

Dieta y azúcar. Reflexividad y límites en la alimentación del siglo XXI

Food and sugar. Reflexivity and limits in the 21st century diet

Luis E. Blacha

Instituto de Estudios sobre la Ciencia y la Tecnología
Universidad Nacional de Quilmes
Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, Argentina
luisblacha@gmail.com

Emiliano Torterola

Instituto Nacional de Antropología y Pensamiento Latinoamericano
Facultad de Ciencias Sociales
Universidad de Buenos Aires, Argentina
emiliano.torterola@gmail.com

Recibido: 10/01/2021

Aceptado: 31/03/2021

Formato de citación:

Blacha, L.E., Torterola, E. (2021). "Dieta y azúcar. Reflexividad y límites en la alimentación del siglo XXI". *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 90, 48-66,
<http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/leblacha.pdf>

Resumen

Los alimentos responden a una necesidad que es tanto vital como social, convirtiéndose en la principal forma de intervenir sobre el cuerpo. El gusto, como experiencia sensorial compleja, permite fundamentar un acceso desigual a nutrientes que es parte del orden social. Este artículo propone identificar la preferencia por lo dulce, cuyo consumo comienza a popularizarse a partir de la Modernidad, como uno de los principales factores que llevan a la malnutrición por exceso a finales del siglo XX. Las nuevas formas del hambre combinan la carencia con la abundancia. Este trabajo las aborda desde el monitoreo reflexivo de la acción y sus límites. Una perspectiva teórica que permite explicar los cambios recientes en la composición de la dieta, así como los impedimentos para su transformación.

Palabras clave

Azúcar, reflexividad, desigualdad, malnutrición.

Abstract

Food is a vital and social need. It becomes the main way to intervene on the body. Taste and flavor are complex sensory experiences allows to underlie an unequal access to nutrients that are part of the social order. This research proposes to identify the preference for sweetness, whose consumption started to become popular as early as modernity, like one of the main factors that led to malnutrition at the end of the 20th century. The new ways of hunger combine abundance with starve. This research approaches these ways from the reflexive monitoring of the action and its limits. A theoretical perspective that allows to explain the recent changes in the dietary composition as well as the impediments for its transformation in the contemporary societies.

Keywords

Sugar, reflexivity, inequality, malnutrition.

1. Introducción

La dieta permite reconstruir las condiciones de existencia del individuo en un contexto determinado porque su composición es parte del fundamento del orden social, en tanto consolida desigualdades que, en las sociedades capitalistas, van más allá de las clasificaciones de clase. Además, hay asimetrías en el acceso a nutrientes que se sustentan en el gusto como experiencia sensorial compleja (Korsmeyer y Sutton, 2011). Este trabajo propone identificar la preferencia a nivel global por lo dulce, cuyo consumo comienza a popularizarse a partir de la Modernidad, como uno de los pilares que sostienen la desigualdad nutricional que promueve nuevas formas de hambre desde finales del siglo XX. A partir de la reflexividad, entendida como la capacidad de analizar, explicar y modificar la propia acción y el contexto en el cual se desenvuelve, es posible identificar tanto los múltiples factores que llevan a estas asimetrías como a destacar los límites que se imponen a las propuestas de cambio o modelos alternativos de alimentación.

Los alimentos son “el principal medio de intervención sobre el cuerpo” (Fischler, 1995: 67). Satisfacen tanto una necesidad vital como una función social, porque definen a los individuos y los enmarcan en colectivos diversos. Es necesario un análisis sociológico de la dieta que permita abordar este proceso, que incluye tanto las condiciones de existencia en una coyuntura determinada como al individuo que actúa y reconstituye ese entramado (Giddens, 2015; 1997). Los alimentos consumidos, los procesos corporales y las prácticas sociales son parte de ese tejido que da importancia sociológica al estudio de la dieta (Warde, 2016). Los cambios en la alimentación de finales del siglo XX apelan a transformaciones sociales que incluyen tanto los procesos históricos como el ámbito biográfico, promoviendo nuevas formas de desigualdad donde los límites a la capacidad de acción y elección de la dieta se encuentran internalizados. Esta cuestión permite explicar por qué aún en períodos de grandes transformaciones, como los que experimentan las sociedades contemporáneas, los alimentos han mostrado una gran estabilidad (Goody, 1995).

El ambiente, el sistema productivo y los vínculos que un entramado social establece con otros –cercaños y lejanos– se combinan para determinar la oferta de alimentos cuyo impacto trasciende los aspectos nutricionales (Chen y Erikson, 2019). Aún las cocinas más tradicionales van a demandar vínculos que van más allá del contexto social de referencia, como sucede con la patata en Irlanda o del maíz y la mandioca en África (Goody, 1995). En estos consumos también influyen las prácticas culturales que abarcan

desde la preparación, el orden de los platos y los modales en la mesa. El vínculo social con los alimentos se convierte en un parámetro de referencia para comparar entre sociedades y períodos temporales distintos. Las transformaciones paralelas entre los cambios en la alimentación y los modales permiten reconocer cómo se concibe al ser humano y qué es considerado un alimento “bueno”, “saludable”, “deseable”.

Los alimentos actúan como un eje articulador desde el cual se pueden medir las transformaciones, pero también como uno de los fundamentos del orden social que se origina con la Modernidad. Esta continuidad en las prácticas hace posible –entre otros factores– la reflexividad, así como el conocimiento del entorno que tienen los actores y que se convierte en “el carácter registrado del fluir corriente de una vida social” (Giddens, 2015: 40-41). La reflexividad se presenta como la forma en la que nos miramos a nosotros mismos y a la sociedad de la cual formamos parte, permitiendo una permanente transformación de las bases culturales y materiales de la modernidad. Al mismo tiempo, es un elemento clave en la constitución de sujetos que esperan cierto grado de reciprocidad entre sus pares y de parte de éstos. A partir de la reflexividad se puede identificar la articulación entre la oferta alimentaria y los actores que se sienten interpelados por ésta, ya que, al incorporar estos elementos a su dieta, terminan configurando su identidad.

Sin embargo, desde finales del siglo XX los lazos sociales con los alimentos comienzan a debilitarse y se consolida la figura de un comensal aislado (Fischler, 1995); es decir, un actor cuya capacidad de elección real encuentra fuertes limitaciones, que también se observa en sus capacidades reflexivas. Es así como el consumo de objetos (bienes y servicios) puede “crear condiciones, por un lado, para una genuina reflexividad para la individuación”, estética, cognitiva, éticamente construida. Y, “por otro lado, puede producir no una individuación de sujetos reflexivos, sino una individuación en el sentido de la atomización de consumidores normalizados, en «nichos de mercado»” (Lash y Urry, 1998: 160).¹

El vínculo con los alimentos da cuenta, tal vez como ninguna otra expresión, de los límites a los que está sometida la reflexividad. Además, las modificaciones en el consumo de alimentos van a reflejarse en el cuerpo de quienes los incorporan a su dieta. Surgen nuevas formas de hambre donde conviven la carencia con el exceso y se relacionan tanto con la “presentación social de la persona (cuerpo imagen) con las potencialidades de experimentar el mundo (cuerpo piel) y con las capacidades para desplazarse/hacer en el mundo social (cuerpo movimiento)” (Scribano, 2013: 102). Por estas razones, en el siglo XXI, los individuos en la mayoría de las sociedades pasan a administrar la abundancia de calorías, pero lo curioso es que lo realizan utilizando estrategias diseñadas para afrontar contextos de carencia de alimentos. Es necesario estudiar estas prácticas reflexivas como un insumo indispensable para abordar el pasaje de la desnutrición a la malnutrición por exceso como principal problema vinculado con los alimentos en el siglo XXI. No es sólo una cuestión de oferta de calorías, sino que el gusto, como experiencia personal de construcción social, permite explicar la ingesta elevada de calorías aún cuando se pone en juego la propia vida. Incorporar la reflexividad a un abordaje sociológico del vínculo con los alimentos permite recuperar las prácticas que influyen y fundamentan la composición de la dieta.

El gusto por lo dulce pareciera ser una continuidad que guía la composición de la dieta desde las transformaciones iniciadas con la Modernidad. Su rol como fuente de calorías ha cambiado a partir de estrategias reflexivas que involucran al sistema productivo y a las biografías. Así como la ingesta de azúcar se relaciona con las nuevas formas de alimentación del mundo urbano de la Revolución Industrial, hoy supone un

¹ Las comillas corresponden a los autores.

riesgo para la salud pública porque se la asocia con la epidemia de obesidad y la mayor cantidad de casos de diabetes tipo II en el mundo (WHO, 2015; Zheng *et al.*, 2018; Stanhope, 2016; Basu *et al.*, 2013; Castro, 2016; Te Morenga *et al.*, 2013). El azúcar en el siglo XXI “está reemplazando a la grasa como el enemigo público número uno de las campañas de salud” (Throsby, 2018: 1). La forma que adquirió la producción de azúcar en ámbitos lejanos de las grandes metrópolis europeas hicieron posible que el límite a la capacidad reflexiva sea externo, distante. Se presenta como una estrategia que redujo el costo de un alimento de gran densidad calórica pero que se adapta muy bien a “las importantes transformaciones en la vida de las clases trabajadoras, los horarios laborales y las nuevas condiciones de vida” (Mintz, 1985: 181).

Esta “democratización del azúcar” tiende a coincidir y solaparse con la (supuesta) “democratización de la (auto)crítica social” (Beck, 1996: 220-222), que transforma(ría) a los comensales en consumidores (en apariencia) conscientes de sus valores alimentarios y las consecuencias (positivas y negativas) de sus prácticas. Al mismo tiempo puede identificarse un desenvolvimiento dialéctico entre un mayor conocimiento de las elecciones alimentarias y un fuerte desconocimiento de los procesos involucrados en su industrialización. Así, la alimentación “consciente” –“nutritiva”, “balanceada”, “saludable”– parece encontrar un límite o punto ciego en la generalización de prácticas escasamente reflexivas si no se toma en consideración la influencia de las relaciones de poder tanto en la conformación del gusto como en el acceso a los alimentos. Por otra parte, el gusto por lo dulce no se reduce sólo al azúcar, sino que, desde finales del siglo XIX, hay otras alternativas como los edulcorantes artificiales que también van a influir en nuestras elecciones alimentarias pero que no cuestionan la construcción sociopolítica de la supremacía de lo dulce y su cercanía con el disfrute (De la Peña, 2010).

2. El azúcar y la transformación del mundo

El ser humano está condicionado por un paladar que prefiere los alimentos dulces porque son interpretados como más “comestibles y nutritivos” (Cross y Proctor, 2014: 3). Una cuestión que se inscribe en la biología humana y que aseguró la supervivencia desde tiempos primitivos porque las plantas venenosas se asocian al gusto amargo (Fischler, 1995). La sacarosa, el nombre químico del azúcar, es uno de los tres disacáridos más comunes. Los otros dos son la maltosa vinculada al almidón y la lactosa que es el azúcar presente en los productos lácteos como la leche y el yogurt (Yudkin, [1972] 2016). La sacarosa es un carbohidrato que se extrae principalmente de la caña de azúcar (*Saccharum officinarum L*) y de la remolacha azucarera. La caña de azúcar es originaria de Nueva Guinea, pero fue traída a América por Cristóbal Colón en 1493 durante su segundo viaje (Mintz, 1985). Recién en 1516 comenzaron las exportaciones españolas a Europa, transformándose en un producto para la nobleza y los ingleses acaudalados alrededor de 1650. En los inicios del siglo XIX su consumo era todavía costoso, pero se extendió a un porcentaje amplio de la población, a tal punto que a inicios del siglo XX representaba “casi una quinta parte de las calorías de la dieta inglesa” (Mintz, 1985: 5-6).

Satisfacer el gusto por lo dulce conlleva una transformación que trasciende los parámetros de consumo. La dulzura va más allá del gusto y pareciera vincularse con “todo lo placentero de la vida: fragancias, recuerdos, momentos, sueños y amores” (Fischler, 1987: 141). Detrás de la consolidación de la supremacía del gusto por lo dulce es posible reconstruir “la huella que el azúcar ha dejado en la historia moderna que involucra gran cantidad de personas y recursos, derivando en una productiva combinación de factores sociales, económicos y políticos que redefinieron al mundo entero” (Mintz, 1985: 211). Su impacto incluye la esfera política, cultural, social y

ambiental, enmarcándose en las consecuencias del capitalismo mercantilista de los siglos XVI y XVII (De Castro, 2019: 5). Se generaron entonces importantes asimetrías en las relaciones geopolíticas entre los consumidores de las metrópolis centrales –que obtenían calorías a bajo costo– y los productores de las regiones periféricas que explotaban a su población y sus ecosistemas (Brown, 2008). Esta forma de producción, muchas veces con mano de obra esclava, han tenido desde el siglo XVI una “tremenda influencia en los sistemas alimentarios de todo mundo” (Holt-Giménez, 2017: 30). Las consecuencias sociales y ambientales de la producción azucarera parecieran quedar por fuera de una reflexividad moderna que comienza a imponerse en las metrópolis.

La consolidación del sistema industrial en las ciudades requiere de una producción de alimentos eficiente que permita el acceso a calorías de bajo costo en dietas que, por lo general, no llegaban en esos tiempos a los mínimos necesarios para el auto-sustento. El azúcar cumple con esta función y además facilita la conservación de los alimentos, que pasan a producirse con mayor frecuencia fuera del ámbito hogareño (Wallerstein, 1987). A partir de la oferta que se origina en la producción a gran escala de alimentos, se conforma un tipo específico de comensal, asociado al estilo de vida ciudadano que se consolida con la Revolución Industrial. Los bizcochos, que preceden a estas transformaciones, pueden ser considerados un ejemplo de cómo un alimento se adapta a las nuevas formas de vida a partir de cambios que involucran la producción, envasado y conservación mientras encuentra en las clases proletarias inglesas un público ávido por ellos. Se trata de un alimento de escala industrial que estuvo pensado originalmente para viajeros y soldados pero que comienza a formar parte de la vida en las ciudades industriales y está disponible tras largas horas de trabajo que llevan a desayunar más temprano o cenar más tarde, satisface el gusto por lo dulce con muy bajos requisitos de conservación y sin demandar cocción alguna (Goody, 1995).

Estos cambios en la producción y el consumo de alimentos se enmarcan en las grandes transformaciones propias de la Modernidad. De considerar dichas mutaciones desde la narrativa sociológica canónica, puede analizarse la antinomia tradición/modernidad mediante la contraposición histórica entre la *Gemeinschaft* y la *Gesellschaft*. Merecen considerarse dos observaciones. En las sociedades tradicionales, la reflexividad se encontró esencialmente supeditada a la interpretación sacralizada del pasado, los dogmas religiosos, la moral comunitaria y las regulaciones rituales. Material y simbólicamente, las relaciones sociales se supeditaban a “verdades formularias” y el “ritualismo” (Giddens, 2001: 132-133) que tendían a *fijar* temporal y espacialmente no solo los vínculos humanos, sino también la relación entre aquellos, los objetos y la naturaleza. La racionalización de la cultura “específica del occidente moderno” (*sensu* Weber) así como el “despertar de la conciencia individual” acaecido en las sociedades altamente diferenciadas (*sensu* Durkheim), contribuyeron a derrumbar progresivamente los fundamentos “prescriptivos” de las prácticas alimentarias; favoreciendo por contrapartida la institucionalización de pautas electivas o “adscriptivas” en la esfera de la producción y el consumo (*sensu* Parsons).

Con la modernidad, en cambio, la reflexión aparece “introducida en la *misma base del sistema* de reproducción,² de tal manera que pensamiento y acción son constantemente refractados el uno sobre el otro” (Giddens, 2015: 46).³ Esta capacidad involucra *simultáneamente* en su desarrollo, por un lado, la examinación del y la intervención sobre el mundo material y cultural “externo”, en el cual se registra

² En rigor, en lugar de “sistema” –término empleado en la cita sin precisión– podría subrayarse aquí que la reflexividad moderna es un atributo de la sociedad en su conjunto, de los “sistemas sociales” –en el sentido atribuido por Giddens– y los individuos.

³ El énfasis pertenece a los autores.

información *sobre* (al tiempo que se “alteran” o transforman las) “estructuras” (entendidas como el conjunto de reglas y recursos en Giddens). Y, por otro lado, la autorreflexividad, resulta entendida como “la autocapacidad” de las organizaciones o individuos “de tomar la propia acción”, incluyendo las motivaciones, la elección de los medios y las posibles consecuencias, “como un objeto analítico en el medio particular que implica su discurso sobre sí mismo” (Scribano, 2009: 28-9).⁴ La reflexividad “es una «auto-confrontación»,⁵ como cuando un sujeto se evalúa a sí mismo e intenta una explicación de sí mismo” (Beaumont *et al.*, 2020: 9).

En una primera modernidad, las relaciones y prácticas tradiciones no solo no desaparecieron plenamente, sino que emergieron nuevas tradiciones (v. gr., los nacionalismos). Por otro lado, nuevas instituciones “sólidas”, “estables”, “duraderas”, “arraigadas”, etc.⁶ Este atributo fue posible debido a la permanencia de ciertos límites o puntos ciegos de la (auto)observación establecidos en la base misma del nivel social e individual: la racionalidad formal e instrumental, la dominación científica y técnica de la naturaleza, el trabajo especializado ascético, el eurocentrismo y la hegemonía occidental (Giddens, 2001; Beck, 1996). El estudio institucionalizado o historizado de la reflexividad pretende explicar el desenvolvimiento crecientemente extendido y radicalizado de aquella en las sociedades modernas, desde sus inicios, en Europa occidental hacia inicios del siglo XVII hasta la actual etapa mundializada de la modernidad (Giddens, 2015). La reflexividad actúa como uno de los motores de la modernización y autorreflexión de la sociedad, así como un “observable” del tipo de sociedad predominante y/o etapa de la modernidad. Mientras tanto se identifican tres bloques histórico-sociales puros o ideales –sociedad tradicional, modernidad “simple”, modernidad “reflexiva” (Lash, 2001)–, para cada una de ellos se señalan atributos y potencialidades reflexivos (“escasos”, “parciales”, “plenos”, respectivamente).

La conformación de un mercado mundial de alimentos es la resultante de estos antecedentes anunciados y promueve una nueva geografía que trasciende las cercanías para articular los territorios a partir de estrategias globales de acumulación (Santos, 1999). Las relaciones de las metrópolis con las periferias en el otro extremo del mundo van a suponer prácticas reflexivas donde las consecuencias –negativas– de una forma de producir alimentos no es accesible para los consumidores. En este entramado, los límites a la reflexividad van a suponer un afuera, a pesar de ser un elemento indispensable para la consolidación del sujeto moderno y del capitalismo como sistema productivo. Es así como la producción de alimentos no solo restringe la oferta, sino que consolida un tipo de comensal que tiene un paladar con demandas específicas. El gusto por lo dulce es una parte importante de estas necesidades que pueden ser satisfechas a expensas de una menor explotación de la mano de obra y una importante simplificación de los ecosistemas, según las tecnologías disponibles en la Modernidad. Se trata de un conjunto de transformaciones que se inician en el período ilustrado y culmina hacia mediados del pasado siglo, cuando el proceso de individuación se articula con la

⁴ Esta distinción clarificadora entre “reflexividad estructural” y “autorreflexividad” es tomada, con algunas modificaciones, de S. Lash (2001: 144).

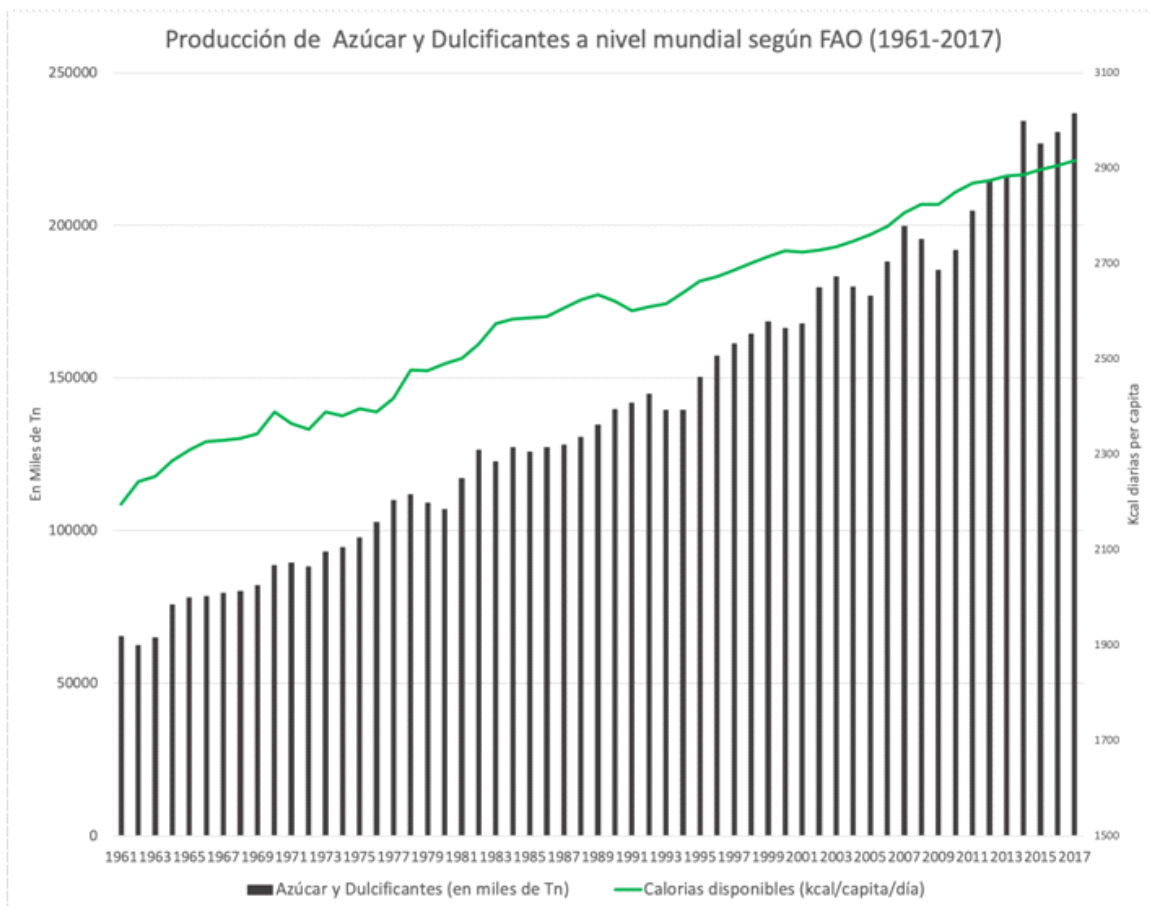
⁵ Sobre la autoconfrontación como práctica (auto)reflexiva, véase Beck (1996: 212-213).

⁶ Puede considerarse aquí el período maduro o último de la modernidad simple, la sociedad de masas o salarial del siglo XX (Castel, 2006: 355-380). En ella, la percepción y los usos del tiempo libre, los hábitos de esparcimiento, ocio, nutrición, etc. tendían a clasificar a los comensales en categorías socioeconómicas, culturales, generacionales y geográficas relativamente generales y estables. El consumo regía un sistema de relaciones entre las categorías sociales según el cual los objetos poseídos eran los “marcadores de las posiciones sociales, los indicadores de una clasificación. (...) Los individuos no jugaban allí su apariencia sino su identidad. A través de lo que consumían señalaban su lugar en el conjunto social” (Castel, 2006: 372).

asimilación de los individuos en grupos secundarios estables, duraderos, arraigados. Las valoraciones, percepciones y gustos individuales se correspondían en gran medida con la cultura y sentidos prácticos de los grupos de pertenencia.

Si entre 1960 y el año 2000 la población mundial se duplica, la cantidad de calorías per cápita disponibles crece a un ritmo más acelerado aún. El azúcar acompaña este crecimiento, pero también reduce significativamente sus costos, según muestra el gráfico 1. A su vez, a partir de 1975, como parte de las políticas implementadas en Estados Unidos que financian la sobreproducción de maíz, se populariza el jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF) como endulzante. La caña de azúcar encuentra un competidor como el principal producto dulce del mundo que es visto por algunas perspectivas como “una droga de abuso masivo” (Lusting, 2017: 154-155). Una perspectiva que iguala el consumo de azúcar con el de la morfina o la heroína (Dufty, 1975; Yudkin, [1972] 2016) pero que ha encontrado fuertes cuestionamientos en otros trabajos científicos (Avena *et al.*, 2008; Westwater *et al.*, 2013; Ziauddeen *et al.*, 2012; Tabubes, 2017).

Gráfico 1



Fuente: Elaboración propia en base a datos disponibles en FAO-STATS

Desde la Modernidad hay una progresiva democratización del gusto y el acceso a lo dulce que son posibles por la estabilidad de prácticas sociales que permiten la consolidación de las cadenas agroalimentarias que distancian a productores de consumidores. La reflexividad de este período pareciera no realizar cuestionamientos profundos a las consecuencias negativas en los ámbitos de producción ni cómo se modifican los cuerpos de quienes ingieren estos alimentos dulces. Sin embargo, la transformación del azúcar en una fuente importante de calorías para los sectores más

desfavorecidos comienza a marcar desigualdades nutricionales. Las calorías baratas que pone a disposición el azúcar no incluyen nutrientes de alto valor biológico, como es el caso de las proteínas. Un fenómeno que cobra importancia a fines del siglo XX cuando adquieren notoriedad nuevas formas de hambre mientras que los límites a la capacidad reflexiva del actor van a estar internalizados, al punto de poner en juego las identidades sociales existentes. Es así como en los países centrales hay un cambio de signo donde “los gordos son los pobres, y los delgados, los ricos” (Fischler, 1995: 333-334).

3. La promesa del “free lunch”

La preeminencia del gusto moderno por lo dulce, en detrimento de lo salado o lo ácido, no sólo responde a una necesidad biológica, sino que tiene un componente técnico importante. El azúcar también actúa como agente preservante, facilitando el transporte de los alimentos y ampliando la distancia geográfica entre productores y consumidores. Una característica que también es valiosa en el siglo XXI porque es utilizado para “impedir la cristalización de las comidas congeladas” (Cross y Proctor, 2014: 93). La contracara de estos beneficios son las enfermedades relacionadas con el alto consumo de productos azucarados como la diabetes, el hígado graso, la obesidad y las enfermedades dentales (Newes y Walton, 2016). En consonancia con el conocimiento de estos riesgos por parte de los consumidores, los endulzantes artificiales proponen mantener las características deseadas y eliminar las consecuencias negativas. Es la posibilidad de un “*free lunch*” donde se busca que la saciedad no tenga consecuencias futuras en el cuerpo individual (u orgánico), afirmando al mismo tiempo “el centro de gravitación” del comensal sobre el (auto-percibido) cuerpo subjetivo (Scribano, 2020).

La sacarina es el primer endulzante artificial desde finales del siglo XIX. Es presentado en sociedad en la Feria Mundial de Chicago de 1893 pero recién comenzará a producirse de forma comercial en 1901 por la compañía norteamericana Monsanto Chemical (De la Peña, 2010). A principios del siglo XX, el público en general no mostró mucho interés por el producto. Sin embargo, capta la atención de los fabricantes de bebidas gaseosas dulces (sodas) porque es casi tres veces más barato que el azúcar, demanda menos cantidad para obtener el mismo sabor dulce y se disuelve con facilidad en líquidos (De la Peña, 2010). Como su producción se realiza en condiciones de laboratorio no es afectado por los problemas sociales o las inestabilidades políticas que sufren los principales países productores de azúcar en ese período (Ritzer, 1996). Este límite externo la reflexividad moderna en las periferias –como es el caso de los países productores de azúcar y sus prácticas pre-modernas– puede evitarse con productos creados a partir de una síntesis artificial que se adapta mejor a un cálculo instrumental del tipo costo-beneficio.

Desde el punto de vista del consumidor el azúcar sigue siendo la primera opción al momento endulzar, aunque se ingieran sacarinas en las bebidas dulces sin saberlo. Es parte de la industrialización de los alimentos que impera a finales del siglo XIX y principios del XX donde pareciera no haber lugar para la incertidumbre que generan las variaciones en los bienes primarios tanto en su precio como en su disponibilidad. Se busca una estabilidad que intenta permear en la elección del consumidor y termina estandarizando el consumo. La reflexividad, además de ser una herramienta para promover una duda metódica, también permite reducir la incertidumbre como una forma de reforzar –y complejizar– el fundamento del orden social. Así puede explicarse cómo se establece un gusto estandarizado donde el sabor dulce tiene una supremacía que beneficia a la industria alimentaria pero también delinea la identidad de los consumidores.

La abundancia que vive la sociedad norteamericana a principios del siglo XX, como principal exponente de la industrialización de alimentos, se mantendrá constante hasta inicios de la Primera Guerra Mundial en donde el esfuerzo bélico es acompañado por el racionamiento de los componentes de la dieta (Veit, 2013). Una situación que también se experimenta en la década de 1940, cuando en el transcurso de la Segunda Guerra Mundial, el Estado norteamericano controla la producción y el consumo de azúcar. Con estas limitaciones, la sacarina que fuera resistida por los consumidores hogareños, comienza a ganar aceptación por no encontrarse dentro de los alimentos restringidos. Será recién en la década de 1950 y al calor del boom norteamericano de la segunda posguerra que se incrementarán significativamente el consumo tanto de sacarinas como de ciclamato, que hace su aparición a mediados del siglo XX (Wilson, 2008).

A diferencia de la sacarina, el ciclamato no tiene un dejo amargo en el paladar y puede cocinarse sin perder sus cualidades dulces. Al poder hornearse o hervirse se abre todo un mundo de nuevas aplicaciones que estaban vedadas para la sacarina. Su fabricante, Abott, lanza en 1952 un libro de recetas con el objetivo de promocionar el ciclamato y lo distribuye de forma gratuita en consultorios médicos, farmacias y nutricionistas (De la Peña, 2010). Es parte de una estrategia que convierte al libro de cocina en una tecnología para constituir potenciales consumidores expertos, pioneros en la utilización de este “adelanto” químico que permite endulzar evitando las consecuencias desfavorables. Es un avance en cómo la industrialización de los alimentos, y la industria química que genera los insumos para sustentarla, modifican la forma de cocinar. El ciclamato llega al consumidor con un nombre comercial distintivo: Sucaryl. Una estrategia comercial que lo distingue de la sacarina y que resulta en un importante incremento del consumo de endulzantes artificiales en Estados Unidos a mediados de la década de 1960. En 1969 se lo prohíbe por considerarla como una sustancia que promueve ciertos tipos de cáncer (De la Peña, 2010). De todos modos, su consumo sigue estando permitido en otros países.

La industria alimentaria promueve la satisfacción del gusto por lo dulce escindida de su alta densidad calórica. Es una perspectiva donde los alimentos pasan a medir su conveniencia a partir de la energía contenida, sin importar otro elemento de su composición ni la función social que cumple su producción y consumo. Es así como la caloría aparece como una medida de gran importancia para determinar los consumos. Un elemento que la termodinámica del siglo XIX utiliza para referirse a la cantidad de energía necesaria para incrementar un grado Celsius la temperatura de un kilogramo de agua. En 1880 se construye la primera “bomba calorímetro” que permite aplicar este principio a la cantidad de energía que contienen los distintos alimentos. En ese año el químico norteamericano Wilbur Atwater vincula la cantidad de calorías con los carbohidratos, las grasas y las proteínas, es decir, los macronutrientes de los alimentos. Un gramo de carbohidratos contiene 4 calorías, igual que sucede con la proteína, mientras que un gramo de grasa contiene 9 calorías (Scrinis, 2013). Como la grasa es el componente de los alimentos que tiene más calorías se aconseja reducir su consumo, que se compensa incrementando la ingesta de los otros macronutrientes (carbohidratos y proteínas). La producción de proteínas resulta en procesos que son más caros porque se buscan fuentes de origen animal como la cría de ganado o la industria láctea, por lo cual la industria alimentaria se decanta por el incremento en la oferta de carbohidratos.

La energía que proveen los alimentos al consumidor pareciera convertirse, desde mediados del siglo XX, en uno de los principales parámetros que guían la composición de la dieta. El cuerpo –individual, subjetivo y social– pareciera limitarse al procesamiento de energía, minimizando sus otros roles y funciones (Scribano, 2020). En este sentido, se consolida una construcción “científica” que jerarquiza las propiedades

de los alimentos y la energía se impone sobre otros aspectos nutricionales. Estos conocimientos avalados por la “ciencia” van a permear en los parámetros que utilizan los consumidores para elegir un producto por sobre otro. Desde esta perspectiva los edulcorantes artificiales proponen no solo mantener el gusto por lo dulce sino también promover un incremento en su consumo sin preocuparse por las calorías. El consumo de edulcorantes puede ser interpretado como una temprana implementación de las estrategias reflexivas que van a caracterizar a la modernidad radicalizada de finales del siglo XX. En esta coyuntura el cuerpo “se ha convertido en expresión de elecciones y opciones” (Giddens, 1997: 16-17). Las prácticas de monitoreo reflexivo implementadas por los consumidores para fundamentar su elección –y construir su identidad– se encuentra con importantes limitaciones en la capacidad de acceder y procesar la información nutricional. Los límites a la reflexividad ya no son solo exteriores al individuo sino que comienzan a internalizarse.

La oferta de alimentos debe adaptarse, desde la industrialización que permite la producción a gran escala, a demandas que incluyen aspectos contradictorios como son el disfrute omnipresente de lo dulce y la restricción calórica (Warde, 1997). La publicidad que desde finales del siglo XIX permitía diferenciar a un producto alimentario de otros similares comienza a tener mayor impacto en la reflexividad de los consumidores para conformar su dieta. El punto de partida de estas prácticas puede encontrarse en el rápido éxito de las Grape Nuts en 1898, cuyo creador consigue “vender alimentos saludables a personas sanas” (Goody, 1995: 212). La supuesta neutralidad que ofrece la caloría, como unidad de medida universal, permite igualar a todas las cocinas y a los elementos socioculturales involucrados. Es un modo de internalizar normas sociales donde las relaciones de poder que las sustentan parecieran quedar ocultas. Los edulcorantes artificiales “resuelven” los problemas que generan estas pautas de consumos alimentarios universales que rompen los lazos sociales preexistentes entre productores y consumidores. Al incorporarlos a la dieta, se debilita la reflexividad porque pareciera no cuestionar la calidad de los alimentos industrializados ni su impacto en el cuerpo humano ni en el ambiente. Es un límite que se impone al monitoreo reflexivo de la acción propia del individuo de la modernidad radicalizada de finales del siglo XX, aún antes de que éste adquiriera su forma arquetípica.

Los individuos de la modernidad radicalizada, o tardo-modernos, tienden a cultivar una mayor disposición hacia la exploración y experimentación activa de alimentos que ofrecen la industria alimentaria. Sin embargo, su capacidad reflexiva pareciera caracterizarse por la internalización de fuertes límites. Su rol como comensal moderno, en vínculo activo con los ámbitos de producción, pasa a reconfigurarse como consumidor. Es una actitud más pasiva en la composición de la dieta porque depende de una oferta en la que tiene menor capacidad de influir. Para delinear sus prácticas reflexivas entran en juego distintos tipos de saberes que proponen tanto la ruptura de reglas establecidas que llevan a rutinas ciegas, automatizadas, como la incorporación de culturas alimentarias que remiten a nuevas recetas, productos y técnicas culinarias. Es parte de las estrategias para consolidar una dieta “saludable” donde se controlan los riesgos, pero donde también existe un desconocimiento socialmente extendido de las formas de producción, las propiedades y los efectos que los productos industrializados producen en el cuerpo de los consumidores (Lash y Urry, 1998). Los individuos también establecen reglas, pautas, para salirse de esa alimentación deseable (McKenzie y Watts, 2020). El modo de romper las pautas también forma parte de la reflexividad.

Para la sociología de los alimentos, la teoría de la reflexividad “radicalizada” y “democratizada” es importante porque consolida una racionalidad que convierte a la dieta en una decisión personal, conscientemente diseñada y materializada. Paradójica y

simultáneamente, los vínculos sociales que nos relacionan con los alimentos, desde su producción al acto de comensalidad, parecieran estar ausentes. El edulcorante artificial profundiza esta búsqueda de la satisfacción por lo dulce iniciada con producción a gran escala de azúcar. El gozo hedonista se separa de sus consecuencias y se convierte en una solución “personalizada” por parte de la industria alimentaria a gran escala. Una lógica que también incluye, a partir de los años 70, al JMAF. Un elemento que resulta del procesamiento excesivo del maíz pero que no produce secreciones de insulina por lo que estimula a las células grasas. Como el comensal no se siente lleno, porque sus niveles de insulina se mantienen estables, promueve un excesivo consumo de alimentos (Cross y Proctor, 2014). A su vez, las políticas neoliberales de finales del siglo XX van a promover una idea de auto-cuidado que internaliza el control pero también hace lo propio con los límites a la reflexividad (Chen y Erikson, 2019).

Se genera un mercado ideal para el consumo de calorías sin tener en cuenta los nutrientes recibidos ni las porciones ingeridas. Por lo expuesto, la modernidad tardía también está atravesada por tensiones porque en su interior hay intereses contrapuestos. Mientras que la tasa de ganancia anual promedio de la industria farmacéutica es del 18%, la industria alimentaria obtiene una rentabilidad del 45% (Lusting, 2017). Estas ganancias se incrementan cuanto más se procesan los alimentos, es decir, cuanto mayor incidencia tiene la industria alimentaria en aquello que comemos. Estos alimentos con mayor índice de ganancia suelen ser los más económicos ya que entran en juego todas las herramientas de la industria alimentaria para reducir los costos. También se busca que estén disponibles en todo lugar, para incrementar su consumo, y están diseñados para enamorar al comensal (Boragnio y Mairano, 2020). En esta búsqueda de la satisfacción a bajo costo, los edulcorantes artificiales han logrado desplazar a las grasas tanto para la conservación como para dar saciedad al comensal. El caso de los edulcorantes artificiales forma parte de estos límites a la reflexividad, limitando la posibilidad de que el comensal pueda “votar con el tenedor” al elegir su dieta porque el consumo ya es una etapa donde las alternativas están seriamente limitadas.

4. La ¿elección? personal

En una coyuntura donde 500 empresas controlan el 70% del comercio mundial de alimentos, surgen dudas sobre la posibilidad de una elección estructurada en base a un cúmulo de información y conocimientos por parte del consumidor (Oxfam, 2013). Las prácticas reflexivas vinculadas a la nutrición, tanto en el capitalismo central como en el periférico, identifican ganadores y perdedores según las estrategias implementadas (Costa, 2004). Una sociología de los alimentos debe prestar especial atención a las capacidades reflexivas del agente porque constituye un vínculo entre las experiencias pasadas que delinean las producidas en el presente e influyen en las expectativas futuras. El recorrido como comensales/consumidores de alimentos va a delinear un paladar que prefiere ciertos gustos en detrimento de otros donde estos límites se hacen presentes. Es así como puede explicarse, en parte, el consumo de comida rápida y productos ultraprocesados que llevan a la malnutrición por exceso como una de las características que identifica al comer en el siglo XXI (Popkin *et al.*, 2019).

Los consumidores reflexivos de finales del siglo XX tienden a desplazar progresivamente la preocupación por el acceso a los alimentos para enfocarse en su calidad y el impacto en el propio cuerpo.⁷ Sin embargo la creciente asimetría entre

⁷ Al vector racional-instrumental de la conveniencia (precio, disponibilidad, capacidad para cocinarlo) distintivo de la modernidad primera, se incorporan otros dos elementos, en tensión con aquél y entre sí: la identidad del consumidor (sus aspectos sociales, grupales y personales) y el sentido de la responsabilidad (la conciencia sobre los efectos deseados o no deseados de las prácticas alimenticias) (Belasco, 2008: 10).

productores/consumidores y quienes se encargan de vincular a ambos –las grandes empresas transnacionales de alimentos– imponen un límite al monitoreo reflexivo. Si bien los autores que, desde la teoría sociológica, teorizaron sobre la modernidad reflexiva no se detuvieron en sus límites es posible identificarlos a partir de la forma en que los consumidores abordan la composición de su dieta. En especial cuando la alimentación busca vincularse tanto como lo saludable y el equilibrio como ser un elemento para producir una (auto)imagen y percepción “bella”, “delgada”, “armónica” del cuerpo. A su vez, debe satisfacer un gusto al que se apela a partir de esquemas individualizados de percepción, apreciación y apropiación o consumo. En la reflexividad está presente, como un límite internalizado, el comensal aislado donde los lazos sociales se debilitan y lo acercan a un consumidor de una oferta estandarizada y predeterminada. Es parte de lo que Claude Fischler denomina una gastroanomia (Fischler, 1995) pero donde la industria alimentaria también intenta imponer significados en sus productos (Warde, 2016).

Durante el último tramo del siglo XX, se asiste a una profundización de la reflexividad. Su potencial transformador genera una crisis o desestabilización de las instituciones sociales de la modernidad, aquella que nació con la crítica ilustrada y racionalista a la tradición. Esta modernidad radicalizada es “la continuación de la modernidad [que] implica la propia crítica a la modernidad” (Costa, 2004: 78). En estas teorías de la modernidad reflexiva cobran importancia los *dobles* (Lash, 2001), *límites*⁸ y/o *paradojas*⁹. Junto a la mayor información y el monitoreo consciente de los productos y las prácticas alimentarias, se evidencia un menor conocimiento y control de las formas de producción de las mercancías. Cómo, cuándo, dónde y qué alimentos consumir se resuelve con menor información o comprensión¹⁰ de los procesos productivos, las propiedades y las consecuencias en el cuerpo. Se consolida un *doble reflexivo* donde no puede haber afinidad entre una subjetividad descentrada y hedonista (Bericat Alastuey, 2003) y las prácticas alimentarias que –fruto de sus límites– llevan a

⁸ Según Costa (2004), el diagnóstico realizado por Beck plantea que las sociedades y las biografías contemporáneas deben explicarse a través de las paradojas desenvueltas por la individualización y la concientización de los riesgos asociados ineludiblemente asociados a las propias acciones. De tal modo, de considerar la esfera subjetiva, señala el sociólogo brasileño, “el individuo (...) vive en la paradoja de seguir dependiente materialmente de los condicionamientos sistémicos, en un contexto en el cual el núcleo simbólico de su existencia” está ahora localizado en “la experimentación de nuevas formas y estilos múltiples de vida facilitados por la sociedad que se destradicionaliza”. A la ruptura de los lazos de pertenencia le siguen el imperativo de adaptación a “nuevas exigencias sistémicas: el ajuste a la lógica del mercado de trabajo, la dependencia de las oportunidades de consumo y la utilización de servicios (...) de educación y salud, etc.” (Costa, 2004: 77). No obstante, estas exigencias o imperativos –lo mismo que las desigualdades y la pobreza estructural actual– tienden a ocultarse tras el velo ideológico del empoderamiento colectivo e individual y la democractización de la crítica (Beck, 1998).

⁹ Mientras la categoría de “doble” (Lash, 2001) procura identificar las contradicciones o negaciones que se desarrollan a través de la propia modernización reflexiva, como ejemplifican los nuevos tradicionalismos, nacionalismos, fundamentalismos religiosos, etc. (Beck, 1998: 256-260). Por su parte, el concepto de límite tiene por finalidad indicar los espacios y/o estados no alcanzados (y que por razones estructurales tampoco podrían llegar a estarlo) por las bondades de la reflexividad. En efecto, ¿qué significa conceptos tales como alimentación “consciente” y “responsable” en los jóvenes pobres que habitan los asentamientos de las grandes urbes periféricas del capitalismo?

¹⁰ Este límite es concordante con la observación de Lash y Urry (1998): el capitalismo tardo-moderno también intensificó durante las últimas tres o cuatro décadas la aplicación de reflexividad (y no sólo de flexibilidad) a la mercantilización de bienes y servicios. También la producción y comercialización de alimentos incorpora intensivamente conocimientos diversos –diseño, marketing, comunicación– e información permanentemente actualizada (v. gr., estudios de mercado, opiniones de los clientes consumidores). Precisamente, estos procesos intensivos en conocimientos, creatividad e información, “puede producir no una individuación de sujetos reflexivos, sino una individuación en el sentido de la atomización de consumidores normalizados, en «nichos de mercado»” (Lash y Urry, 1998: 160).

la irreflexividad. En consecuencia, el individuo utiliza como guía aquellos alimentos que generan placer, saciedad y atracción, es la forma característica de la comensalidad. Como contracara la alimentación saludable, nutritiva y equilibrada pasa a ser etiquetada como “aburrida”, “insípida”, “escasa” porque carecen del sabor que se espera encontrar en base a consumos precedentes. Los límites a la reflexividad también se encuentran en la conformación del paladar como un gusto social y culturalmente adquirido que constituye la identidad del comensal aislado del siglo XXI.

La necesidad por lo dulce coloniza el recuerdo de los consumos previos, que aún dentro de la sensación de aislamiento son sociales y culturalmente determinados. La comida tiene “importantes significados sociales y psicológicos que abarcan un gran número de fenómenos” (Warde, 1997: 22). No solo se separa sabor y nutrición, sino que hay un desdoblamiento temporal en las supuestas alternativas que propone la industria alimentaria porque los edulcorantes promueven un futuro sin consecuencias negativas del goce en el presente. La reflexividad va a permitir vincular la oferta con las herramientas que utilizan los actores para constituir una dieta con la que se identifican.

Este consumidor reflexivo termina siendo un comensal aislado, que es también una construcción de la industria alimentaria que impacta tanto en el vínculo social con los alimentos como en el cuerpo del sujeto. Esta transformación apela a la capacidad reflexiva del actor que encuentra límites ya internalizados. En los alimentos, consumo e identidad parecieran haberse escindido, aunque la composición de la dieta resulta más determinante que nunca cuando el exceso de peso se incrementa a medida que se reducen los ingresos. A su vez, el gusto tiene también un componente técnico porque las tecnologías influyeron en la disponibilidad de ciertos alimentos y en la forma de llegar al comensal. Por ejemplo, el enlatado como técnica de conservación va a permitir una mayor disponibilidad de carnes, frutas y verduras que, para asegurar su inocuidad y extender su vida útil, comienzan a utilizar –entre otros elementos– sodio y azúcar (Cross y Proctor, 2014).

Con la industrialización de los alimentos cambia la experiencia sensorial del comensal a pesar de que su capacidad sensitiva, determinada por factores evolutivos, se mantiene estable. Lo que se modifica es la oferta de alimentos disponibles y los ingredientes para elaborarlos. Aún dentro de aquellos que son diseñados por el hombre, como los edulcorantes artificiales, hay una evolución constante que suponen límites a la capacidad reflexiva para incorporarlos a la dieta. Por ejemplo, el NutraSweet que surge en la década de 1980 promete ser una evolución respecto de la sacarina y el ciclamato. Sin embargo, se desintegra a altas temperaturas, lo cual no lo hace apto para utilizarlo como elemento culinario (De la Peña, 2010). Es una desventaja que comparte con la sacarina –de finales del siglo XIX– pero que no se presenta como problemática a fines del siglo XX porque el comensal tiene una mayor dependencia de los alimentos elaborados y/o procesados.

Desde la óptica del consumidor, el cambio a NutraSweet es una estrategia reflexiva que permitiría efectivamente separar el sabor de las consecuencias negativas sobre el cuerpo. Es un modo de continuar la sensación de placer, y su definición, vinculada con los alimentos. Aún en casos de mayor predisposición genética, “la aparición de una enfermedad no es independiente del estilo de vida personal” (Lindeberg, 2010: 12). Más allá de los cambios en el consumo, por accesibilidad económica o por cuestiones culturales, los “requerimientos nutricionales son esencialmente los mismos en todo el mundo” (Lindeberg, 2010: 30). Es parte de la creciente estandarización de la dieta occidental que va a proponer la industria alimentaria a inicios del siglo XX. El fundamento son las cadenas de abastecimiento globales donde la marca comercial es el diferenciador que actúa como guía para el monitoreo reflexivo de la acción.

El comensal aislado y normalizado en nichos de mercado va a convertirse en un consumidor con opciones limitadas, aquellas que ofrecen las cadenas agroalimentarias y que agregan al comensal norteamericano 450 calorías diarias, entre 1965 y 2010, provenientes de bebidas (Wilson, 2019). Sin embargo, según los datos disponibles en FAO-STATS, el porcentaje de calorías que aporta el azúcar en la dieta a nivel mundial pareciera no haber variado de forma significativa, manteniéndose estable entre el 8 y 9%. El gusto por lo dulce, sean azúcares o edulcorantes artificiales, permite explicar gran parte estas transformaciones a partir de los parámetros de consumo que conforman el paladar del comensal. Además, el incremento de bebidas dulces es uno de los principales indicadores de la transición en las cadenas agroalimentarias que se inicia a finales del siglo XX a nivel mundial (Popkin y Ng, 2021). La Coca-Cola está presente en 208 de los 209 países del mundo, la excepción es Corea del Norte, y es una de las marcas más famosas del mundo porque al estar compuesta por azúcar y cafeína, va directamente al núcleo accumbens del encefalo (Lusting, 2017). Esta perspectiva tiende tanto a equiparar el consumo de azúcar con las adicciones a las drogas como a borrar las huellas sociales en uno y otro consumo, así como las identidades de los actores involucrados (Throsby, 2018). El caso japonés es esclarecedor en este sentido: da una gran importancia simbólica a los dulces, pero sin embargo es uno de los países donde solo un pequeño número de sus calorías provienen de estas fuentes (Holtzman, 2016).

Otro caso paradigmático de cómo la industria alimentaria consolida identidades son las acciones que algunos consumidores realizaron en Estados Unidos para oponerse a la prohibición de la sacarina a mediados de la década de 1970 (De la Peña, 2010). Una defensa de una supuesta libertad de consumo como de un gusto adquirido al que no se pretende renunciar. También puede ser entendido como un debilitamiento del sentido crítico y la capacidad transformadora de la reflexividad, que encuentra un límite en el propio sujeto que la lleva a cabo. Desde la perspectiva del consumidor, la sacarina se presenta como un “remedio” contra el azúcar, pero también evita propuestas que desafíen el gusto adquirido. El paladar del comensal, en consonancia con su dieta, actúa como el fundamento de las desigualdades nutricionales porque no se lo inserta dentro de un colectivo sino como una decisión personal propia de la modernidad radicalizada. En el caso de la sacarina, sus defensores ven que su capacidad de elección estaba siendo cuestionada cuando, en realidad, la oferta de la industria alimentaria es la que limita su elección. En síntesis, entre 1975 y 1984 el consumo de edulcorantes artificiales se incrementa en Estados Unidos un 150% (De la Peña, 2010).

Algo similar ocurre con el NutraSweet, como una alternativa para que el consumidor pueda satisfacer su necesidad por lo dulce. Este producto adquiere entonces múltiples significados para los distintos actores involucrados y solo un abordaje reflexivo permite un estudio crítico que focalice en el gusto socialmente construido en donde lo dulce aparece como lo deseable, aquello que hay que satisfacer con urgencia porque termina involucrando los neurotransmisores opiáceos que incrementan la dopamina y reducen la leptina (la hormona vinculada con la saciedad) (Lusting, 2017). Es una coyuntura donde el comensal aislado pareciera estar desprovisto de elecciones reales sino logra un abordaje reflexivo de su vínculo con los alimentos. El vínculo con los alimentos pareciera dejar de ser una cuestión problemática y el paladar del consumidor se estandariza con una falsa sensación de elección. La capacidad reflexiva para un abordaje crítico que permita “votar con el tenedor” se reduce sustancialmente y ni el acceso a más información, como el etiquetado nutricional frontal de alimentos, consigue modificaciones sustantivas en el largo plazo de las pautas de consumo en el largo plazo. Lo que no se cuestiona es el gusto por lo dulce, el carácter sociopolítico que está detrás de la constitución del paladar.

5. Conclusiones

Los límites en la reflexividad del comensal dan cuenta de la influencia de las relaciones de poder imperantes en las cadenas agroalimentarias, incluidos los eslabones de la comunicación y el consumo. Un abordaje sociológico crítico del vínculo con los alimentos es fundamental para analizar las causas del crecimiento de la malnutrición en el siglo XXI. Son nuevas formas de hambre, que combinan la carencia con el exceso, y comparten ser “el límite más social de lo que hay de fisiológico en el comer” (Scribano, 2013b: 81). Son estos límites de la reflexividad los que llevan a cuestionar la factibilidad de una transformación en la lógica productiva imperante de la industria agroalimentaria porque se enfrentaría también con el fundamento del orden social del cual es parte. Una coyuntura que pareciera no problematizar el carácter social, político, económico y cultural de la constitución de un paladar que tiende a la estandarización en los consumos bajo una falsa sensación de diversidad que ya identificara Josué De Castro a mediados del siglo XX (De Castro, 2019).

El gusto por lo dulce se consolida como incuestionable y las soluciones ensayadas terminan enfocándose en las calorías para poder mantener –y hasta incrementar– el consumo. Al separar la calidad nutricional del sabor, los edulcorantes artificiales terminan promoviendo el sobre-consumo porque la hormona vinculada con la saciedad –la leptina– se vuelve menos eficiente para contrarrestar la dopamina que guía el deseo (De la Peña, 2010). Hay un estrecho vínculo entre el estómago y el cerebro, en donde “un estómago feliz da felicidad”, que puede explicarse porque casi el 90% de la serotonina del cuerpo es utilizada por el aparato digestivo y solo el 1% se encuentra en el cerebro (Lusting, 2017). Más allá de una cuestión biológica, el deseo por lo dulce se explica por parámetros culturales, relaciones sociales y políticas en donde las distintas esferas involucradas en la conformación de la dieta transforman el ambiente, pero también al comensal, su cuerpo y los gustos que espera percibir.

Abordar las relaciones de poder desde el paladar permite reconocer que el gusto es también una construcción social influenciada por sistemas cada vez más globales y concentrados de producción, distribución y comercialización de alimentos. Esta cuestión se agrava cuando las alternativas parecieran ser inexistentes y la oferta interpela al consumidor a título personal. El primer paso de un abordaje sociológico crítico de los alimentos debe darse a partir de la reflexividad porque permite incorporar el rol social del comensal en las cadenas agroalimentarias. Ningún cambio es posible si no se tiene en cuenta la internalización de normas sociales y los límites –externos e internos– a la reflexividad que guían la composición de la dieta.

La democratización del gusto por lo dulce que se inicia con la modernidad también puede relacionarse con la democratización de la reflexividad crítica sobre la que advierte Beck. Sin embargo, es necesario destacar el carácter restrictivo de estas prácticas que, en muchos casos, solo pueden implementarlas de forma exitosa las clases medias profesionales o altas de las principales metrópolis globales. Los límites a la reflexividad muestran las asimetrías en las distintas voces involucradas en la composición de la dieta, no como una decisión aislada o parte de elementos que no tienen relación entre sí. Es una racionalidad donde el sistema productivo tiene supremacía sobre el propio comensal. Tal como sucede con lo dulce, el disfrute intenta separarse de cualquier consecuencia negativa tanto para el comensal como para el ambiente, pero los edulcorantes se presentan como una solución parcial que no cuestiona la raíz del problema: una oferta monótona. La reflexividad permite destacar la influencia de las relaciones de poder en la composición dietaria, donde el gusto termina fundamentando las desigualdades en el acceso e incorporación de nutrientes. La

reflexividad debe reconocer sus límites para poder promover cambios de importancia que vuelvan a socializar el vínculo con los alimentos y así proponer alternativas que involucren lógicas productivas –como las tradicionales revisitadas– que permitan un monitoreo verdaderamente reflexivo, transformador de la propia acción. Es un desafío que involucra a todos los participantes de las cadenas agroalimentarias y, en especial, a los comensales como actores sociales.

6. Bibliografía

- Avena, N., P. Rada, P. y B. Hoebel (2008). “Evidence for sugar addiction: behavioral and neurochemical effects of intermittent excess sugar intake”. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 32, 1, 20-39.
- Basu, S., P., N. Yoffe, N. Hills, y R. H. Lustig (2013). “The Relationship of Sugar to Population-level Diabetes Prevalence: An Econometric Analysis of Repeated Cross-sectional Data.” *PloS One* 8 (2): e57873.
- Beaumont, J., K. Edery E. Mendieta, E. (2020). “Reflexive secularization? Concepts, processes and antagonisms of postsecularity”. *European Journal of Social Theory*, 23(3), 291-309.
- Beck, U. (1996). “Teoría de la sociedad del riesgo” y “Teoría de la modernización reflexiva”. En: *Las consecuencias perversas de la modernidad*. Compilación a cargo de Jostxo Beriain. Barcelona, Anthropos (201-222; 223-265).
- Beck, U., A. Giddens y S. Lash (2001 [1994]). *Modernización reflexiva. Política, tradición y estética en el orden social moderno*. Madrid, Alianza.
- Belasco, W. (2008). *Food: The Key Concepts*. Oxford-New York, Berg Publishers.
- Bericat Alastuey, E. (2003). “Fragmentos de la realidad social postmoderna”. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 102, 9-46.
- Boragnio, A. y M.V. Mairano (2020). “(Re)Pensando el consumo de alimentos, un análisis a partir de las ventas en supermercados en Argentina” en Dettano, Andrea (comp). *Topografías del consumo*. CABA: Estudios Sociológicos Editora.
- Brown, V. (2008). “Eating the Dead: Consumption and Regeneration in the History of Sugar”. *Food and Foodways: Explorations in the History and Culture of Human Nourishment*, 16:2, 117-126.
- Castel, R. (2006 [1994]). *La metamorfosis de la cuestión social. Una crónica del salariado*. Buenos Aires. Paidós.
- Castro, V. (2016). “Pure, White and Deadly... Expensive: A Bitter Sweetness in Health Care Expenditure”, *Health Economics*, 26:12, 1-23.
- Chen, A. y G. Eriksson (2019). “The mythologization of protein: a Multimodal Critical Discourse Analysis of snacks packaging”. *Food, Culture & Society*, 22:4, 423-445.
- Costa, S. (2004). “Quase crítica. Insuficiências da sociologia da modernização reflexiva”. *Tempo Social*. 16(2), 73-100.
- Cross, G. y R. Proctor (2014). *Packaged pleasures. How technology & marketing revolutionized desire*. Chicago: The University of Chicago Press.
- De la Peña, C. (2010). *Empty Pleasures. The story of artificial sweeteners from Saccharin to Splenda*. The University of North Carolina Press-Chapel Hill.
- De Castro, J. (2016 [1955]). *Geopolítica del hambre. Ensayo sobre los problemas de la alimentación y la población del mundo*. Remedios de Escalada, De la UNLA.
- Dufty, W. (1975). *Sugar Blues*. New York: Chilton Book, Co.
- Fischler, C. (1987). “Is sugar really an opium of the people?”. *Food and Foodways: Explorations in the History and Culture of Human Nourishment*, 2:1, 141-150.
- Fischler, C. (1995). *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona, Editorial Anagrama.

- Giddens, A. (2001 [1994]). "Vivir en una sociedad postradicional". En *Modernización reflexiva. Política, tradición y estética en el orden social moderno*. Edición a cargo de Beck, U., Giddens, A. y Lash, S. Madrid, Alianza, 137-207.
- Giddens, A. (1997 [1991]). *Modernidad e Identidad del Yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona, Península.
- Giddens, A. (2015 [1990]). *Consecuencias de la modernidad*. Madrid, Alianza.
- Giddens, A. (2001 [1994]). "Vivir en una sociedad postradicional". Beck, U., A. Giddens y S. Lash. *Modernización reflexiva. Política, tradición y estética en el orden social moderno*. Madrid, Alianza.
- Goody, J. (1995). *Cocina, Cuisine y clase. Estudio de sociología comparada*. Barcelona, Gedisa Editorial.
- Holt-Giménez, E. (2017). *El capitalismo también entra por la boca: comprendamos la economía política de nuestra comida*. New York, Monthly Review Press-Food First Books.
- Holtzman, J. (2016). "To Love Sugar One Does Not Have to Eat It". *Gastronomica*, 16 (3): 44-55.
- Korsmeyer, C. y D. Sutton (2011). "The Sensory Experience of Food". *Food, Culture & Society: An International Journal of Multidisciplinary Research*, 14:4, 461-475.
- Lash, S. y Urry, J. (1998). *Economías de signos y espacio. Sobre el capitalismo de la posorganización*. Buenos Aires, Amorrortu.
- Lash, S. (2001 [1994]). "La reflexividad y sus dobles. Estructura, estética, comunidad". Beck, U., A. Giddens y S. Lash. *Modernización reflexiva. Política, tradición y estética en el orden social moderno*. Madrid, Alianza.
- Lindeberg, S. (2010). *Food and Western Disease. Health and Nutrition from an Evolutionary Perspective*. Reino Unido, Wiley-Black Ltd.
- Lusting, R. (2017). *The hacking of the American Mind. The Science behind the Corporate takeover of our bodies and brains*. New York, Avery.
- McKenzie, J.S. y Watts, D. (2020). "Food ideals, food rules and the subjective construction of a healthy diet". *Food and Foodways*, 29(1), 66-86.
- Mintz, S. (1985). *Sweetness and power. The place of sugar in modern history*. Sabon, Penguin Books.
- Nestlé, M. (2017). "Prologo". En Holt-Giménez, E.: *El capitalismo también entra por la boca: comprendamos la economía política de nuestra comida*. New York, Monthly Review Press-Food First Books, 9-12.
- Newens, K., Walton, y J. (2016). "A review of sugar consumption from nationally representative dietary surveys across the world". *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 29(2), 225-240.
- Oxfam (2013). *Iguales: Acabemos con la desigualdad extrema*. Informes y publicaciones, <https://www.oxfam.org/es>
- Popkin, B.; C, Corvalan y L. Grummer-Strawn (2019). "Dynamics of the double burden of malnutrition and the changing nutrition reality". *The Lancet*, 395(10217), 65-74.
- Popkin, B. y Ng SW (2021). "Sugar- sweetened beverage taxes: Lessons to date and the future of taxation". *PLoS Med* 18(1): e1003412.
- Ritzer, G. (1996 [1993]). *La McDonalización de la sociedad. Un análisis de la racionalización en la vida cotidiana*. Barcelona, Editorial Ariel.
- Santos, M. (2000). *La naturaleza del espacio. Técnica y tiempo. Razón y emoción*. Barcelona, Editorial Ariel.
- Scrini, G. (2013). *Nutritionism. The Science and politics of Dietary Advice*. New York, Columbia University Press.

- Scribano, A. (2009). *Estudios sobre Teoría Social Contemporánea: Bhaskar, Bourdieu, Giddens, Habermas y Melucci*. Buenos Aires, Ediciones Ciccus.
- Scribano, A. (2013a). “Sociología de los cuerpos/emociones”. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 10(4), 93-113.
- Scribano, A. (2013b). “Con el sudor de tu frente: una sociología de los cuerpos/emociones en Marx desde la comida y el hambre”. *Revista Horizontes Sociológicos*, AAS, Año 1, Número 2.
- Scribano, A. (2020). “Consumo digital y Sensibilidades de plataforma: algunas pistas para su análisis” en Dettano, Andrea (comp) *Topografías del consumo*. CABA: Estudios Sociológicos Editora.
- Stanhope, K. L. (2016). “Sugar Consumption, Metabolic Disease and Obesity: The State of the Controversy.” *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences* 53 (1): 52-67.
- Te Morenga, L. A.; S. Mallard, S. y J. Mann. (2013). “Dietary sugars and body weight: Systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies”. *BMJ*, 346, e7492.
- Throsby, K. (2018). “Giving up sugar and inequalities of abstinence”. *Sociology of Health & Illness*, 40(6), 954-968.
- Veit, H. (2013). *Modern Food; Moral Food. Self-Control, Science and the Rise of Modern American Eating in the Early Twentieth Century*. North Carolina, The University of North Carolina Press-Chapel Hill.
- Wallerstein, I. (1987). “The world that sugar made”. *Food and Foodways: Explorations in the History and Culture of Human Nourishment*, 2(1), 109-112.
- Warde, A. (1997). *Consumption, food and taste. Culinary Antinomies and Commodity Culture*. Londres, Sage Publications.
- Warde, A. (2016). *The Practice of Eating*. Cambridge, Polity Press.
- Westwater, M., P. Fletcher y Ziauddeen, H. (2016). “Sugar addiction: the state of the science”. *European Journal of Nutrition*, 55, Suppl 2, S55-69.
- Wilson, B. (2008). *Swindled. The Dark History of Food Fraud, from poisoned candy to counterfeit coffee*. Princeton and Oxford, Princeton University Press.
- Wilson, B. (2019). *The way we eat now. Strategies for eating in a world of change*. Londres, 4th Estate.
- WHO, World Health Organization. (2015). “WHO Calls on Countries to Reduce Sugars Intake among Adults and Children”, *WHO Press Release*, March 4. <https://www.who.int/>
- Yudkin, J. (2016 [1972]). *Pure, White and Deadly. How Sugar is Killing Us and What We Can Do to Stop It*. London, Penguin Books.
- Zheng, J., Q. Feng, Q. Zhang, T. Wang, y X. Xiao (2016). “Early Life Fructose Exposure and Its Implications for Long-term Cardiometabolic Health in Offspring”, *Nutrients* 8 (11): 685.
- Ziauddeen, H., I. Farooqi, I.y P. Fletcher (2012). “Obesity and the brain: how convincing is the addiction model?”, *Nature Reviews: Neuroscience*, 13(4), 279-86.

* * *

Luis E. Blacha es Doctor en Ciencias Sociales (Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires), Magister en Ciencias Políticas (Instituto de Altos Estudios Sociales, Universidad Nacional de San Martín), Licenciado en Sociología (Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires). Investigador Adjunto en el Consejo de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET, Argentina) y Docente Investigador concursado en la Universidad Nacional de Quilmes. Director del Proyecto “El poder de la dieta: una respuesta sociológica a las desigualdades nutricionales. El caso de la Súper Sopa en un contexto obesogénico”. Miembro

del Programa I+D “Estudios Sociales en Ciencia, Tecnología, Innovación y Desarrollo”. Entre sus líneas de investigación están la sociología de los alimentos, las desigualdades nutricionales y el vínculo agronegocio-malnutrición desde una perspectiva interdisciplinar.

Emiliano Torterola es Licenciado en Sociología y Doctor en Ciencias Sociales (Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires). Magíster en Sociología de la Cultura y análisis cultural (Instituto de Altos Estudios Sociales, Universidad Nacional de San Martín). Es investigador del Instituto Nacional de Antropología y Pensamiento Latinoamericano (INAPL-MINCULT) y del Instituto de Investigaciones Gino Germani (FSOC-UBA), en donde participa de proyectos de investigación abocados a la teoría sociológica clásica y contemporánea. Es también profesor de la asignatura Sociología Sistemática en la Carrera de Sociología (FSOC-UBA). Es autor de numerosos artículos sobre teoría sociológica y sociología de la cultura, y del libro *Individuo y profesión. El proceso de especialización en las teorías de la modernidad de Max Weber y Georg Simmel* (Prometeo, 2009).