

ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA Y PSICOLÓGICA, UNA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA DESDE LO INDIVIDUAL HASTA LO COLECTIVO

BIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FOOD, A PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE
FROM THE INDIVIDUAL MIND TO THE COLLECTIVE SYSTEM

Miranda Muñiz Arriola

Centro Eleia Actividades Psicológicas

Correspondencia: miranda.muniz.arriola@outlook.com

Resumen

El rol de la alimentación humana en el desarrollo del psiquismo, los sistemas familiares y comunidades, ha sido investigado desde distintas disciplinas como la medicina, nutrición, psicología y sociología. Esto nos muestra que la alimentación se compone de dos variables indisolubles, la física y la psicológica. Cuando comemos, alimentamos a nuestro cuerpo, pero también a nuestra mente, inmersas e inmersos en una cultura. Este trabajo es una propuesta de análisis del acto alimentario, considerando la comida biológica como aquella que nutre a nuestro cuerpo y comida psicológica como aquella que nutre a nuestra mente, a su vez se proponen dos categorías adicionales; la comida individual para aquellos procesos que se generan a través de la alimentación en la subjetividad y comida colectiva para aquellos procesos que se generan en los sistemas familiares y sociales. Observamos que la alimentación además de estar muy relacionada con el desarrollo infantil, lo está también con la estructuración social. Ha sido

utilizada en distintos momentos y contextos como una herramienta para ejercer poder en base a las categorías de raza, género y clase.

Palabras clave. Alimentación, desarrollo, psiquismo, sistema social, psicología

Abstract

Different disciplines, such as medicine, nutrition, psychology, and sociology, have researched the role of foodways in the development of the human mind, family systems, and communities. This shows us that eating comprises two indissoluble variables: physical and psychological. When we eat, we feed our body and mind, immersed in a culture. This work is a proposal for the analysis of human foodways, considering biological food as that which nourishes our body and psychological food as that which nourishes our mind, and two additional categories are proposed; individual food for those processes that are generated through food in subjectivity and collective food for those processes that are generated in family and social systems. We can observe that foodways are related to child development and social structuration. Food has been used in various times and contexts to emerge power based on race, gender, and social class categories.

Key Words. Foodways, development, psyche, social systems, psychology

Introducción

La comida es aquello que utilizamos como seres vivos para aportar los nutrientes esenciales al cuerpo y poder vivir, también está presente en nuestro día a día acompañándonos durante toda nuestra vida. Una de las primeras cosas que hacemos cuando nacemos es comer, y por medio de este acto tenemos uno de nuestros primeros y más importantes contactos con otra persona. Después del nacimiento la mayoría de nuestras actividades sociales se desenvuelven en torno a la comida, ¿qué sería de una fiesta

de cumpleaños infantil sin pastel y dulces? o ¿cuál sería el objetivo de romper una piñata si no vamos a encontrar dulces dentro de ella?, no sería lo mismo enfermarse si no estuviera mamá o papá para darnos una sopa caliente.

No solamente es durante la infancia que la comida es tan importante para socializar, durante la adolescencia vemos en películas que las mujeres comen helado de chocolate cuando están tristes y los hombres salen de fiesta con sus amigos, lo cual nos puede llevar a cuestionarnos cómo los roles de género son enseñados y aprendidos por medio de la comida.

De las primeras imágenes que vienen a la mente al pensar en una cita es en un restaurante y una cena. ¿Será que la idea del amor romántico se transmite por este tipo de escenas que construimos en los sistemas simbólicos de las sociedades occidentales? No solamente son las sociedades occidentales las que transmiten este tipo de normas sociales por medio de la comida, podemos pensar también en los rituales del día de muertos que se celebran en distintas partes de México.

Los rituales del día de muertos que se celebran el 1 y 2 de noviembre tienen como esencia acompañar a las personas que integran la familia en su recorrido al Mictlán. “El Día de Muertos en la visión indígena implica el retorno transitorio de las ánimas de los difuntos, quienes regresan a casa, al mundo de los vivos, para convivir con los familiares y para nutrirse de la esencia del alimento que se les ofrece en los altares puestos en su honor.” (Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal, 2019)

No solamente son las muertas y los muertos quienes se nutren del alimento ofrecido en los altares, también lo es la representación del vínculo que cambia con la muerte entre las personas vivas y muertas. “Son especialmente notables las vinculaciones de la comida con la religión,

tanto con la creencia como con la socialidad” (Mintz, 2003, pp. 59) La comida no solamente nutre al cuerpo, también nutre a la mente y a la vida en sociedad. Nuestros rituales, nuestras tradiciones, nuestras emociones y nuestras relaciones interpersonales se despliegan en gran medida sobre nuestras prácticas alimentarias.

Se ha creado a lo largo de la historia de la humanidad una cultura en torno no solo a los alimentos, también a la forma de preparación y de consumo, Parafraseando a Freud (1991) en tótem y tabú, nos habla del comienzo de las formas de organización familiar y social moderna a partir de un acto concreto en el que los hijos se comen al padre para así adoptar su lugar y quedarse con las mujeres de la tribu.

Aunque Freud no explica esto como un hecho histórico sino como una manera de ejemplificar un proceso que probablemente tardó años en llevarse a cabo, podemos ver cómo incluso la introyección de roles sociales, la expresión de conflictos internos y fantasías se expresan por medio del acto alimentario. “El acto alimentario implica compartir, se defieren alimentos, comidas, y bebidas, pero también símbolos, ideas y prohibiciones” (Ávila, 2016, pp. 13) Es decir, el acto alimentario nos brinda las herramientas para incluirnos a la vida en sociedad, desde lo más importante que necesitamos para incluirnos a esta que es el estar vivos y vivos, hasta indicarnos lo que podemos hacer y lo que no podemos hacer.

Hay diferentes maneras de entender el acto alimentario, desde lo biológico como lo haría la biología, nutrición, medicina y en ciertos aspectos la psicología, ciencia que también incluiría el proceso mental y todos los aspectos individuales que se despliegan en dicho acto, y desde lo cultural que sería estudiado por la psicología, sociología y antropología.

Entonces podemos observar dos formas distintas de aproximarnos a entender lo que es la comida. En primer lugar, está lo que llamaremos comida biológica la cual se referirá a los nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo funcione y, por otro lado, llamaremos comida psicológica a aquello que nutre no solamente nuestros vínculos afectivos, también procesos cognitivos, de socialización y de simbolización.

Comida biológica

Llamaremos comida biológica a los alimentos que utilizamos para nutrirnos, para nutrir a nuestro cuerpo y mantenernos con vida, sanas, sanos y funcionando. Al principio de la vida, como seres humanos necesitamos a otra persona que se encargue de nutrirnos para poder sobrevivir. “La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.” (IMSS, 2015) Todos los seres vivos necesitamos de comida biológica para poder sobrevivir y desarrollarnos dentro de nuestros entornos geográficos, la cría humana es la que depende por mayor tiempo de otra persona para alimentarse.

Comida psicológica

Llamaremos comida psicológica a aquellos nutrientes que adquirimos por medio de la comida biológica, pero no son nutrientes para el cuerpo, sino para el psiquismo ya que nutren nuestros vínculos afectivos, nuestra cognición, simbolización y autoconcepto. Sobre la afectividad y viéndola desde las emociones, podemos encontrar que “Las emociones aparecen como expresión del nivel de compromiso de las necesidades del sujeto con las diferentes actividades y formas de relación en que aquel expresa su vida cotidiana.” (González, 1999, pp. 128)

La afectividad, es la capacidad del ser humano de relacionarse con las personas a su alrededor, las emociones son una de las vías por medio de las cuáles el ser humano expresa sus necesidades y puede establecer un contacto con el mundo que le rodea.

Desde una perspectiva psicológica se estudia la cognición, “La psicología cognitiva se ocupa del análisis, descripción, comprensión y explicación de los procesos cognoscitivos por los que las personas adquieren, almacenan, recuperan y usan el conocimiento” (Rivas, 2008 pp. 66). Dentro de los procesos cognitivos encontramos diferentes funciones mentales como: atención, percepción y memoria, es decir el aprendizaje se genera a partir de los procesos cognitivos. El aprendizaje de la alimentación lo construimos gracias a estos procesos.

En cuanto a la simbolización, podemos encontrarla como una imagen mental que deviene de una imagen del mundo material, en este sentido “En el caso del símbolo existe: el elemento presente, aquel al cual remite, y un tercero que permite su interpretación, lo triádico en juego.” (García, 2007, pp. 8) Es decir que para poder generar un símbolo se necesita de una imagen material y concreta pero también una mente que pueda representar esa imagen material y convertirla en una mental. García (2007), nos dice que la simbolización tiene lugar a partir del objeto perdido y la elaboración de la ausencia y el desasimiento del objeto, como la cría humana cuando simboliza al pecho materno para así calmar su hambre de una forma alucinatoria. El autoconcepto podemos entenderlo como la imagen que se tiene del sí misma o sí mismo. Y este está íntimamente relacionado con nuestra alimentación, esto lo podemos ver en dichos populares como “eres lo que comes”. Podemos ver en el significado de este dicho que no solamente físicamente somos lo que comemos, también psicológicamente.

“El autoconcepto global vendría a ser el resultado de un conjunto de percepciones parciales del propio yo (multidimensionalidad), que se estructuran en una organización jerárquica... incluiría tanto el autoconcepto social como el personal y el físico” (Esnaola, et. al. 2008, pp. 70).

Tenemos entonces un acto alimentario conformado por dos tipos de alimentos, los biológicos y los psicológicos, estos dos tipos de alimentos van siempre de la mano en el ser humano. Como ya vimos, nuestra madre al alimentarnos por primera vez no solamente alimenta al cuerpo, también a la mente generando un vínculo afectivo, enseñándonos que es comer y cómo comer mientras nutre también nuestros símbolos y autoconcepto. Sin embargo, no son estas las únicas dos formas de acercarnos al entendimiento de la alimentación humana. También existe una alimentación colectiva, la cual se compone por alimentación colectiva biológica y alimentación colectiva psicológica, así mismo podemos observar también una alimentación individual, la cual a su vez se compone por alimentación individual biológica y alimentación individual psicológica.

Alimentación colectiva; biológica y psicológica

Llamaremos comida colectiva a aquello que nutre a ciertos grupos humanos dentro de una misma comunidad o sociedad, la cual está en gran medida delimitada por los espacios geográficos en que habitan. “El concepto de comunidad puede referirse a un sistema de relaciones psicosociales, a un agrupamiento humano, al espacio geográfico o al uso de la lengua según determinados patrones o hábitos culturales.” (Causse, M. 2009) En este sentido, podríamos definir comida colectiva como aquello que nutre a comunidades delimitadas por su espacio geográfico, uso de una misma lengua y hábitos culturales.

¿Qué nutre a un grupo humano? En lo biológico, los alimentos que van a nutrirlo tienen mucho que ver con el espacio geográfico que habitan, es decir, lo que la naturaleza les brinda para alimentarse, por supuesto en las sociedades globalizadas, su alimentación ya no está únicamente determinada por los recursos naturales de los que dispongan en su espacio geográfico.

En cuanto al alimento colectivo psicológico, podemos describirlo como aquel alimento que nutre los sistemas de relaciones psicosociales, los alimentos utilizados en rituales y, sobre todo, valorados dentro de ese grupo humano. “Para que algo sea contemplado como alimento por un grupo humano, no basta con que se halle disponible en el entorno natural o en el mercado y que pueda ser digerido, absorbido y asimilado por nuestro cuerpo –sin producir daño–, aportando los nutrientes necesarios para la vida, sino que además sea reconocido como comestible en función de la ideología de un grupo social (Vargas, 1993: 58)”. (Ortiz, et. al 2004, pp. 19) Podemos entonces definir alimento colectivo psicológico como aquel alimento nombrado por un grupo humano como un alimento valioso y nutritivo para la interacción dentro de la propia comunidad en función de su ideología. Sin embargo, estas dos formas de aproximación a lo que es el acto alimentario van siempre de la mano. Como seres sociales, nunca nos alimentamos dejando de lado los conocimientos aprendidos para poder alimentarnos de la mejor manera posible, tampoco dejamos de alimentar a nuestro cuerpo durante el acto alimentario.

Sanz (2008) nos habla de que no podemos separar al ser biológico del ser cultural ni al ser individual del colectivo al estudiar la alimentación en grupos humanos. Porque es en gran medida, la alimentación lo que brinda las herramientas para el desarrollo de la mente de la cría humana que desde

algunas perspectivas es únicamente un ser biológico, un ejemplo de esto es el concepto de “Tabla Rasa” explicado por Pinker (2003). “Sus diferentes aspectos se ordenan en dos dimensiones esenciales. La primera se extiende de lo biológico a lo cultural, de la función nutritiva a la función simbólica. La segunda, de lo individual a lo colectivo. El ser humano biológico y el ser humano social están intrínsecamente relacionados en el acto alimentario.” (Sanz, 2008, pp. 531)

Así mismo, también es la alimentación una parte importante en el paso del ser individual a un ser dentro de la colectividad. Esto implica que por medio de la alimentación encontraremos prohibiciones y vías de satisfacción de deseos, es decir, la alimentación ayuda al proceso de humanización para adentrarnos en una vida social y cultural, así como lo hace el lenguaje. “Se ha observado desde Levi-Strauss: estas exigencias formales de lo culinario recuerdan las normas de sintaxis y de gramática del lenguaje. En ciertas culturas, las impropiedades alimentarias o una comida mal construida (en el sentido en que una frase está mal construida) podrían ser calificadas sin duda de absurdas, de <<privadas de sentido>>: una formulación lingüística incorrecta se recibiría un poco de la misma manera, como una distorsión risible o galimatías incomprendible” (Fischler, 1990)

En este sentido, Levi-Strauss (en Fischler, 1990), nos brinda una nueva aproximación para entender el acto alimentario, así como diversas pensadoras y pensadores como Vygotsky han puesto la adquisición del lenguaje como la clave humanizante del ser humano, podríamos pensar en la comida como un acto igual de importante prelingüístico, pero igual de cargado de símbolos, representaciones y relaciones con la propia mente y las personas y el mundo a nuestro alrededor.

La alimentación es importante no solo como herramienta que ayuda a preparar a la cría humana para las adversidades del mundo agresivo para ella, ya que necesita de alguien que la cuide durante más tiempo que cualquier otro animal, sino también como herramienta que prepara a la mente para entrar en la cultura con las normas, prohibiciones sociales y vida en sociedad. “La alimentación es compañera inseparable del animal humano, desde la lactancia y los víveres que festejan el bautismo, hasta las diversas viandas que acompañan el luto” (Ávila, 2016, pp. 12), de esta forma, no solamente la alimentación funciona como regulador del ser humano dentro de la vida en sociedad, también es un acto que acompaña al ser humano en sus alegrías, amores y tristezas.

La educación alimentaria no solamente brinda normas y reglas, sino también caminos para expresar nuestras emociones, entenderlas, procesar y lidiar con ellas de una manera socialmente aceptada. “Para Fischler (citado por Gracia, 1997: 22) comer es pensar: las personas tienen la necesidad de pensar constantemente su alimentación, de razonarla, ordenarla, organizarla, regularla; y si bien la alimentación humana necesita ser estructurada y normada, esta a su vez estructura a los seres humanos, ya que, desde el punto de vista colectivo, “simboliza y traduce en reglas el éxito de la cultura sobre la naturaleza” (Ortiz, et. al, 2004, pp. 19)

Entonces, la alimentación juega un papel importante en la introducción del ser humano en la cultura, por medio de esta nos relacionamos con el mundo material pero también con el simbólico. Al pensar sobre la alimentación estamos pensando en nosotras y nosotros mismos y en el mundo que nos rodea, lo que es una característica del ser humano inmerso en la cultura. No solamente digerimos emociones, también digerimos y entendemos nuestra propia existencia, nuestro propio lugar dentro de la

cultura de la que formamos parte y nuestras relaciones afectivas. Al comer no solo pensamos, al comer nos pensamos dentro de un cuerpo, dentro de una familia y dentro de una sociedad.

En la lógica del cogito cartesiano podemos comprobar nuestra propia existencia y la de las y los que nos rodean por medio del pensamiento. ¿Me alimento porque existo? La alimentación es el acto por el medio del cual nos percatamos de que tenemos un cuerpo con necesidades, que existen otras personas en el mundo, que necesitamos relacionarnos con esas personas para sobrevivir y que para que esas personas nos acepten y quieran, tenemos que aprender cosas e incluirnos en sus normas sociales.

La alimentación no es solamente un área humanizante del ser humano, también es un área que construye subjetividades (De Certeau, 1999) junto con los roles de género, lenguaje, prohibiciones, permisos, afectos, etc. Básicamente, la alimentación nos muestra en lo cotidiano lo que vivimos como seres humanos durante toda nuestra vida y existencia como especie. A partir de esto, nos podríamos preguntar ¿qué aspectos de la vida humana se reflejan en la comida?, podríamos empezar por observar cómo ha sido utilizada para ejercer poder basándose en la raza, género y clase.

Como dijo Marvin Harris (1989) “... no olvidar que los alimentos no son solo fuente de nutrición para la mayoría, sino también de riqueza y poder de una minoría”, esto nos ayuda a entender más de cerca las formas en que por medio del acto alimentario se ve reflejada la vida en sociedad.

Poder y comida

¿Qué es el poder? ¿Cómo podríamos verlo reflejado en el acto alimentario?, en este apartado definiremos que es el poder desde la perspectiva

Foucaultiana y lo relacionaremos con distintos hechos históricos y formas de estructuración familiar y social. “El poder es el que todo individuo posee y que puede ceder total o parcialmente para constituir un poder o soberanía política.” (Ávila-Fuenmayor, 2006, pp. 217). El poder es aquella capacidad de todas las personas de hacer cosas, este se cede a lo largo de nuestra vida para poder construir nuestras sociedades.

Es por medio del ejercicio de poder que se construyen la realidad y las subjetividades, como lo explica Miguel Monroy en su prólogo “...el poder produce. Y produce lo real, a través de una transformación técnica de los individuos, que en nuestra sociedad recibe un nombre: normalización.” (Foucault, 2000: vi). Produce lo real en la medida en que establece límites, prohibiciones y un espacio en el cual se pueden tomar decisiones. Decisiones delimitadas ya por el ejercicio del poder.

“El poder no es algo que posee la clase dominante; postula que no es una propiedad, sino que es una estrategia. Es decir, el poder no se posee, se ejerce” (Ávila-Fuenmayor, 2006, pp. 225) Es en este sentido en el que para hablar de poder no solamente estamos hablando de ciertas clases sociales o instituciones políticas. Estamos hablando de las relaciones interpersonales que se viven día con día entre habitantes de una sociedad. Algunos mecanismos de poder que se han utilizado a lo largo de la historia occidental son; género, raza y clase. Analizaremos el poder basándonos en estos tres mecanismos y los relacionaremos con la alimentación humana. Cuando hablamos del ejercicio del poder sobre ciertos individuos de una sociedad, hablamos de un poder que se ejerce en distintas áreas de la vida como en lo económico, lo ideológico, el acceso al conocimiento y a tomar las propias decisiones.

“Ahora el rol que jugaría el poder político es el de mantener permanentemente esa relación de fuerza por medio de una guerra silenciosa la cual estaría incrustada en el tejido de las instituciones, en las desigualdades económicas, hasta en el lenguaje.” (Ávila-Fuenmayor, 2006, pp. 223) Por lo tanto, el poder se observa y ejerce por medio de los roles de género, las estructuras familiares y las prácticas alimentarias. La capacidad de decidir, de disfrutar en todos los aspectos de nuestra vida, tiene que ver con el poder ejercido o no y en gran medida se relaciona con la capacidad de decidir y disfrutar nuestros alimentos.

El ejercicio del poder afecta directamente a la riqueza en cuanto a la calidad de la vida mental y simbólica de las sociedades que se reflejan por medio de la clase, el autoconcepto, la calidad de vínculos afectivos, los hábitos alimenticios, habitar espacios seguros, vivir menores situaciones de riesgo, etc. Todas estas características que conforman la diferencia entre clases y las muchas que nos faltan por nombrar, brindan diferentes características al acto alimentario. Por ejemplo; si come o no la familia junta, si el alimento es suficiente y nutritivo para cada integrante de la familia o incluso si se escogen y disfrutan los alimentos que se consumen. Un ejemplo de esto lo vemos dentro del comercio de esclavas y esclavos negros en América Latina, el cuál comienza en el siglo XVI con la llegada de europeos y el descubrimiento del nuevo mundo.

Esclavitud en américa latina, S. XVI-XIX

“Los ejércitos de Cortés llevaban consigo varios cientos de esclavos al apoderarse del territorio de México en la década de 1520” (S. Klein, et. al, 2013, pp. 40) Estos esclavos en su mayoría eran de origen africano, pero ya estaban europeizados.

“Pese a la abundancia de indígenas, los españoles necesitaban cada vez más esclavos, especialmente en Perú, donde las enfermedades europeas habían diezmando a las poblaciones aborígenes de la costa, zona ideal para el cultivo de plantas europeas como el azúcar y la vid.” (S. Klein, et. al, 2013, pp. 40) Los europeos tenían la necesidad de buscar otras alternativas para adquirir la mano de obra barata que requerían ya que las enfermedades habían acabado con gran parte de las comunidades indígenas, además ya tenían siglos traficando y trabajando con esclavas y esclavos africanos, musulmanes y guanches, lo cual era más sencillo. “Los gobiernos de España y Portugal se pronunciaron, empero, contra la esclavitud permanente de los indios.” (S. Klein, et. al 2013, pp. 34) debido a los sistemas de organización política que existían en América, en cuanto a su nobleza y tributos, fue más fácil utilizar a las comunidades indígenas como mano de obra barata.

Una vez entendiendo el panorama esclavista dentro de América Latina a partir del siglo XVI y hasta el siglo XIX aproximadamente, podemos empezar a explicar cómo la alimentación jugó un papel importante dentro de la trata y explotación de esclavas y esclavos, pero también dentro de la resistencia. “Lo que querían los esclavos al ser libres es terriblemente evidente de las maneras más obvias e importantes...- la libertad podía significar otras cosas, además de estar libres de la crueldad, la agresión sexual y el trabajo agotador impuesto por la voluntad y el sadismo de la clase de los amos...- También podía ser la libertad de elegir los amigos, la ropa y... si, hasta la comida” (Mintz, 2003, pp. 58)

De esta manera, Mintz nos explica cómo la esclavitud y opresión, no solamente privaban de su libertad en cuerpo a las esclavas y esclavos, ni solamente era equivalente a trabajos forzados. También les privaban de

la libertad de organizarse socialmente, de tener relaciones afectivas y por supuesto, poder comer y pensarse como personas y como pertenecientes a una comunidad. Hemos visto, lo importante que resulta el acto alimentario dentro de la creación de subjetividades, dentro de la afectividad de las relaciones interpersonales y cómo al alimentarnos no solamente nutrimos al cuerpo, sino también a la mente y a los sistemas colectivos de los que formamos parte.

¿Será entonces la restricción en el acto alimentario y todo lo que este conlleva uno de los actos más deshumanizantes hacia la mente humana?, ya vimos que privar al ser humano de la libertad de configurar rituales alimenticios, no solamente pone en riesgo sus cuerpos, también pone en riesgo su capacidad para desarrollar una vida simbólica tanto en lo individual como en lo colectivo. ¿Qué sucedió con estas comunidades de esclavas y esclavos en América?, ¿perdieron su capacidad humana de generar rituales, costumbres, vida en sociedad y relaciones afectivas en torno al acto alimentario?

La alimentación no solamente fue una herramienta de opresión que brindó los caminos para privar de su libertad física y simbólica a miles de mujeres, hombres, niñas y niños. Fue también uno de los grandes pilares de la lucha abolicionista “desde lo biológico a lo simbólico y desde lo individual a lo colectivo.” (Sanz, 2008, pp. 532) “Los grupos familiares trabajaban la tierra; la elección de los vegetales corría por cuenta de los esclavos (aunque a veces sus amos se quejaban)...- y en determinado momento estos (los esclavos) producían la mayor parte de su comida...- ahora se entiende esa producción protocampesina como una forma de resistencia activa” (Mintz, 2003, p. 67)

La elección y producción de comida tanto para los esclavistas como para su propio consumo les brindó las herramientas necesarias para ir generando esta vida cultural, simbólica y afectiva que necesitamos para desarrollarnos como seres humanos, pero también la capacidad de mantener sus cuerpos y mentes bien nutridos.

Como Mintz lo menciona, esto fue una forma de resistencia activa, resistencia al intento de deshumanización, a la privación de la libertad, a las condiciones tan precarias y dolorosas en las que se vieron envueltas todas estas comunidades. Porque la necesidad de mantenerse vivas y vivos fue la que orilló a estas personas a buscar diferentes maneras de socializar, a construir de una manera diferente su alimento biológico y psicológico tanto individual como colectivo.

A encontrar aún dentro del yugo de la esclavitud, maneras de resistir y sobrevivir como pueblos y como seres humanos que no solamente respiran y sienten físicamente, sino también como seres humanos que piensan, se relacionan, cuidan y resisten. “A los esclavos que cultivaban sus propios alimentos los denomine “protocampesinos”; seguían siendo esclavos y en su tiempo libre se dedicaban a actividades productivas en su propio beneficio (así como en el de sus amos), desarrollando las habilidades que habrían de usar cuando fuesen libres” (Mintz, 2003, p. 68)

Aquí podemos ver como la comida brinda un espacio tanto físico como simbólico en el cual se irá desarrollando lo que más tarde serían sus formas de organización social en la libertad. Permitió que se generaran las herramientas necesarias tanto concretas como simbólicas para poder hacer uso de su libertad cuando ésta viniera.

Los trabajos forzados en cuanto a la alimentación fueron entonces un arma de doble filo, por un lado, fueron el recordatorio constante de que si las esclavas y esclavos seguían con vida era en gran parte porque servían para satisfacer las necesidades de los esclavistas.

Pero contrario a lo que se pensaba conscientemente en aquella época sobre las esclavas y esclavos, sobre su condición no humana y la comparación constante a animales y seres humanos no pensantes, se les obligó a realizar una de las tareas más humanizantes del ser humano; la producción, elección y preparación de los alimentos. “Organizar la producción y el procesamiento de alimentos significaba que la familia esclava ganaba en autonomía a pesar de la estructura de la plantación, y representaba un escenario de socialización en el cual la infancia y la paternidad adquieren significados que nos resultan familiares” (Mintz, 2003, p. 70)

También contribuyen estas nuevas formas de organización para elegir, obtener, preparar, consumir y desechar los alimentos a la construcción de nuevas formas de organización social, las cuales podemos ver reflejadas hasta nuestros días, porque en gran medida, este tipo de trabajos en torno a la alimentación brindó también un canal para adaptarse. Adaptarse a un nuevo espacio geográfico, lo cual implica también aprender sobre la vegetación y por ende la alimentación a la que tienen acceso. Implica reconstruir formas de organización social, aprender nuevos idiomas, nuevas culturas. Encontrar maneras de sobrevivir física, mental y culturalmente. “Comer no es una mera actividad biológica sino también una actividad vibrantemente cultural. En la esclavitud esta actividad, como todo lo demás que acontecía en la vida, tenía que ser reconstruida y dotada nuevamente de estructura y significado por parte de los esclavos mismos” (Mintz, 2003, p.78)

En este sentido, comer era resistir, luchar y sobrevivir. El acto alimentario era considerado una tarea sin importancia, de lo que tenían que encargarse esclavas y esclavos, pero al mismo tiempo era la forma más concreta, y la prueba más fehaciente de la humanidad con la que contaban estas comunidades.

Producir, elegir y cocinar alimentos tanto para sus propias familias y comunidades como para los esclavistas, representaba pensar, sentir e incluso revelarse y reivindicarse al demostrar en un acto tan concreto su capacidad de reconstruir lo que les fue arrebatado. La esclavitud no ha sido el único ejercicio de poder en el que la comida ha sido utilizada como herramienta para oprimir a grupos humanos o bien, para defenderse de otros, también podemos observar este fenómeno en la desigualdad de género, la cual ha tenido una vasta investigación por diversas antropólogas feministas.

Género, poder y alimentación

Uno de los caminos que se han utilizado para el análisis del ejercicio de poder por medio de la alimentación en torno al género ha sido el consumo de carne dentro de las sociedades modernas, el cual parece ya no ser únicamente una práctica necesaria para sobrevivir como especie. “El consumo excesivo de carne ha afectado biológicamente a las sociedades modernas, desde problemas cardíacos debido al colesterol, hasta mayor incidencia en cánceres y diabetes de tipo 2” (Caballero, 2018, pp. 38). ¿Este consumo excesivo de carne será el necesario para estar sanas y sanos? o ¿estará relacionado con las formas de organización social de las sociedades modernas? Counihan (2012) nos habla sobre esto “The association of men with meat, Carol Adams argues, goes hand in hand with patriarchal power, which links the dominance of humans over animals with

that of men over women” [La relación del varón con la carne, debate Carol Adams, se relaciona con el poder patriarcal, que equipara la dominación del ser humano sobre los animales a aquella dominación del varón sobre la mujer] (Counihan, 2012, p. 3)

Estos estudios, explican la semejanza del poder que el ser humano ejerce sobre la naturaleza, en este caso los animales para su consumo y el poder que a su vez el hombre ejerce sobre la mujer, perpetuando y contribuyendo a una estructura social patriarcal. Lo interesante en este tipo de investigaciones es que como pudimos ver, tanto en las sociedades esclavistas como en las sociedades modernas, lo relacionado al acto alimentario como elegir, producir y transformar los alimentos para el consumo humano, no ha sido un trabajo valorado ni respetado, no se respeta ni valora a la persona que lo realiza ni al alimento, en este caso los animales, sin embargo, no solamente se han realizado estudios de género en torno al consumo de carne.

“Not only do men and women have different corporeal and emotional relationships to eating, but they also have distinct roles surrounding food, and they enact their social relationships in food, centered on productive and reproductive roles.” [No solamente varones y mujeres tienen diferentes relaciones con la alimentación tanto físicas como emocionales, también tienen diferentes roles entorno a la comida, despliegan sus relaciones sociales en la comida, basadas en roles de producción y reproductivos] (Counihan, 2012, pp. 4) Counihan nos explica que tanto el hombre como la mujer tienen distintos roles en torno a la comida. Los cuáles representan el núcleo de sus relaciones sociales ya que por medio de la comida nos relacionamos con nuestro entorno y por supuesto las personas que nos rodean.

En las tareas asignadas a cada género para la producción del alimento, se despliegan diferentes configuraciones sociales. Al ver como una familia divide las diferentes tareas en el acto alimentario podemos entender bastante sobre su estructuración familiar. Al observar su estructura familiar, podemos ver la manera en que se relacionan los integrantes de dicha familia y características individuales de los mismos integrantes.

“Women can exert power over men by refusing to cook, cooking food men dislikes, forcing them to eat, or manipulating the status and meaning systems embodied in foods” [Las mujeres pueden ejercer poder sobre los varones al rehusarse a cocinar, cocinar cosas que no le gustan al varón, obligarlos a comer, o al manipular los sistemas de significados concretizados en la comida] (Counihan, 2012, p. 11), es entonces cuando empezamos a observar la complejidad de las características psicosociales de una sociedad representadas en las prácticas alimenticias.

Por supuesto, no solamente las mujeres ejercen poder sobre los hombres por medio de la alimentación, en la mayoría de las sociedades y sobre todo en las sociedades occidentales, ha sido la mujer quien se encarga de la alimentación, no solamente dentro de núcleos familiares, sino también dentro de las comunidades como labor altruista y trabajo. “Women must resolve conflicts between carrying out unpaid and devalued reproductive roles, such as feeding, and doing socially valued, economically remunerated work.” [Las mujeres tienen que resolver conflictos entre realizar roles reproductivos no pagados y no valorados, como alimentar y hacer un trabajo socialmente valorado y remunerado económicamente] (Counihan, 2012, pp. 4)

Aun cuando la alimentación como hemos visto es valiosa tanto para el cuerpo como para la mente y la vida simbólica de una sociedad, el trabajo relacionado con la alimentación dentro de las familias occidentales es generalmente devaluado y no remunerado. Esto ha representado diversas complicaciones para las mujeres ya que su trabajo no es socialmente reconocido y esto trae consigo diversos conflictos que su desarrollo teórico no nos atañe en este trabajo.

Por supuesto las mujeres también han utilizado la comida y la estrecha relación que tienen con ella dentro de su función social como defensa en contra de la opresión vivida. “One way women have resolved this conflict is by using food skills developed at home to make money outside the home, often in the underground economy” [Una forma en la que las mujeres han resuelto este conflicto ha sido utilizando las habilidades culinarias desarrolladas en casa para hacer dinero, frecuentemente en la economía informal] (Counihan, 2012, pp. 4) Al igual que dentro de las comunidades de esclavos y esclavas, la alimentación representó un gran papel dentro de la lucha y resistencia, para las mujeres es igual de importante.

Al resistir a la opresión ejercida sobre estos grupos humanos, al encontrar vías para ejercer su libertad y condición humana, en este caso por medio de las prácticas alimentarias, están ejerciendo poder, y al hacerlo reafirman su condición humana e igualitaria en función de sus opresores. Esta lucha por la reivindicación del rol femenino dentro de la alimentación tanto en el grupo familiar como social, no solamente se ha dado por medio de la búsqueda de la independencia económica. También ha interesado el uso de la alimentación como herramienta para la reivindicación del rol femenino dentro de la sociedad.

“En cada caso, hacer-la-comida es el sostén de una práctica elemental, humilde, obstinada, repetida en el tiempo y en el espacio, arraigada en el tejido de las relaciones con los otros y consigo misma, marcada por la "novela familiar" y la historia de cada una, solidaria tanto con los recuerdos de infancia como con los ritmos y las estaciones.” (de Certeau, 1999, pp. 159) Es de esta manera, que podemos observar como la comida por medio de lo que nos enseñan nuestras madres, nos ayuda a establecer un orden cronológico no solamente en nuestra historia, sino en nuestra historia como parte de una familia y una comunidad.

Hemos visto que, desde lo colectivo, la comida ha tenido diferentes usos y significados, para ciertos grupos humanos como los esclavistas, la práctica alimentaria como elegir, producir y preparar fue una herramienta de poder al restringir y obligarles a realizar las actividades relacionadas, mientras que, para dichas comunidades, estas actividades representaron una de las vías para construir su libertad, así como resistencia y lucha.

El consumo excesivo de carne dentro de sociedades occidentales y patriarcales ha representado también una idea androcéntrica en la que el varón es el centro de todo y puede tomar lo que necesite y quiera porque le pertenece, se ha relacionado esta idea androcéntrica específicamente con el poder que se ejerce sobre la mujer.

La mujer por su parte ha manipulado y oprimido los deseos de las personas que le rodean a través de la comida, haciendo platillos que no gustan, manipulando para que coman, etc. Pero también ha utilizado este aspecto de la vida social tan suyo, es decir tan arraigado y relacionado con lo femenino y a la vez poco valorado, para resistir, oponerse y luchar la opresión vivida por el sexo masculino.

La comida no solamente se ha utilizado y ha tenido un significado a lo largo de la historia dentro de la sociedad, también lo tiene en las personas en su día a día. No solamente tiene un efecto en nuestra familia, comunidad y sociedad, también lo tiene en nuestros primeros vínculos y autoconcepto. Alimentación individual; biológica y psicológica. Definiremos alimentación individual como aquella alimentación que nutre específicamente al cuerpo y a la mente del ser humano. En esta dimensión podemos observar gustos personales sobre ciertos alimentos y texturas, también podríamos hablar de rechazos del cuerpo a ciertos alimentos como la intolerancia a la lactosa.

Así mismo podemos hablar de los procesos cognitivos y por ende del aprendizaje que va formándonos como personas individuales, es decir podríamos entender la alimentación como una herramienta para la formación de subjetividades. “De Certeau (1999) señaló que la cocina es un espacio en el cual los sujetos expresan sus deseos, preferencias y resistencias, es decir un ámbito que forja subjetividades.” (Curiel, 2021, p. 110) En la cocina que es el lugar en el que generalmente se lleva a cabo el acto alimentario, van desplegándose todos estos aspectos que nos conforman como personas.

Uno de los primeros contactos que tenemos con el mundo y con otra persona, es por medio de la comida. Sea o no la madre quien nos alimenta, en la mayoría de las culturas se nos alimenta durante las primeras horas de vida. Será a partir de esta relación por medio de la comida que podremos experimentar a otra persona y a nosotras y nosotros mismos en relación con alguien más.

Desde una perspectiva psicodinámica, Freud nos explica con los conceptos de proceso primario y secundario como es que, al principio de

la vida, vivimos la satisfacción de las pulsiones de autocuidado desde una fantasía autoerótica. “El primer desear pudo haber consistido en investir alucinatoriamente el recuerdo de la satisfacción.” (Freud, 1979, p. 588) Esta fantasía nos hace creer que no hay nadie más satisfaciendo nuestras necesidades más que nosotras y nosotros mismos, conforme vamos desarrollándonos, comenzamos a darnos cuenta de que estas necesidades básicas, en este caso el hambre, son cubiertas por otra persona.

“Pero esta alucinación, cuando no podía ser mantenida hasta el agotamiento, hubo de resultar inapropiada para producir el cese de la necesidad y, por tanto, el placer ligado con la satisfacción” (Freud, 1976, p. 588), es entonces cuando esta fantasía autoerótica comienza a perder fuerza y nos damos cuenta de que hay alguien más satisfaciendo estas necesidades.

Así es como se instaura el proceso secundario dentro de la mente, sobre el proceso secundario, nos dice “...condujese a la excitación que partía del estímulo de la necesidad por un rodeo que finalmente, por vía de la motilidad voluntaria, modificara el mundo exterior de modo tal que pudiera sobrevenir la percepción real del objeto de satisfacción.” (Freud, 1976, p. 588) Es gracias a este proceso secundario que tenemos la necesidad de relacionarnos con el mundo exterior, específicamente las personas que habitan en él. Estos dos procesos, el primario y el secundario necesitan del principio de realidad para poder instaurarse.

“Bajo el influjo de las pulsiones de autoconservación del yo, es relevado por el principio de realidad que, sin resignar el propósito de una ganancia final de placer, exige y consigue posponer la satisfacción, renunciar a diversas posibilidades de lograrla y tolerar provisionalmente el displacer en el largo rodeo hacia el placer” (Freud, 1979, p. 10).

Son estos procesos los que nos llevan a mantenernos con vida, al mostrarnos que no podemos vivir sin mantener un contacto con el mundo exterior, y el factor alimenticio, al ser una de las necesidades biológicas básicas, después de que se instaura el proceso secundario es también una necesidad psicológica básica. “Sólo un deseo, y ninguna otra cosa, es capaz de poner en movimiento al aparato, y que el decurso de la excitación dentro de este es regulado automáticamente por las percepciones de placer y de displacer” (Freud, 1976, pp. 588)

El movimiento del aparato que deviene de un deseo y de una frustración por parte del medio ambiente, es lo que genera la necesidad de mirar a las personas que nos rodean, y aceptarnos como parte de una sociedad, de otra manera no podríamos mantenernos con vida.

A lo largo de nuestra vida utilizamos esta capacidad de aceptar la existencia de otras personas y nuestra necesidad de relacionarnos con nuestro entorno para poder desarrollarnos y desenvolvemos en todas las áreas de esta, una parte muy importante de este proceso está ligada a la comida como necesidad básica.

Es desde el principio de la vida que la alimentación está ligada a nuestras relaciones con las personas que nos rodean. Por medio de ella no solamente nos mantenemos vivas y vivos, el hecho de que sepamos alimentarnos para poder vivir habla en sí de un proceso de relación con otras personas.

“Al hablar de alimentación no solo se está refiriendo al aporte de nutrientes, sino que también implica la adquisición de hábitos de alimentación adecuados que van a tener bastante que ver con la relación que se establece entre el niño y sus padres” (Pallas, 2002, pp. 1)

También es gracias a que aprendemos a mantenernos con vida que estamos en constante relación con la cultura en la que nos desarrollamos. ¿Habrá alguna relación entre la calidad de nuestras relaciones afectivas y la manera en que nos relacionamos con la comida?. Aravena (2016) citando a Winnicott, nos habla de la indisoluble relación que tiene el contacto con la persona encargada de nuestro cuidado al principio de la vida y la relación que tenemos con la comida.

La comida es la primera forma que conocemos de relacionarnos con las personas que nos rodean. Varias autoras y autores han investigado la relación entre el vínculo materno y el desarrollo infantil y qué papel juega la alimentación en la calidad de este vínculo, Mahler aporta a este tema con su perspectiva del proceso de separación-individuación, en donde explica que durante el desarrollo infantil se atraviesa por algunos estadios mentales relacionados con la independencia de la niña o niño y su madre.

La relación con la madre durante los primeros cinco meses de vida es una relación simbiótica. “En este estadio el yo no está diferenciado del no-yo en donde cualquier estímulo es dado y vivido en referencia al medio simbiótico sin aceptar estímulos provenientes de fuera” (Illa, J. 1983, pp. 18)

Esto quiere decir que se considera a la madre como una extensión del yo que satisface las necesidades físicas y afectivas. “A través de la atención que la madre le dedica al lactante, es capaz de diferenciar experiencias buenas - placenteras y otras malas - penosas, intuyendo el origen externo de estas sensaciones pasando a establecer una relación simbiótica con la madre (...) es donde la necesidad será transformada en deseo ligado a un objeto.” (Illa, J. 1983, pp. 18)

Es aquí donde el hambre se convierte en una necesidad para establecer contacto con el mundo exterior, de esta forma construimos vínculos afectivos y a partir de esto podemos identificar el Reverie de Bion.

Parafraseando a Fernanda Clavel (2019) en un análisis que hace sobre la perspectiva Bioniana de las emociones, la cría humana tiene elementos beta que es un proto pensamiento que transmite impresiones sensoriales y de emociones que no están organizadas ya que son prelingüísticas. Por su lado, la madre posee los elementos alfa “experiencias más organizadas y tolerables que la criatura pueda integrar para construir pensamientos más complejos” (Clavel, F. 2019, pp. 4)

El Reverie es el intercambio entre la cría y su madre de los elementos beta y alfa. “La madre funciona entonces como un continente para un contenido, en este caso el contenido corresponde a las impresiones sensoriales y las experiencias emocionales primitivas y displacenteras del bebé.” (Clavel, F. 2019, pp. 4) Y de esta manera le regresa esa experiencia dirigida a la niña o niño para que pueda tolerarla. Y esta función de la relación simbiótica normal se da en gran parte durante la lactancia, ya que son sensaciones como el hambre o el dolor del hambre las que conforman los elementos beta que la cría va a depositar en su madre.

Sin embargo, no siempre la experiencia de esta relación es satisfactoria, también existe la frustración del deseo. Klein nos habla del pecho bueno y el pecho malo “Lo que denominamos pecho "bueno" se convierte en el prototipo de lo que a lo largo de la vida será beneficioso y bueno, mientras que el pecho "malo" representa todo lo malo y lo persecutorio.” (Klein, M. 1936, pp. 1) Podemos observar entonces que la alimentación acompaña a la cría humana durante el desarrollo cognitivo y emocional, al ser una de las necesidades básicas, se convierte muy temprano en una motivación

para establecer relación con el mundo exterior y comenzar a desarrollar vínculos afectivos.

Y es por medio de la calidad de este contacto, que empezaremos a relacionarnos con la comida y con la persona encargada de los cuidados. La alimentación es entonces la vía para establecer este contacto con el mundo externo, la cual comienza por la necesidad de satisfacer nuestras necesidades básicas biológicas y después se convierte también en una necesidad básica psicológica.

Conclusión

Hemos visto que la alimentación representa una parte importante de la vida humana, desde lo biológico hasta lo psicológico e individual y colectivo. Sabemos que la comida es una vía de contacto con el mundo exterior y que la calidad de este contacto en gran parte está determinada por lo nutritivo del alimento tanto biológica como psicológicamente. Además, hemos observado como el alimento no solamente sirve para mantenernos con vida, también se utiliza para estructurar subjetividades, familias y sociedades. Esto con el fin de construir formas de organización social las cuales permiten que continuemos funcionando como lo hacemos, aunque esto no necesariamente signifique justicia o igualdad para todas las personas que viven en estas sociedades.

Como lo vimos durante la esclavitud, la lucha por la equidad de género, la explotación animal, etc. La alimentación al ser una actividad vital para la vida del ser humano ha sido utilizada por los grupos humanos como vía para ejercer poder sobre otras personas, defenderse, manipular, luchar y sobrevivir.

Fue un factor de suma importancia en la conquista de América y la relación que se estableció entre las personas que llegaron a conquistar y las esclavas y esclavos que trajeron de África y aquellos grupos indígenas que ya radicaban en el territorio. También jugó un papel importante en las nuevas formas de organización social de los grupos de esclavas y esclavos. Se han estudiado las prácticas alimentarias de estos grupos como formas de resistencia ante la opresión vivida, así como también una de las vías en las que se fue gestando su libertad.

En cuanto al género como ejercicio de poder, observamos que las mujeres a diferencia de los hombres se han encontrado obligadas a hacerse cargo de la alimentación familiar, esto las sitúa en una situación de vulnerabilidad económica y social ya que realizan un trabajo no remunerado ni valorado.

También vimos los efectos que tiene todo esto sobre nuestra mente y relaciones interpersonales, pudimos entender que la alimentación está íntimamente ligada a nuestro autoconcepto y nuestra manera de relacionarnos con el mundo que nos rodea y las personas que yacen en él. Así como para el desarrollo de la mente humana la alimentación representa la capacidad y la posibilidad de relacionarnos con las personas a nuestro alrededor, de satisfacer diferentes necesidades y deseos tanto biológicos como psicológicos.

Para otras personas ha representado la incapacidad de separarse, la poca tolerancia a la frustración para aguantar el dolor de sabernos frágiles y dependientes de otras personas. Así de complejo es el acto alimentario del ser humano, con diferentes significados dependiendo del contexto en que nos desenvolvamos y nuestras características psicológicas y biológicas.

Todo esto lo podemos observar ya que la alimentación acompaña al ser humano a lo largo de su vida, “No se come solamente para calmar el hambre o aportar nutrientes que permitan al organismo continuar vivo y trabajar. También se come, por ejemplo: por tristeza o alegría, para mitigar la soledad o disfrutar mejor la compañía” (Vargas, 1993)

Referencias

- American Psychiatric Association. (2014) Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5. Editorial Médica Paramericana
- Aravena, C. (2016) Trastornos de la conducta alimentaria desde la perspectiva psicoanalítica contextual, Federación psicoanalítica de América Latina. <http://www.fepal.org/-content/uploads/363-esp.pdf>
- Ávila, R. (2016) Antropología de la alimentación, edit. México Universidad de Guadalajara. <https://1lib.mx/book/6140518/85e7d4>
- Ávila-Fuenmayor, F. (2006) El concepto de poder en Michel Foucault, telos, vol.8, núm. 2. <https://www.redalyc.org/pdf/993/99318557005.pdf>
- Caballero, J. (2018) Consumo de carne y su repercusión en la salud, Revista Pacea de medicina familiar, 7 (11). <http://residenciamflapaz.com/Revista%20Pace%C3%B1a/Revista%2011/Revista%20pdf/10%20CONSUMO%20DE%20CARNE%20Y%20SU%20REPERCUSION.pdf>
- Causse, M. (2009) El concepto de comunidad desde el punto de vista socio-histórico-cultural y lingüístico, Centro de información y gestión tecnológica de Santiago de Cuba, núm. 3. <https://www.redalyc.org/pdf/1813/181321553002.pdf>
- Clavel, F. (2019) El Modelo Psicoanalítico De W. R. Bion y las emociones, Universidad Autónoma Metropolitana. Iztapalapa. Ejemplar 21. Julio-diciembre de 2019. https://www.revistaelectronica-ipn.org/ResourcesFiles/Contenido/22/HUMANIDADES_22_000855.pdf
- Counihan, C. (1999) The anthropology of food and body gender meaning and power, Routledge. The Anthropology of Food and Body. Gender, Meaning and Power | Counihan, Carole | download (1lib.mx)

- De Certeau, M. Guard, L. Mayol, P. (1999) La invención de lo cotidiano 2; habitar, cocinar, Universidad Iberoamericana Biblioteca Francisco Xavier Clavigero. https://monoskop.org/images/1/1c/De_Certeau_Giard_Mayol_La_invencion_de_lo_cotidiano_2_Habitar_cocinar.pdf
- Esnaola, I. (2007) Alimentación, autoconcepto e imagen corporal, Revista de psicología social: International journal of social psychology, 22:2. (PDF) Alimentación, autoconcepto e imagen corporal Diet, self-concept and body image (researchgate.net)
- Fischler, C. (1990) El(h) omnívoro el gusto, la cocina y el cuerpo, Lectulandia. <https://es.scribd.com/document/271546080/El-h-Omnivoro-El-Gusto-La-Cocina-y-El-Cuerpo-Claude-Fischler>
- Foucault, M. (2000), Un diálogo sobre el poder y otras conversaciones, Alianza editorial Un dialogo sobre el poder y otras conversaciones (museo-etnografico.com)
- Freud, S. (1976) Proceso primario y secundario en Obras completas de Sigmund Freud tomo V, Amorrortu, <https://www.bibliopsi.org/docs/freud/05%20-%20Tomo%20V.pdf>
- Freud, S. (1979) Más allá del principio del placer en Obras completas de Sigmund Freud tomo XVIII, Amorrortu. <https://www.bibliopsi.org/docs/freud/18%20-%20Tomo%20XVIII.pdf>
- Freud, S. (1991) Tótem y tabú, algunas concordancias de la vida anímica de los salvajes y de los neuróticos en Obras Completas Sigmund Freud tomo XIII. Amorrortu Editores. <http://bibliopsi.org/docs/freud/12%20-%20Tomo%20XII.pdf>
- García, S. (2007) Simbolización y experiencia analítica reflexiones sobre la simbolización en psicoanálisis: -entre el signo y la pulsión-. Revista uruguaya de psicoanálisis: 104. https://www.apuruguay.org/revista_pdf/rup104/rup104-garcia.pdf
- González, F. (1999), La afectividad desde un perspectiva de la subjetividad, Psicología: teoría e pesquisa, vol. 15 núm. 2. <https://www.scielo.br/j/ptp/a/dxHzc5yXPYJqWLsYFRbmbkd/?format=pdf&lang=el>

- Harris, (1989) Bueno para comer, Alianza Editorial. https://docs.google.com/viewer_a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsd_GRvbWFpbXmY2F0ZXJ0dWxpYXx_iYzE5ZjdIMTY1
- Illa, J. M. (1983). Nacimiento psicológico del niño, de Margaret Mahler. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, (2), 17–24. Nombre del sitio web. <https://aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/938>
- IMSS (2015) Nutrición. Nombre del sitio web. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20se%20refiere%20a,los%20nutrimientos%20por%20el%20organismo>
- Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal (01 de noviembre 2019), Día de muertos tradición mexicana que trasciende en el tiempo. Nombre del sitio web. <https://www.gob.mx/inafed/articulos/día-de-muertos-tradicion-mexicana-que-trasciende-en-el-tiempo>
- Klein, M. (1936) El destete, Obras completas de Melanie Klein Bibliotecas de psicoanálisis. Nombre del sitio web. <https://1library.co/document/6zk6n51y-eldestete-klein-melanie-el-destete-doc.html>
- Mintz, S. (2003) Sabor a comida, sabor a libertad; Incursiones en la comida, la cultura y el pasado. Conaculta. <https://vdocumento.com/mintz-sidney-sabor-a-comida-sabor-a-libertad.html>
- Ortiz, A. Vásquez, V. Montes, M. (2004) La alimentación en México enfoques y visión a futuro <https://www.redalyc.org/pdf/417/41702501.pdf>
- Pallás, Carmen R. (2002) Lactancia materna y alimentación durante el primer año de vida, *PrevInfad*. https://www.aeped.es/sites/default/files/4-promocion_de_lactancia_previnfad.pdf
- Rivas, M. (2008) Procesos cognitivos y aprendizaje significativo. La suma de todos. <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/4809/Procesos%20cognitivos%20y%20aprendizaje%20significativo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- S. Klein, H. Vinson III, B. (2013), Historia mínima de la esclavitud en América latina y en el caribe, 2 ed., México D.F, Colegio de México, Centro de estudios históricos, <https://es.scribd.com/book/419640696/Historia-minima-de-la-esclavitud-en-America-Latina-y-en-el-Caribe>
- Sanso, T. (1983) Psicopsicología de la alimentación: Su incidencia en la obesidad común. Hacia una perspectiva multifactorial, Estudios de psicología, 4:14-15, 139-150, Doi: 10.1080/02109395.1983.10821359
- Sanz, J. (2008) Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana; una perspectiva científica emergente en España. Nutrición Hospitalaria, volumen 23 número 6, noviembre - diciembre <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226729002.pdf>
- Sanz, J. (2008) Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana; una perspectiva científica emergente en España. Nutrición Hospitalaria, volumen 23 número 6, noviembre - diciembre <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226729002.pdf>
- Sociedad española de médicos generales y de familia. (2020). Estadísticas sobre los TCA. Nombre del sitio web. <https://www.tca-aragon.org/2020/06/01/estadisticas-sobre-los-tca/>
- Vargas, M. (2013) Trastornos de la conducta alimentaria, Revista médica de costa rica y Centroamérica LXX (607) <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2013/rmc133q.pdf>

Envío: 7 agosto 2024

Reenvío: 25 septiembre 2024

Aprobado: 10 octubre 2024

Miranda Muñiz Arriola. Licenciada en psicología, egresada de Centro Eleia Actividades Psicológicas en el Estado de México. Con experiencia en investigación cualitativa en campo en la comunidad de Malinalco, Estado de México con enfoque en el rol de la alimentación en la estructuración individual, familiar y social. Correo electrónico: