalizó en 2016, y lo siguió un segundo (*Resource Efficient Food and Drink for the Entire Supply Chain - EU Refresh*) destinado a desarrollar propuestas y políticas a partir de los resultados de EU Fusions.

¹² La Unión Europea incorpora al problema elementos que la FAO excluye, como la pérdida de los alimentos destinados al ganado o determinados productos que, según la FAO, no son necesarios para la seguridad alimentaria (azúcar, miel, cacao, etc.).

La ley es, por tanto, heredera de la perspectiva que defiende la FAO y la UE, una perspectiva que en ningún momento plantea que las desiguales relaciones de poder existentes entre los diferentes agentes que conforman la cadena agroalimentaria puedan jugar un papel en el fenómeno. Cabe señalar que no solo las instituciones públicas han soslayado esta variable¹³, sino también la mayor parte del análisis académico sobre el desperdicio alimentario (Parfitt, Barthel y Macnaughton 2010; Hoehn 2023). Cuando se concreta en detalle, esta bibliografía científica señala como causas la poca coordinación logística entre los agentes de la cadena agroalimentaria (Muriana 2017; Arias y Moors 2018), la escasa inversión en tecnología adecuada en el procesamiento y transformación (Raak et al. 2017; Corradini 2018), unas prácticas agrarias anacrónicas (Artiuch y Kornstein 2012; Lanfranchi, Giannetto y Pascale 2014; Priefer, Jörissen y Bräutigam 2016), el manejo incorrecto de los alimentos en la hostelería (Wu, Mohammed y Harris 2021), o un modelo de vida que dificulta la adecuada gestión de la despensa familiar (Aschemann-Witzel 2018).

Esta lectura, sin embargo, parece estar en contradicción con la certeza que esa misma bibliografía plantea según la cual el desperdicio es un fenómeno característico del actual régimen alimentario, y que se incrementa a medida que este régimen se expande (Hall et al. 2009; Hoehn 2023). Entonces ¿cómo entender el elevado porcentaje de desperdicio y pérdida alimentaria que se da en el planeta¹⁴, cuando tanto se han tecnificado los procesos de producción, distribución y transformación tras la II Guerra Mundial y el advenimiento de la Revolución Verde¹⁵? ¿Cómo es posible que, en un país logística y tecnológicamente tan desarrollado como Suecia, puede desaparecer la mitad de la comida producida antes de llegar al plato? (Lundqvist, De Fraiture y Molden 2008). En cuanto a la responsabilidad en el consumo final (hostelería y hogar), también según la FAO, es relativo: no sumaría más de un 16% del desperdicio total (FAO 2014).

¹³ Entre las medidas para prevenir el desperdicio alimentario planteadas por la citada ley catalana del 2020 se reclama a la administración pública el fomento de buenas prácticas comerciales a lo largo de la cadena alimentaria (artículo 13). Esto puede entenderse como una tímida admisión de que la naturaleza de las relaciones entre los agentes que conforman la cadena juega un papel en este tema.

¹⁴ La FAO calcula una tercera parte de los alimentos producidos (FAO 2014), porcentaje que diferentes autores consideran corto (Parfitt, Barthel y Macnaughton 2010; Stuart 2009).

¹⁵ Revolución Verde es el término que se dio a un conjunto de innovaciones agrícolas implementadas entre las décadas de 1940 y 1960 a nivel global dirigidas a intensificar la producción, que supuso cambios radicales en la forma de producir y distribuir alimentos.

Nuestro análisis de la Ley 1/2025 se plantea desde los paradigmas de la Ecología Política y la Agroecología. Creemos que son apropiados para analizar el desperdicio alimentario porque se interesan por conocer las interacciones entre agrosistemas y la estructura político-económica en los que se desarrollan. Ambos enfoques consideran que las relaciones de poder no solo juegan un rol decisivo en el uso y gestión que se hace de los recursos naturales, sino que explican las desigualdades sociales que surgen de este uso y gestión, así como las externalidades negativas que se generan en los ecosistemas (Altieri 1995; Martínez-Alier 2021).

De hecho, llama la atención que la mayor parte de los estudios sobre desperdicio alimentario no tengan en cuenta el factor “relaciones de poder”, considerando que los estudios rurales no solo han evidenciado que el circuito agroalimentario convencional se caracteriza por la desigual capacidad política de los agentes que la conforman (Montagut y Dogliotti 2006; McMichael 2013; Isakson 2014), sino que esta inequidad está en la raíz de los principales problemas que afectan al sistema agroalimentario a nivel global: entre otros, el hambre estructural (Patnaik 2008; Bretón 2009), la contaminación de los recursos naturales (Pimentel y Lehman 1993; Thompson 2017), el impulso a la desigualdad entre el norte y el sur global (Shiva 2016), o el desequilibrio demográfico debido al éxodo rural (Beale 1964; Baraja, Herrero y Martínez 2021). Siendo un factor medular en estas externalidades, sorprende que no se plantee que pueda tener también un papel en el desperdicio alimentario (Gascón 2018).

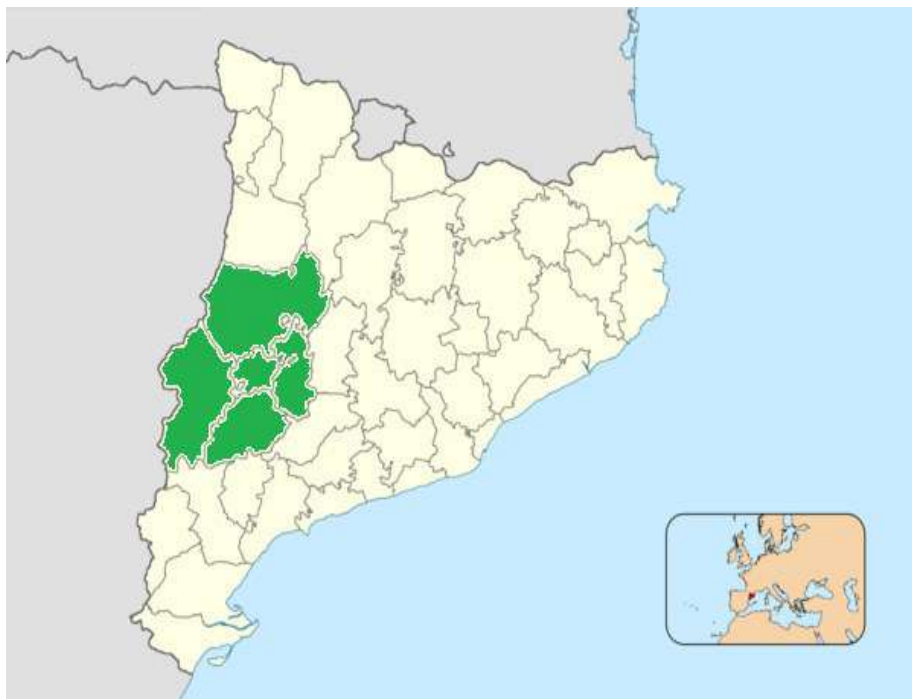
Entre los escasos autores que han analizado el fenómeno del desperdicio alimentario a la luz de las relaciones de poder, cabe destacar a Tristram Stuart (2009), cuyo libro *Waste: Uncovering the Global Food Scandal* llegó a convertirse en un *best seller*. Stuart describió por primera vez cómo las políticas corporativas de la gran distribución obligan a sus proveedores a acumular desperdicio alimentario. Posteriormente, otros autores han ahondado en esta línea, evidenciando a través de diferentes casos analizados cómo, cuando las relaciones entre los operadores agroalimentarios son asimétricas, el desarrollo tecnológico y la optimización logística no se dirige necesariamente a mejorar la eficiencia del sistema (entendiendo como eficiencia el mejor uso y aprovechamiento de los recursos disponibles), sino a incrementar los beneficios netos de los agentes hegemónicos¹⁶. En el caso etnográfico que presentamos a continuación veremos cómo el agricultor se encuentra en la tesitura de modernizarse a través de mecanismos que reducen los costos de

¹⁶ Entre otros, Montagut y Gascón (2014), Devin y Richards (2018), Gascón (2018), Gascón, Solà y Larrea (2021, 2023), Bowman (2020), o Hepp (2020).

funcionamiento de la gran distribución (exportadores y cadenas de supermercados), pero generan desperdicio de alimentos y recursos.

METODOLOGÍA

Para evaluar si las relaciones de poder existentes en la cadena agroalimentaria juegan o no un papel en el desperdicio de alimentos, emplearemos una investigación etnográfica realizada en las comarcas centrales de la provincia de Lleida. Se trata de un territorio especializado en la fruta de árbol: pera, manzana, melocotón y variedades de ésta última como la nectarina o el paraguayo. En 2022, el espacio destinado a esta producción ocupaba una superficie de 27.178 hectáreas, prácticamente toda de regadío (DARP 2023). Desde la década de 1980, el agro de Lleida ha vivido un fuerte proceso de modernización técnico y logístico (Bretón 2000). Sin embargo, todos los agentes del clúster coinciden en afirmar que el porcentaje de producción nutricionalmente sana que no entra en el circuito agroalimentario no ha dejado de incrementarse.



Mapa 1. Comarcas que concentran la producción de fruta de árbol en Lleida.
Fuente: Elaboración propia.

El trabajo de campo se realizó entre agricultores, temporeros, y gestores y técnicos de centros de acopio de las cinco comarcas frutícolas de la provincia de Lleida: Segrià, Pla d'Urgell, Urgell, Noguera y Garrigues (Mapa 1). El método de investigación utilizado fue el etnográfico con enfoque deductivo (Bernard 2018), que tiene como objetivo explorar y comprender el comportamiento social a través de técnicas de investigación cualitativa: observación participante, entrevistas semiestructuradas, conversaciones informales y grupos focales. Este método permite analizar el discurso de los individuos en relación con sus contextos sociales, históricos e ideológicos. Las entrevistas en profundidad y los grupos focales tuvieron como objetivo (re)construir en detalle las experiencias de los participantes en la investigación (Robles 2011). Todos los datos recogidos se cotejaron en el diario de campo. El análisis fue longitudinal, ya que se realizaron varias estancias a lo largo de los años. La primera duró tres meses durante el verano de 2017, participando activamente en la cosecha de ese año, y le siguieron otras más cortas que se alargaron hasta 2022.

El estudio del documento legal motivo del presente artículo se ha realizado mediante “análisis del discurso”. Se trata de una metodología de tipo cualitativo e interpretativo que, en la línea planteada por Foucault (2022 [1970]), examina los textos considerando que, más allá de lo que explícitamente puedan plantear, esconden significados sociales que evidencian relaciones de poder, identidades e ideologías.

Las viñetas que ilustran la sección etnográfica se han traducido al castellano (el idioma vehicular del trabajo de campo fue el catalán), procurando conservar el sentido y estilo de los informantes. Sus nombres reales han sido sustituidos por otros ficticios para mantener su anonimato.

DESPERDICIO ALIMENTARIO Y RELACIONES DE PODER. EL CASO DE LA PRODUCCIÓN FRUTÍCOLA EN LLEIDA (CATALUÑA, ESPAÑA)¹⁷

Los principales actores del clúster de la fruta de Lleida son los agricultores, las centrales que acopian la producción de los agricultores y que se adoptan forma de cooperativa o empresa privada, y la gran distribución (exportadores, cadenas de supermercados y asociaciones de comercios con central única de compras), que adquiere la fruta a esas centrales de acopio. Como sucede en la mayor parte del sistema agroalimentario, la gran distribución se ha convertido en el agente hegemónico del clúster al conformarse en un

¹⁷ Los resultados de la investigación se han presentado, entre otras publicaciones, en: Gascón, Solà y Larrea-Killinger (2021, 2022), y Gascón, Larrea-Killinger y Solà (2023).

cuello de botella entre productores y consumidores; en esa situación, el agricultor solo puede articularse al mercado a través de estos intermediarios (Montagut y Dogliotti 2006; McMichael 2009). Así se estableció una relación de subordinación que se materializó en la capacidad de la gran distribución para imponer condiciones al agricultor (Farré y Sala 2014). Como veremos, estas condiciones se aplican a través de las centrales de acopio.

La finalidad de esta sección es presentar algunas de las consecuencias de estas relaciones de poder inequitativas que tienen afectación en el desperdicio alimentario en el campo de Lleida: la presencia de la fruta, el precio a la que es adquirida, y el cambio varietal.

Presencia

- [Antes, los criterios de calidad] *eran muy diferentes. Por ejemplo, por decir algo, el granizo. Venía granizo, y tenías piezas tocadas, fruta que estaba picada, pero se vendía toda. Todo se vendía. Hoy solo se vende la fruta con buena presencia.*
- *Con rozaduras, con marcas cicatrizadas, ¿también se vendía?*
- *Sí, todo era comercializable. Todo menos lo podrido. Hoy, no.*
- *Entonces, entiendo que se tiraba menos fruta...*
- *¡Se tiraba menos fruta! Que una pieza esté rozada no significa que esté mala.*

(Antoni, agricultor).

Para ellos [distribuidores] es más fácil manejar productos ya semiestandarizados. (...) Por esto, cuanto más seleccionado lo lleves, más fácil. Son formas de gestionar los productos, y cuando tú pierdes el control de hacerlo, pues pierdes. Cuando te lo marca otro y lo aceptas, y lo aceptas un día, y el año siguiente te cambian la norma y vuelves a aceptar, y al año siguiente te la vuelven a cambiar y la vuelves a aceptar... al final llega un momento que tú ya no tienes ningún poder de decisión. (...) Al final ves que estás tomado por el sistema, que no lo puedes cambiar.

(Ramón, agricultor).

Al analizar la calidad de la fruta, el sistema convencional de comercialización prioriza su presencia (calibre, textura, color, forma y punto de maduración) a su valor nutricional o propiedades organolépticas. No se aceptan las irregularidades visuales, aunque no afecten su calidad nutricional. Estos requisitos, que buscan estandarizar la producción que ingresa en el circuito

agroalimentario (Gorenstein 1998; Prieto et al. 2008), son exigencias impuestas por la gran distribución.

Estos requerimientos no son un capricho, sino el resultado de su estructura logística. Por ejemplo, para tener un buen control del almacén o asegurar que no se estropeará en su transporte, en ocasiones de miles de kilómetros, el gran distribuidor necesita que el ritmo de maduración post-cosecha sea homogéneo. Esto obliga a que toda la producción almacenada o transportada tenga el mismo tamaño y el mismo grado de maduración al ser cosechada. También tiene un papel significativo el sistema de venta de las grandes cadenas minoristas. En los supermercados y cadenas de fruterías, el trabajo de escoger los productos y preparar la bolsa se ha externalizado a los consumidores. Esto reduce notablemente los costos salariales, pero genera otro problema: si la fruta tiene una presencia heterogénea, el consumidor, que ahora trabaja para el supermercado montando su propia bolsa, elegirá las piezas más vistosas, y el resto se acumulará hasta estropearse.

El sistema de almacenamiento, transporte y venta que adopta el gran distribuidor, por tanto, es factible solo porque su situación hegemónica le permite desplazar parte de los costos de funcionamiento a las fases de producción y acopio: obliga a los agricultores y centrales a seleccionar y venderle solo la producción acorde a sus necesidades logísticas.

El cumplimiento de estos requerimientos es fiscalizado mediante tres tamices. El primero tiene lugar en la finca y por parte del agricultor. Antes de iniciar la cosecha, el centro de acopio da instrucciones a los recogedores sobre la calidad de la fruta. El centro de acopio ha recibido estas instrucciones previamente de sus clientes. Con esta información, se retiran o dejan de recoger no solo aquellas piezas que han recibido el ataque de insectos y hongos, se han podrido o no han llegado a madurar en el árbol, sino también aquellas que, siendo perfectamente comestibles, no cumplen con los requisitos visuales, de maduración y de calibre exigidos. Cabe destacar que, en los mercados locales que predominaban hasta la década de 1950 en la zona, estos productos se vendían sin problema. Los agricultores son conscientes de que estos requerimientos se fueron estableciendo a medida que la gran distribución empezó a controlar la cadena agroalimentaria.

El segundo tamiz sucede en el centro de acopio. Cooperativas y empresas tienen la potestad de retirar la fruta que, considera, no tiene la calidad requerida. Más allá de favorecer la logística del circuito agroalimentario, estas estructuras tienen un papel fiscalizador. Incluso las cooperativas, formalmente propiedad de los productores, actúan como instrumentos de

disciplinamiento del agricultor. Si la cooperativa no actuara así, podría perder los contratos con la gran distribución y quedar marginado del mercado (Gascón 2025). El tercer tamiz lo realiza el gran distribuidor, pero dadas las relaciones contractuales entre éste y las centrales de acopio, la calidad del producto que llega a sus almacenes suele cumplir sus requerimientos.

La fruta retirada por no cumplir los requerimientos visuales y de maduración establecidos no necesariamente sale del circuito agroalimentario. Hay un mercado para esta producción: el de la industria de jugos y cremogenados. Pero en la práctica, menos de un 10% de la fruta desechada llega a entrar en ese mercado secundario; el resto se convierte en alimento desperdiciado. Esto se debe, en parte, a que esta industria no puede absorber toda la producción rechazada por el circuito de la fruta fresca. Y en parte, al precio al que se adquiere.

Precio

El supermercado te da el precio cada lunes. Yo cada lunes cierro el precio por una semana. Y a treinta días a cobrar.

(Francesc, agricultor y expresidente de cooperativa)

¿Cuál es el fabricante que no establece el precio a su producto? Solo uno: el payés. El payés no establece el precio de su producto. Siempre depende de los demás. Yo hoy estoy cosechando paraguayo. He llevado once toneladas de paraguayo, y no sé a qué precio los cobraré.

(Salvador, agricultor)

La hegemonía de la gran distribución en el clúster frutícola de Lleida le permite imponer precios al agricultor. A ello también ayuda el incremento de la oferta en la Unión Europea mediante las medidas de incentivación del Programa Agrario Comunitario, o el establecimiento de acuerdos comerciales con terceros países con bajos costes de producción que introduce fruta en el mercado europeo a precios competitivos. En este contexto de fuerte competitividad, la gran distribución es capaz de incrementar sus márgenes de beneficio en detrimento del productor. En el caso de la manzana y el melocotón, la diferencia porcentual entre el precio en origen y en destino se acercaba al 500% en 2021. Y de la pera y nectarina, al 400%.

Producto	Mes	Precio en origen (euros/kg)	Precio en destino (euros/kg)	IPOD
Manzana	Octubre	0.43	2.45	5.70
Pera	Septiembre	0.55	2.59	4.71
Melocotón	Agosto	0.55	3.14	5.71
Nectarina	Agosto	0.69	3.47	5.03

Tabla 1. Índice de Precios en Origen y Destino (IPOD) de las principales frutas de Lleida en 2021¹⁸. *Fuente: COAG (2025).*

Por el contrario, los costes de producción no dejan de incrementarse. En estas condiciones, mantener el equilibrio de ingresos y egresos es un factor de tensión con el que se enfrenta el agricultor, junto con los requerimientos de homogeneidad en la producción. De hecho, no son raras las temporadas en el que el precio ofertado por la gran distribución se establece por debajo del costo de producción (Iglesias y Casals 2011).

Esta tensión también tiene consecuencias en el desperdicio alimentario. Por ejemplo, es la razón que la mayor parte de la producción rechazada del circuito de fruta fresca no se destine a la industria de jugos y cremogenados. En el periodo del trabajo de campo, el precio de compra al productor del melocotón fresco se movió alrededor de 0.18 euros/kg, dependiendo de la calidad y el mes, pero el destinado a la industria solo era de 0.03 euros/kg. Con este precio, a los productores les sale más rentable tirar el producto en el campo que no recogerlo, porque no cubre el costo de la mano de obra.

La relación entre precio de la mano de obra y precio de venta de la fruta también se refleja en el cuidado en la recolección de la producción que se destina al mercado de fruta fresca. La fruta de un árbol no alcanza su grado óptimo de madurez al mismo tiempo, lo que obliga a realizar, durante el periodo de cosecha, diversos “pases” o recogidas. Si el precio que recibe el agricultor fuera adecuado, podrían hacer los pases necesarios para aprovechar toda la producción. Como no lo es, solo recogen en aquellos momentos en el que el volumen de producción es más elevado o cuando el precio es mejor (por ejemplo, al inicio del periodo de cosecha). La producción que no madura

¹⁸ El Índice de Precios en Origen y Destino (IPOD) es un indicador desarrollado por la coordinadora de agricultores COAG, que señala el número de veces que se multiplica el precio de la producción desde la adquisición al agricultor hasta la venta al consumidor final. En el cuadro, se toma como referencia el mes central de la temporada de cosecha de cada fruta.

en esos pases, así, se pierde, porque su cosecha supondría más costos que ingresos.

Cambio varietal

Por ejemplo, tienes un melocotón amarillo, y es el que va más barato en el mercado. ¡Pero es el mejor producto que tengo en mi casa! El que vendo más barato es el mejor producto que tengo. Es espectacular de gusto. Y me preguntan “¿y por qué no plantas más?” Porque es el peor que pagan. Porque ahora quieren un melocotón grande, rojo... y si está verde y no vale nada es igual, pero lo que quieren es que sea de variedad roja y grande. Ese me lo pagan, y el melocotón amarillo, que es buenísimo, no.

(Daniel, agricultor)

Esta manzana [variedad Starking] ya ha pasado a la historia. No la quiere nadie. [...] Ahora quieren otro tipo de rojas, las rojas americanas, que dicen: Golden, Red Delicious. Son rojas, y son más buenas. Cambian los tiempos, cambian los tiempos. No sé cómo explicártelo. Las starking eran una maravilla. Y dejamos de vender las nuestras. No podíamos vender las nuestras porque la gente quería aquellas. ¿Y que tuvieron que hacer los agricultores? Cortar el árbol y plantar las nuevas.

(Pere, gerente de cooperativa)

El cambio varietal es un proceso continuo. Nadie recuerda ya las variedades con las que se inició la especialización de Lleida en la fruta, como manzana Belleza de Roma o la pera Blanca de Aranjuez. Las de melocotón dominantes en la década de 1960 y 1970, como la Agosto, la Sundanell o la Torres, han sido sustituidas por la Catherino, la Summer Lady o los diferentes híbridos de Baby Gold, muchas de los cuales ni existían en aquella época. La pera Limonera, preponderante hasta hace pocas décadas, retrocede en favor de la *Conference* o la Williams. Este dinamismo no solo afecta a las variedades, sino también al tipo de fruta. Entre 2005 y 2017, 8.200 hectáreas de manzanos y perales fueron arrancados y sustituidos por árboles frutales de hueso como el melocotonero, el nectarino y el paraguayo (Observatori de la fruita 2019).

Agricultores y gerentes de las centrales de acopio explican que este dinamismo en el cambio varietal se debe dos factores. Por un lado, se busca especies que puedan reducir el costo de la mano de obra. Hemos visto que es la única variable del proceso productivo controlado por el agricultor, ya que no es capaz de imponer el precio de su producción, ni de establecer el costo de los insumos productivos (fitosanitarios, fertilizantes, maquinaria, combustible). Por esta razón, el agricultor apuesta por nuevos híbridos que

requieren menos aclareo, disminuyendo la inversión en podas, o que tengan la maduración más agrupada para reducir los pases de recolección. El caso del melocotón es ejemplar. Desde la década de 1990 se ha buscado variedades que generen árboles con menos volumen y menor altura, de tal manera que la fruta se pueda recoger sin tener que utilizar escaleras. Esto acelera el proceso de cosecha y reduce el número de horas trabajadas. No hacer estos cambios dificulta al agricultor mantenerse articulado al mercado, ya que los vecinos que lo hagan tendrán menos gastos de funcionamiento y serán más competitivos. En cambio, un sistema de subvenciones y préstamos le permite hacer frente al costo del cambio varietal.

Pero la principal razón que explica el cambio varietal son las exigencias que establece la gran distribución. En parte, para resolver sus problemas técnicos y logísticos: necesita variedades que sean resistentes al transporte a grandes distancias, a la clasificación mecánica y al almacenamiento en frigoríficos durante tiempos prolongados. Cuando se les pregunta por este tema a los agricultores, el ejemplo del melocotón es, una vez más, reiterado. Hasta la década de 1980, todo el melocotón que se producía en Lleida era amarillo. Se vendía en fresco en los mercados cercanos y la industria conservera para la elaboración de melocotón en almíbar. Con el tiempo se abrió el mercado europeo, posteriormente el de otros continentes, y por su parte, los supermercados empezaron a tener un mayor control de la cadena agroalimentaria. Y el melocotón amarillo planteaba problemas técnicos: su piel es muy sensible a la manipulación de las clasificadoras y al transporte. Cualquier golpe le afecta y enseguida se ennegrece. Hoy, prácticamente toda la producción de melocotón es de variedades rojas.

La gran distribución también reclama árboles que generen frutas más homogéneas, de aquellos tamaños que le son más útiles, o que produzcan en los extremos de la temporada, cuando su precio en el mercado es más competitivo.

Podríamos pensar que estas prácticas no generan desperdicio alimentario, incluso que pueden favorecer que el porcentaje de fruta admitida sea mayor por la introducción de especies que dan productos más homogéneos. Pero debemos considerar la pérdida que supone en recursos agrarios. La vida útil de un melocotonero es de más de quince años. La de un manzano alcanza el medio siglo. Sin embargo, el dinamismo en el cambio varietal hace que no se aproveche toda la vida útil del árbol. Generalmente el cambio varietal se realiza mediante injerto. En este caso, el árbol pasa uno o dos años sin producir. Cuando se hace cambio de fruta, se ha de arrancar el árbol. El tiempo perdido hasta que un injerto o un árbol empieza a dar frutos supone un

despilfarro de recursos y energía que debería considerarse desperdicio alimentario (Kling 1943; Gascón 2018; Hoehn et al. 2023). Al fin y al cabo, se puede calcular fácilmente el volumen de fruta que se deja de producir en ese periodo.

CONCLUSIONES

Si bien afirmamos que la Ley 1/2025 no enfrenta las causas estructurales del desperdicio alimentario, es justo señalar que presenta elementos positivos. Por ejemplo, es valorable que las medidas dirigidas a las empresas alimentarias y las explotaciones agrarias consideren su tamaño (Capítulo II, artículo 6). No todas tienen la misma responsabilidad en el fenómeno, ni requieren aplicar las mismas medidas para enfrentarlo. Es habitual que el régimen legislativo español no tenga esto en cuenta. Sirva como ejemplo su compleja normativa higiénico-sanitaria, que dificulta la comercialización de productos alimentarios artesanales porque obliga a los pequeños productores a adoptar las mismas medidas que se reclama a la industria agroalimentaria (Binimelis, Escurriol y Rivera-Ferre 2012).

También parece adecuada la jerarquía de prioridades sobre qué hacer con los alimentos que salen de la cadena agroalimentaria (Capítulo I, Artículo 5). Primero, se ha de procurar convertir ese producto en otro alimento para el consumo humano; por ejemplo, se puede destinar a la industria de zumos. Si esto no ha sido posible, se ha a su redistribución gratuita a través de comedores escolares o entidades asistenciales. Si esto tampoco es factible, a la alimentación animal. Si no, a la elaboración de subproductos en otras industrias. Y en última instancia, se habrá de compostar y reintroducir en el ciclo agrario. Podemos encontrar, también, otras medidas acertadas, como un mejor control en la identificación de las fechas de consumo preferente en los alimentos transformados (Capítulo IV, artículo 14), o la prohibición de estropear conscientemente los alimentos excedentarios para impedir su consumo (Capítulo II, artículo 6.5)¹⁹.

Si nos fijamos, estas reglamentaciones positivas se centran en cómo gestionar aquellos alimentos desechados por el circuito de distribución. Pero el problema está en las causas de que una parte muy sustancial de la producción

¹⁹ Práctica frecuente en las grandes cadenas minoristas con los alimentos que desechan por estar a punto de superar la fecha de consumo preferente o porque su embalaje se ha estropeado (Montagut y Gascón, 2014).

perfectamente comestible²⁰ sea rechazada por esos circuitos. Estas limitaciones se deben a que la ley 1/2025 no considera las relaciones de poder en la cadena agroalimentaria como factor del problema que quiere enfrentar. En relación a las primeras fases de la cadena, se contenta con señalar supuestas deficiencias organizativas y tecnológicas como las causas del desperdicio alimentario. Esto no parece corresponderse con la realidad. En Lleida, nunca el campo ha tenido tanto desarrollo tecnológico y logístico como hoy en día. Sin embargo, los agricultores y gestores aseguran que, en tiempos de sus padres y abuelos el desperdicio era un fenómeno marginal o inexistente. ¿Dónde está el misterio?

No hay tal misterio. Sucede que la nueva ley no tiene en cuenta que, cuando la estructura productiva y de comercialización es asimétrica a favor de la gran distribución, ésta fija condiciones a los agricultores. En este contexto, sus beneficios empresariales no se obtienen mejorando la eficiencia de la cadena agroalimentaria, sino monopolizando la mayor parte del margen comercial y cargando en los eslabones débiles de la cadena parte de los costos de su propio funcionamiento. Son estos condicionamientos los que generan desperdicio alimentario en el campo.

Lo hemos visto en el caso de la producción frutícola de Lleida: el precio bajo de la fruta obliga al agricultor a reducir la fuerza de trabajo requerida para obtener un adecuado aprovechamiento de la producción; los requerimientos sobre la calidad del producto le impiden introducir en el circuito comercial una fruta perfectamente comestible. En el caso del clúster de la fruta de Lleida, por tanto, las estrategias que emplea cada agente no tienen carencias logísticas o tecnológicas. Sucede que se ve forzado a modernizarse a través de estrategias productivas que generan desperdicio de alimentos y recursos.

En las cooperativas agrarias de Lleida encontramos el símbolo de esta situación: la seleccionadora o calibradora. Esta máquina suele suponer la mayor inversión en equipos del centro de acopio. Su finalidad no es otra que separar la fruta que cumple los requisitos de la gran distribución de otra que, aun siendo igualmente sana, nutricional y organolépticamente tan sabrosa como sus hermanas, no se adapta a sus necesidades logísticas. La seleccionadora es una quimera: como arquetipo de la modernización agraria, promete eficacia, y sin embargo, su destino es despilfarrar energía en forma de alimento.

²⁰ La ley, en su preámbulo, cita al Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático IPCC para afirmar que se trata de entre un 25 y un 30% de la producción mundial de alimentos.

La ley 1/2025, por tanto, establece su propio techo de cristal al invisibilizar las relaciones de poder. Con ello, también soslaya el objetivo de la modernización agraria, que no es hacer más eficiente la cadena agroalimentaria, sino incrementar los beneficios de sus agentes hegemónicos.²¹

Detrás de esta invisibilización de las relaciones de poder se esconde otra más profunda: la negación, por omisión, de que el modelo alimentario dominante, agroindustrial y globalizador, tiene características que van en detrimento del objetivo de la ley. El análisis de este artículo se ha centrado en los efectos de uno de los elementos que caracteriza este modelo: la desigualdad entre agentes y eslabones agroalimentarios. Pero no es el único. Por ejemplo, la distancia entre la zona de producción y de consumo también tiene consecuencias en el desperdicio alimentario. El modelo agroindustrial se dirige a mercados internacionales. Los alimentos se convierten, así, en mercancías perecederas que han de soportar traslados de miles de kilómetros. La distancia entre producción y consumo tampoco es un factor que considere la Ley 1/2025, aunque tiene un papel significativo en el desperdicio alimentario. A modo de ejemplo, Vietnam, un país que parece haber apostado su economía a la producción agraria para la exportación, calculaba que las pérdidas en el transporte de fruta desde sus puertos a los lugares de destino en Asia, Europa y América, se movían entre el 10 y el 15% (Montagut y Gascón 2014).

Para finalizar, a modo de epílogo, querría volver a uno de aquellos elementos de la ley que hemos valorado positivamente al inicio de las conclusiones: la gestión de los productos que han sido rechazados por el circuito agroalimentario. Habrá que esperar si el reglamento que ha de acompañar la ley no deja flecos al sector agroalimentario para esquivar las normas que, se supone, deberá aplicar. Pero un par de indicadores nos hacen pensar que la perspectiva no es halagüeña. Por un lado, el capítulo V, dirigido a establecer los instrumentos de aplicación, está conformado por cinco artículos. Tres, con una amplia redacción, se refiere a las obligaciones que han de asumir las instituciones públicas (gobierno, comunidades autónomas, entes locales). Pero los dos que se dirigen al sector empresarial lo hacen de forma escueta (ninguno supera las tres líneas), y llevan por título “incentivos a las buenas prácticas” (Artículo 15) y “fomento de la autorregulación” (artículo 16). “Incentivos” y “autorregulación” no son términos que indiquen interés del

²¹ Cabe señalar que la ley sobre desperdicios alimentarios promulgada por la Generalitat de Catalunya en 2020 a la que ya hemos hecho referencia reclama, como una de las acciones que debían reducir el problema, el fomento de buenas prácticas comerciales a lo largo de la cadena alimentaria (artículo 13). Esto puede considerarse una tímida aceptación de que la naturaleza de las relaciones entre los agentes que conforman esta cadena tiene implicación en el fenómeno.

estado por asumir un papel fiscalizador de las prácticas empresariales. De hecho, esto coincide con los verbos utilizados a lo largo de la ley para referirse a las prácticas que ha de asumir el sector empresarial: predominan los “promover”, “fomentar”, “favorecer”, “apoyar” o “facilitar”, a los “garantizar”, “deber” o “asegurar”. En otras palabras, la redacción de la ley parece emplazar a la buena voluntad del sector agroalimentario más que a la aplicación de unas reglas que aseguren la consecución de los objetivos esperados.

Es por todo esto que la ley parece agua de borraja en las dos acepciones que tiene este término. Como expresión que indica un intento frustrado por alcanzar una meta. Pero, también, como infusión sedante: aunque su eficacia sea dudosa, la ley atenúa la preocupación por un problema con notables implicaciones medioambientales, económicas y sociales.

REFERENCIAS

- Altieri, M. (1995). *Agroecology: The science of sustainable agriculture*. Westview Press.
- Arias, C. & Ellen, H. M. (2018). Reducing post-harvest food losses through innovative collaboration: Insights from the Colombian and Mexican avocado supply chains. *Journal of Cleaner Production*, 199, 1020-1034. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.06.187>
- Artiuch, P. & Kornstein, S. (2012). *Sustainable Approaches to Reducing Food Waste in India*. Massachusetts Institute of Technology.
- Aschemann-Witzel, J. (2018). Helping You to Waste Less? Consumer Acceptance of Food Marketing Offers Targeted to Food-Related Lifestyle Segments of Consumers. *Journal of Food Products Marketing*, 24(5), 522–538. <https://doi.org/10.1080/10454446.2018.1472693>
- Baraja, E.; Herrero, D. & Martínez, M. (2021). Política Agraria Común y despoblación en los territorios de la España interior (Castilla y León). *AGER, Revista de estudios sobre despoblación y desarrollo rural*, 33, 151-182. <https://doi.org/10.4422/ager.2021.16>
- Beale, C. L. (1964). Rural depopulation in the United States: Some demographic consequences of agricultural adjustments. *Demography*, 1, 264–272. <https://doi.org/10.1007/BF03208467>
- Bernard, H. R. (2017). *Research methods in anthropology*. Rowman & Littlefield.
- Binimelis, R.; Ecurriol, V. & Rivera-Ferre, M. G. (2012). *Soberanía Alimentaria. Transformación Artesanal y Género*. Mundubat.
- Bowman, M. (2020). Challenging hegemonic conceptions of food waste: Critical reflections from a food waste activist. En C. Reynolds, T. Soma, C. Spring & J. Lazell (Eds.), *Routledge Handbook of Food Waste*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429462795>
- Bretón, V. (2000). *Tierra, Estado y Capitalismo: La transformación agraria del Occidente catalán, 1940-1990*. Milenio.

- Bretón, V. (2009). ¿Continuarán muriendo de hambre millones de personas en el siglo XXI? *Revista Española de Estudios Agrosociales y Pesqueros*, 224, 69-109.
- Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos [COAG]. (2025). IPOD: Histórico mes a mes. <https://chil.me/download-file/d3b52b95-91e7-4d1b-935c-ab87030ec822>
- Corradini, M. G. (2018). Shelf life of food products: From open labeling to real-time measurements. *Annual review of food science and technology*, 9, 251-269. <https://doi.org/10.1146/annurev-food-030117-012433>
- Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació [DARP]. (2023). Estadístiques definitives de conreus: Superfícies, rendiments i produccions provincials dels conreus agrícoles. https://agricultura.gencat.cat/web/.content/de_departament/de02_estadistiques_observatoris/02_estructura_i_produccio/02_estadistiques_agricoles/01_llencols_definitius/fitxers_estatics/produccions_catalunya/Llencols_Catalunya_2023.pdf
- Devin, B. & Richards. C. (2018). Food waste, power, and corporate social responsibility in the Australian food supply chain. *Journal of Business Ethics*, 150(1), 199-210. <https://doi.org/10.1007/s10551-016-3181-z>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO]. (2014). Definitional framework of food loss [Documento de trabajo]. FAO.
- Farré, M. & Sala. M. (2014). Estrategias empresariales de la gran distribución de fruta fresca en España: Cambios y tendencias. *Anales de Economía Aplicada*, 28, 1410-1425. <http://hdl.handle.net/10459.1/64848>
- Foucault, M. (2022/1970). *El orden del discurso*. Barcelona: Austral.
- Gascón, J. (2018). Food waste: A political ecology approach. *Journal of Political Ecology*, 25(1), 587-601. <https://doi.org/10.2458/v25i1.23119>
- Gascón, J. (2025) In whose favor does the cooperative work? Power structure in the agrifood chain in Lleida (Catalonia, Spain). En S. Narotzky, N. Buier & T. Vetta (Eds.), *Agricultural extractivism in the Mediterranean region: A socioecological view*. Palgrave.
- Gascón, J.; Solà, C. & Larrea-Killinger, C. (2021). “No es negociable con ellos”: Desperdicio alimentario y relaciones de poder en la cadena agroalimentaria. *Icaria*.
- Gascón, J.; Solà, C. & Larrea-Killinger, C. (2022). A qualitative approach to food loss. The case of the production of fruit in Lleida (Catalonia, Spain). *Agroecology and Sustainable Food Systems*, 46(5), 736-757. <https://doi.org/10.1080/21683565.2022.2061099>
- Gascón, J.; Larrea-Killinger, C. & Solà, C. (2023). Food waste and power relations in the agri-food chain: The Fruit Sector in Lleida (Catalonia, Spain). *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 36(2), 13. <https://doi.org/10.1007/s10806-023-09908-8>
- Gorenstein, S. (1998). Sector agroalimentario: Las relaciones industria/gran distribución. *Desarrollo Económico*, 38(149), 457-476. <https://doi.org/10.2307/3467388>
- Gustavsson, J., Cederberg, C. & Sonesson, U. (2011). *Global food losses and food waste*. FAO.

- Iglesias, I. & Casals, E. (2011). Producción, comercialización y consumo de melocotón en España. *Vida Rural*, 323, 27-34.
- Hall, K. D., Guo, J., Dore, M. & Chow, C. C. (2009). The progressive increase of food waste in America and its environmental impact. *PloS one*, 4(11), e7940. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0007940>
- Hepp, C. (2020). Food waste or surplus? Reading between the lines of discourse and action. En A. Nelson & E. Ferne (Eds.), *Food for Degrowth: Perspectives and Practices* (pp. 186-197). Routledge.
- Hoehn, D., Vázquez-Rowe, I., Kahhat, R., Margallo, M., Laso, J., Fernández-Ríos, A., Ruiz-Salmón, I. & Aldaco, R. (2023). A critical review on food loss and waste quantification approaches: Is there a need to develop alternatives beyond the currently widespread pathways? *Resources, Conservation and Recycling*, 188, 106671. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2022.106671>
- Isakson, S. R. 2014. "Food and finance: The financial transformation of agro-food supply chains." *The Journal of Peasant Studies*, 41(5), 749-775. <https://doi.org/10.1080/03066150.2013.874340>
- Kling, W. (1943). Food Waste in Distribution and Use. *American Journal of Agricultural Economics*, 25(4), 848-859.
- Lanfranchi, M.; Giannetto, C. & de Pascale, A. (2014). Analysis and models for the reduction of food waste in organized large-scale retail distribution in eastern Sicily. *American Journal of Applied Sciences*, 11(10), 1860. <https://doi.org/10.3844/ajassp.2014.1860.1874>
- Ley 1/2025, de 1 de abril, de prevención de las pérdidas y el desperdicio alimentario. *Boletín Oficial del Estado*, 79, de 2 de abril de 2025. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2025-6597>
- Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. *Boletín Oficial del Estado*, 160, de 6 de julio de 2011. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2011-11604>
- Llei 3/2020, de 11 de març, de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentaris. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, 8082, de 13 de març de 2020. <https://dogc.gencat.cat/ca/document-del-dogc/?documentId=870633>
- Lundqvist, J.; De Fraiture, C. & Molden, D. (2008). *Saving Water: From Field to Fork: Curbing Losses and Wastage in the Food Chain (SIWI Policy Brief)* Stockholm: SIWI.
- Martínez-Alier, J. (2021). El ecologismo de los pobres: Conflictos ambientales y lenguajes de valoración. *Icaria*.
- McMichael, P. (2009). A food regime genealogy. *The Journal of Peasant Studies*, 36(1), 139-169. <https://doi.org/10.1080/03066150902820354>
- McMichael, P. (2013). *Food Regimes and Agrarian Questions*. Fernwood.
- Montagut, X. & Dogliotti, F. (2006). *Alimentos globalizados*. Icaria.
- Montagut, X. & Gascón, J. (2014). *Alimentos desperdiciados: Un análisis del derroche alimentario desde la soberanía alimentaria*. Icaria.
- Muriana, C. (2017). A focus on the state of the art of food waste/losses issue and

- suggestions for future researches. *Waste Management*, 68, 557-570. <https://doi.org/10.1016/j.wasman.2017.06.047>
- Observatori de la fruita. (2019). Informe anual 2019. Barcelona: DARP - Generalitat de Catalunya.
- Östergren, K., Bos-Brouwers, H., Timmermans, T., Hansen, O. J., Møller, H., Anderson, G., O'Connor, C., Soethoudt, H., Quested, T. & Eastel, S. (2014). FUSIONS Definitional Framework for Food Waste: Full Report. SIK & UE Fusions.
- Parfitt, J.; Barthel, M. & Macnaughton, S. (2010). Food waste within food supply chains: Quantification and potential for change to 2050. *Philosophical transactions of the royal society B: Biological sciences*, 365(1554), 3065-3081. <https://doi.org/10.1098/rstb.2010.0126>
- Parlamento Europeo. (2017, 16 de mayo). Resolución sobre la iniciativa sobre el uso eficiente de los recursos: reducir el desperdicio de alimentos, mejorar la Seguridad alimentaria (2016/2223-INI). https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-8-2017-0207_ES.html
- Patnaik, U. (2008). *The Republic of Hunger and Other Essays*. Merlin Press.
- Pimentel, D. & Lehman, H. (Eds.) (1993). *The Pesticide Question: Environment, Economics and Ethics*. Springer.
- Priefer, C.; Jörissen, J. & Bräutigam, K. R. (2016). Food waste prevention in Europe—A cause-driven approach to identify the most relevant leverage points for action. *Resources, Conservation and Recycling*, 109, 155-165. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2016.03.004>
- Prieto, M., Mouwen, J. M., López Puente, S. & Cerdeño Sánchez, A. (2008). Concepto de calidad en la industria agroalimentaria. *Interciencia*, 33(4), 258-264.
- Raak, N., Symmank, C., Zahn, S., Aschemann-Witzel, J. & Rohm, H. (2017). Processing- and product-related causes for food waste and implications for the food supply chain. *Waste management*, 61, 461-472. <https://doi.org/10.1016/j.wasman.2016.12.027>
- Robles, B. (2011). "La entrevista en profundidad: Una técnica útil dentro del campo antropológico." *Cuicuilco*, 18(52), 39-49.
- Shiva, V. (2016). *The Violence of the Green Revolution: Third World Agriculture, Ecology, and Politics*. University Press of Kentucky.
- Stuart, T. 2009. *Waste: Uncovering the Global Food Scandal*. Penguin.
- Thompson, P- B. (2017). *The Spirit of the Soil: Agriculture and Environmental Ethics*. Routledge.
- Wu, Z.; Mohammed, A. & Harris, I. (2021). Food waste management in the catering industry: Enablers and interrelationships. *Industrial Marketing Management*, 94, 1-18. <https://doi.org/10.1016/j.indmarman.2021.01.019>



**ENTRE OLLAS Y CAMINOS.
LA COCINA EN LOS RELATOS DE MUJERES MIGRANTES EN CALI, COLOMBIA**

**BETWEEN POTS AND PATHWAYS.
COOKING IN THE STORIES OF MIGRANT WOMEN IN CALI, COLOMBIA**

**ENTRE PANELAS E CAMINHOS.
A COZINHA NOS RELATOS DE MULHERES MIGRANTES EM CALI, COLÔMBIA**

CRUZ VIDAL, A.M.
Universidad de San Buenaventura, Cali,
Colombia
anama3756@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8508-2014>

Recibido: 24/04/2025

Aceptado: 06/10/2025

RESUMEN

La comida y la cocina son poderosos medios de identificación social y cultural, moldeados por prácticas y saberes contruidos a partir de experiencias vividas. Estas prácticas se entrelazan con la vida cotidiana de individuos y comunidades, portando afectos, memorias, tradiciones y costumbres. Tales elementos permanecen en el tiempo, incluso frente a experiencias como la migración forzada a causa de la violencia. Este artículo explora el papel de la cocina en la vida de cuatro mujeres migrantes que llegaron a la ciudad de Cali, Colombia, como resultado del desplazamiento ocasionado por el conflicto armado. A través de un enfoque cualitativo y narrativo, el estudio revela que la cocina actúa como un lenguaje mediante el cual estas mujeres expresan y dan sentido a sus mundos emocionales, sus memorias y sus procesos de reconstrucción de identidad y pertenencia. La cocina, en este contexto, se convierte tanto en un espacio de cuidado como en un medio de resistencia, que les permite transitar las complejidades de la migración y forjar nuevos vínculos en un territorio desconocido.

Palabras Clave: Cocina; migración; violencia; identidad; Cali.

ABSTRACT

Food and cooking are powerful means of social and cultural identification, shaped by practices and knowledge built through lived experiences. These practices become interwoven with the everyday lives of individuals and communities, carrying affections, memories, traditions, and customs. Such elements remain present over time, even in the face of experiences like forced migration due to violence. This article explores the role of cooking in the lives of four migrant women who arrived in the city of Cali, Colombia, as a result of displacement caused by the armed conflict. Through a qualitative and narrative approach, the study reveals that cooking acts as a language through which these women express and make sense of their emotional worlds, their memories, and their processes of rebuilding identity and belonging. Cooking, in this context, becomes both a space of care and a means of resistance, allowing them to navigate the complexities of migration and forge new ties in unfamiliar territory.

Keywords: Cooking; migration; violence; identity; Cali.

INTRODUCCIÓN

La cocina abarca, incorpora y manifiesta expresiones del aprendizaje social y cultural (Camacho, 2006) que se encuentran en el nivel más necesario y elemental de la vida cotidiana (Giard, 1999). Esta es comprendida por prácticas y saberes que porta el individuo en su memoria, en su día a día, y que constituyen uno de los puntos más importantes de la cultura ordinaria de las personas (Giard, 1999).

Conforme a ello, la alimentación puede ser utilizada como un “vehículo de reconocimiento e identificación social” (Solans, 2014, 120), ya que, por medio de la conjugación de sus olores, sabores, texturas y palabras, se construyen memorias y afectos que identifican y generan cohesión entre los individuos (Solans, 2014). Cuando las personas deben adaptarse a un nuevo lugar de residencia, la cocina, sus construcciones y conjugaciones se hacen más notorias, y se intentan reconstruir aspectos de su pasado y su cultura en nuevas circunstancias.

Entre los motivos de cambio de residencia de las personas pueden identificarse casos de migración que se dan de manera forzada. En la realidad colombiana, este es un fenómeno común, dado que aproximadamente una de cada diez personas en el país ha migrado a causa de la violencia (Carrillo, 2014). Según el Registro Único de Víctimas (RUV), hasta el 31 de diciembre de 2023 se había documentado un acumulado histórico de 8.578.124 víctimas de desplazamiento forzado en Colombia, de las cuales 5.077.150 permanecían desplazadas internamente al cierre de ese año (Unidad para las Víctimas, 2023). Además, en 2025 ya se reportan 77.719 nuevas personas víctimas de desplazamiento forzado, de las cuales 68.347 provienen del Catatumbo¹, evidenciando que las dinámicas de violencia continúan generando movilidad interna masiva (Defensoría del Pueblo, 2025). Lo que ha significado que millones de colombianos fuesen desplazados de sus lugares de asentamiento a causa del conflicto armado² que se ha vivido en el país entre distintos actores (Naranjo, 2001).

¹ Esta es una zona de Colombia ubicada en el departamento de Norte de Santander que limita con Venezuela, la cual ha sido una de las más afectadas por grupos armados ilegales en el país.

² El conflicto armado en Colombia se entiende como un enfrentamiento prolongado de carácter interno, en el que han participado actores estatales, insurgencias guerrilleras, grupos paramilitares y organizaciones criminales ligadas al narcotráfico. Su origen se remonta a mediados del siglo XX y se ha caracterizado por la combinación de violencia política, disputa territorial, exclusión social y economías ilegales, generando graves violaciones de derechos humanos y un alto número de víctimas civiles (Pécaut, 2001; González, Bolívar, and Vázquez, 2003). De acuerdo con el Centro Nacional de Memoria Histórica (2013), este conflicto ha dejado más de ocho millones de víctimas, siendo una de las guerras internas más prolongadas del mundo contemporáneo. A lo largo de las últimas décadas, en Colombia

Esto ha traído como consecuencia que Colombia se encuentre posicionada como uno de los países que ha tenido mayor migración interna a nivel mundial (El País, 2016), generando que gran parte de su población sea alejada de aspectos tanto simbólicos como materiales (Yei, 2016). Entre estos se pueden encontrar: presión para vender sus tierras y su compra a precios muy bajos, imposibilidad de contar con herramientas y recursos legales para realizar negocios, poca experiencia de interacción con el capital monetario, generación de condiciones inequitativas que han apalancado la pérdida sistemática de relaciones significativas para la vida (Caicedo, 2017), entre otros. Los cuales son encarnados cotidianamente por parte de esta población en sus prácticas, saberes y afectos.

Para marzo de 2024, Migración Colombia estimaba que 129.812 personas migrantes se encontraban establecidas en Cali³ (Alcaldía de Santiago de Cali, 2024). A esta cifra se le puede sumar un número significativo de familias desplazadas del Litoral Pacífico que han arribado específicamente a la ciudad, las cuales, en un estudio cualitativo desarrollado en el Distrito de Agua Blanca (Cali), se identificaron como un componente relevante de la población desplazada urbana (Enríquez Martínez, 2022). Además, según la IV Encuesta sobre desplazamiento en Colombia, el 80,6 % de los hogares con población desplazada están encabezados por mujeres, lo que evidencia la alta prevalencia de jefatura femenina en estas condiciones (ACNUR & entidades colaboradoras, 2024). Al cruzar esta cifra con estimaciones sobre desplazamientos desde el Litoral Pacífico hacia Cali, podría inferirse que una gran mayoría de esas mujeres son madres cabeza de familia que asumen la responsabilidad de sostener sus hogares en contextos de gran vulnerabilidad:

“Desarraigadas de sus lugares de origen y residencia por motivos bélicos, que se ven forzados a buscar nuevos lugares de refugio para salvarse y reconstruir sus vidas por fuera del fragor de las batallas y lejos del control autoritario de gobiernos o grupos armados que intentan la exclusividad del poder en sus territorios y que prefieren perder ciudadanos antes que convivir con las diferencias culturales, étnicas, religiosas o políticas” (Naranjo, 2001, 1-2).

se han intentado múltiples procesos de negociación y acuerdos de paz con los distintos actores armados; sin embargo, sus resultados han sido limitados en cuanto a la transformación estructural de la violencia. Si bien el Acuerdo de Paz firmado con las FARC en 2016 representó un hito histórico y permitió una reducción inicial de enfrentamientos, la persistencia de grupos armados, la continuidad del narcotráfico y las disputas territoriales han impedido que se produzcan efectos positivos de gran alcance en términos de seguridad y justicia social (Verdad Abierta, 2019; Rettberg, 2020).

³ El nombre completo de la ciudad es Santiago de Cali, no obstante, el nombre que se usa coloquialmente para denominar a la ciudad entre caleños y turistas es Cali. Por esta razón, en el nombre empleado para la ciudad en este artículo es Cali.

Empero, a pesar de su situación de desplazamiento, de las violencias vividas y de las luchas que estas personas en condición de migrantes forzados emprenden, aquellos factores aprendidos social y culturalmente dentro de un territorio, como lo es qué comer y cómo prepararlo (la cocina) no se pierden durante el éxodo, ni en los lugares de recepción. Es decir, la población migrante vive y desarrolla su cultura alimentaria a partir de los hallazgos y transformaciones que cotidianamente encuentra, y recurre a su alimentación como una manifestación cultural en la que coexisten memorias que los acercan a su anterior lugar de origen, junto a las experiencias que enfrentan en su nuevo contexto (Usme, 2015). En el caso de las mujeres cabeza de familia, ellas no fueron ni han sido despojadas de estos saberes y prácticas, por el contrario, estos aspectos sostienen sus vidas permitiéndoles evocar y revivir parte de su historia personal en el nuevo lugar de asentamiento.

En este sentido, cocinar es un acto que le permite a las personas retomar los ingredientes y las técnicas antes aprendidas, poner en práctica su historia personal y saborear la nostalgia de lugares y memorias pasadas (Seremitakis, 1994). Es decir, cocinar posibilita “ir detrás de un plato de comida que transporte [a las personas] a su tierra por un momento” (Serna, 2012, 384). E, incluso, en un contexto material, posibilita su integración “a la economía de la ciudad [como] una de las principales fuentes de empleo” (Serna, 2012, 382).

Dicho lo anterior, el presente artículo busca comprender el papel de la cocina en la vida de mujeres migrantes del Litoral Pacífico colombiano a Cali a causa de situaciones de violencia, quienes hoy se desempeñan como cocineras en diferentes puntos de la ciudad.

METODOLOGÍA

Este trabajo fue desarrollado bajo un modelo cualitativo en el que se realizaron entrevistas etnográficas semiestructuradas y construcciones de historias de vida junto a cuatro mujeres entre los 55 y 81 años (entre todas), quienes se vieron forzadas a migrar a Cali a causa de las situaciones violentas que las rodeaban en sus lugares de residencia. Estas fueron organizadas cronológica e individualmente en 3 tiempos: antes de la migración, durante la migración y después de la migración – con mayor énfasis en el análisis del último periodo.

Estas mujeres, junto a sus hijos y en algunos casos sus esposos, migraron de los municipios de López de Micay (Cauca) y Buenaventura (Valle del Cauca) hasta la ciudad de Cali hace 40 y 50 años en busca de mejores condiciones de vida. Periodo durante el cual, desde su llegada hasta el día de hoy, su principal actividad económica se ha situado alrededor del oficio de la cocina,

especialmente en la elaboración de variados tipos de tamales⁴, morcillas⁵, empanadas⁶ y atolados⁷ – en los que, tanto ellas como sus clientes, manifiestan el predominio de la sazón de la región del Pacífico colombiano. Lo que guarda relación con las maneras y espacios a través de los cuales las mujeres aprendieron a cocinar; observando e imitando a sus madres y mujeres mayores de sus familias y lugares de residencia.

De este modo, la elaboración de las entrevistas buscó conocer las situaciones de violencia vividas por el conflicto armado y la relación de estas con las cocinas de las mujeres participantes. Asimismo, se propuso comprender el sistema alimentario antes, durante y después de las dichas situaciones, y el papel de la cocina durante estos tres momentos. De esta manera, se estudió el papel de la cocina en la vida de estas cuatro mujeres migrantes, en sus lugares de trabajo y vivienda en la ciudad, sin dejar de lado los mensajes que la comida transmite sobre identidad, relaciones sociales, emociones e historia de las personas (Camacho, 2006).

Esto permitió realizar un proceso etnográfico para conocer aspectos culturales (Spradley, 1980) relacionados a las maneras de hacer y a los saberes asociados, no solo a los territorios (Giard, 1999) de los que estas mujeres huyeron, sino también a sus mismas corporalidades e identidades forjadas a través de su experiencia con la comida y el cocinar al cambiar de lugar. En otras palabras, conocer y comprender la realización de la existencia corporal de las mujeres, producida como resultado de su estar en el mundo; la forma en la que ellas concretan sus vidas, y las tareas y labores que realizan en la construcción de sus ideales pedagógicos y existenciales (Pedraza, 2009). Lo que se hizo para, posteriormente, analizar la información recolectada a través de la teoría fundamentada que derivó la formulación y discusión de categorías que complementaron algunas de las ideas sobre el sistema alimentario, la significación de la comida y procesos identitarios.

Por razones de confidencialidad, los nombres de las participantes fueron cambiados en el presente estudio. Todas las entrevistas se realizaron bajo consentimiento informado, garantizando que las mujeres comprendieran los objetivos de la investigación, los usos de la información y su derecho a decidir libremente su participación. Las entrevistas etnográficas semiestructuradas y las historias de vida fueron llevadas a cabo entre 2016 y 2017, y

⁴ Preparación de masa de maíz envuelta en hojas de plátano y cocinada al vapor.

⁵ Embutido de arroz, cebolla y arveja con sangre de cerdo.

⁶ Fritos de maíz que envuelven carne de res desmechada y papa amarilla.

⁷ Preparación de arroz caldoso con longaniza, papa amarilla, guiso y cerdo.

posteriormente, en 2024, se actualizó la información en conjunto con ellas, lo que permitió contrastar y complementar sus relatos a la luz de los cambios en sus trayectorias de vida y en sus experiencias con la cocina y la migración.

Dicho lo anterior, a continuación, se presenta lo estudiado con respecto al papel que juega la cocina para este grupo de mujeres que migraron a la ciudad de Cali a causa del conflicto armado en el Litoral Pacífico colombiano. Para ello, se parte de la cocina y, de la facultad que esta tiene de transmitir diversos mensajes sobre la historia de las personas, su identidad, sus relaciones sociales y sus afectos; en conjunto con los procesos económicos, ecológicos y políticos inmersos en la vida comunitaria de todos los grupos de seres humanos (Camacho, 2006).

MIGRACIÓN A CAUSA DE LA VIOLENCIA

La migración a causa de la violencia en Colombia es una realidad que ha tocado el hogar de millones de colombianos, respondiendo a cifras que confirman que aproximadamente una de cada diez personas en el país es migrante a causa de la violencia (Carrillo, 2014). Según datos de la Unidad para las Víctimas, Colombia es el cuarto país con más desplazamiento interno registrado, con más de 7 millones de personas desplazadas hasta 2025 (ACNUR, 2025). Por otra parte, organismos internacionales señalan que, debido al conflicto armado colombiano y sus efectos de violencia estructural, el país ha mantenido una de las crisis más agudas de desplazamiento interno en el mundo (IDMC, 2024).

Para el análisis de este trabajo, se escogieron dos municipios afectados por la violencia y el desplazamiento forzado en Colombia, Buenaventura y López de Micay (municipios de los departamentos del Valle del Cauca y Cauca respectivamente, ambos ubicados en el Litoral Pacífico colombiano). Dado que, tanto la región como los municipios han sido focos constantes de la violencia experimentada en el país, con un alto número de combates que, con el tiempo, incrementaron el número de asesinatos, masacres, sabotajes, despojos y desplazamientos (Agudelo, 2001). En el caso del último municipio, su población se vio afectada por el conflicto armado interno que vivió el país desde 1950 (Defensoría del Pueblo Colombia – DPC, 2014) hasta fechas recientes, ocasionando que las condiciones de vida de sus habitantes se vieran afectadas, quedaran en estado de vulnerabilidad y se vieran forzados a migrar a diferentes zonas del país.

Entre las familias que migraron de estos municipios a causa de la violencia, se encuentra la de Marcela. Ella es una mujer afrodescendiente de 71 años, quien, mediante su narración, no sólo cuenta su historia personal, sino que

también refleja patrones violentos que se vivían en López de Micay en 1962, que la llevaron a salir de su municipio:

“[Yo me fui] por la violencia. Porque llegaron los chusmeros⁸ esos y mataron a dos señores. Al registrador municipal y al remesero del colegio donde yo estudiaba. Entonces cuando ellos mataron a esos dos señores, los denunciaron en Cali y Popayán, dijeron que la guerrilla los había asesinado. Y mandaron de acá de Cali y de Popayán al Ejército. Entonces el Ejército llegó al municipio, recogió colonos⁹, los acuarteló, y luego se los llevó disque a comisión, y por allá los fusilaron y los dejaron allá tirados.”

Lo cual ocurrió repetidas veces en otros lugares de la región, como Buenaventura – municipio del que provienen las demás mujeres participantes en el presente trabajo, como Elvira y Carmen.

Elvira es una mujer de 55 años que, tras la desaparición de su padre en Buenaventura, decidió trasladarse a Cali con su hermana (quien ya residía en esta ciudad) a finales de 1970. Ella, al igual que Carmen, quien parte en 1983 buscando mejores condiciones de vida para sus hijas, migran a Cali dadas las circunstancias de violencia que se viven en el municipio:

“Mija ¿usted ha visto las noticias? Eso de un momento para acá ya Buenaventura no era lo mismo... había cambiado mucho, y eso no era lo que yo quería para mis hijas. Era mejor irse. [La violencia ocurría] todos los días. Pues, o sea, [yo no fui] afectada personalmente, no. Pero pues uno lo oye, y le da mucho pesar de los demás y que uno sabe que está sufriendo, y uno no sabe cuándo le toque a los de uno. Y así como va aumentando día a día es espantoso. Uno vive todo nervioso. Y allá ... ¡jum! Uno mejor como que no dice nada, sí sabe ¿no?”

Lo que igualmente sucedió con Florencia, quien evidenció y sufrió la violencia en Buenaventura a sus 18 años cuando la guerrilla mata a su padre. Por lo que decide, luego de tener a su primer hijo, salir del municipio y partir a la capital del Valle del Cauca.

Todas estas son un conjunto de historias y diversas situaciones en las que, directa e indirectamente, la violencia y el despojo son padecidos en las

⁸ Esta es un nombre que le ha dado la población civil a los grupos armados ilegales del país, como las FARC (Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia), el ELN (Ejército de Liberación Nacional), entre otros.

⁹ Aquí ella se refiere a personas que podían llegar a ser culpables de lo que pasó, pero en realidad no había ninguna prueba sobre ello. Por lo tanto, solo brindaban cifras para el ejército sin ningún respaldo efectivo de que eran criminales. Es lo que en el país se conoce como “falsos positivos”.

vidas de estas cuatro mujeres, obligándolas a tomar la decisión de migrar en busca de un lugar más seguro.

CALI COMO CIUDAD DE MIGRANTES

A partir de los años 50, numerosas familias provenientes de diferentes partes del país comenzaron a migrar a territorios menos violentos y con menor afectación por el conflicto armado, entre los cuales Cali fue considerado como uno de ellos. En esta ciudad las personas podían contribuir a la construcción de una sociedad mejor, sin la violencia que los había expulsado de su lugar de proveniencia. De esta forma, la capital del Valle del Cauca fue catalogada como receptora permanente de población migrante a causa del conflicto armado (Eder de Zambrano, 2011), siendo estos miles de personas que, entre diversas razones, manifestaron, eligieron y reconstruyeron no solo su vida, sino la estructura social de la capital.

En el caso de Marcela, la razón por la que llegó a esta ciudad fue porque ya habitaban en esta conocidos y parientes. Tal y como ella apunta:

“Porque acá [en Cali] teníamos unos familiares y [por eso] nos vinimos directamente acá, a trabajar acá. Yo llegué a donde mis primos (...) Y me quedé con ellos durante un tiempo (...) yo me vine para aquí para Cali (...) con mi papá y con mi hermano, el que quedaba de mayor, porque al mayor ya lo habían matado. Nos vinimos mi papá, mi hermano y yo, los tres, que llegamos aquí a Cali”.

Situación similar y común a la razón manifestada por Elvira, quien dice que “[la] trajo [su] hermana mayor. [Ya que,] ella vivía acá [en Cali] y [las] trajo a vivir con ella”. Y a las razones mencionadas por Florencia y Carmen, quienes contaban con una hermana y una tía – de forma correspondiente – que vivían y trabajaban en Cali, y podían colaborarles al momento de ingresar y asentarse en la ciudad.

De acuerdo con las respuestas proporcionadas por las mujeres, se puede inferir que la razón común y predominante por la que ellas decidieron migrar a Cali fue por la presencia de parientes y familiares en la ciudad, lo que autores como Urrea, Arboleda y Arias (1999) han denominado *redes de parentesco* o *redes familiares*. Las cuales no solo son relaciones y lazos de sangre entre personas, sino también conexiones que se reconocen cultural y socialmente (Schneider, 1980), es decir, que tienen como característica principal conformar y ser grupos fluidos de parientes que se auto-reconocen los unos a los otros, y aceptan lazos de reciprocidad entre sí. Lo que ha permitido una transición más sencilla en el lugar de asentamiento, a pesar de las situaciones de violencia y despojo vividas por estas mujeres.

En la capital del Valle del Cauca, estas redes se han construido a causa del alto número de migrantes que han ingresado a la ciudad, lo que ha facilitado que las personas que migran cuenten con un lugar de encuentro. Las redes posibilitan socializar y reconocerse colectivamente (Serna, 2012) a través de diversos referentes que garantizan, en el ámbito urbano, el mantenimiento de una serie de prácticas de identificación (Cano, 2013). Por ejemplo, la cocina; ya que, comer y alimentar no solo expresa diferencias, sino que, también opera como un idioma que manifiesta uniones de afección, sentimientos e identidad (Carsten, 2000).

Los saberes y prácticas adquiridas por medio de la cocina son elementos de identidad sociocultural (Contreras, 2002) que posibilitan la expresión de afiliación e inclusión de identidades (Camacho, 2014). Una manera de visualizarlas es a través de eventos y festividades que se realizan en diversas fechas a lo largo del territorio nacional, así como en Cali. Hoy en día, en la capital del Valle del Cauca se realizan diferentes eventos como: el Festival de música y gastronomía del Pacífico Petronio Álvarez¹⁰, el día de la afrocolombianidad¹¹, el festival Pacífico Cocina, entre otros. Los cuales han sido plataformas importantes de encuentro que le han permitido a las personas migrantes, así como a estas cuatro mujeres, re-construir y re-socializar sus identidades y redes de parentesco:

“[Yo] llegué acá recién desde diciembre del año pasado¹² a la Alameda¹³. Pero llevo una gran trayectoria, porque en toda parte... Desde siempre he vendido mi comida. Y de un tiempo para acá, sí, mi buen puesto. Hago comida del Pacífico, participo de los eventos del Petronio Álvarez con la comida del Pacífico, Afrocolombianidad, el día que se conmemora la afrocolombianidad aquí... En los eventos que tiene que ver con el Pacífico participo”.

De este modo, Cali se cataloga como una ciudad de migrantes, no únicamente por el alto número de personas que han migrado, sino también por las dinámicas que han permitido consolidar estas redes de parentesco y establecimiento de la vida misma bajo dinámicas identitarias.

¹⁰ Este festival empezó a realizarse desde el año 1997 y es una de las principales celebraciones que se llevan a cabo en Cali.

¹¹ Este se celebra desde el año 2002 para honrar la abolición de la esclavitud legal en Colombia.

¹² Esto fue tomado de las primeras entrevistas realizadas, por lo que ella llegó a la Alameda en el año 2015.

¹³ Este es el nombre de una de las plazas de mercado de Cali.

SISTEMA ALIMENTARIO

El sistema alimentario de una persona y/o comunidad se encuentra formado por “un conjunto de posibles alimentos que una cultura o grupo social dentro de esta cultura seleccionan como comestibles, es decir, apropiadas para el consumo humano” (Guidonet, 2007, 6). Esto también abarca elementos tales como utensilios, recetas, técnicas, entre otros, siendo estos interventores esenciales en la adquisición, transformación y consumo de dichos alimentos en cada cultura (Ministerio de Cultura, 2012).

A continuación, se busca presentar algunas de las diferencias y semejanzas entre los sistemas alimentarios de Cali, Buenaventura y López de Micay, por medio de una clasificación de los diferentes elementos que estas cuatro mujeres han descrito. En este sentido, dentro del sistema alimentario se han identificado aspectos relevantes para entender cómo existen unos cambios aparentemente invisibles en el proceso migratorio, pero de gran significación cultural: utensilios de cocina, ingredientes, técnicas culinarias, recetas principales, métodos de aprendizaje en la cocina y provisión de ingredientes.

Entre los utensilios de cocina que eran utilizados antes de la migración están: el fogón de leña, la estufa “esso”¹⁴-candela, las cucharas de mate¹⁵, las tablas de picar de madera, la piangua¹⁶, el alambre para ahumar carnes, el molino, el trapiche, la paila, las vasijas de barro, el alambique¹⁷, los totumos¹⁸, el paño para colar, la mesa larga, el juego de ollas, la estufa de petróleo, los platos de metal y los de loza. Mientras que, aquellos que se empezaron a utilizar posterior a la migración al llegar a Cali fueron: ollas, estufa eléctrica, cucharones y espumadera de metal, lo que implicó que tuvieran que aprender rápidamente a utilizarlos.

Al hablar de los ingredientes, aquellos que se consumían y utilizaban antes a la migración eran: el cerdo, las carnes de monte¹⁹, el tomate, la cebolla, el coco, la caña de azúcar, el plátano, la yuca, el café, la leche, la panela, el arroz, el maíz, la res, el chontaduro, la gallina, las hierbas de azotea, la

¹⁴ Este es el nombre de la empresa que proveía las estufas en ese momento.

¹⁵ Este es un material muy usado en las cocinas rurales de Colombia, derivado del fruto del árbol de Totumo.

¹⁶ Este es un molusco que se consume en el Litoral Pacífico colombiano extraído de los manglares, cuyo caparazón se usa como utensilio de cocina.

¹⁷ Este es un utensilio esencial para preparar la bebida alcohólica representativa del Litoral Pacífico colombiano: el viche.

¹⁸ Estos, a diferencia de las cucharas, se usan para tomar bebidas.

¹⁹ Por ejemplo, el guatín y los curíes.

albahaca, el jengibre, la comida de mar, el camarón munchillá²⁰, la sangre de cerdo, el huevo, el naidí²¹, el milpesos y el árbol del pan. Mientras que, al momento de instalarse en Cali, se evidenciaron diferencias con respecto a los ingredientes que consumían y utilizaban que revelaban el difícil acceso y la baja disponibilidad de los ingredientes, además de encontrar los condimentos en presentación en polvo y no de manera natural:

“[Eran productos nuevos] todos esos polvos, porque allá en mi tierra eso sí no se veía, allá eso era natural todo. Porque uno cogía sus matas y de sus matas era que preparaba, ahí con sus matas [era que] se preparaba. Pero acá; que orégano en polvito, que tomillo en polvito, que (...) laurel en polvito, que comino en polvito, que ajo en polvito. Todo lo encuentra ya uno listo, no tiene necesidad de ponerse a fregar que a pelar ajo”.

Lo que redujo en gran medida la despensa de alimentos consumidos y preparados por las mujeres, y la sustitución repentina de los mismos.

En cuanto a las técnicas culinarias, la única técnica que se dejó de emplear tras el proceso de migración fue el ahumado, ya que en sus casas en Cali las mujeres no contaban un espacio propicio para llevar dicha actividad. Ellas en el Litoral Pacífico vivían en fincas cuyas cocinas quedaban en el exterior, mientras que en Cali comenzaron a vivir en apartamentos pequeños. Por otro lado, se evidenció la adopción de una nueva técnica en el lugar de recepción, como fue rellenar, más específicamente al incorporar en sus dietas el muchacho relleno – una preparación de res común en Cali. Sin embargo, el resto técnicas como asar, sancochar, freír y hervir, que fueron aprendidas previamente al proceso de migración, se continuaron usando al llegar a la capital del Valle del Cauca.

Entre las recetas, se pueden encontrar las mismas, tanto antes, como después del proceso migratorio, lo que cambia es la frecuencia de consumo, ya que en Cali dependían de la disponibilidad de la materia prima para prepararlas. Por tanto, las mujeres podían continuar preparando y consumiendo encados²² de diversos pescados y mariscos, plátanos fritos, tapados²³ de

²⁰ Este es pescado en los ríos del Litoral Pacífico colombiano.

²¹ Este es un fruto representativo del Litoral Pacífico colombiano. Es el mismo asaí, pero en esta región le dicen así.

²² Estos son preparaciones guisadas que llevan leche de coco, cebolla, ajo y hierbas como el cimarrón, el poleo, la albahaca morada y el oreganón.

²³ Estos son preparaciones cocidas en las que se tapan los alimentos con hojas de plátano para darles sabor.

pescado, diversos sancochos²⁴, arroz clavado²⁵, atolados, tamales, fiambres²⁶, sopa de queso, natillas, entre otros, pero con menor frecuencia.

En el caso de cómo aprender a cocinar, las mujeres ampliaron sus métodos de aprendizaje en la cocina. Antes del proceso migratorio, ellas observaban cómo su madre o la mujer cabeza de familia llevaba a cabo la labor de cocinar; ellas aprendían a cocinar mirando y repitiendo los platillos. Mientras que, al llegar a Cali, empezaron a utilizar recetarios²⁷ de donde sacaban y preparaban nuevos platillos, así como, comenzaron a tomar diferentes cursos de cocina²⁸ para poder preparar las preparaciones más conocidas en la ciudad que posteriormente ellas pudieran vender.

Finalmente, al igual que lo hacían en sus lugares de residencia antes de migrar, muchos de los alimentos son adquiridos en la plaza de mercado. De igual manera, gracias a las redes de parentesco en Cali, ellas pueden adquirir productos mediante el encargo de estos a amigos y parientes que viajan al y regresan del Litoral Pacífico colombiano con cierta frecuencia. No obstante, un cambio drástico que se presentó posterior a la migración fue la auto-producción de alimentos, ya que, en sus casas en Cali carecen de espacios que posibiliten la construcción de huertas para producir sus propios alimentos.

COMIDA DE MIGRANTES

Los hábitos alimentarios forman parte del acervo cultural de los pueblos y reflejan el resultado de una evolución económico-social que han vivido las diferentes comunidades (Villapoll, 1977). En este sentido, las comunidades y sus hábitos alimentarios son vulnerables a las diversas situaciones que las personas van enfrentando, como puede ser el caso de un proceso de migración. De esta manera, las diversas afecciones que las personas viven van siendo plasmadas e incorporadas a través de la apropiación de las nuevas formas y ámbitos de comensalidad (Solans, 2014), lo cual es reflejado por medio de las prácticas y hábitos cotidianos que los migrantes realizan en el nuevo lugar de residencia. Es decir, cada afectación y bocado ingerido y experimentado por las personas quedará adherido a ellas en su memoria sensitiva, afectando el día a día y, de manera simultánea, sus hábitos alimenticios y sus sistemas alimentarios.

²⁴ Estos son sopas cuyo ingrediente principal es el plátano verde.

²⁵ Este es un arroz que lleva diversos mariscos y carnes, con un nivel significativo de picante.

²⁶ Esta es una preparación que lleva arroz, pollo, cerdo, res, huevo, papa, yuca, plátano, que se envuelve en hojas de plátano usándolas como recipiente.

²⁷ Muchos de estos eran de los que se regalaban en los periódicos de la ciudad, como "El País".

²⁸ Una de ellas tomó algunos cursos de cocina en el instituto Comfandi en Cali.

De este modo, procesos como la migración pueden atribuir a la formación de nuevas representaciones de los alimentos, sus prácticas y sus saberes asociados. Lo cual puede verse reflejado con mayor claridad en los cambios y reconfiguraciones instauradas que estas cuatro mujeres tuvieron en sus hábitos y sistemas alimentarios. En otras palabras, en relación con los significados y concepciones asociados a sus roles, a los sabores y a sus espacialidades (determinadas) en la cocina.

La preparación y venta de comida han abierto una posibilidad para la inclusión de las personas en el ámbito urbano (Galeano, 2012a). Estas les permiten, sobre todo a las mujeres, obtener un trabajo que garantice su sostenimiento en la ciudad, por medio de la realización de actividades de tipo doméstico (Galeano, 2012b). En este sentido, la población femenina afrodescendiente ha logrado vincularse en actividades llamadas domésticas (Eder de Zambrano, 2011) por medio de quehaceres que portan el acervo cultural del Pacífico, como el cocinar. Es así como las cuatro mujeres migrantes lograron insertarse laboralmente en la ciudad.

Sujeto a este cambio, las mujeres también debieron adaptarse al paladar de los caleños y comenzar a preparar comida para la venta que estuviera más acorde a esta población para lograr vender sus preparaciones. Esto conllevó a un mestizaje culinario (Vargas, 2002) entre la comida del Litoral Pacífico colombiano y la que se produce en Cali y, del mismo modo, entre los nuevos sabores, saberes y haceres en la cocina de estas mujeres. Esto puede verse reflejado en lo que Elvira menciona:

“Yo cómo comencé a vender comida (...) yo empecé a vender comida con mi hermana, que trabajaba mucho. [Tras haber llegado a Cali] yo dije “Uy, voy a ponerme a vender comida. Vamos a ver cómo nos va”. Y si, empecé a vender comida en la casa. (...) Se vendía el combinado que se dice; arroz con fríjoles. Pues no era comida del Pacífico, en ese entonces no era. Era comida valluna. Si se vendía pescado, había un día especial para vender comida de mar. Y el pescado frito lo sacábamos todos los días, pero de resto, los otros platos no. [No vendíamos comida del Pacífico todos los días] porque en el punto donde estábamos a la gente no, no le gustaba mucho... se preparaba, pero no había demanda. Entonces, cuando no había demanda de los productos, no se puede comercializar (...) Tiende a quebrar. Entonces lo que más se vendía era el arroz con fríjoles, el pollo... Los sancochos de gallina que se hacían y los vendíamos los domingos; los tamales y así. Uno que otro pescado. Más que todo era como el corrientazo que se vendía”.

En conclusión, la comida y la cocina tuvieron una transformación de lo privado a lo público, pues al preparar platillos para la venta, los sabores y las

formas de hacer entre un territorio y otro permitieron nuevas representaciones y significados, evidenciados desde la cotidianidad de los hábitos y el sistema alimentario de las mujeres migrantes. En donde fue evidente que, para poder subsistir económicamente en la ciudad, tuvieron que privilegiar la comida característica de Cali sobre la que ellas consideraban como la comida de sus lugares de procedencia.

SIGNIFICACIONES DE LA COMIDA

Los alimentos llegan a los individuos en forma de estímulo y generan una respuesta por parte del sujeto que lo recibe. Dicha respuesta, al estar relacionada con la situación y el contexto en el cual el alimento fue consumido, se encuentra cargada de una significación para el individuo (Contreras, 2002). De esta manera, la alimentación es un acto que se encuentra cargado de emociones y significados que pueden llenar de sentido diversas circunstancias sociales que los individuos enfrentan (Contreras, 2002), y expresar elementos propios de cada sociedad.

Conforme a lo mencionado anteriormente, a través de algunas de las respuestas de las mujeres, se logró identificar y agrupar en tres significaciones lo que la comida representa para ellas.

Cocina como eje social: El ser humano, en su condición de ser social, ha encontrado en el comer un gesto social (Cruz, 1991). Por medio del consumo de los alimentos, se ha logrado establecer un espacio favorable para la comunicación entre los individuos, dado a que facilita el poder estar reunidos físicamente (Charles y Kerr, 2002). Estos encuentros y espacios en torno a la alimentación van estableciendo, de manera simultánea, diversos protocolos, normas, prescripciones, prohibiciones, regulaciones, entre otros. Lo que permite que exista un orden y una comunicación acertada entre los individuos de una determinada cultura, y la generación del sentido de pertenencia e identidad en los sujetos frente a las diferentes costumbres y prácticas que se realizan (Chirico, 2015).

Por ejemplo, siguiendo las normas establecidas a partir de las creencias religiosas y culturales de las personas del Litoral Pacífico colombiano, las cuatro mujeres mencionan el consumo de tamales de pescado durante la semana santa como relevante e imprescindible:

“Allá [en López de Micay] los hacían (los tamales) era para semana santa. Por eso era que los hacían de pescado (...) mi mamá el miércoles terminaba de prepararlos (...) Uno cogía y los calentaba, porque todo tenía que estar listo para comer esos días (semana santa). Para eso era que hacían los tamales, para

el desayuno y el almuerzo. Se hacía el arroz el jueves, para calentarlo el viernes, porque el viernes nadie iba a prender fogón, nadie prendía el fogón para nada”.

Lo cual representaba un ritual para ellas que les permitía reconocerse como parte de una comunidad, que, a pesar de estar lejos de sus lugares de procedencia, ellas podían recordar y continuar haciendo en Cali.

Cocina como elemento identitario: En la cocina de cada sociedad se encuentran ubicadas diversas prácticas que han sido elaboradas y transmitidas de generación en generación. Entre ellas, en el caso de las cuatro mujeres, se encuentran la selección de ciertos alimentos básicos del Litoral Pacífico colombiano, como el coco y el plátano; el uso frecuente de condimentos y sabores característicos como las hierbas de azotea²⁹; y las técnicas y las formas distintivas de preparar los alimentos. Dichas prácticas, al ser sumadas con las reglas, el contexto social y los usos simbólicos de los alimentos, dan lugar a lo que se denomina una cocina cultural (Charles y Kerr, 2002). Es decir, una cocina permisiva en el reconocimiento, identificación y generación de relaciones sociales entre los individuos que pertenecen a la misma (Solans, 2014).

Un ejemplo de ellas lo menciona Elvira, quien a pesar de haber tenido que aprender y aceptar parte del sistema alimentario de Cali para mantener rentable su negocio, sigue buscando y manteniendo vivos aquellos sabores, saberes y prácticas que la identifican con el Litoral Pacífico colombiano:

“En mi nevera debe haber siempre algo del Pacífico. Es más, (...) A mí me fascina el marisco, me fascina el marisco, me fascina (...) En la nevera de mi casa nunca falta algo de marisco. Gracias a Dios. Siempre tiene que haber algo. Que pescado, que piangua, camarón... pero siempre hay algo... Que pescado seco por ahí, pero siempre hay algo por ahí. Las hierbas (...) Si, porque en mi casa no pueden faltar las hierbas de azotea para la comida. Tanto en mi casa como en mi negocio están las hierbas de azotea. Está la albahaca, está el oregán, está el poleo, el cimarrón... siempre están allí presentes”.

Los cuales, así como ella lo expresa, constituyen un elemento fundamental de lo que ella es, del lugar donde viene y de la construcción de *su casa* en un nuevo lugar.

Cocina como expresión de afecto: El ser humano no se halla en el mundo como un simple objeto al que nada lo afecta. Por el contrario, se encuentra implicado en acciones, relaciones, personas, objetos, momentos, espacios, tiempos, de manera permanente. Es decir, es un sujeto que siempre está y

²⁹ Las hierbas de azotea son el cimarrón, el oregán, la albahaca morada y el poleo.

estará afectado por los diversos acontecimientos que le rodean (Le Breton, 1998), donde se incluyen también los momentos negativos – como las diversas situaciones de violencia y los procesos migratorios, como los que vivieron estas cuatro mujeres.

Toda interacción supone en el individuo la generación de afectos que responden a la interpretación que este le da a la situación en la que se encuentra inmerso (Le Breton, 1998). A partir de cada situación se desencadenan emociones y sentimientos que indican, ante los ojos de las demás, la manera cómo el individuo ve el mundo y es afectado por el mismo. Estas formas de experimentar el mundo quedarán instaladas en el tiempo por medio de la resonancia propia del acontecimiento pasado, subyaciendo valores, significaciones, expectativas, sentidos, etcétera (Le Breton, 1998). Así pues, cuando se recuerde aquel acontecimiento que marcó la vida del individuo, el hilo de la memoria se remontará y dará lugar al nacimiento de reminiscencias de una asociación, un dolor, un paisaje, un nombre, que reviva una historia pasada (Le Breton, 1998).

Esto sucede, por ejemplo, con los sabores, colores, olores, texturas de una preparación que fue aprendida gracias a la motivación brindada por un ser querido, que posteriormente fue arrebatado a causa del conflicto armado. Lo que puede verse claramente en la historia de Elvira y su padre, personaje por el cual ella manifiesta que ama cocinar:

“La historia de la cocina de mi vida viene desde muy pequeña por mi padre (...) El que me inculcó el amor por la cocina fue mi papá... ¿por qué? Porque mi papá siempre le decía a mi mamá (...), cuando ella ya iba a empezar a cocinar, le decía a mi mamá que por favor le sacara las tripas, lo que era las vísceras, y me las arreglara. Porque él aspiraba que antes de que él se muriera yo le hiciera un sancocho. Él aspiraba a comerse un sancocho, una comida hecha por mis manos. Entonces cada ocho días esa era la tarea mía, la bolita con la gallina. Entonces ahí nació el amor por la cocina. Sí, gracias a mi padre... más que mi mamá, fue mi padre”.

Lo que revela que para ella la cocina se encuentra cargada de afecto, memoria y nostalgia hacia un ser querido y su lugar de origen.

SER COCINERA

La cocina se puede definir como un: “sistema cultural que define qué es comestible, los procesos y técnicas de procesamiento, estilos culinarios, principios saborizantes, y las reglas culturales que rigen el qué, cómo, cuándo, dónde y con quién comer” (Camacho, 2006, 241). Lo que lleva a deducir que

un cocinero o cocinera es la persona que se encarga de conocer, valorar, poner en práctica y transmitir dicho sistema.

Una de las preguntas que realizadas a las cuatro mujeres durante las entrevistas fue si ellas se identificaban como cocineras. Antes de escuchar las respuestas, se podía suponer que ellas responderían que sí, pues encargarse de la cocina y cocinar es algo han hecho durante toda su vida y, además, porque la respuesta afirmativa correspondería a la definición presentada anteriormente (lo que hacía parte de mi revisión bibliográfica durante la investigación). Sin embargo, sorpresivamente todas las mujeres negaron esta condición: ninguna se identificaba como cocinera.

Los principales argumentos que mencionaron fueron: no contaban con un título/estudio que las certificara como cocineras ante la sociedad, no tenían un restaurante propio en donde vendieran su comida, aún les faltaba mucho por conocer y aprender en el campo de la cocina, y no eran empleadas de restaurantes reconocidos. Es decir, eran argumentos relacionados con la remuneración económica y la cualificación formal del oficio.

No obstante, posteriormente se les preguntó a las mujeres cuáles eran las características y atributos con los que ellas sí se sentían identificadas, a lo que respondieron e hicieron énfasis en elementos que coinciden con las características que socialmente son atribuidas a una cocinera y la definición de este concepto.

Tanto Marcela, como Carmen, Elvira y Florencia se sienten portadoras de las prácticas y saberes relacionados con la cocina de la región del Litoral Pacífico colombiano. Han dedicado gran parte de su vida al oficio, ya sea en un espacio privado (casa) o uno público (venta de productos en la calle o en un local), aprendieron a cocinar desde niñas y no han dejado de hacerlo hasta el día de hoy. Han desarrollado su creatividad culinaria en busca de la elaboración de diferentes y nuevas recetas (no solo para satisfacer las necesidades de sus comensales, sino también como ejercicio de sustento económico) son reconocidas públicamente por su sazón y por haber establecido redes de parentesco en Cali a través de sus cocinas; han destacado, reconocido y manifestado el amor, la pasión y el gusto que tienen por cocinar y por su cocina.

Por tanto, se puede concluir que, a pesar de que las mujeres no se auto-reconozcan con el título de cocineras, sí se sienten identificadas con las características que les atribuye dicha condición; ellas cumplen con los requerimientos o características abarcadas en el oficio socialmente reconocido de la cocina como un sistema cultural. De este modo, ellas son mujeres que, a pesar de, y, a la vez gracias a, las diferentes afecciones que han tocado sus vidas,

saben responder a las preguntas de qué, cómo, cuándo, dónde y con quién comer, tanto en el Litoral Pacífico colombiano como en la ciudad de Cali.

CONCLUSIONES

La comida y cocina son vistas por las cuatro mujeres como un punto de socialización y encuentro entre paisanos del Litoral Pacífico colombiano y calleños y/o personas conocidas en la ciudad de Cali. La forma como entienden este sistema cultural refleja las órdenes, las reglas y los protocolos, que posibilitan establecer sentimientos de empatía y distinción entre las personas, y manifiestan el acervo cultural con el que ellas se sienten identificadas incluso a pesar del proceso migratorio.

Así mismo, la comida y la cocina operan como un vehículo que facilita la introducción de personas a la ciudad y a una nueva cultura, y promueven el mestizaje cultural a través de prácticas cotidianas como cocinar. Por lo tanto, estas prácticas abarcan saberes aprendidos que las personas ejercen en donde quiera que se encuentren, al igual que cuentan sus historias, esculcan sus recuerdos y activan sus memorias. Además, se convierten en una facultad que permite, por un lado, adaptarse al lugar al que llegan, y, por otro, establecer una actividad económica que permite suplir las necesidades básicas de la familia.

En particular, el papel de la comida y la cocina en la vida de estas mujeres ha sido un lenguaje que narra y describe a través de bocados, todos los afectos escritos en sus historias de vida. Las cuatro mujeres cuecen a diario el conjunto de afectos que dan lugar a lo que actualmente son sus vidas; desde las muertes, los miedos, las tristezas, las lágrimas, las pérdidas que un día sufrieron a causa de la violencia, hasta su pasión, su superación y su entrega por lo que son y aman, su gusto por cocinar.

Ellas son mujeres migrantes que, en sus propias palabras, *aman ponerse su delantal de cocina y comenzar a preparar aquellas comidas que guardan con tanto afecto*. La cocina es la narración de sus vidas pasadas, presentes y el comienzo de las futuras. Para ellas la cocina y el cocinar son los manuscritos que anuncian y apuntalan su identidad cultural.

REFERENCIAS

- Agudelo, C. É. (2001). El Pacífico colombiano: De "remanso de paz" a escenario estratégico del conflicto armado. *Cuadernos de Desarrollo Rural*, 46, 5–38.
- Alcaldía de Santiago de Cali. (2024, 31 de julio). Más de 17.000 personas migrantes, refugiadas y retornadas se han atendido en los dos puntos de orientación dispuestos por la Alcaldía de Cali. <https://www.cali.gov.co/bienestar/publicaciones/182270/mas-de-17000-personas-migrantes-refugiadas-y-retornadas-se-han-atendido-en-los-dos-puntos-de-orientacion-dispuestos-por-la-alcaldia-de-cali/>
- Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados. (2025). Colombia. Data UNHCR. <https://data.unhcr.org/en/country/col>
- Bustamante, L. A., & Herrera, M. L. (2018). *Prácticas culturales de familias afrodescendientes desplazadas en Cali*. Biblioteca Digital Univalle. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/entities/publication/fc43cd70-11bd-467d-bcc0-616e52e31696>
- Caicedo, A. (2017). Vida campesina y modelo de desarrollo: Configuraciones de despojo/privilegio en el norte del Cauca. *Revista Colombiana de Antropología*, 53(1), 59–89.
- Camacho, J. (2006). Bueno para comer, bueno para pensar: Comida, cultura y biodiversidad en Cotacachi. En R. E. Rhoades (Ed.), *Desarrollo con identidad: comunidad, cultura, y sustentabilidad en los Andes* (pp. 237–266). Abya Yala.
- Camacho, J. (2014). Comida, cultura y política. *Revista Colombiana de Antropología*, 50(2), 7–10.
- Camacho, J. A. (2006). *Identidad y comida en contextos de migración*. Universidad Nacional de Colombia.
- Cano, P. A. (2013). *Sonoridades pacíficas en la historia de Cali: Prácticas sonoras tradicionales del Pacífico sur colombiano en Cali a partir de 1980* [Tesis de maestría, Universidad del Valle].
- Carrillo, Á. (2014). *Violencia de género y mujeres desplazadas. Buenaventura Colombia: Realidades brutales*. UNHCR-ACNUR. <http://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/Publicaciones/2014/9760.pdf>
- Carsten, J. (2000). *Culture of relatedness: New approaches to the study of kinship*. Cambridge University Press.
- Centro Nacional de Memoria Histórica. (2013). *¡Basta ya! Colombia: Memorias de guerra y dignidad*. CNMH.
- Charles, N., & Kerr, M. (2002). Es así porque es así: Diferencias de género y de edad en el consumo familiar de los alimentos. En J. Contreras (Coord.), *Alimentación y cultura: Necesidades, gustos y costumbres* (pp. 199–218). Universidad de Barcelona.
- Chirico, M. (2015). *El orden cultural actual y los problemas de identidad*. Equipo NAYA. http://www.equiponaya.com.ar/congreso2000/ponencias/Marcelo_Chirico.htm
- Contreras, J. (2002). *Alimentación y cultura: Necesidades, gustos y costumbres*. Universidad de Barcelona.

- Cruz, J. (1991). *Alimentación y cultura: Antropología de la conducta alimentaria*. EUNSA.
- Defensoría del Pueblo Colombia (DPC). (2014). *Informe estructural: Situación de riesgo por conflicto armado en la costa pacífica caucana, municipios de Guapi, Timbiquí y López de Micay*. Sistema de Alertas Tempranas (SAT). Recuperado el 20 de octubre de 2025, de <https://repositorio.defensoria.gov.co/server/api/core/bitstreams/3f170db9-cfca-4eb1-b8ec-c7899e7051d2/content>
- Defensoría del Pueblo. (2025). *Desplazados en el Pacífico colombiano suman el 47 % del total de la cifra en todo el país*. Recuperado el 20 de octubre de 2025, de <https://www.defensoria.gov.co/en/-/desplazados-en-el-pac%C3%ADfico-colombiano-suman-el-47-del-total-de-la-cifra-en-todo-pa%C3%ADs>
- Eder de Zambrano, D. (2011). *Valle del Cauca: Procesos históricos* (1ª ed.). Universidad del Valle.
- El País. (2016, 5 de agosto). Colombia es el país con mayor desplazamiento forzado en el mundo: ONU. *ElPaís.com.co*. <https://www.elpais.com.co/colombia/es-el-pais-con-mayor-desplazamiento-forzado-en-el-mundo-onu.html>
- Enríquez Martínez, J. (2022). Resignificación cultural de familias desplazadas en Cali. *Lumina Gentium*. <https://www.revistas.unicatolica.edu.co/revista/index.php/LumGent/article/download/510/283>
- Galeano, P. A. (2012a). Sabores “negros” para paladares “blancos”. En R. Delgado, D. Gómez, & G. Negrete-Andrade (Comps.), *Tomo 15: Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia* (pp. 355–364). Ministerio de Cultura.
- Galeano, P. A. (2012b). Alimentación y cultura entre los “grupos negros” del Pacífico sur. En R. Delgado, D. Gómez, & G. Negrete-Andrade (Comps.), *Tomo 15: Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia* (pp. 399–436). Ministerio de Cultura.
- Giard, L. (1999). Segunda parte. Hacer de comer. En M. de Certeau, L. Giard, & P. Mayol (Eds.), *La invención de lo cotidiano 2: Habitar y cocinar* (pp. 151–256). Universidad Iberoamericana.
- González, F., Bolívar, I., & Vázquez, T. (2003). *Violencia política en Colombia: De la nación fragmentada a la construcción del Estado*. Cinep.
- Guidonet, A. (2007). *Antropología de la alimentación*. Editorial UOC.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw Hill.
- Internal Displacement Monitoring Centre. (2024). *The Last Refuge: Urban displacement in Colombia* [Multimedia story]. Recuperado el 20 de octubre de 2025, de <https://story.internal-displacement.org/colombia-urban/index.htm>
- La Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR). (2009). *Violencia de género y mujeres desplazadas*. UNHCR-ACNUR. http://www.acnur.org/t3/fileadmin/Documentos/RefugiadosAmericas/Colombia/Violencia_de_genero_y_mujeres_desplazadas.pdf?view=1
- Le Breton, D. (1998). *Las pasiones ordinarias: Antropología de las emociones*. Ediciones Nueva Visión.

- Melo, L. (2015, 5 de agosto). El alto costo de las migraciones para Cali. *El País*. <http://www.elpais.com.co/elpais/cali/noticias/migracion-problema-cada-vez-preocupante-cali>
- Ministerio de Cultura. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales en Colombia*. Ministerio de Cultura.
- Naranjo, G. (2001). El desplazamiento forzado en Colombia: Reinención de la identidad e implicación en las culturas locales y nacional. *Scripta Nova. Revista -Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales*, 94(1), 1–17. <http://dx.doi.org/10.1344/sn2001.5.362>
- Pécaut, D. (2001). *Guerra contra la sociedad*. Planeta.
- Pedraza, Z. (2009). En clave corporal: Conocimiento, experiencia y condición humana. *Revista Colombiana de Antropología*, 45(1), 147–168.
- Rettberg, A. (2020). *Peace-making in Colombia: A multidimensional perspective*. Routledge.
- Schneider, D. (1980). *American kinship: A cultural account* (2nd ed.). University of Chicago Press.
- Seremitakis, N. (1994). The memory of the senses, Part I: Marks of the transitory. En N. Seremitakis (Ed.), *The senses still* (pp. 1–18). University of Chicago Press.
- Serna, S. (2012). Vivir de los imaginarios del mar: Restaurantes y estereotipos sobre el Pacífico en Bogotá. En R. Delgado, D. Gómez, & G. Negrete-Andrade (Comps.), *Tomo 15: Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia* (pp. 323–354). Ministerio de Cultura.
- Solans, A. M. (2014). Alimentación y mujeres migrantes en Buenos Aires, Argentina: Tradiciones, recreaciones y tensiones a la hora de comer. *Revista Colombiana de Antropología*, 50(2), 119–139. <https://doi.org/10.22380/2539472X49>
- Spradley, J. (1980). *Participant observation*. Holt Rinehart & Winston.
- Unidad para las Víctimas. (2023). *Informe nacional de desplazamiento forzado*. UARIV. https://datospaz.unidadvictimas.gov.co/archivos/datosPaz/INFORME%20DESPLAZAMIENTO%202023_VF2.pdf
- Urrea, F., Arboleda, S., & Arias, J. (1999). Redes familiares entre migrantes de la costa pacífica a Cali. *Revista Colombiana de Antropología*, 35, 180–241.
- Usme, Z. (2015). Apuntes semióticos para el estudio de la cocina migrante. *Forma y Función*, 28(1), 185–200. <https://doi.org/10.15446/fyf.v28n1.52052>
- Vargas, L. A. (2002). El mestizaje de la alimentación en América Latina. En H. Bourges, J. M. Bengoa, & A. M. O'Donnell (Coords.), *Historias de la nutrición en América Latina*. SLAN.
- Verdad Abierta. (2019). Los pendientes del acuerdo de paz con las FARC. <https://verdadabierta.com>
- Villapoll, N. (1977). Hábitos alimentarios africanos en América Latina. En M. Moreno (Ed.), *África en América Latina* (3ª ed., pp. 325–336). Siglo XXI.

- Yei, M. (2016). Narrando (desde) el despojo: Mediaciones morales y conceptuales de la noción de despojo en las luchas de los sectores populares rurales de los Andes nariñenses. *Revista Colombiana de Antropología*, 52(2), 73–106.
<https://doi.org/10.22380/2539472X40>



RESEÑA DE LIBRO / BOOK REVIEW /RESENHA DE LIVRO

MANUAL PRÁCTICO PARA LA SOBERANÍA ALIMENTARIA. GASTRONOMÍA, COMUNIDAD Y RESISTENCIA DESDE COSOLTEPEC PARA EL MUNDO

PRACTICAL MANUAL FOR FOOD SOVEREIGNTY. GASTRONOMY, COMMUNITY, AND RESISTANCE FROM COSOLTEPEC TO THE WORLD

MANUAL PRÁTICO PARA A SOBERANIA ALIMENTAR. GASTRONOMIA, COMUNIDADE E RESISTÊNCIA DE COSOLTEPEC PARA O MUNDO

VENTURA RAMOS, L.
Universidad Nacional Autónoma de
México, México
lasunamita@yahoo.com.mx

Recibido: 24/08/2025

Aceptado: 25/11/2025



Sarah Bak-Geller y Grecia Cuevas (editoras). Manual práctico para la soberanía alimentaria. Gastronomía, comunidad y resistencia desde Cosoltepec para el mundo. Ciudad de México. Universidad Nacional Autónoma de México. Instituto de Investigaciones Antropológicas. 2024. 191 pp.

Existe, en el ámbito de los estudios literarios, un consenso entre críticos e investigadores acerca de la obra de Homero y su constitución *naïv*. El uso de tal adjetivo en la descripción de un poema como la *Ilíada* no quiere significar “ingenuo” o “simple”, sino, en principio y sobre todo, *singularidad*: una forma peculiar de dar cuenta de los acontecimientos, de construir la especificidad de cada personaje, de hacer aparecer los objetos y los elementos de la naturaleza en todo su relieve, brillo y especificidad (Míguez Barciela, 2016, pp. 29-37). Hay en Homero una excelencia en el decir que responde cada vez a una mirada atenta y cuidada sobre las cosas. No se trata solamente de una cuestión de estilo: en los poemas homéricos el *decir* está respondiendo siempre a un *hacer*: si hay un modo de decir las cosas es porque hay un modo de hacerlas o un modo en que estas ocurren. En los poemas homéricos el decir de la poesía es entonces la respuesta a una certeza sobre la existencia de las cosas; demorarse con la palabra en ríos, batallas, ceremonias, vestuarios, gestos, escudos y cucharas, darle a cada uno de estos elementos su debida importancia y atención es la marca de un estilo literario que pretende, además de dar cuenta de una interdependencia entre lo grande y lo pequeño, ser coherente con una ontología. Lo *naïv* en Homero concierne siempre a una

perfecta correspondencia de la parte con la parte, del todo con cada una de sus partes, y de la palabra con la existencia.

Reconocer mediante el uso de la lengua o el gesto que cada cosa, por insignificante que parezca, tiene su lugar y su función dentro de la totalidad a la que pertenece es también adherirse a una concepción del mundo y a un horizonte de sentido que son los de la Antigüedad. El *Manual práctico para la soberanía alimentaria* puede considerarse, por esta razón, una obra anacrónica por cuanto nos hace volver la mirada hacia una geografía, una forma de vida y un conjunto de prácticas que se realizan a contracorriente de los valores que actualmente dictan la Modernidad y las ideologías que la sostienen. Pero es también una obra anacrónica por cuanto en su escritura y en sus ideas procede a la manera en que lo hacía el aedo: dando su debido lugar a las cosas de las que trata, iluminando lo pequeño para mostrarnos enseguida las decisivas conexiones que esto mantiene con lo grande.

Concebido en sus orígenes como “el primer libro de recetas cosoltepecanas”, el *Manual práctico para la soberanía alimentaria* es resultado de la determinación de una comunidad que en 2018 se planteó dos objetivos con su elaboración: “hacer visible la preparación local del mole de chivo” y dotar a este platillo, frente al debate sobre su comercialización, de su “merecido valor” (p. 15).

El *Manual práctico para la soberanía alimentaria* puede leerse entonces como un recetario surgido de la necesidad de un pueblo por rescatar su identidad y su cultura, pero también, y sobre todo, como una declaración de principios, una forma particular de entender el mundo y una propuesta de vida alternativa a la que, desde una lógica patrimonializante, promueve el estado-nación según modelos capitalistas y neoliberales. Mucho más que un conjunto de recetas que busque transmitir un saber sobre los pasos a seguir para la elaboración de diversos alimentos, el *Manual* emprende la revalorización de un platillo a partir de la reconstrucción de las relaciones sociales que le han dado lugar y le han otorgado un sentido identitario dentro de una comunidad. En este sentido, no se trata estrictamente de un libro de cocina, sino de un estudio que permanentemente nos invita a ampliar y transformar nuestros marcos de referencia para imaginar otras formas de concebir la alimentación y de relacionarnos con el territorio que habitamos, otras formas de dar sentido a lo político y de hacer funcionar a las instituciones, otras vías de resignificación del trabajo humano y del aprendizaje dentro de lo colectivo.

En “La gratuidad y el trabajo colectivo como prácticas emancipatorias”, la primera de las tres partes que sirven de introducción a la compilación de las recetas, Bak-Geller y Cuevas reflexionan acerca del trabajo físico, los valores, la pedagogía y las instituciones democráticas que sostienen el sistema alimentario de Cosoltepec, una pequeña población de la Mixteca Baja Oaxaqueña que, en los últimos años, con la declaración del mole de chivo como Patrimonio Cultural Intangible del Estado de Puebla en 2023, ha debido enfrentarse a una división de opiniones entre aquellos de sus habitantes que están a favor de defender la gratuidad del platillo que cada año, con ocasión de la fiesta patronal, se ofrece a visitantes, peregrinos y hermandades, y aquellos que, siguiendo el ejemplo de Tehuacán, tienen interés en obtener ganancias económicas de la comercialización de la receta. En este debate, para Cuevas y Bak-Geller la salida es clara, pues aquello que tiende a desvanecerse con la capitalización del platillo es la larga cadena de esfuerzos y trabajos físicos que lo hacen posible; los vínculos sociales que se construyen entre los habitantes de la comunidad durante su elaboración; los servicios prestados y no retribuidos que se dirigen a un beneficio colectivo; los conocimientos y valores que forjan el carácter y se adquieren en espacios como las cocinas comunitarias.

En “Una apuesta por las prácticas e instituciones de la comunidad”, las editoras del volumen analizan la participación de los habitantes de Cosoltepec en el Segundo Encuentro de Cocineras Tradicionales de Oaxaca organizado por el gobierno del estado en 2018. Concebido inicialmente por los cosoltepecanos como una oportunidad para legitimarse en tanto que expertos en la preparación del mole de chivo, el evento también representó para las cocineras cosoltepecanas la ocasión para la improvisación y la perturbación de lo que las políticas multiculturalistas han definido arbitrariamente como “lo tradicional” y “lo indígena”. Mediante prácticas como la sustitución de ingredientes que se encuentran fuera de temporada, las cocineras cosoltepecanas acudieron a uno de los principios de vida democrática en los que se sustentan las prácticas, reglas e instituciones de su comunidad.

“Las memorias insurrectas y los gustos rebeldes”, última parte del preámbulo que sirve de orientación a la lectura y comprensión del recetario es una aguda reflexión sobre los prejuicios que en el transcurso del tiempo han prevalecido sobre las cocinas étnicas y, al mismo tiempo y de manera particular, una reivindicación del gusto cosoltepecano, que, con su sola constitución, ha sido capaz de subrayar la arbitrariedad de la norma de lo que se considera “sabroso” en nuestro país. De acuerdo con Bak-Geller y Cuevas, se trata de un gusto “intuitivo, sinóptico y sagaz” (p. 62), estrechamente ligado a las

vivencias y experiencias de los habitantes de Cosoltepec. Este apartado del *Manual práctico para la soberanía alimentaria* es también una reivindicación del convite como práctica subversiva de una colectividad que ha sabido fomentar su cohesión social y su autonomía política a través del acto de comer.

Lejos de lo que nos harían pensar las estrategias de patrimonialización, que tienden a reducir los bienes culturales de una comunidad a objetos con un valor comercial, el mole de chivo, situado en su justo lugar, que es el de “un engranaje esencial en la vida social y política de Cosoltepec” (p. 15), emerge no solamente como “el placer de comer”, sino también y más decisivamente como una manera de estar en el mundo, ejercer la autonomía, conocer el territorio, resistir en colectividad, servir al bien común, entender los ciclos de la naturaleza, retener un sistema alimentario y aprender a través del esfuerzo físico, la modelación del carácter y la reciprocidad.

REFERENCIAS

- Bak-Geller, S. y Cuevas, G. (Eds.) (2024). *Manual práctico para la soberanía alimentaria. Gastronomía, comunidad y resistencia desde Cosoltepec para el mundo*. Universidad Nacional Autónoma de México. Instituto de Investigaciones Antropológicas.
- Míguez Barciela, A. (2016) *Mortal y fúnebre. Leer la Ilíada*. Dioptrías.