



Educación Física y Ciencia

ISSN: 1514-0105

revistaefyc@fahce.unlp.edu.ar

Universidad Nacional de La Plata

Argentina

Hijós, Nemesia

“Fitters”, “paleo” y “veggies”: nuevas formas de clasificar lo comestible  
Educación Física y Ciencia, vol. 19, núm. 2, diciembre-, 2017, pp. 1-13

Universidad Nacional de La Plata

Buenos Aires, Argentina

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439954671006>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en [redalyc.org](http://redalyc.org)

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto



# “Fitters”, “paleo” y “veggies”: nuevas formas de clasificar lo comestible

“Fitters”, “paleo” and “veggies”: New ways to classify the edible products

**Nemesia Hijós \***

\* CONICET / Instituto de Investigaciones Gino Germani (IIGG), Facultad de Ciencias Sociales (FSOC), Universidad de Buenos Aires (UBA), Argentina | nemesiahijos@gmail.com

## PALABRAS CLAVE

Alimentación  
 Dieta  
 Clasificaciones  
 Elecciones  
 Prácticas deportivas

## RESUMEN

Las dietas son combinaciones de hábitos y estilos de vida, ligados a prácticas de consumo y condiciones socioeconómicas de los individuos, sus elecciones y gustos. Las sociedades humanas usan la dieta no sólo para mantener la vida biológica, sino también para expresar relaciones sociales y hacer declaraciones colmadas de simbolismo cultural. Las elecciones que hacen las personas en cuanto a su alimentación nos sirven para pensar relaciones, correspondencias o contradicciones con clases sociales, taxonomías y sistemas clasificatorios de la sociedad contemporánea, que superan los particularismos locales y abarcan tendencias globales. Para este trabajo he decidido trabajar con tres grupos sociales que adoptan y siguen diferentes hábitos alimentarios, asociados a sus distintas cosmovisiones del mundo, para apreciar sus sistemas de clasificación social y moralidad: las personas que siguen una dieta *fitness*, quienes adoptan la dieta paleolítica y los que deciden ser vegetarianos. El objetivo es reflexionar sobre los modos en que tres grupos –“fitters”, “paleo” y “veggies”– perciben lo comestible, cómo ordenan los alimentos como tales, por qué existen “limitaciones” para cada grupo y las relaciones que pueden establecerse con el consumo, la clase social, ciertas prácticas deportivas, y las clasificaciones y elecciones alimentarias que realizan los sujetos.

## KEYWORDS

Food  
 Diet  
 Classifications  
 Choices  
 Sports practices

## ABSTRACT

Diets are a combination of habit and lifestyle related to practices of consumption and socioeconomic conditions, to people's choices and their tastes. Human societies follow diets not only to keep biological life but also to display social relationships and to make culturally symbolic declarations. People's food choices allow us to think about the relations, connections, and/or contradictions within social classes, taxonomies, and classification systems in contemporary society, which overcome local particularisms and include global trends. For this article I have decided to work with social groups that adopt and follow three different diets based on their distinct worldviews: fitness, paleolithic, and vegetarianism, in order to comprehend their systems of social classification and morality. My aim is to consider the ways in which these three groups perceive the edible products, how they arrange foods as such, why there are “limitations” for each group, and the relationships that can be established by people's consumption habits, social class, particular sports practices, and food choices and classifications.

Fecha de recibido: 14-03-2017 | Fecha de aceptado: 20-12-2017 | Fecha de publicado: 29-12-2017

Cita sugerida: Hijós, N. (2017). “Fitters”, “paleo” y “veggies”: nuevas formas de clasificar lo comestible. *Educación Física y Ciencia*, 19(2), e034. <https://doi.org/10.24215/23142561e034>



Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional  
[http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es\\_AR](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_AR)

## Introducción

*No se comen...*

*Los gatos no se comen,*

*Los gatos no se comen,*

*No se comen...*

*Son los come gatos, oh oh oh*

*oooh son los come gato*

*Son los putos de Rosario*

Cantitos de la hinchada de Boca Juniors a la de Rosario Central

En el último tiempo el concepto de “nutrición y/o alimentación saludable” ha tomado estado público, sustentándose tanto en saberes expertos como la medicina, en creencias y estilos de vida orientadas, por ejemplo, hacia lo “natural” o en perspectivas críticas respecto al consumo de productos industriales. Como bien sabemos, todas las sociedades disponen de una serie de criterios (mayormente tácitos) respecto a qué es consumible y qué no lo es. En este sentido, que algo sea considerado comestible puede suponer que sea nutritivo o saludable, aunque no necesariamente. Partiendo de que no todos los grupos humanos comparten una misma idea respecto a aquello que puede ser considerado “alimento”, me pregunto: ¿Cómo algunas personas perciben “lo comestible” de un modo diferente al que lo concibo yo? ¿Qué principios clasificatorios les permiten ordenar los alimentos como tales? ¿Cómo esas personas realizan alguna distinción entre la comida que consumen en razón de considerarla apropiada para determinadas ocasiones y no para otras? Además, ¿Cómo estas personas conocen el mundo, o más específicamente, qué papel juegan los esquemas forjados y transmitidos colectivamente, en gran medida dados por sentados?

## Metodología

Para responder a estos interrogantes elijo ilustrar tres casos específicos en los que se aprecian los sistemas de clasificación social y moralidad: las personas que siguen una dieta *fitness*; quienes adoptan la dieta paleolítica y los que deciden ser “veggies” (vegetarianos)<sup>1</sup>. Este trabajo se desprende de mis observaciones de campo iniciadas en abril de 2016 en Buenos Aires con corredores del *running team* (club de corredores) que tiene la firma *Nike* en la ciudad, con *crossfitters* de un *box* de entrenamiento del barrio de Congreso y con alumnos de un gimnasio del barrio de Caballito, y de mis entrevistas con aquellos que adoptan dietas y hábitos asociados a estilos de vida particulares. Es importante definir, primeramente, qué significan estos regímenes alimentarios de acuerdo a las definiciones que estos mismos grupos utilizan. Mis datos de campo revelan que la dieta *fitness* suele ser adoptada por los adeptos al deporte y promovida por los representantes de la “cultura *fit*” y la alimentación saludable (conocidos como “*fitters*”), quienes realizan elecciones respecto a la calidad y el tipo de comida que ingieren. En primer lugar, estos individuos descartan cualquier tipo de grasa animal y embutidos, luego las harinas blancas optando por las integrales, hasta abandonar completamente los hidratos de carbono considerados “malos” y las comidas con conservantes. Esta dieta considerada “sana y natural” es acompañada por rutinas de intensa actividad física. A diferencia de las elecciones *fitness*, la dieta paleolítica (conocida también como “paleodieta” o “dieta del hombre de las cavernas”) es una dieta altamente proteica. Quienes la siguen –los “paleoseguidores” o comúnmente conocidos como “paleo”– dicen utilizar como base el consumo exclusivo de los alimentos que ingerían nuestros antepasados durante el paleolítico: carne, pescado, mariscos, frutas y verduras, excluyendo cereales, legumbres, productos lácteos y, por supuesto, los alimentos procesados. En cambio, el vegetarianismo es un tipo de alimentación consistente en la eliminación de la carne, y en determinadas ocasiones puede optarse por el consumo de alimentos de origen animal (lácteos, huevos y otros de esta procedencia), o bien su eliminación completa. Es decir, es un régimen o dieta cuyo plan de comida es fundamentalmente vegetal: plantas, verduras, frutas, legumbres, granos integrales, semillas y frutos secos. Asimismo, dentro de esta dieta, existen distintas

clasificaciones y jerarquías vinculadas a la alimentación vegetariana: vegetarianismo estricto, lactovegetarianismo, lactoovovegetarianismo y vegetarianismo parcial (semivegetarianismo). La mayoría de las personas que practican dietas vegetarianas y veganas dicen llevar un tipo de vida más sano y respetuoso tanto con los animales como con la naturaleza. Este respeto se materializa en la alimentación que se sigue, al igual que en las elecciones realizadas al momento de vestirse o calzarse, evitando lo de origen animal. No obstante, estas prácticas asociadas al bienestar del planeta, “más naturales” y “en defensa de un estilo de vida más verde” no son exclusivas de los “veggies”, ya que personas que usualmente ingieren grandes cantidades de carne también manifiestan adhesión, incluso rechazan el uso de pieles de animales como vestimenta, más allá de las contradicciones que puedan objetarse al respecto.

En este trabajo propongo asociar estos tres casos particulares de alimentación a las clasificaciones, formas de consumo, estilos de vida, organización del espacio, formas de identificación, prácticas cotidianas y representativas de estos grupos, pensando: ¿Qué conexión puede establecerse entre las formas más usuales y hasta triviales de pensar las clases sociales y las contribuciones antropológicas respecto a la cognición y los sistemas de clasificación de estos individuos? ¿Qué admitimos y por qué? ¿Qué no admitimos? ¿Por qué adherir a determinados sistemas de clasificación? En este sentido, describir estas elecciones que hacen las personas en cuanto a su alimentación nos sirve para establecer relaciones, correspondencias o contradicciones con clases sociales, taxonomías y sistemas clasificatorios de la sociedad contemporánea, que superan los particularismos locales y abarcan tendencias globales.

### **¿Somos lo que comemos? Discusiones en torno a la alimentación y el deporte**

Si bien la teoría antropológica no ha realizado un gran desarrollo sobre el estudio de la comida, todos sabemos que los alimentos tienen un papel central en la cotidianeidad, supervivencia y reproducción de nuestra especie, más allá de la cuestión simbólica, del sentido que adquiere para los que consumen. Por ello, un trabajo exploratorio sobre los hábitos alimentarios de estos tres grupos seleccionados puede colocarnos en un lugar privilegiado para analizar problemáticas ligadas a formas de sociabilidad, representaciones y estilos de vida en nuestro país y a nivel global.

Como dijimos, los sistemas de clasificación alimentaria responden a elecciones y prácticas de determinadas culturas que establecen que, por ejemplo, se pueden comer determinados animales (como vacas y cerdos, inclusive gatos o perros). Mary Douglas (1966), en *Pureza y peligro* sostuvo que las especies tabuadas tendían a ser filogenéticas o estructuralmente anómalas, y que se usan para destacar la estructura interna y los límites del reino animal y del mundo social. Así, mediante un enfoque simbólico, algunos objetos se vuelven tabú cuando no encajan en el sistema de clasificación simbólica de una cultura determinada. El caso de los cánticos de Boca Juniors a Rosario Central mencionado al inicio de este trabajo alude que este acto de comensalidad resultaría condenatorio para algunos, debido a la proximidad que solemos mantener con ciertos animales considerados domésticos a los cuales les asignamos y llamamos por un nombre. Eduardo Archetti (1985) sostiene que a partir de la década del 70' se generaliza la práctica de entonar cánticos que expresan prejuicios basados en la pertenencia étnica, nacional, sexual o de género, permitiendo que la rivalidad y la competencia intergrupal también se manifieste mediante el *aliento* de los simpatizantes y la performance dentro de los estadios. En este caso, Boca acusa a Central (incluso a los rosarinos en general) de ser “come gatos”, haciendo referencia al período de crisis argentina en 2001, cuando un informe indicaba que en una zona marginal de Rosario la gente mataba gatos para comer. Este indicador comenzó a ser utilizado despectivamente por las hinchadas a través de la celebración de la discriminación. En conclusión, este ejemplo ilustra que lo que es un alimento para algunos, puede no serlo para otros, siendo lo más interesante que el consumo de un alimento determinado puede convertirse en la base de un insulto o una descalificación, inscribiéndose en la investigación que realizó Archetti (2004 [1988]), en la Sierra ecuatoriana, donde demuestra la anomalía del cuy: un animal doméstico que se come. Para él, “esto es posible sólo si se ritualizan en extremo las condiciones aceptadas para su consumo” (Archetti, 2004, p. 232), permitiéndonos ver que toda comunidad o grupo social tiene áreas de anomalía, que son parte del campo social y

simbólico, y que son buenas para pensar lo normal y lo anormal en nuestra dieta. En definitiva, reflexionar sobre los modos en que estos tres grupos sociales (“fitters”, “paleo” y “veggies”) perciben lo comestible, cómo ordenan los alimentos como tales, cuáles son los criterios que hacen que cada uno determine que algo sea comible o no, por qué existen “limitaciones” para cada grupo y las relaciones que pueden establecerse con el consumo y la clase social de estos sujetos, son algunos de los interrogantes que me impulsaron durante este análisis.

En el siglo XIX, autores como James Frazer o Robertson Smith habían prestado atención a los alimentos y los habían vinculado con las nociones clave de tabú, totemismo y sacrificios rituales, entre las más destacadas. También los funcionalistas británicos se detuvieron en la dimensión cohesiva de la comida, aunque su énfasis estaba puesto en los aspectos afines con el intercambio de los alimentos como una dimensión relevante de las relaciones sociales y económicas. Tal vez Claude Lévi-Strauss (1968, 1970, 1972) haya sido quien más se ocupó del análisis de la cocina, cuando a partir de la oposición de lo crudo/lo cocido planteó el triángulo culinario. A diferencia de los enfoques funcionalistas, Lévi-Strauss buscó las homologías de los distintos subsistemas culturales (parentesco, política, mitología) para revelar la estructura profunda e inconsciente de la sociedad. Tiempo después, autores como Jack Goody (1995) y Sidney W. Mintz (1996a, 1996b) se detuvieron exclusivamente en la comida en trabajos de referencia obligatoria en este tema.

Los estudios de cultura y personalidad de la antropología norteamericana sobre “hábitos alimentarios”, durante las décadas de 1930 y 1940, investigaron de qué manera las actitudes hacia la comida desarrolladas al inicio de la vida afectaban las relaciones posteriores de parentesco y género, así como la dinámica de la aculturación alimentaria y sus impactos nutricionales (Mead, 1964; Wilson, 1973). Estudios más recientes examinaron las emociones que rodean a la comida, así como la formación de un comportamiento alimentario indulgente o abstemio, los desórdenes alimentarios y el peso e imagen socioculturalmente deseables; la “coincidencia” entre las evaluaciones socioculturales y científicas de la salud, y la enfermedad en relación con la dieta. Asimismo, en los últimos cincuenta años han proliferado enfoques cultural-materialistas, humanista-ecologistas, ideológicos-estructurales y bioculturales que analizan la variación intracultural y el cambio de dieta, así como el interés por el desarrollo internacional tanto económico como humano (Messer, 1984). No es novedad alguna que existan grupos sociales y culturas que elijan consumir determinados alimentos y otros no. En general es consecuencia de diferencias de poder o de restricciones culturales al consumo que impiden, por ejemplo, que ciertos individuos o grupos reciban determinados alimentos, clasifiquen como comestibles determinados animales (Douglas, 1973 [1966]), consuman determinada cantidad de nutrientes, proteínas, calorías y grasas provenientes de determinadas fuentes, o accedan a una cantidad limitada de alimentos industrializados. De todos modos, la privación de alimentos por elección y convicción personal es diferente al problema que enfrentan los grupos vulnerables que sufren la imposibilidad de acceder a la comida, ya sea por limitaciones socioeconómicas o debido a ciertas enfermedades que establecen restricciones respecto a lo que puede asimilar el cuerpo (como la celiaquía, la alergia, la hipersensibilidad al gluten o la diabetes). Ya todos sabemos que en tiempos de hambre o en períodos de crisis la gente reduce el número y el contenido de las comidas de acuerdo con la disponibilidad de alimentos básicos y de otros tipos. No obstante, existen momentos en los cuales únicamente las taxonomías y los sistemas de clasificación operan para establecer qué es lo que debe (o no) asimilar el organismo. Podría suponerse que hay un margen de acción, de elección de alimentos, porque estos individuos están alejados de las restricciones materiales, aunque siguen apremiados por las restricciones simbólicas, de “comer lo que hay que comer” por los límites que pone el mismo grupo, ya sean “fitters”, “paleo” o “veggies”.

Las sociedades humanas usan la dieta no sólo para mantener la vida biológica, sino también para expresar relaciones sociales y hacer declaraciones colmadas de cierto simbolismo cultural. Actualmente la alimentación de los individuos del siglo XXI también da evidencias de la transformación social y cultural, a medida que los grupos humanos localizados abandonan ciertas tradiciones a favor de tendencias alimentarias globales y estilos de vida asociados con ellas. Estos tres grupos sociales que he seleccionado adoptan y siguen diferentes hábitos alimentarios, ligados a sus distintas cosmovisiones del mundo. El conjunto de alimentos preparados y consumidos regularmente dentro de su cultura, al igual que las reglas prescritas que limitan las comidas que pueden prepararse y comerse, de qué manera y en qué momentos, reflejan su identidad como grupo. La filiación de estos individuos

como parte de un conjunto social determinado, con distinciones sociales internas, incluye asociaciones, por una parte, con los rasgos que caracterizan a sus seguidores de una frente a los otros que no pertenecen a la misma y, por otra, a la conciencia que un individuo tiene de ser él mismo y, entonces, distinto a los demás. Entre lo mismo y lo otro se abre, así, el territorio material y simbólico de la identidad. La identidad como categoría invita al análisis de la producción de subjetividades tanto colectivas como individuales que emergen, o pueden ser percibidas, en los ámbitos de las prácticas cotidianas de lo social y la experiencia material de los cuerpos. Así, por ejemplo, miembros de la “cultura fit”, “paleo” o “veggie” con fuertes orientaciones de grupo estarían obsesionados por la conservación de sus principios clasificatorios, la pureza de sus taxonomías y las fronteras, destinados a afirmar la peculiaridad del grupo. Los “fitters”, los “paleo” y los “veggies” podrían mantener especies de tabúes contra el contacto cercano con lo que ellos podrían concebir como “gente impura”, aquellos que no adhieren ni respetan sus sistemas de clasificación y sus taxonomías alimentarias, evitando consecuentemente compartir algunos espacios con ellos para no ser juzgados ni estigmatizados. Los conceptos culturalmente elaborados de contaminación –y por lo tanto de cómo mantener la pureza del organismo– no sólo los separan de gente que es al mismo tiempo tentadora y prohibida por sus elecciones y consumos, sino que también sirven para mantener separados del cuerpo materiales que en algún momento lo constituyeron y que hoy ya no son parte de su vida. En el proceso de separación se vuelven contaminantes no sólo para los demás miembros que integran alguno de estos tres grupos sociales sino también para los individuos de los que proceden, que podrían reintroducírselos.

La pureza, en su contraste con los conceptos de impureza y contaminación, hace extensivas poderosas ideas y emociones arraigadas en la integridad y bienestar del cuerpo. Aunque se dice que las ideas de pureza y contaminación son universales y tienen muchos rasgos en común, el alcance, uso, obsesividad y forma de estas construcciones ordenadoras varían muchísimo de un grupo social a otro. Los conceptos de pureza y contaminación se elaboran a partir del sentimiento de la gente respecto a la vulnerabilidad de su cuerpo a lo “sucio”, porque esto afecta la superficie del cuerpo con el contacto con un objeto contaminante, o entra al cuerpo por ingestión oral de alguna sustancia contaminante. La contaminación del cuerpo a través de la ingesta de determinados alimentos está íntimamente relacionada de lo que pueden ver, oler o percibir de alguna manera eso que es “sucio”. La privación de ciertos alimentos por parte de “fitters”, “paleo” o “veggies” afecta su presentación pública, su aceptabilidad social y su valor social, y por ello se asocia con ideas morales socialmente construidas como lo que está bien, lo que está mal y la correspondiente dignidad del ser. Esas ideas del estatus influidas por “lo impuro”, “lo sucio”, “lo que está mal ingerir”, como algo físicamente real suelen llevar a la manipulación de las verdaderas condiciones de la vida para que los “alimentos contaminantes” sean “objetivamente” “sucios” y “malos” para el organismo. Por ello la reacción primaria que estos individuos suelen tener ante la “impureza” es de asco, la emoción relacionada específicamente con los materiales “sucios” que se pueden ingerir. Es frecuente encontrar estas expresiones entre los “veggies”, cuando ven la matanza de algún animal, cuando se exhibe un corte vacuno en algún supermercado, u observan el tratamiento y la (natural) manipulación que le dan otras personas a la carne. Es que ellos entienden estos actos tal como Mary Douglas definió “lo sucio”, como “materia fuera de lugar”, material que viola categorías culturales (o está en un límite ambiguo entre ellas). Esto es porque la autora sostiene que debíamos “tratar todo el comportamiento como la reacción ante cualquier hecho capaz de confundir o contradecir categorías valoradas” (Douglas, 1968, p. 340). Los materiales asquerosos parecen estar limitados a “cosas [orgánicas] que, concebiblemente, podrían comerse”, y que entrañan una *tentación* prohibida a la que hay que resistirse con acciones semibiológicas y casi reflejas como el asco, la náusea, la impresión, la indignación y el rechazo.

Estas culturas y los sujetos que adhieren a ellas seleccionan los alimentos sobre la base de dimensiones sensoriales, cognitivas y simbólicas. Las elecciones de las personas en cuanto a sus sabores predilectos parecen estar conformados por la genética –como en el caso de los celíacos o los diabéticos–, las experiencias culturales y las costumbres familiares, o ambas opciones (permitiendo la existencia de un componente biológico y también cultural); lo que nos lleva a pensar en ciertas generalidades sobre los gustos alimentarios biológicos: mientras que a casi todos los seres humanos parece gustarles lo dulce, otros están adiestrados para disfrutar lo ácido o lo muy picante. Actualmente existen elecciones en alza como el hecho de abandonar el consumo de todas las harinas y

mantener una dieta “gluten free”, que tienen vínculos con factores genéticos e intolerancias alimentarias, pero que terminan siendo decisiones con argumentos como “una vida más saludable”, “tener energía, mejor humor y sentirse más liviano”. En el caso de la gente de culturas como la nuestra, que valoran la carne (particularmente vacuna), suele decir que “se queda con hambre” si no la come o no termina su plato durante un asado, cualquiera sea la cantidad de alimentos vegetales u otras guarniciones que haya ingerido. En contraste, las personas vegetarianas que rechazan esos alimentos cárnicos logran satisfacer su apetito con plantas, desestimando la matanza y el consumo de animales, más allá del valor ritual que puede llegar a tener el asado argentino.

Los tabúes alimentarios son categorías de alimentos teóricamente comestibles –hasta sabrosos para otros grupos (de esto derivan su fuerza social)–, que están “irracional”, “cultural”, y muchas veces “sobrenaturalmente” prohibidas para un determinado grupo. Aplicar un tabú alimentario es evitar intencionalmente un producto alimenticio debido a su carácter cultural social o sagrado. Proporcionan, así, un marcador arbitrario de los miembros del grupo: “somos el grupo que (no) come X”. Como aseveró Douglas (1966) en su análisis de los alimentos bíblicos tabuados (las “abominaciones” del Levítico y el Deuteronomio), la selección de artículos prohibidos suele aparecer motivada por categorías borrosas de clasificación y sugieren por lo menos ciertas bases cognoscitivas para esas elecciones culturales en particular. Cualesquiera que sean las bases personales intelectuales, emocionales y experienciales de las nociones de pureza y contaminación del organismo en relación a lo que se ingiere como alimento, estas ideas proporcionan poderosos marcadores, reglas y motivaciones sociales que determinan con quién o de quién uno puede, legítimamente, comer, aceptar comida, asociarse y relacionarse (reglas que varían según el contexto). En pocas palabras, contribuyen muchísimo al ordenamiento moral. Las representaciones de un cuerpo “contaminado” a partir del consumo de determinados alimentos erigen barreras excluyentes *absolutas* (puro frente a impuro), así como jerarquías relativas de grados y clases de pureza (más o menos puro). Esas jerarquizaciones relativas afectan las relaciones sociales de manera cualitativamente diferenciadas para grupos enteros, o afectan de manera distintiva los diversos tipos de relaciones sociales que tienen los individuos entre sí: asociación, comida, contacto, amistades, ingreso a determinados espacios sociales, etc. El ordenamiento de la pureza/impureza es parte integral de diversas jerarquías que establecen los miembros de estos tres grupos sociales. De ciertas impurezas ellos piensan que son prevenibles y evitables mediante la purga del cuerpo de acuerdo a sus elecciones alimentarias o diversos tipos de “abstinencia” que limpian el cuerpo por dentro. De este modo, el comensalismo de estos grupos sociales forma su identidad: “eres lo que (no) comes”. En este sentido, tal como analizó Lévi Strauss (1963b) el tótem y el tabú como un principio social-estructural, las especies totémicas y los tabúes alimentarios son “buenos para pensar y buenos para prohibir”.

Los sistemas alimentarios conforman dietas construidas culturalmente de modo tal que las sociedades y los individuos adquieran las cantidades y combinaciones correctas de alimentos para satisfacer sus necesidades en términos de nutrición. En su definición sobre “dieta”, Ellen Messer (1984, 2000) sostiene que las dietas de todo el mundo tienen dimensiones culturales, simbólicas y cognitivas específicas que incluyen oposiciones binarias como crudo-cocido, frío-caliente, mojado-seco, masculino-femenino, pesado-ligero, bueno-venenoso, maduro-verde, a las cuales me atrevo a sumar las siguientes, de acuerdo a lo mencionado por mis informantes en varias ocasiones: orgánico-industrializado, sano-tóxico, light-hipercalórico, saludable-nocivo, limpio-sucio, así como el hecho de que los alimentos tengan sabor, intensidad, picazón y color. En general se habla de las dietas como alimentos básicos (carbohidratos o súper alimentos), secundarios y periféricos, ya que describen patrones de productos alimenticios, recetas, formatos de las comidas o ciclos de éstas. Las cocinas típicas pueden valorar la segregación (como la separación dietaria judía de cárnicos y lácteos) o la combinación (como los formatos de comidas italianas con pastas y salsas). No obstante, la sociedad moderna ha impuesto otras modificaciones en cuanto a los hábitos y a las costumbres alimentarias, más allá de las clasificaciones ligadas a lo que es comestible o no. Si bien el teletrabajo y la alternativa del *home office* pueden proveer a las personas a que dispongan de mayor tiempo en sus hogares, de todos modos, el empleo asalariado, el trabajo del sector femenino y las obligaciones cotidianas, le restan tiempo a la preparación de alimentos “caseros” como fuente alimentaria, transformando la “comida familiar” y los tipos de productos que se consumen, debiendo recurrir consecuentemente a otras alternativas “rápidas”, “al paso” y probablemente “menos saludables”, como los de las grandes cadenas de restaurantes *fast*

*food*, de escaso valor nutritivo y alto contenido de grasas. De este modo, el mensaje de los organismos internacionales dedicados especialmente a la salud mundial y estudios de la dieta (como la Organización Mundial de la Salud) a los consumidores es: “coman responsablemente para evitar las enfermedades de la civilización que suelen acompañar al paso a una dieta moderna y un estilo de vida poco activo”, promoviendo la concientización respecto al bienestar físico y la necesidad de adoptar un estilo de vida “más saludable”.

Los “fitters”, los “paleo” y los “veggies” representan y sistematizan las grandes tendencias de consumo universal actual en cuanto a la “nutrición y/o alimentación saludable”, concepto que se ha modificado con el tiempo a partir de que los consumidores comenzaron a interiorizarse preocupados por la propia salud debido a los alimentos (mayormente procesados industrialmente) que consumimos. Hoy se ha llegado a la aparición de los “consumidores súper informados”, quienes dicen conocer o manifiestan interés por entender el contenido nutricional de las comidas, calorías, grasas, azúcares, carbohidratos y proteínas de cada uno de los alimentos que ingieren, leyendo las etiquetas y packagings o a través de aplicaciones para dispositivos móviles diseñadas exclusivamente para ello. Las grandes industrias se han apropiado de estas propensiones, desarrollando alternativas saludables a sus líneas tradicionales de productos o bien generando estrategias publicitarias más atractivas para los consumidores a nivel mundial, quienes solicitan alimentos “todo natural”, “sin ingredientes artificiales” y “bajo o reducido contenido de grasas, azúcares o sal”. En definitiva, ¿cuáles son los principios clasificatorios que operan para elegir un alimento? La globalización ha impuesto que se incluyan ciertas apelaciones, un sistema de producción que lleva a una nueva forma de clasificación en cuanto a la información nutricional de los alimentos, precisando cantidad de calorías, porcentaje de grasas, nivel de sodio, ingredientes y procedencia de los mismos. Tenemos conocimiento de que las dietas desbalanceadas, sobre todo con deficiencias de micronutrientes, pueden afectar la salud y el funcionamiento social de las comunidades. Pero la creciente dependencia del mercado como fuente de alimentación eleva también la probabilidad de que se abandonen patrones dietarios adaptativos a favor de productos de prestigio más caros, pero menos nutritivos (como la *Coca-Cola*), o dietas nutricionalmente menos variadas basadas en productos básicos preferidos (como cuando el arroz blanco pulido que reemplaza al arroz integral). En el nivel de una población el hecho de evitar alimentos con alto contenido de grasas, sodio o colesterol puede analizarse como benéficos para la nutrición, la salud y el estilo de vida *fitness*. Si bien estas consideraciones impulsan que ciertos alimentos (como los azúcares, las harinas, los alimentos procesados industrialmente) se transformen en tabúes alimentarios y protejan la salud de los individuos o del grupo social, por otro lado, como ha sostenido Douglas, tratar las leyes dietarias como nada más que salud pública y medicina, minimiza su significación espiritual y el valor social que los sujetos le atribuyen.

Estas disposiciones de los nuevos consumidores con un tipo de alimentación específico refuerzan ciertos ideales y estereotipos hegemónicos del cuerpo moderno y atractivo: un cuerpo femenino que ha dejado de ser meramente voluptuoso y exclusivamente hipertrofiado en el caso de los hombres, para transformarse en un “cuerpo *fit*”: musculoso, pero no demasiado, fuerte, pero a la vez esbelto. Este ideal de cuerpo ha sido construido por la sociedad occidental y blanca, y fomentado por la lógica mercantil a través de las publicidades, las redes sociales y ciertos referentes elegidos por las grandes marcas que refuerzan estos discursos y asientan estas tendencias a través de consejos y programas para hacer dieta y ejercicio físico, instruyendo sobre el cuidado corporal y el “estilo de vida saludable”. En este auge por el cambio del estilo de vida hacia una “vida más saludable”, la necesidad de transformar el físico suele ser guiada y pautada por ciertos referentes que aparecen en las publicidades de productos saludables o de belleza, en canales de *YouTube* o a través de las publicaciones en las redes sociales (particularmente *Instagram*) de “los gurús *fitness*”. Sin ser profesionales en nutrición ni educación física, estos referentes de la vida sana (en su mayoría mujeres) imparten “tips” (consejos) de alimentación y ejercicios, rutinas y recetas para motivar a sus seguidores, “compartir un estilo de vida saludable y sumarse al mundo *fit*”.

La aparición de los “fitfluencers”, la presencia digital de personas que “marcan el camino” y promueven una “vida sana” basada en el ejercicio físico y una alimentación saludable, es un fenómeno global en expansión que atrae a miles de seguidores, y transforma a sus protagonistas en celebridades y objetos de culto. En Argentina, Agustina D’Andraia (conocida por su seudónimo “Agus Dandri” y @agusdandri en *Instagram*) fue la primera “fit girl” que

marcó la llegada y la propagación de esta moda ligada al “cambio de cuerpo y cambio de vida”. Sin embargo, el auge de esta tendencia en las redes sociales no está exento de críticas. Además de sus detractores que acusan a estos “referentes fit” por fomentar el culto a la delgadez y promover los trastornos alimenticios, los especialistas en nutrición manifiestan que estas recomendaciones publicadas en las redes sociales carecen de rigor científico. Si bien los principios clasificatorios que les permiten a los “fitters” ordenar su dieta en base a categorías como “saludable”, “alto o bajo en grasas”, “calórico”, “proteico” o “lleno de calorías vacías y que no aportan nutrientes”, también recurren a los “cheat meals” (“comidas trampa”), que cumplirían el rol de los “permitidos” de las dietas convencionales, elegidos usualmente una vez por semana:

*“(...) consiste en comer lo que se me antoje (puede ser entrada, plato principal y postre o sólo una de ellas). Es tan importante para la mente (para no generar deseos ni frustraciones) como para el cuerpo (ya que eleva los niveles de leptina, la hormona que le comunica a tu cuerpo que no estás con hambre). No te preocupes que este cheat meal no va a afectarte en tu meta. Así como no le pasa nada a una persona que lleva pésimos hábitos alimentarios y una vez se come una ensalada con agua, tampoco va a generar cambios a una persona que come la mayoría del tiempo saludable y se da un gusto o dos a la semana. ¡La vida está para disfrutarla! generalmente dejo esta comida libre para cuando surgen eventos sociales o citas con mi novio. Es buen as bajo la manga” (D’Andraia, 2015, p. 76-77)*

Agustina menciona que estos “cheat meals” serían beneficiosos para quienes siguen llevan una dieta *fitness*, porque les daría un respiro delicioso, “un gustito”, y “un empujón para seguir mejorando”, aunque no repara en las contradicciones que tiene su relato. En primer lugar, ella menciona que elige comer saludable y que disfruta vivir una *healthy life*, aunque luego asegura que “la vida está hecha para disfrutarla” y que no es necesario privarse de las comidas favoritas por el resto de la vida. Los “cheat meals”, estas vías de escape, son los puntos en los cuales se focalizan los detractores de esta llamada “movida fit”. Nutricionistas y especialistas en alimentación consideran que no es conveniente este tipo de elecciones ligadas al formato de recompensa, porque los individuos tienden a elegir la “comida chatarra” como “el permitido”, promoviendo así el desvío de las dietas saludables, sin saber dónde ni cuándo poner el límite. Para resguardar su comunidad de seguidores, Agustina Dandri –asumiendo el rol de referente y gurú de la llamada “fit family”– distingue a los “opinólogos negativos” o detractores de sus elecciones y modos de clasificar el mundo en *haters*, rústicos y temerosos. Los “*haters*” serían aquellas personas que difaman, molestan o critican destructivamente a través de los comentarios en las redes sociales a estos individuos ligados a la alimentación *fitness*. Dandri (2015) en su libro *Diario de una chica fit*, el cual ya se ha transformado en una especie de “manual” para sus seguidores, diagnostica que el origen del castigo a la comunidad *fitness* tiene que ver “con un vacío interno, algún tipo de frustración o envidia crónica” (p. 35) de aquellos que no son parte de esta “*fit family*”. “Los rústicos” serían “aquellas personas con poca apertura mental pero absolutamente sin malas intenciones. El tema del cuidado físico y el *fitness* los supera” (p. 37), mientras que “los temerosos” son aquellos que se preocupan por la seguridad, mental y espiritual y física de quienes aman o aprecian y se han sumado a la comunidad *fit*. Para superar a todos aquellos que castigan a quienes adoptan un “estilo de vida *fitness*”, los gurús como Agustina, generan aliados y vínculos a través de las redes sociales con quienes los glorifican.

Ya sabemos que la alimentación es la manera de proporcionar al organismo las sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida. Además, hemos visto a lo largo de este trabajo, que actualmente existen muchas formas de alimentarse. En el caso de los deportistas profesionales o amateurs, que estarían vinculados con la dieta “*fitness*” y/o “paleo”, es su responsabilidad saber elegir de forma correcta los alimentos que sean más convenientes para su salud y que influyan de forma positiva en su rendimiento físico. Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes y después del entrenamiento es imprescindible para optimizar la productividad de quienes realizan actividad física. Dentro de la alimentación saludable, el objetivo no es hacer dieta, sino crear conciencia y hábitos sanos. En el deportista una dieta equilibrada tiene que suministrar la energía suficiente para cubrir todas las necesidades, y debe proporcionar todos los nutrientes en las cantidades adecuadas, teniendo en cuenta las características y necesidades individuales, y adaptando la ingesta al tipo de deporte realizado y a los entrenamientos. Si bien esto es lo que se espera que los deportistas hagan, la realidad no siempre

funciona bajo estos criterios. El trabajo de campo me ha permitido comprobar que existen deportistas que no siguen la dieta prescrita. Por ejemplo, los medios de comunicación nos muestran y acrecientan –con cierto amarillismo– el desprestigio de algunos futbolistas debido a sus salidas nocturnas y el alto consumo de bebidas alcohólicas, lo que conlleva a las demoras o las ausencias en los posteriores entrenamientos. Emiliano, el entrenador del gimnasio al que asisto, insiste en la importancia de la “buena alimentación” para acompañar el rendimiento físico y sostiene –citando cierta bibliografía especializada en educación física y remitiéndose a los saberes de los nutricionistas deportólogos– que el consumo de alcohol trae implicancias negativas en el rendimiento de los deportistas, ya que afectaría el tiempo de recuperación del cuerpo, la regeneración de los músculos, entre otras consecuencias. Las sanciones para aquellos que no cumplen con lo establecido y aceptado, suelen residir en que la persona “no rinde a nivel deportivo porque no come adecuadamente, no hace buenas elecciones”.

Las personas que no comparten los modos en los cuales estos grupos clasifican los alimentos acostumbran interpelarlos en busca de explicaciones, exigirles reivindicaciones, pretendiendo que estos sujetos asuman arrepentimiento frente a sus elecciones. Los “fitters” y los “paleo” suelen recibir comentarios de sus personas más allegadas como, por ejemplo, que “comer pechuguita de pollo con agua no es comida”. Pero también ocurre en el caso de las personas vegetarianas: hablando con mi hermana menor en una entrevista informal para realizar este trabajo, me comentó que su círculo íntimo de amigos y compañeros de la escuela secundaria parecen estar esperando una especie de retorno a “su estado anterior”, diciendo: “¿y cuándo vas a volver a la carne? ¡Déjate de joder! Al final comés todo el día tomate y lechuga...”. Siendo una adolescente de 17 años, pero con convicciones tan sólidas como los argumentos de Lisa Simpson –caracterizada como vegetariana, en defensa de los ideales ecologistas y manteniendo un pleno activismo ante el maltrato humano hacia el planeta–, ella menciona que “es difícil romper con los prejuicios que tienen las personas sobre los vegetarianos”, que no ven que tienen otras opciones más que vegetales en su dieta. ¿Qué es lo legítimo en cuanto a los hábitos alimentarios y a los estilos de vida? ¿Qué es lo que está bien en cuanto a elecciones alimentarias? ¿Quién lo determina así? En mi caso, en varias oportunidades, me han acusado de “ser una persona aburrida” o estar tan fanatizada con el *running* que “al final nunca te prendés con ninguna cerveza”. Las elecciones alimentarias que realizan estas personas no son pasatiempos, momentos de transición, ni estados de liminalidad para luego “regresar a la normalidad”, sino que tienen que ver con las formas de clasificación en cuanto a lo que es comestible y lo que no lo es. En una cena con amigos, escuché que uno protestaba cuando el vegano del grupo puso un choclo y una papa sobre la parrilla: “¿Pero por qué no te comés un buen choripán...?”. Estos discursos, acusaciones y reclamos se escuchan usualmente entre grupos de entrenados y sus amigos, los últimos solicitándoles “comer bien, comer como argentinos, comer carne, compartir un asado y tomarse un buen vino”. Al parecer, entonces, la identidad tendría que ver con lo que uno ingiere. Pero bien sabemos que no es sólo eso. Conversando con informantes pertenecientes a los grupos seleccionados para este trabajo, salvando las distancias en cuanto a edades y clases sociales, todos han compartido que la alimentación tiene que ver y define ciertos aspectos de las personas, representa sus convicciones y cómo ellos ven la vida. “Además, comer diferente te hace ser diferente”, me decía mi hermana mientras la entrevistaba. Patricia Aguirre, especializada en antropología alimentaria, dice que la alimentación es producto de las relaciones sociales en un tiempo, un espacio y una sociedad determinados. Si bien uno piensa que come algo porque le gusta, en realidad son esas relaciones las que dirigen las elecciones del sujeto. Entonces, uno elige lo que de todos modos estaría obligado a comer. ¿Cómo los sujetos piensan el espacio social y lo organizan? Pierre Bourdieu (2007) nos recuerda que el espacio cumple una función importante como reflejo de la cosmovisión del mundo. En los espacios sociales hay un orden, se sigue un determinado patrón, el acondicionamiento y la disposición no es al azar. Las relaciones sociales empujan al sujeto para que elija lo que es conveniente para el grupo en su totalidad y todo eso es fruto de cierta relación con el medio ambiente.

Mis intereses de investigación ligados a los estudios sociales del deporte me han llevado a hacer etnografía en grupos de entrenamiento. Los hombres y mujeres que practican *running*, boxeo, entrenamiento funcional (*functional training*) o *crossfit* aprenden durante sus entrenamientos las técnicas corporales y hábitos alimentarios que son específicos de cada una de las disciplinas. Estos deportistas amateurs incorporan progresivamente,

haciéndolas carne, las maneras apropiadas de llevar a cabo la práctica (por ejemplo, detrás de “mover una rueda de tractor” en *crossfit*, hay una técnica particular apropiada para ese ejercicio corporal). Aquellos que lo hicieron, en primera instancia, se sumaron a un grupo de entrenamiento (a un *running team*, a un gimnasio, a un *box* de *crossfit*), empezaron a conocer las “claves” para mejorar el rendimiento (como entrar en calor apropiadamente y elongar después del ejercicio) y, particularmente, a complementar con hábitos de alimentación saludable (como ingerir bebidas isotónicas post-entrenamiento, comer hidratos de carbono la noche previa a la carrera, no consumir bebidas alcohólicas). Al participar de estos grupos de entrenamiento, los deportistas amateurs intentan cambiar hábitos considerados negativos, incorporando de a poco la información que reciben por parte de los entrenadores y/o compañeros deportistas, quienes asumen el rol de “entrenadores o instructores informales” que, por su experiencia, son consultados, tomados como referentes o voces de autoridad frente a los demás. Es común que exhiban su conocimiento a través de consejos, en referencia a “todo lo que vivieron” o con actitudes que demuestran distintos saberes para poder legitimarse dentro de un espacio determinado. Si bien es un proceso que requiere de tiempo y disciplina, a medida que van notando mejoras en su productividad y su estado de salud, se retroalimentan con la motivación necesaria para seguir modificando sus conductas. En este proceso de aprendizaje y asimilación de hábitos saludables propios de un “estilo de vida”, los individuos configuran representaciones y valores en torno a su cuerpo y los cuerpos ajenos. Es interesante a futuro discutir la homologación entre la elección de determinados deportes, las representaciones corporales y la clase social de sus practicantes; esto es: discutir, con datos etnográficos, la idea acerca de que todo lo que se hace con –y se piensa sobre– el cuerpo depende de un origen y una posición de clase.

El *crossfit* es un estilo de vida que trasciende lo deportivo. Es una tendencia que marca en los que lo practican una forma de vivir y relacionarse dentro de su comunidad y ha introducido nuevas palabras en nuestro vocabulario. En términos de nutrición, la persona que hoy entrena *crossfit* habla y escucha de “la dieta paleolítica”, como modelo de alimentación. Cada vez más gente aficionada a este deporte se suma a este tipo de dieta, como también ocurre en otros deportes. De acuerdo a las asociaciones que puedo establecer a partir de mis registros de campo y entrevistas, puedo asumir que lo mismo ocurre con los “fondistas” (al igual que aquellos que practican *running*) que ingieren grandes cantidades de hidratos de carbono (particularmente pastas) o con los practicantes de yoga que tenderían a implementar una dieta de tipo vegetariana, salvando las desviaciones que puedan existir (tal vez haya personas que tomen vino o comen asados en situaciones extraordinarias y excepcionales, incluso en carácter de “premios” o “recompensas” ante determinados logros deportivos, como he escuchado entre mis informantes en algunas circunstancias). Para comprender más sobre esta práctica deportiva, empecé a frecuentar uno de los tantos centros de entrenamiento *crossfit*, ubicado en el barrio de Congreso, donde hace más de un año y medio que entrena mi otra hermana. En la última edición de los “Korvo Games”, uno de los entrenados me intentaba explicar los fundamentos de la dieta paleolítica: “comer similar a como lo hicieran nuestros ancestros en la Edad de Piedra”, por ello la “dieta paleo” es rica en carnes, vegetales y frutos secos. A cambio, se disminuyen los azúcares y los cereales procesados, lo que incluye la pasta y el pan. Como existen diversas controversias respecto a la seguridad y eficiencia de esta dieta, los argumentos de quienes la practican suelen ser ampliamente difundidos, alegando que este tipo de dieta “siempre se hizo así”, que “esto viene de los antepasados”, destacando e intentando crear conciencia de que el ser humano tiene una historia y millones de años de evolución en cuanto a su alimentación, “por ende para vivir mejor debemos volver a las raíces, comer lo de nuestros ancestros”. De esta forma resulta fácil entender que la “dieta paleo” no es exactamente comer lo que comían nuestros antepasados – explicación que carece de pruebas científicas– sino buscar las mejores opciones de nuestros alimentos actuales, en base a un conocimiento real, evolutivo y fundamentado; así como evitar sustancias nocivas para quienes practican deporte. Los entrenadores de CrossFit Korvo aseguran que ellos se preocupan por “un mejor estilo y calidad de vida de sus alumnos” y que consideran importante transmitir estos conocimientos de modo informativo, de todos modos, indican que “si los alumnos necesitan consejos sobre qué tipo de alimentación es la más adecuada para su metabolismo y objetivos deportivos, es necesario que consulten a un especialista en nutrición”. Dialogando sobre este tema con Emiliano, en una de las tantas charlas que mantenemos a raíz de mis preocupaciones en torno a los sentidos del trabajo del “nuevo cuerpo”, me ha dicho que:

*“el ejercicio físico, las rutinas de hipertrofia y fuerza, van de la mano con la alimentación. Para cada rutina hay una dieta. La comida es el peor vicio que existe... cuando tenemos que cambiar la manera de comer, es todo difícil porque tenemos que seguir comiendo, en nuestra sociedad las comidas rápidas, las cosas dulces... está todo a la vista, estamos tentados en todo momento, por eso, siempre recalco las comidas, siempre les pregunto a todos qué cenaron, qué almorcáron, qué desayunaron... En crossfit, si no te alimentas bien antes de entrenar, te quedas sin fuerza rápidamente, por eso los hidratos de carbono son muy importantes antes de entrenar, más aún si el entrenamiento es de fuerza” (entrevista informal a Emiliano).*

Los que no forman parte de estos grupos, no siguen las tendencias en las redes sociales ni adhieren a estas prácticas jactándose –orgullosos– que “ellos no son parte de estos fenómenos masivos porque están felices con su estilo de vida, cuerpo y/o salud”. Además, en conversaciones informales hablando sobre estas tendencias sobre las nuevas dietas y prácticas deportivas, me han dicho: “hay que estar loco para gastar tanta guita en un par de suplementos deportivos, en viandas saludables, en bebidas isotónicas, en comida fit... son carísimas... hay tantas cosas que son más importantes”. Si bien puede ser que no sientan envidia por los cambios (o logros) de las personas que sí adhieren a estas formas de vida –tal como mencionaba Agustina Dandri–, consideran que se podría hacer “algo mejor” con ese dinero. Bourdieu (2006 [1979]) dice que nunca es realmente posible ponerse en el lugar de los que están situados en el otro extremo del mundo social porque “la locura de unos es la necesidad primera de otros”. Para los *runners* y para los *crossfitters* muchos de estos gastos considerados ostentosos, no tienen nada que ver con el despilfarro, sino que son casi siempre una “excelente inversión” que les permite acumular capital social, reconocimiento y distinción dentro de un grupo social. Este sistema de necesidades que rodea al que ya lleva un tiempo entrenando, se explica como una coherencia de elecciones propia de su condición, de su *habitus* de deportista, ligado a las ideas y comportamientos que afectan lo que la gente come.

## Conclusiones

Las formas de alimentación son las representaciones y comportamientos que afectan lo que la gente come. Incluyen definiciones culturalmente específicas de qué es y qué no es comida, su preparación y cocina, teniendo en consideración que las costumbres acerca de la comida evolucionan y se transforman con el tiempo. En definitiva, las dietas son complejas, son combinaciones de hábitos y estilos de vida, ligados a prácticas de consumo guiadas por la cultura y la clase social, aunque no limitadas exclusivamente a ellas, sino más bien a las condiciones socioeconómicas de los individuos, sus elecciones y gustos. De acuerdo a lo observado en el campo, puedo adelantar que habría una correlación entre ciertas prácticas deportivas (como *running*, *crossfit*, *yoga* o *meditación*) con las clasificaciones y elecciones alimentarias que realizan los sujetos. La posición que ocupan estas personas en la estructura social da lugar a un margen de acción para hacer elecciones en cuanto a alimentos consumidos, suplementos dietarios y demás provisiones que no son ampliamente accesibles debido a su costo económico, y que llevan consecuentemente a limitaciones que responden a la clase social.

La acción de afirmar lo que un grupo social es, requiere de una distinción –muchas veces implícita– de lo que no es. Este proceso de clasificación incluye una idea de contornos fijos y definidos, analizada por Durkheim y Mauss (1996 [1903]), que refiere a la existencia de un sistema de nociones jerarquizadas que tienen un valor dependiente del carácter dominante de la clasificación. Para pensar cómo son los procesos que permiten clasificar de determinada manera, es imperativo prestar atención a las relaciones sociales que lo crean y lo limitan. Estas relaciones sociales fijan lo que está bien y lo que está mal, lo legítimo y lo no legítimo dentro de un espacio social, facilitando marcadores, reglas y motivaciones que establecen con quién uno puede asociarse. “Lo que está fuera de lugar”, el tipo de análisis estructuralista desarrollado por Douglas (1973 [1966]) referido a la suciedad y a la contaminación, es un símbolo moral universal que señala las fronteras entre las categorías sociales. Es decir que lo social guía a los individuos. La filiación de estos sujetos como parte de un conjunto social determinado, con distinciones sociales internas, incluye asociaciones, por una parte, con los rasgos que caracterizan a sus seguidores de una frente a los otros que no pertenecen a la misma y, por otra, a la conciencia que un individuo tiene de ser él

mismo y, entonces, distinto a los demás. Entre lo mismo y lo otro se abre, así, el territorio material y simbólico de la identidad.

En la sociedad moderna, caracterizada por una cultura global de la nutrición, algunos elementos se han vuelto “tabúes” por razones de salud, y su simbolismo se vincula con un aspecto moral de las clasificaciones y elecciones alimentarias que hacen los sujetos. Quizás la actualidad, marcada por un creciente auge por la individualización y la necesaria asignación de tiempo “para uno”, sea el escenario que promueve y habilita la “transformación del ser” en busca del cuidado corporal y el “estilo de vida saludable”, con sus consecuentes fundamentos morales generadores de una identidad particular, como pueden ser los grupos “fit”, “paleo” y “veggie”. Como hemos analizado, si bien al interior de cada uno de estos grupos sociales existen mandatos y determinismos que deben respetarse, también aparecen desviaciones que no siempre son vistas y que tampoco pueden ser juzgadas ni denunciadas porque no afectan estrictamente al rendimiento o a la esencia de los sujetos dentro de estos espacios sino a las adaptaciones y alternativas que ellos pueden realizar frente a estas reglas y formas de clasificación.

## Notas

1 En este trabajo no tuve en consideración la inclusión del veganismo, aunque se presentó a través de mis informantes en las observaciones de campo y entrevistas. El veganismo no sólo se trata de una dieta u opción alimentaria de origen exclusivamente vegetal, es también un estilo de vida basado en el respeto hacia los animales, considerándolos como seres con intereses que merecen ser considerados. Designo “veggies” a las personas vegetarianas, ya que al igual que en otras oportunidades durante la realización de este trabajo, la utilización del idioma inglés es un marcador universal que prima en el campo.

## Referencias bibliográficas

- Archetti, E. (1985). *Fútbol y ethos*. Buenos Aires, Argentina: FLACSO.
- Archetti, E. (2004 [1988]). Una perspectiva antropológica sobre cambio cultural y desarrollo: el caso del cuy de la selva ecuatoriana. En M. Boivin, M. A. Rosato y V. Arribas (Comps.), *Constructores de otredad* (pp. 222-233). Buenos Aires, Argentina: Antropofagia.
- Barfield, T. (Ed.) (2000). *Diccionario de Antropología*. México D.F., México: Siglo XXI Editores.
- Bourdieu, P. (2006 [1979]). El habitus y el espacio de los estilos de vida. En *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto* (pp. 169-222). Madrid, España: Taurus.
- Bourdieu, P. (2007). La casa o el mundo dado vuelta. En *El sentido práctico* (pp. 419-437). Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- D'Andraia, A. (2015). *Diario de una chica fit: los secretos de la periodista de Para Ti*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: Atlántida.
- Douglas, M. (1968). Pollution. En D. Sills (Ed.), *International Encyclopedia of the Social Sciences* 12: pp. 336-342. Nueva York, Estados Unidos: Macmillan.
- Douglas, M. (1973 [1966]). Las abominaciones del Levítico. En *Pureza y peligro: un análisis del concepto de contaminación y tabú* (pp. 63-81). Madrid, España: Siglo XXI Editores.
- Durkheim, É. (1995 [1912]). Introducción. Objeto de la investigación: sociología religiosa y teoría del conocimiento. En *Las formas elementales de la vida religiosa* (pp. 1-17). México: Ediciones Coyoacán.

- Durkheim, É. y Mauss, M. (1996 [1903]). Sobre algunas formas primitivas de clasificación. En *Clasificaciones primitivas (y otros ensayos de antropología positiva)* (pp. 23-103). Ariel: Barcelona.
- Gil, G. J. (2004). Fútbol y ritos de comensalidad. El chori como referente de las identidades masculinas en la Argentina. *Anthropologica*, 22(22), 7-29. Recuperado de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0254-92122004000100001&lng=es&nm=iso](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92122004000100001&lng=es&nm=iso)
- Goody, J. (1995). *The expansive moment: The rise of social anthropology in Britain and Africa 1918-1970*. Cambridge: University Press.
- Khare, R. (1976). *The Hindu heart and home*. Durham: Carolina Academic.
- Lévi Strauss, C. (1963b). *Totemism*. Boston: Beacon.
- Lévi-Strauss, C. (1968). *Mitológicas I. Lo crudo y lo cocido*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Lévi-Strauss, C. (1970). *Mitológicas III. El origen de las maneras de mesa*. México: Siglo XXI Editores. 1º edición.
- Lévi-Strauss, C. (1972). *Mitológicas II. De la miel a las cenizas*. México: Fondo de Cultura Económica. 1º edición.
- Mead, M. (1964). *Food habits research: Problems of the 1960's*. Washington D. C.: National Academy of Sciences.
- Messer, E. (1984). Anthropological perspectives on diet. *Annual Review of Anthropology* 13, 205-249.
- Mintz, S. W. (1996a). *Dulzura y poder: El lugar del azúcar en la historia moderna*. México: Siglo XXI.
- Mintz, S. W. (1996b). *Tasting food, tasting freedom. Excursion into eating, culture and the past*. Boston: Beacon Press.
- Wilson, C. (1973). Food habits: A selected annotated bibliography. *Journal of Nutrition Education* 5(1), 41-47.