



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE HISTORIA AGRARIA

I SEMINARIO ANUAL DE LA SEHA

Madrid, jueves 25 de noviembre de 2010
Ministerio de Medio Ambiente y de Medio Rural y Marino
c/ Alfonso XII, nº 62, Salón de Actos.

**LAS RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS DE LAS
INSTITUCIONES PÚBLICAS ESPAÑOLAS.
UN ANÁLISIS HISTÓRICO PARA EL ESTUDIO DE LOS
CAMBIOS ALIMENTARIOS**

CECILIA DÍAZ-MÉNDEZ Y CRISTÓBAL GÓMEZ-BENITO

Las recomendaciones alimentarias de las instituciones públicas españolas. Un análisis histórico para el estudio de los cambios alimentarios¹

Cecilia Díaz-Méndez (Universidad de Oviedo) y Cristóbal Gómez-Benito (UNED)

cecilia@uniovi.es

cgomez@poli.uned.es

RESUMEN

En este trabajo se pretende ofrecer un análisis de cómo las relaciones entre la alimentación y salud ha ido cambiando a la vez que la propia sociedad española. Esta relación se mostrará a través del análisis de las recomendaciones alimentarias que el Estado ha dirigido a la población española a través de folletos divulgativos oficiales. De un concepto asistencial de dieta saludable, orientado a la población con problemas nutricionales, propio de los años sesenta, se ha llegado hoy a unas orientaciones dirigidas a una población sobrealimentada. En este proceso de transformación se manifiestan las tendencias sociales dominantes de cada momento histórico y las recomendaciones sobre cómo alimentarse adecuadamente no han sido ajenas al cambio social. Pero también han marcado la pauta las percepciones sobre lo que la propia administración entiende en cada momento por dieta saludable.

A finales del siglo XX las recomendaciones alimentarias se inscriben en un contexto dominado por la reflexión sobre el carácter del cambio social y en el que tanto las administraciones públicas como los ciudadanos confían en las verdades transmitidas por la ciencia como referente de actuación correcta.

¹ Este trabajo forma parte de la investigación internacional *Dieta mediterránea y prácticas alimentarias*, financiada por el Plan Nacional I+D+I español realizada bajo la dirección de la doctora Cecilia Díaz-Méndez. En el proyecto han colaborado la Universidad de Oviedo, Rovira y Virgili, Universidad Nacional de Educación a Distancia, Universidad Politécnica de Valencia, Universidad de Porto (Portugal) y Universidad de Nápoles.

1. Introducción

En este trabajo se pretende ofrecer un análisis de cómo las relaciones entre la alimentación y la salud han ido cambiando con la propia sociedad española. El proceso de modernización, desde los inicios de la sociedad de consumo hasta la actualidad, ha ido marcando las orientaciones que las administraciones públicas han dirigido a la población para cuidar su alimentación y su salud. Se trata, pues, de una aproximación al análisis de los cambios en las recomendaciones alimentarias realizados por instancias públicas. ¿Cuáles son los factores que explican estos cambios? La hipótesis que proponemos y que trataremos de ilustrar empíricamente es que tales cambios no obedecen solamente a las lógicas adaptaciones a una sociedad que cambia sus necesidades alimentarias, sino que además responden a cambios en el concepto de *dieta saludable* definida por los expertos y trasladada a las recomendaciones alimentarias de los organismos públicos con responsabilidad en estas tareas.

En contra de lo que cabría esperar de un conocimiento avalado científicamente (el de los nutricionistas y científicos de la alimentación), lo que se entiende por dieta saludable se manifiesta tan mutable y contradictorio como cualquier otra construcción social, de tal forma que desconcierta al consumidor. Precisamente son esos cambios y contradicciones los responsables en gran medida de la incertidumbre que caracteriza al consumidor de alimentos moderno, incertidumbre y desconcierto al que también han contribuido las crisis en la seguridad alimentaria de los últimos tiempos (dioxinas del pollo, mal de las “*vacas locas*”, etc), las cuales no sólo ponen en cuestión el sistema alimentario moderno en cuanto producción industrial de alimentos sino también en cuanto sistema de regulación y control de la salubridad y calidad de los alimentos. Con ello, lo que se pone en entredicho para el consumidor es la capacidad de los sistemas de expertos para proponer recomendaciones alimentarias consistentes y para garantizar la salud y la calidad de los alimentos.

La mutabilidad de las recomendaciones alimentarias se hace mucho más visible cuando se observa un período largo de tiempo. Por eso en este trabajo vamos a analizar las recomendaciones alimentarias realizadas en España por los organismos públicos con responsabilidades y competencias en esta materia a lo largo de cuatro décadas entre 1960 y 2000. Un período que se inicia en el contexto de una sociedad más bien subdesarrollada y con importantes carencias alimentarias y que se cierra como una sociedad desarrollada, de abundancia alimentaria, en la que los problemas se derivan sobre todo de la hipernutrición; una sociedad que ha pasado de un contexto de

seguridad alimentaria, entendida como un problema de acceso a los alimentos y de insuficiencias dietéticas, a una sociedad con problemas de *seguridad alimentaria* entendida ahora como un asunto de salubridad y calidad de los alimentos.

A menudo, los estudios sobre los comportamientos alimentarios, especialmente el consumo de alimentos, se estudian como fenómenos en sí mismos o relacionados con las características culturales y sociales de los consumidores, pero pocas veces se relacionan estos comportamientos con la evolución del sector agroalimentario y con las políticas agrarias y alimentarias; es decir, no es tan frecuente relacionar producción y consumo, oferta y demanda de alimentos². La oferta de alimentos la proporciona el sistema agroalimentario, compuesto por el sector agrario o primario, la industria alimentaria y el sector distribuidor y los dos primeros, sobre todo el sector agrario, están regulados por las políticas agrarias. En este sentido una segunda hipótesis es que las recomendaciones alimentarias que se han ido sucediendo están relacionadas también con la evolución del sector agrario y de la política agraria. La evolución de ambos (sector y política) no sólo ha de verse como adaptación a las necesidades cambiantes de la población y las preferencias de los consumidores, sino también como conformadores de esas necesidades y preferencias.

Como materiales de estudio se han utilizado los folletos informativos editados por las Administraciones de ámbito nacional encargadas de la difusión de pautas alimentarias a la población³. La mayoría proceden del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), organismo que hasta los ochenta casi monopolizó las competencias sobre estas cuestiones, para añadir en las décadas de los 80 y 90 las de otros organismos como el Ministerio de Economía y Comercio y algunas agencias de las Comunidades Autónomas⁴. El peso institucional va, progresivamente, recayendo en las áreas de salud, principalmente a través del Instituto Nacional de Consumo (Dependiente del Ministerio de Sanidad)⁵. Por último, la creación en 2001 de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (también dependiente del Ministerio de Sanidad y

² No es el caso de los sociólogos que se ocupan de la alimentación desde la sociología agraria y de algunos economistas del sistema agroalimentario. Sobre este tema, véase Díaz Méndez y Gómez Benito (2005) y Díaz Méndez (2005).

³ Se han utilizado alrededor de 1500 documentos de los que se realizó una selección por años y décadas. Sobre ellos se realizó un análisis de contenido que sirve de referencia empírica a este trabajo.

⁴ En la organización política actual del Estado español, las Comunidades Autónomas (17) constituyen el autogobierno de las regiones; con amplios poderes legislativos, ejecutivos y judiciales, con amplia capacidad recaudatoria y de política fiscal y con plenas y exclusivas competencias en la casi totalidad de las áreas de gobierno, las CCAA funcionan prácticamente como los Estados en un sistema federal.

⁵ El Instituto Nacional de Consumo se crea en 1975, pero se adhiere al Ministerio de Sanidad y Consumo a partir de la creación de éste ministerio en 1981.

Consumo) cierra el ciclo institucional de las recomendaciones asumiendo el papel principal en este ámbito.

En este trabajo sólo podemos hacer una aproximación a los objetivos del estudio dejando para otra ocasión un análisis más completo y detallado. Hay ámbitos de análisis específicos que explorar para comprender mejor el cambio en las recomendaciones alimentarias y específicamente en el concepto de salud que ni siquiera hemos tratado aquí: la incidencia de la publicidad alimentaria y los cambios en el perfil del consumidor, son algunos de estos aspectos. Pero incluso cabría profundizar más en algunas relaciones aquí detectadas, como los cambios en las políticas agrarias y los nuevos actores sociales en el ámbito del consumo. Se trata, pues, insistimos, en un trabajo que abre posibilidades de análisis y que invita a un desarrollo analítico de algunas de las conclusiones que aquí hemos obtenido.

2. Cambios en las recomendaciones alimentarias

Los años sesenta y la primera mitad de los setenta, reconocidos como los años del desarrollo⁶, serán los años del despegue económico español, si bien el país presentaba aún numerosos rasgos del subdesarrollo si se compara con la situación de los países europeos de su entorno. En 1960 España seguía siendo un país agrario, con el 40 % de la población activa empleada en la agricultura, un 29% en la industria y un 27% en los servicios, y un país rural, con casi el 58 % de la población (17.5 millones) viviendo en municipios de menos de 10.000 habitantes. Dado que el despegue de los sectores industrial y de servicios se localizaba en unas pocas áreas y regiones, las diferencias interregionales, a todos los efectos, marcaban claramente la estructura del consumo y del bienestar de los españoles⁷. Aunque la época del hambre (1939-circa 1955) que siguió a la guerra civil española (1936-1939) ya había sido superada, todavía en los primeros años sesenta la situación alimentaria de la población española estaba más cerca de la escasez que de la abundancia y se caracterizaba por fuertes desequilibrios nutricionales, pero es en esa década donde se sitúa el inicio de la sociedad de consumo española. Como muestra Castillo (1963) la población aumenta sus consumos, pero se encuentra aún muy alejada de la sociedad de consumo de masas. Los desequilibrios espaciales son, en general, más llamativos que las propias pautas de consumo de bienes, pues muestran a una sociedad española en la que conviven unas clases sociales

⁶ En 1964 se pone en marcha el Primer Plan de Desarrollo, de carácter cuatrienal, de los cuatro que se pondrían en marcha.

⁷ Para más información sobre la política agraria y la situación de la agricultura en el primer franquismo, véase, Gómez Benito, 1995.

acomodadas, urbanas y minoritarias a primeros de los sesenta junto a la pobreza rural de la mayoría de las regiones. Las desigualdades más llamativas son las regionales (además de las que nos alejan del resto de Europa), que muestran además una brecha entre la ciudad y el campo. Los primeros sesenta no son, para la mayoría de la población, el inicio del consumo de masas, y no son tampoco años de abundancia alimentaria. (Castillo, 1963)

Teniendo en cuenta la importancia de la población rural, sus peores condiciones de vida y su mayor atraso cultural (con muy elevadas tasas de analfabetismo) el Ministerio de Agricultura, protagonizó en esos años la labor de divulgación de una nueva cultura alimentaria en la que se puede apreciar su estrecha conexión con las orientaciones de la política agraria. Esta labor se llevó a cabo sobre todo a través de las Agentes de Economía Doméstica del Servicio de Extensión Agraria (creado en 1955)⁸, el cual desplegó una importante labor para hacer llegar las recomendaciones alimentarias a la población rural a través de programas de economía doméstica, abarcando numerosos aspectos como la conservación, manipulación y cuidado de los alimentos, el cuidado y la decoración del hogar, la nutrición, el cuidado y la alimentación infantil, las labores domésticas, el cuidado y cultivo del huerto familiar, etc. Por ello, las recomendaciones alimentarias, como veremos, están asociadas muchas veces a los problemas del hogar y de la economía familiar campesina, con el objetivo de un mejor aprovechamiento de los recursos de la explotación y el huerto familiar, de mejorar la economía familiar y la alimentación de la familia. Las recomendaciones no sólo se hacen desde la perspectiva nutricional, sino también con la finalidad de ir creando una demanda hacia los nuevos productos que iba poniendo en el mercado el sistema agroalimentario. Como país con carencias y desequilibrios alimentarios, propios de un país subdesarrollado que está empezando a entrar en las vías del desarrollo, las instituciones responsables de la alimentación desarrollan campañas y programas para mejorar esta situación⁹.

Las Agentes de Economía Doméstica, difunden la idea de modernidad alimentaria entre la población rural. Los roles tradicionales marcan las relaciones familiares, y la idea de una familia tradicional donde la madre y esposa, el ama de casa,

⁸ El SEA fue la versión española del Cooperative Extension Service de los EE.UU. Fue creado en 1955 con ayuda económica de los EE.UU y con el asesoramiento de expertos de ese país. Sobre este tema, véase Sánchez de Puerta (1996) y Gómez Benito y Luque Pulgar (2007).

⁹ Hay que tener en cuenta que en los años sesenta se produce lo que se ha llamado la “crisis de la agricultura (y de la sociedad) tradicional” y se inicia el proceso de modernización agraria, siguiendo el modelo de la revolución verde.

se ocupa del cuidado del hogar y de la familia, se deja ver en las recomendaciones alimentarias. Estas van dirigidas exclusivamente a esta mujer, preocupada por la alimentación de los “suyos” y ocupada en lograr su bienestar, y los folletos informativos anuncian lo siguiente: “A usted, ama de casas rural (...) le interesa lo que vamos a decirle” (Ministerio de Agricultura, 1965-1968).

Es una época donde la información sobre la leche es muy abundante, insistiendo en que se trata del “*alimento natural más completo*” (Ministerio de Agricultura, 1965) en un momento de escaso consumo de este producto. Pero es en los inicios de los setenta donde comienza a ofrecerse una información más elaborada sobre los motivos que explican la relación entre alimentación y salud: “*La alimentación tiene una gran importancia sobre la salud, debido a que los alimentos están compuestos de sustancias nutritivas que desempeñan diferentes funciones y que han de cubrir las necesidades del organismo*” (Ministerio de Agricultura, 1970). Se acompañan estas recomendaciones nutricionales de orientaciones higiénicas que invitan a hervir la leche fresca a la vez que se recomienda comprarla pasteurizada. Se puede observar el intencionado efecto modernizador hacia los hábitos alimentarios pues mientras se insiste sobre la forma más correcta de consumir la leche fresca, se deja patente el interés en modificar este hábito: “*La mejor es la leche pasteurizada en las centrales lecheras, pues con ella tenemos la seguridad de que no está adulterada con agua o otras sustancias y que no tienen suciedad ni microbios perniciosos para la salud*” (Ministerio de Agricultura, 1971). Aunque no se recomienda expresamente el consumo de leche industrial, las recomendaciones positivas de estos productos y las connotaciones negativas del hábito tradicional lo dejan bien claro.

Desde la segunda mitad de los años sesenta y ya claramente en los años setenta se aprecia el efecto de la diversificación de la oferta alimentaria española por los cambios en la estructura de la producción agraria, el aumento notable de la productividad y la reducción de los precios de los alimentos, favoreciendo una mayor accesibilidad de la población española a una mayor cantidad y diversidad de alimentos¹⁰. Hasta entonces, la debilidad de la producción ganadera del país explica el

¹⁰ A finales de los sesenta se empieza a desarrollar la ganadería industrial (avícola y porcina) y el desarrollo del sector bovino, facilitados por la difusión de los nuevos piensos, lo cual hará posible el aumento de la ingesta de proteínas de origen animales que recomendaban todas las agencias y los expertos relacionados con la nutrición y la salud alimentaria. Más detalles sobre este aspecto los Informes II (1970) y III (1975) Foessa (1970:205 y 1976:509-510, respectivamente).

todavía bajo consumo de carne (sobre todo de vacuno)¹¹ en comparación con los países europeos más desarrollados, a pesar del notable incremento en su consumo a finales de los sesenta. En el sector lechero, el escaso desarrollo de los sistemas de refrigeración seguía condicionando la expansión de la oferta.¹² Por otro lado, la apertura comercial española a los productos extranjeros refuerza la oferta y diversidad de alimentos, y con ello, que la dieta alimentaria española se vaya pareciendo cada vez a la de su entorno europeo.

En los años sesenta las recomendaciones estaban avaladas por los referentes de fiabilidad del momento, los médicos: “*Consulte siempre con el médico, él sabe mejor que nadie lo que le conviene a su hijo*” (Ministerio de Agricultura, 1968). En algunas de las propuestas se plantea el respeto debido a estas recomendaciones, en tanto en cuanto proceden de aquellas personas que cuentan con información fiable y que deben ser respetadas como referente de verdad: “*la moderna ciencia de la alimentación aconseja evitar los condimentos fuertes*” (Ministerio de Agricultura, 1967). Frente a una mujer rural con escasa formación formal, la ciencia médica ofrece la información sobre lo más apropiado para alimentarse correctamente: “*No actúe por sí sola ni haga caso de las vecinas. El médico, mejor que nadie, sabe lo que le conviene a su hijo*” (Ministerio de Agricultura, 1973). Se mantiene la pauta de instruir en aspectos nutricionales ahora a través de la Rueda de los Alimentos. Se pretende con ello consolidar el objetivo de que el ciudadano del medio rural logre una dieta equilibrada en nutrientes y variada en productos. La vía para lograrlo es instruir e informar a las mujeres rurales, únicas responsables de la alimentación familiar: “*Por ello es indispensable que usted, ama de casa, adquiera unos hábitos básicos sobre alimentación y nutrición no confiando a la costumbre, la apetencia o el instinto al preparar la alimentación de su familia*” (Ministerio de Agricultura, 1971). Y también incidir en el error de seguir pautas tradicionales: “*Los dulces caseros hechos “a conciencia” quizás ayudan a engordar más de lo debido*” (Ministerio de Agricultura, 1971)¹³. Las clave acerca de quien puede y debe realizar las recomendaciones sobre salud y alimentación son claras, la investigación científica en el ámbito alimentario es quien ofrece recomendaciones fiables: “*El actual desarrollo de la ciencia alimentaria permite determinar, con casi*

¹¹ El consumo de carne era inferior al de Italia, Grecia y Yugoslavia (Informe Foessa, 1966)

¹² Las series de producción del Ministerio de Agricultura nos muestran la evolución de las principales producciones desde 1960 hasta 1970, a través de la cual se puede observar el crecimiento de las carnes, especialmente la carne de pollo y porcino, los huevos, la leche, la azúcar, el pescado y las frutas, mientras que apenas crecen los cereales y las legumbres y hortalizas. En general, la dieta aumenta y se diversifica.

¹³ Aparece entrecomillado en el original.

absoluta precisión, la cantidad de elementos nutritivos que debe consumir el cuerpo humano para su normal conservación y desarrollo” (Ministerio de Economía y Turismo, 1977). Se refuerza de nuevo así el papel de la ciencia médica como referente principal de las recomendaciones que deben seguirse para lograr una alimentación adecuada y se difunden estas orientaciones médicas a través de la Rueda de los alimentos: *“El arte de usted, como ama de casa, consiste precisamente en saber combinar los alimentos según su composición, para poder ofrecer a su familia, cada día, una alimentación sana y equilibrada”* (Ministerio de Agricultura, 1970). Esta información nutricional de carácter técnico se completa con la aparición en 1974 del Código Alimentario Español (Ministerio de Agricultura, 1974).

Si bien se inician en los años sesenta un conjunto de recomendaciones orientadas a desterrar información “errónea” sobre la alimentación y a modificar hábitos y creencias, esta estrategia se consolida en la década de los setenta. La relación gordura y salud: *“Estar gordo no quiere decir estar bien alimentado”* (Ministerio de Agricultura, 1971), acapara gran parte de las recomendaciones, muy especialmente centradas en la población infantil: *“Señora, prepare a sus hijos platos variados (...) no le fuerce a comer”* (Ministerio de Agricultura, 1968). Pero es en los inicios de los setenta cuando se generalizan: *“Muchas familias consideran que una persona gruesa es una persona bien alimentada y esa imagen es la que prefieren, lo que les lleva a consumir un exceso de alimentos”* (Ministerio de Agricultura, 1974). En 1974 se menciona explícitamente la obesidad como un riesgo para la salud de la población, dándole por primera vez una dimensión pública a los efectos de la comida: *“La obesidad es un problema de salud pública”* (Ministerio de Agricultura, 1974).

La acelerada urbanización de la sociedad española explica que en 1972 aparezcan los primeros folletos informativos dirigidos a la mujer urbana y elaborados por el Instituto Nacional de Consumo del Ministerio de Economía y Comercio¹⁴. Esta información tiene un carácter diferente al de los anteriores, más centrado en el consumo y en la necesidad de adquirir hábitos de compra de unas mujeres urbanas alejadas del

¹⁴ En los años setenta la agricultura ya no ocupa a la mayoría de la población. Según el Censo Agrario de 1972, la población activa agraria representaba el 25% del total. Pero las desigualdades entre el campo y la ciudad siguen siendo muy acusadas. Pero a lo largo de la década de los setenta se dan algunas de las pautas de bienestar material que sumergen a los españoles en la moderna sociedad de consumo. Como recuerda Castillo Castillo (1987) los niños nacidos en esta década lo hacen en un ambiente de notable bienestar material. Por otro lado, el mayor poder adquisitivo de los españoles se manifiesta en que para los años 73-74, el gasto en alimentación representaba el 38 % del gasto familiar total (frente al 27.9 medio de la CEE), bastante inferior ya al 48.6% de los años 1964-65, como muestra la encuesta de presupuestos familiares.

ámbito rural de la producción. Los hábitos de compra van a ser decisivos para transmitir una nueva imagen de modernidad, la de una mujer con menos tiempo de dedicación a la alimentación y para la que la rapidez y la comodidad van a ser una pauta a seguir: *“Multitud de autores han demostrado que el pescado congelado tiene un valor nutritivo superior al que habitualmente llamamos fresco”* (Instituto Nacional de Consumo, 1973). En este mismo documento se referencia la forma de descongelar el pescado: *“SI USTED NO TIENE PRISA..., O SI USTED TIENE PRISA..”*¹⁵ poniéndose de manifiesto este nuevo rol femenino, orientado a realizar más tareas que las del cuidado y atención alimentaria del grupo familiar. Reducir el tiempo de preparación parece ahora una recomendación interesante, aunque no se explicita el uso de ese tiempo. Se promociona el uso de los productos ahorradores de tiempo: *“Si la diferencia de precio no es considerable adquiere platos preparados que faciliten su trabajo en la cocina y le dejan más tiempo libre para otras actividades”* (Ministerio de Economía y Turismo, Dirección general de Comercio Interior, Servicio Técnico de alimentación, 1977). Es también el momento de la propaganda a favor del uso de la olla a presión (*“la olla a presión conserva mejor el valor nutritivo de los alimentos e incluso su sabor”*), que se prolongará a los primeros años ochenta, se generalizan también los frigoríficos, en lo que la administración llama *“democratización del frío”* (Instituto Nacional de Consumo, 1981).

Por otro lado, la década de los setenta es la década de la hegemonía de los supermercados y el pequeño comercio, mientras que los hipermercados son prácticamente inexistentes. En cambio, la industria agroalimentaria ya proporcionaba muy variados productos elaborados o semielaborados: congelados de carne y pescado, refrescos, zumos, sopas preparadas, panes de molde, cafés solubles, etc.¹⁶

Pero en estos momentos la administración agraria persiste en su intención de desterrar viejas costumbres y creencias alimentarias. En un momento en el que la producción de carne no es suficiente para cubrir la demanda el Ministerio de Agricultura dice: *“Sería un error considerar que quien no come carne a diario está mal alimentado”* (Ministerio de Agricultura, 1971), y el Instituto Nacional de Consumo (dependiente del Ministerio de Sanidad y Consumo), ya a finales de la década, realiza

¹⁵ Aparece en mayúsculas en el original.

¹⁶ En 1973, la estructura del gasto alimentario, por tipo de productos, era la siguiente: Productos frescos, 33.4%; transformados tradicionales, 15.9%, transformados no tradicionales, 29.4%; alimentos procesados, 21,3%. Los dos últimos tipos, que indican el cambio de la oferta alimentaria, representaban en ese año el 50.7% del gasto alimentario total de los hogares, frente al 41.2% diez años antes y el 59.2% que representará diez años después (Abad y Naredo, 1997: 267)

una importante campaña divulgativa de productos nacionales que han aumentado su producción: *“La cría de ñeojos permite producir mucha más carne con el mismo número de animales (...) y reducir las importaciones de este alimento con el consiguiente ahorro de divisas”* (Ministerio de Agricultura, 1979). Se ofrecen recomendaciones orientadas a incrementar la variedad en la dieta, siguiendo con la estrategia de incorporar recetas en los folletos de productos poco extendido o de recomendar expresamente su consumo. Estas propuestas se realizan a través de la campaña *Conozca los alimentos*, desarrollada en 1976: *“El mejillón, un tesoro de proteínas. Señora, ponga en su mesa la flor de las Rías”* (Instituto Nacional de Consumo, 1978), pero también se desarrollan estas recomendaciones en un contexto de responsabilidad cívica que responde a la crisis económica del final de la década, cuando se dejan notar en España los efectos inflacionistas de la primera crisis del petróleo. Por ello interviene también el Ministerio de Economía, ajeno hasta este momento a las cuestiones relacionadas con la economía doméstica y la alimentación, ofreciendo pautas de ahorro centradas en la reducción de gastos alimentarios: *“Una familia que se alimenta bien ahorrando gastos innecesarios da prueba de buen sentido y espíritu ciudadano”* (Ministerio de Economía y Turismo, Dirección general de Comercio Interior, Servicio Técnico de alimentación, 1977). Se puede ver, pues, cómo, desde finales de los años setenta la alimentación pasa a un claro segundo plano, pues al consumidor le comienza a preocupar su posición en una sociedad opulenta, donde la abundancia, que no define a todos los grupos sociales, es percibida como una pauta generalizada de la sociedad española (Orizo, 1997). Las pautas de status, de prestigio social a través del consumo, también llegan a la alimentación. Por ello las claves informativas sobre los productos alimentarios pasan a ser más una referencia empresarial a través de la publicidad. Se inicia la época de las marcas en alimentación¹⁷.

La década de los ochenta cuenta con algunas peculiaridades. Lo más significativo se refiere a la constatación de la plena urbanización de la población española, lo que hace que todas las recomendaciones alimentarias, incluidas las del Ministerio de Agricultura, sean ahora dirigidas hacia la población de las ciudades. Se traspasa así el peso de las recomendaciones al Ministerio de Sanidad y Consumo y

¹⁷ En los estudios sociológicos que se ocupan de la alimentación en esos años, y en relación con los hábitos alimentarios, se promueve un cambio en el sistema de comidas más ajustado a las necesidades y horarios de trabajo y similar al sistema de comidas europeo (Informe FOESSA, 1970: 715). En el mismo informe, ya se reconoce la importancia de los valores estéticos, de relación humana, etc. que distinguen a la función alimentaria.

orientadas a un ciudadano caracterizado por su papel como consumidor. Se reconoce así el papel del nuevo ciudadano en una sociedad en la que se constata el progresivo distanciamiento entre el productor y el consumidor: *“Si los seres humanos nos limitásemos a cubrir nuestras necesidades básicas la cadena de producción se cortaría con perjuicio para la industria, para el comercio y para los puestos de trabajo ocupados en estos sectores”* (Ministerio de Agricultura, 1981). En este nuevo perfil de ciudadano consumidor cobra protagonismo no solo él mismo, como principal responsable de sus propias acciones de consumo, sino también la administración, quien debe velar por sus intereses, en una década de gran expansión de la industria agroalimentaria y con ella de la publicidad de alimentos. Esto va unido a la alta demanda urbana de productos *“Ello ha obligado a las autoridades públicas de todos los países a intervenir de día en día con mayor intensidad en los procesos de producción y distribución de alimentos, tanto para asegurar la honradez de las transacciones comerciales como para garantizar al máximo las condiciones sanitarias de todos los productos susceptibles de consumo humano”* (Instituto Nacional de Consumo, 1981). En este mismo sentido el Instituto Nacional de Consumo realiza recomendaciones para aprender a escoger los alimentos, para almacenarlos adecuadamente o bien, y por primera vez, para realizar una reclamación: *“... y si no está satisfecho con la compra deberá presentar la oportuna denuncia en la Jefatura provincial de comercio interior”* (Instituto Nacional de Consumo, Ministerio de comercio y turismo, subsecretaría de mercado interior, 1980).

Las recomendaciones son claras en este sentido buscando que los consumidores se muestren más responsables en sus actos de compra: *“Para defenderse de las influencias negativas de los anuncios hay que tratar de verlos y oírlos fríamente (...) es posible defenderse de la publicidad engañosa”* (Ministerio de Agricultura, 1981). Son los inicios del Derecho Alimentario y la expansión de folletos en los que se indica cuales son los aspectos legales que deben ser preservados en el consumo de alimentos. Todo se enmarca en la incipiente preocupación por el consumo de los alimentos que se extendió en España tras la aparición en la primavera de 1981 del denominado *Síndrome tóxico*, enfermedad producida por el consumo de aceite de colza adulterado. Los propios orígenes del problema hacen extremar precauciones a los poderes públicos descendiendo el control alimentario al ámbito local. Son frecuentes en esta década los folletos informativos de ámbito autonómico recordando pautas de compra responsable. En Madrid se decía: *“Está prohibida la venta de corderos con cabezas, con piel y con*

despojos. Las vísceras deben despacharse en la casquería controladas por las autoridades sanitarias municipales”(Campaña de orientación al consumidor, Comunidad de Madrid, 1982). En Cataluña: *“Compre el aceite en la tienda o establecimiento comercial donde acostumbra a adquirir los artículos y donde sabe que no le engañarán (...) exija que se lo venda envasado, en un recipiente cerrado y con etiquetado”* (Campaña de orientación al consumidor, Generalitat de Cataluña, 1982).

El repliegue sobre los productos locales y con controles sanitarios parece haber sido la respuesta institucional del momento, pues comienzan a aparecer folletos informativos sobre las virtudes de los productos típicamente españoles. El retorno a ciertos hábitos alimentarios tradicionales, tan denostados en la época precedente, cobra ahora protagonismo para definir una dieta equilibrada, y las recomendaciones insisten ahora en desterrar algunos hábitos considerados incorrectos. El status parece haber llegado a la alimentación y la asociación entre buenos productos y productos caros hace destacar a las administraciones la necesidad de diferenciar ambas cuestiones: *“En contra de lo que la gente cree, las carnes rojas, además de resultar más económicas, son mucho más nutritivas y sabrosas que la carne blanca”* (Instituto Nacional de Consumo, 1981) y más avanzada la década *“El consumo de carne no necesita ser estimulado (...) sin embargo creemos necesario que la población valore otros alimentos (...) de esta forma la dieta será igualmente nutritiva y podría conseguirse por un precio más razonable”* (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1985).

Los alimentos concretos siguen promocionándose, el huevo, por ejemplo definido como *“alimento completo”* del que se dice *“se exagera la riqueza de colesterol”* (Ministerio Sanidad y Consumo, 1985). Se promociona de manera insistente el consumo de pescado, destacando su gran uso en España e indicando que *“este hábito es muy positivo”* (Ministerio Sanidad y Consumo, 1985), y afirmando reiteradamente que *“la carne y el pescado alimentan igual”* (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1984). Persistiendo en el empeño por modificar una dieta con un alto contenido en grasas animales heredada de la década precedente: *“La mejor carne es el cerdo blanco... por su menor contenido en grasa”* (Instituto Nacional de Consumo, 1981).

Se recomienda el consumo de fruta: *“En nuestro país se ha erradicado la idea de que las frutas no son necesarias para la salud y que son un lujo inútil”* por lo que recomiendan dos unidades diarias (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1984). Esto son los primeros pasos para lo que posteriormente constituiría la definición de dieta mediterránea, no solo establecida a través de productos, sino también de ciertas normas

de consumo no estrictamente dietéticas: *“Nos atenemos a las costumbres del español, manteniendo tres comidas al día pero incrementando un poco el desayuno, ya que resulta demasiado flojo”* (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1985). Y no queda al margen, ya en los primeros ochenta, el tímido, pero persistente interés en promocionar el uso del aceite de oliva con recomendaciones concretas *“A mucha gente no le gusta el aceite de oliva por su sabor y aroma (...) conserva más virtudes dietéticas que los demás”* (Generalitat de Cataluña, 1982). Esta promoción de los productos locales se ve acrecentada por la publicidad del Ministerio de Agricultura a favor de los productos españoles, más intensa a partir de la entrada de España en la Comunidad Europea en 1986 y que relega a este organismo a un papel defensor de las producciones agroalimentarias nacionales: comienza la campaña *“Alimentos de España”* (Ministerio de Agricultura, 1987).

En los ochenta siguen presentes los roles de género tradicionales, con papeles diferentes para hombres y mujeres y, aunque los valores asociados a la familia y la igualdad aparecen en la década como una tendencia creciente, la realidad no resulta tan igualitaria como parece desearse. Así, las recomendaciones de mediados de los ochenta siguen contando con un claro carácter de género: *“Un menú poco apetitoso puede provocar el malhumor del marido, la falta de apetito de los hijos y protestas de todo género”* (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1984) o bien *“El ama de casa debe estudiar cuidadosamente los gustos de su familia y valorar desde el punto de vista económico que le compensa más si comprar una carne más barata con mucho desperdicio que no se va a comer o poner cantidades de superior calidad que se consumen totalmente”* (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1984).

Los años ochenta siguen siendo una década de preocupación por la obesidad, centrándolo ya en productos específicos y en una incipiente, aunque creciente preocupación por el consumo excesivo de calorías. Aparece inicialmente asociado al consumo de productos azucarados: *“El consumo abusivo de dulces es el responsable de gran parte de las carnes de nuestros hijos. No sacrifique una gran parte del presupuesto familiar en la compra de alimentos que solo proporcionan calorías”* (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1985). Resulta curioso el contraste con los años precedentes, en los que se recomienda claramente comer *“Azúcar y dulces diariamente”* (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1980) o existe preocupación por abandonar ciertos hábitos: *“Es lamentable que determinadas clases sociales hayan eliminado los platos de legumbres de sus minutas por considerarlos alimentos de segunda clase”* (Ministerio

de Sanidad y Consumo, 1980), pero este texto nos muestra precisamente uno de los acicates para su modificación: la estrecha relación entre dieta tradicional y clase social baja. Esta percepción, generalizada entre la población, favorece la expansión de aquellos productos y hábitos alimentarios asociados a un mejor estatus socioeconómico, y al consiguiente rechazo de aquellos con menor estatus.

La administración también apunta en esta dirección y desiste en su empeño para lanzar un nuevo mensaje. A mediados de los ochenta se ofrecen recomendaciones para incorporar variedad en la dieta con el consumo de pastas, arroz y cereales, sustituyendo a las habituales legumbres: *“Las pastas y el arroz pueden entrar a forma parte de nuestro menú semanal sustituyendo a las legumbres y hortalizas, dando de esta forma una mayor variedad a nuestra alimentación”* (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1985), o también: *“El pan blando se digiere mejor que el integral pues su contenido en fibra es más bajo y en consecuencia mejor tolerado”* (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1985). Y en relación con las grasas: *“Se puede afirmar que las dietas ricas en grasa permiten un mayor rendimiento del individuo que realiza trabajos de los clasificados duros”* (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1985), alejando por oposición esta recomendación de aquellos colectivo dedicados a trabajos *más delicados*.

El final de los ochenta y los inicios de los noventa son testigos de un importante cambio en las recomendaciones alimentarias comenzando un claro y rápido giro hacia el ámbito de la salud: *“A la salud por la alimentación”* nos recuerda el Ministerio de Sanidad y Consumo en 1991. Este lema se apoya en la expansión de lo que ya denominan Dieta Mediterránea y que se consolida como dieta saludable al amparo de la asociación establecida en la *Internacional Conference on the Diets of the Mediterranean* (1993) donde se constata la relación entre la esperanza de vida y el consumo de productos propios de ciertas áreas geográficas. Esto hace focalizar la atención institucional en recuperar algunos de los hábitos alimentarios tradicionales que, a la luz de las recomendaciones del momento, parecen haberse perdido: *“En los últimos decenios la alimentación española ha sufrido profundas transformaciones que la empiezan a separar de la dieta mediterránea, hoy considerada por los investigadores como la más racional y la que mejor cumple los principios de la alimentación natural”* (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1991).

La relación entre salud y alimentación, y especialmente la relación entre enfermedad y mala alimentación, constituyen los binomios conceptuales característicos de la década de los noventa: *“El objetivo es difundir información y conocimientos sobre*

alimentación, nutrición y salud, destinada a aquellas personas que conscientes de la importancia que la alimentación tiene sobre su salud, desean mejorarla adoptando hábitos alimentarios saludables” (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1991). O bien: *“Conservar la salud del individuo sano, cooperar a la curación de las enfermedades o asegurar el crecimiento y el desarrollo normal en los niños”* (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1991).

Las referencias a las dietas inadecuadas hacen su aparición, recordando la necesidad de cambiar los hábitos alimentarios que, por exceso o por defecto, producen trastornos en la salud: *“Unos pequeños cambios en los hábitos de vida y alimentación pueden ser suficientes para solucionar los trastornos o prevenir la aparición de futuras enfermedades: acidez de estómago, diarreas, gripe, hemorroides, resfriados, sobrepeso...”* (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1992). Es el inicio de la medicalización de la alimentación, pues la administración envía mensajes asociando claramente a la curación y/o prevención de ciertas dolencias a través de una dieta equilibrada. Un caldo de cultivo idóneo para la expansión de lo que en el inicio del nuevo siglo se denominaría *alimentos* o *alimentos funcionales*.

Se desarrolla en los noventa también la importante relación que tiene el ejercicio físico con la salud y que se desarrollará también más adelante: *“El complemento ideal de la dieta es hacer ejercicio físico, con lo que aumenta el gasto energético”* (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1992). Pero se insiste en cuidar el uso de medicamentos, en especial para controlar el peso: *“El tratamiento farmacológico para controlar la obesidad debe ser siempre instaurado por un médico”* (Ministerio de Sanidad y Consumo, Salud y autocuidados, 1992), en un momento en el que los informes sociológicos ya constatan el crecimiento del valor que la población española otorga a la estética y a la delgadez (Miguel, 1992; 1995; 1996). La lucha contra la obesidad, fomentada en las décadas precedentes parece haberse transformado en los noventa en un problema y es potenciada en particular por la difusión, por parte de la industria alimentaria, de los productos *light*.

Los expertos en salud, médicos nutricionistas especialmente, son referenciados por el Ministerio de Sanidad y Consumo para ofrecer información fiable, pero ahora, en los noventa también otras instituciones, grupos no gubernamentales, piensan en el consumidor alimentario y lanzan unos mensajes similares, incluso colaborando en la difusión de ciertos hábitos: así por ejemplo, en el año 2000 colaboran el Ministerio de Sanidad y Consumo y varias asociaciones de consumidores, en la difusión de lo que

denominan “*La fórmula para una vida redonda es sencilla: vida activa más alimentación saludable, suma salud*”. La colaboración se abre también al ámbito empresarial: “*Productos de casquería: nutritivos, ligeros, deliciosos, te van a sorprender*” (Ministerio de Agricultura, MERCASA, ANECAS, 2003).

Así, si los noventa están marcados por el carácter saludable de la alimentación, el siglo veintiuno se inicia con los riesgos alimentarios, dejando paso a unos expertos preocupados por la higiene y la seguridad de los alimentos. Aparecen referencias a expertos de las áreas de nutrición de las Facultades de Farmacia, más preocupados por la prevención de los riesgos que por la nutrición de los ciudadanos.

En los años noventa el lema -con marcado carácter individualista- del Ministerio de Sanidad y Consumo (1992) “*Cuida tu cuerpo, tiene que durar toda la vida*” muestra el proceso de individualización hacia el que se encaminan las recomendaciones, pensando en un consumidor que decide por sí mismo y sin los demás, sobre qué comer y cómo hacerlo. El hedonismo, además, individualiza cualquier iniciativa, pues se indica la necesidad de buscar el bienestar del propio cuerpo a través del control de la alimentación: “*Cuida tu alimentación para sentirte bien. Para reforzar tu bienestar y controlar tu peso, es importante reeducar tus hábitos*” (Ministerio Sanidad y Consumo, 2000).

En la década del 2000 se consolidan las *guías alimentarias* como acciones específicas de educación nutricional y se pone de manifiesto el marcado carácter educativo que adquiere la administración de cara a la alimentación en un momento en el que se contemplan ya los efectos de unos hábitos alimentarios erróneos o distorsionados, tanto por la falta de formación en este sentido, como por la variedad de mensajes por parte de los diferentes actores del contexto social de las últimas décadas. La administración compite fuertemente con la publicidad en la transmisión de pautas de conducta alimentaria apropiadas.

En el año 2001 la Agencia de Seguridad Alimentaria toma las riendas de la protección del consumidor alimentario en un momento de crisis agroalimentaria internacional con enfermedades provocadas por la ingesta de alimentos, ahora no ya fuera del control institucional, sino imprevisibles también para los organismos encargados de este control.

Si antes se ha pedido dejar a un lado los saberes tradicionales, ahora se reclama una nueva vía de información y de formación institucional. La familia había sido el

referente, y más el ama de casa, para integrarse ahora en un discurso de deberes ciudadanos que las administraciones se encargan de promover a través de campañas y que el ciudadano debe seguir: “*Las guías alimentarias nacieron par apoyar acciones de educación nutricional (...) y tienen como objetivo que la población conozca, acepte y adopte como práctica continuada las recomendaciones dietéticas que se le proponen*” (Agencia Española de Seguridad Alimentaria, 2003). La familia, padres y madres, se contempla ahora como un entorno educativo que favorece (o no) la integración y transmisión de estas buenas prácticas: “*El papel de los padres en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial*” (Agencia Española de Seguridad alimentaria, 2003).

En la última etapa las recomendaciones no cuentan con un receptor tan preciso, inclinándose más por un responsable indefinido que “*debe*” tener un comportamiento correcto, sin especificar si estos deberes los adquiere hacia sí mismo o hacia la familia. En cualquier caso, destaca en los inicios de siglo la orientación educativa que cobra la alimentación en el ámbito institucional, dando por sentado que no se cuenta ya con formación de referencia incuestionable para actuar. Surgen importante iniciativas institucionales internacionales (como el *programa NAOS* de nutrición, actividad física y lucha contra la obesidad infantil o el *Programa Cinco al día*), que inciden en un necesario cambio de hábitos alimentarios. De momento, se centran en lo que ellos llaman “*La epidemia del siglo XXI*”, la obesidad y el sobrepeso, en un intento de extender el nuevo lema del momento “*Hay que comer de todo*”. De momento también, focalizan la atención en la población infantil, ya veremos lo que nos deparan los próximos años.

3. Cambios en las concepciones de salud y alimentación: factores explicativos

A lo largo de las diferentes décadas aquí analizadas hemos podido comprobar los cambios acontecidos tanto en el contexto social como en las recomendaciones alimentarias. Muchos de los factores sociales de cambio de nuestra historia más reciente constituyen la referencia para comprender la forma en que han ido variando las recomendaciones y el propio concepto de dieta apropiada. Vamos a destacar varios de estos aspectos que pueden considerarse como variables independientes para explicar los cambios.

En los años sesenta y setenta las recomendaciones alimentarias se mantenían exclusivamente en manos de las instituciones agrarias; con un carácter paternalista

transmiten una concepción de dieta apropiada centrada en el objetivo de mejorar la alimentación de una población que convive con el subdesarrollo y que aún recuerda las penurias y el hambre. Progresivamente va aumentando el peso en favor de los organismos encargados de la salud y posteriormente del consumo. El Ministerio de Agricultura, decisivo en los primeros años sesenta para la expansión de los conceptos básicos de dieta adecuada, queda relegado poco a poco a la promoción de productos agrarios nacionales, y su carácter subsidiario en el ámbito alimentario se deja notar más tras la entrada de España en la Comunidad Europea. Por el contrario, las instituciones orientadas al consumo comienzan a ser los referentes básicos uniendo este a la salud a través de la información procedente del Ministerio de Sanidad y Consumo. En este contexto la alimentación se especializa como ámbito de actuación, creándose organismos más centrados en el papel del consumidor y su instrucción a través del Instituto Nacional de Consumo.

En este ámbito, el del consumo, se reproduce el cambio de la propia sociedad española: en los inicios de los setenta se orienta la información hacia la población urbana, cuando se consolida la tendencia urbanizadora de la población española tras el éxodo rural. Más adelante, a mediados de los años ochenta, y tras la crisis del aceite de colza desnaturalizado, se profundiza en la protección del consumidor. Si en la primera se trata más de unas recomendaciones de carácter informativo instruyendo al ciudadano como consumidor (mirar etiquetas, elegir bien en el establecimiento, etc) en los ochenta se ofrece la confianza de todo aquello que cuenta con la regulación estatal, marcando con claridad el carácter protector del Estado en temas alimentarios. Los noventa, sin embargo, muestran el carácter más publicitario de las recomendaciones institucionales al amparo de las empresas y de instituciones no gubernamentales que contribuyen, junto al Estado, a la difusión de la información alimentaria de los productos nacionales en un mercado europeo con el que se compite. Se puede ver el cambio de una década, anterior a los ochenta, en la que las administraciones muestran su interés en la europeización de España, a la época posterior a la entrada en la Comunidad Europea, con una orientación hacia el tipismo de la dieta mediterránea y los productos nacionales muy característica.

Curiosamente se vuelve al carácter regulador y protector del Estado ya entrado el siglo veintiuno, tras las dos nuevas crisis alimentarias (la de las vacas locas y los pollos con dioxinas) que serán asimiladas por las instituciones con la creación de un organismo específico con el objeto de asumir el control de la situación y centrado en la

seguridad de los alimentos y en la promoción de la salud, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAs).

Por otra parte, algunas de las campañas publicitarias del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación analizadas sobre el consumo de productos nacionales, como los plátanos canarios, el azúcar, el aceite de oliva o las sardinas, entre otros muchos ejemplos, se explican mejor como estímulo del consumo de estos productos para favorecer o dar salida a la producción agraria nacional que como recomendaciones por su valor dietético o nutricional, a pesar de que muchas veces sus cualidades nutricionales o su relación con la prevención de enfermedades vengan avaladas por la opinión de célebres expertos. La participación en estas campañas de organizaciones interprofesionales (integradas por todos los estamentos de un sector productivo –por ejemplo, el de la azúcar- desde la producción primaria a la distribución, desde la administración pública a las organizaciones profesionales) pone de manifiesto lo que decimos. Por lo tanto, consideramos que la situación del sector agrario y, más avanzado el proceso de industrialización, de la industria agroalimentaria, y los objetivos de las políticas agrarias explican muchas de las recomendaciones alimentarias y un estudio sociológico a fondo de las mismas tiene que tenerlo en cuenta.

Las variaciones son también significativas en relación con el destinatario. Si en los años sesenta las recomendaciones se dirigían al ama de casa rural, y se profundizaba en su papel de responsable única de la alimentación familiar, este rol se va modificando progresivamente. En los años setenta el rol tradicional de mujer ama de casa cambia al comenzar a dirigirse a la mujer urbana, pero persiste la imagen de mujer responsable de la alimentación y cuidadora de la familia y del hogar. Aunque en los ochenta la sociedad muestra signos de reclamar la igualdad entre género y la mujer se incorpora a actividades fuera del hogar, las recomendaciones responden aún durante un tiempo a un estereotipo de mujer hacendosa y cuidadora de los suyos, a la que ahora se le ofrece la posibilidad de dedicar menos tiempo a la cocina. En los noventa el receptor de las recomendaciones adquiere un carácter más individual y despersonalizado hacia un consumidor que parece no tener más objetivo y preocupación que alimentarse a sí mismo y cuidar de su cuerpo. Al final de la década reaparecen las responsabilidades familiares en temas alimentarios, aunque con un carácter nuevo, se reclama el papel coeducador de la familia con la intención de hacer confluir las orientaciones educativas alimentarias del Estado con las de la familia, que parecen haberse distanciado. Un retorno quizás tardío al grupo doméstico tras un período donde el descenso de las

responsabilidades de las mujeres en temas alimentarios ha sido suplido, en parte fuera del hogar (por los comedores escolares, en particular) pero no así dentro del propio grupo familiar.

El referente de fiabilidad utilizado en las recomendaciones alimentarias también ha sufrido importantes cambios. Del médico de pueblo, en los años sesenta, se pasa a los investigadores que analizan la nutrición humana en la década siguiente. Se consolida esta tendencia en los años sucesivos a través de referencias continuadas de especialistas en nutrición, de la medicina o de la farmacia, que van acompañando las orientaciones de las instituciones como fuente de verdad óptima para una correcta alimentación. A partir de los años ochenta se muestra a estos expertos en su carácter más técnico, como investigadores, cuyos consejos responden a los esfuerzos de las ciencias experimentales. Tras las informaciones generales sobre los nutrientes de los alimentos plasmadas en dibujos sencillos y de fácil comprensión, como la rueda de los alimentos, primero, y más tarde la pirámide o el rombo, aparecen otros mensajes más elaborados. En los ochenta se consolidan las guías alimentarias, con un claro carácter educativo, no solamente para dar a conocer la información nutricional sobre los alimentos, sino para que ésta sea aceptada y adoptada como recomendación dietética de referencia.

Pero quizás más que el cambio del experto lo ha sido el del papel del receptor frente al experto. En los años sesenta se insiste en que debe consultarse al médico para una orientación alimentaria correcta y se le pide a la mujer rural alejarse de los saberes tradicionales basados en la experiencia. La baja formación de estas mujeres hacen comprensible la orientación, así como la escasa valoración con que cuentan sus habilidades y saberes por parte de las administraciones del momento. En los años sucesivos se va percibiendo la mayor formación del receptor a través de unos mensajes más elaborados y en los que se incluye información técnica abundante sobre los nutrientes de los alimentos. Adquiere así un carácter educativo global que busca que las decisiones alimentarias en los hogares se tomen a partir de conocimientos nutricionales de expertos científicos. La racionalidad es la pauta considerada apropiada, aunque curiosamente en algunos casos lo que en estas épocas se considero una alimentación racional haya sido posteriormente atacada como irracional. De la misma manera, lo que antaño fue popular, y por tanto denostado, se presenta, en los finales de los ochenta y en los noventa, como una pauta alimentaria correcta, lo que antes fue un lujo es hoy popular y lo que denotaba antes un bajo estatus social se encuentra ahora asociado a la alimentación de las élites más cultas.

Pero quizás los cambios más significativos sean, precisamente, aquellos referidos a lo que es apropiado comer y a lo que no debe comerse, pues en ellos va implícita la concepción de dieta y salud que las administraciones promueven en cada momento. En los años sesenta las recomendaciones recuerdan las pautas adecuadas a una población infra-alimentada a la que se le instruye para que salga de su dieta monótona incorporando nuevos productos a su menú. Aquí la cantidad, en aras de la variedad, es más importante que cualquier otra recomendación, pero en los setenta los efectos de estas orientaciones se dejan ver a través de pautas para desterrar la idea de que estar sano es estar gordo. Se insiste en romper esta asociación a través de recomendaciones que invitan al consumo de productos industriales y a completar con pescado una dieta muy centrada en grasas animales. Los objetivos institucionales de los sesenta y setenta se logra, pues la dieta aumenta en variedad y cantidad, pero esto trae también efectos en la composición de la dieta, dejándose notar la mayor preferencia por la carne, producto de estatus superior a otros.

Los últimos años setenta y los ochenta dan paso a una recomendaciones que tienden a incorporar a la dieta nuevos productos que sustituyen a los tradicionales, se abre camino la pasta, el arroz, los dulces industriales, ocupando el hueco que dejan las legumbres, que aparecen con símbolo de status de clases más bajas. Pero también por esta simbología social surgen nuevos productos bien valorados, como nuevos aceites vegetales, carnes blancas y un conjunto de productos que denotan modernidad en tanto en cuanto se alejan de los considerados tradicionales y rurales: las carnes rojas, las grasas animales, el cerdo, el pollo, los cocidos... Todo queda relegado al mundo rural atrasado del que tanto desea alejarse la población urbana y que la administración fomenta. De la época de la escasez se pasa rápidamente a la de la sobreabundancia sin solución de continuidad, y la obesidad, que en los años sesenta y primeros setenta era planteada como un asunto que afectaba a la población infantil, traspasa aquí las fronteras de la edad. El desarrollismo impregnado en las recomendaciones y el afán por introducir productos industriales en la dieta, más caros pero de mayor status, marcan los mediados setenta. Dedicar poco tiempo a la cocina, comer productos preparados, alejarse de lo natural y de lo rural marcan el inicio de los ochenta. Todo conduce a la aparición de nuevos problemas alimentarios y comienza así la preocupación institucional por el colesterol y los excesos de calorías, que son, sin duda, resultado de las recomendaciones de las décadas precedentes y marcan los inicios de los ochenta y principios de los noventa. Destaca en este sentido el interés por reducir el consumo de

azúcar y de productos dulces, comer menos carne y con menos grasa y optar por las carnes magras o controlar el consumo de hidratos incluido el pan. También el huevo se muestra como un producto peligroso por sus efectos sobre el colesterol. Es la expansión de los productos bajos en calorías que la publicidad agroalimentaria explota hasta la saciedad¹⁸. En estos momentos aumenta la preocupación por la delgadez. Poco a poco se va consolidando la recomendación de no engordar en un momento de acceso generalizado a los productos alimentarios y de gran expansión y aceptación de la alimentación industrial. En este contexto de sobreabundancia cualquier exceso puede llevar a la obesidad.

Si a principios de los ochenta preocupa el colesterol y las calorías, a finales de la década, y tras la entrada de España en la CEE, se detecta una expansión de los productos con carácter nacional, antes cuestionados, a través de los cuales se potencia una dieta diferente e identitaria en un contexto de libre circulación de mercancías y de pérdida de la diferenciación nacional. El aceite de oliva gana terreno a las grasas de origen animal, aunque para ello hayan de introducirse valoraciones negativas de algunas muy utilizadas (las de semillas vegetales, en particular). Es la vuelta a los orígenes, a las dietas tradicionales que aparecen con referencias a tiempos anteriores ahora mejor valorados, mientras que el desarrollismo parece haber tocado techo. La promoción de la dieta mediterránea cuenta en los últimos ochenta y primeros noventa con su máxima expansión, intentando recuperar los alimentos procedentes de la España más tradicional del pasado rural, como legumbres, frutas y verduras. La delgadez surge como un valor a seguir y estos productos ayudan a alcanzarla además de ofrecer una cierta identificación nacional a través de la alimentación.

En los años noventa se potencia lo que podríamos denominar una cierta *medicalización* de las recomendaciones alimentarias. La asociación entre salud y alimentación se potencia estableciendo una relación causal entre el consumo de ciertos productos y la ausencia o presencia de ciertas enfermedades. La relación establecida indica al receptor de la información cómo puede lograrse una óptima salud y evitar o corregir enfermedades a través del consumo de alimentos concretos.

Si las recomendaciones de las primeras décadas introducían aspectos no alimentarios sobre el cuidado del hogar, la pauta extraalimentaria ahora es el ejercicio

¹⁸ Dentro del proyecto de referencia al que pertenece este trabajo se ha elaborado un estudio sobre la concepción de la salud y la alimentación en la publicidad agroalimentaria desde los años sesenta hasta el 2000 (Díaz Méndez y Bastida Blázquez, 2007, en prensa).

físico, como elemento decisivo de acompañamiento de la dieta adecuada. Pero quizás este sea el único elemento común, pues la relación entre alimentación y salud lleva a una asociación extrema entre productos alimentarios generadores de bienestar o malestar, dejando en manos del consumidor la capacidad para conducirse por la senda de la salud o de la enfermedad. El control sobre el propio cuerpo está detrás de estas recomendaciones a la búsqueda del cuerpo perfecto, por supuesto delgado y esbelto, que muestra no solamente la salud sino la capacidad para autoregularse (también) en el ámbito de la alimentación.

Quizás por ello se culmina en el inicio de siglo con la insistencia, como lema institucional, de que no existen buenos ni malos alimentos, sino dietas correctas o incorrectas, lo que parece indicar que la recomendación de la década precedente se ha llevado al extremo. Los ciudadanos se han autorregulado a través de la alimentación y la han utilizado al máximo para lograr la delgadez, alejándose incluso de la salud para ello. Se observa una preocupación institucional por los efectos de las *dietas milagro*, en particular en la búsqueda del peso ideal a cualquier precio (es la época de la preocupación institucional por la anorexia y la bulimina), recordando la importancia, tanto de los excesos como de las carencias. Hay que comer de todo, sería el lema, que recuerda mucho a aquel de los sesenta, ayer por carencia y hoy por excesos de alimentos. Pero muestra la preocupación por lo que ya denominan institucionalmente *la epidemia del siglo veintiuno*, la obesidad, pero también el sobrepeso. Sin duda nos espera ahora una guerra institucional contra estos enemigos que responde a la importante asociación establecida por los investigadores entre el desarrollo de un gran número de enfermedades y el aumento del peso corporal de una población sobrealimentada. Los niños y niñas gordos de los sesenta, hoy padres y madres, parecen tener hoy la obligación *moral* de lograr el peso ideal de sus hijos y el suyo propio, con la misma responsabilidad que en el pasado se transmitían valores de otra índole.

Como indicábamos al principio de este texto es imposible establecer una relación causal incuestionable entre las recomendaciones alimentarias y los factores que las hacen variar, pero creemos que este trabajo da buena cuenta de que la relación existe aunque sea complejo precisar sus conexiones. Las recomendaciones alimentarias de cada momento histórico juegan con una concepción de dieta adecuada de gran mutabilidad y que se construye para responder a los cambios sociales y a conveniencia de las instituciones. Se podría afirmar que una buena parte de los problemas alimentarios que hoy constatamos se han fraguado en el pasado, y aparecen como

efectos no intencionados de las acciones institucionales encaminadas a modernizar la sociedad española. La estimulación del alejamiento de la dieta tradicional, en sus productos y en sus saberes, se manifiesta hoy en un conjunto de hábitos alimentarios alejados de las dietas tradicionales de antaño. La búsqueda de la variedad, para romper la monotonía alimentaria de las épocas de escasez, ha venido acompañada de la aparición de nuevos productos, que no siempre han aportado la esperada salud y que, sin embargo, han sustituido a los anteriores. La cultura de *lo propio*, reclamada a través de la dieta mediterránea, parece caer en vacío en algunos hogares donde las pautas tradicionales ya no son la referencia de actuación ni tampoco de estatus. La propuesta de recuperar estos hábitos se muestra hoy como una tarea complicada o incluso imposible, no solamente por el pasado perdido o desconocido, sino por la constatación de un mayor número de intereses al margen del Estado. Estos nuevos agentes orientan hoy las recomendaciones hacia una dieta óptima en ocasiones con mayor insistencia e influencia que las propias instituciones, y sobre todo, no siempre en la misma dirección.

Quedan, sin duda, campos abiertos para explorar que pueden enriquecer el análisis de lo que se podría denominar una historia social de la alimentación española y ayudar a conocer y afrontar mejor lo que ya se viene denominando desestructuración alimentaria.

Bibliografía

- Abad, C. y Naredo, J.M. (1997): “Sobre la modernización de la agricultura española (1940-1995): de la agricultura tradicional a la capitalización agraria y la dependencia asistencial”, en *Agricultura y sociedad en la España contemporánea*, de Gómez Benito y González Rodríguez, CIS y MAPA, Madrid, pp. 249-316.
- Banco de Bilbao (1965): *Renta Nacional de España*. 1962, Bilbao.
- Casado, D. (1967): *Perfiles del hambre*, Edicusa, Madrid.
- Castillo Castillo, J. (1987): *Sociedad de consumo a la española*, Eudema, Madrid.
- Cáritas Española (1964): *Plan CCB*, Madrid.
- Cépède. M., Houtart, F. y Grond, L. (1967): *La población mundial y los medios de subsistencia*, Nova Terra, Barcelona.
- Comisaría del Plan de Desarrollo (1963): *Factores humanos y sociales*, Madrid.
- Contreras, J. (1997): Alimentación y Sociedad. Sociología del consumo alimentario en España, en *Agricultura y sociedad en la España contemporánea*, de Gómez Benito y González Rodríguez, CIS y MAPA, Madrid, pp. 417-451.

- Contreras, J. (1997): Alimentación y Sociedad. Sociología del consumo alimentario en España, en *Agricultura y sociedad en el cambio de siglo*, de Gómez Benito y González Rodríguez, McGraw Hill-UNED, Madrid, pp. 297-232
- Díaz Méndez, C. (2006): The sociology of food in Spain: European Influences in Social Analyses on Eating Habits. *Comparative Sociology*. Vol. 5, nº 4, 353-380
- Díaz Méndez, C. (2005): Los debates actuales en sociología de la alimentación. *Revista Internacional de Sociología*, nº 40, pp.47-78.
- Díaz Méndez, C. y Gómez Benito, C. (2005): Sociología y alimentación. *Revista Internacional de Sociología*, nº 40, pp.21-46
- Díaz Méndez, C. y Gómez Benito, C. (2006): Dieta, salud y cambio social. Un análisis evolutivo del concepto de dieta saludable en la sociedad de consumo española. Mimeo. Inédito. Ponencia presentada en distintos congresos de ámbito español.
- Fundación Foessa (1966): *I Informe sociológico sobre la situación social de España*, Euroamérica, Madrid.
- Fundación Foessa (1970): *II Informe sociológico sobre la situación social de España*. 1970, Euroamérica, Madrid.
- Fundación Foessa (1976): *III. Estudios sociológicos sobre la situación social de España*, Euroamérica, Madrid.
- Gómez Benito, C. (1995): *Políticos, burócratas y expertos. Un estudio de la política agraria y la sociología rural en España: 1939-1959*, Siglo XXI, Madrid.
- Gómez Benito, C. (2004): Una revisión y una reflexión sobre la política de colonización agraria en la España de Franco, en *Historia del presente*, nº 3, pp. 65-86.
- Gómez Benito, C. y Jimeno, J.C. (2003): La colonización agraria en España y Aragón, 1930-1975, Cica-Ayuntamiento de Alberuela de Tubo, Huesca
- INE (1965): *Encuesta de presupuestos familiares*, Madrid.
- INE (1959): *Encuesta sobre cuentas familiares*, 1958, Madrid.
- Miguel, A. de (1967): *Tres estudios para un sistema de indicadores sociales*, Euroamérica, Madrid.
- Miguel, A. de (1994): *La sociedad española. 1993-1994*, Editorial Complutense, Madrid.
- Miguel, A. de (1995): *La sociedad española. 1994-1995*, Editorial Complutense, Madrid.
- Miguel, A. de (1996): *La sociedad española. 1995-1996*, Editorial Complutense, Madrid.
- Moreiras, O., Carvajal, A. y Perca, I. M^a. (1990): *Evaluación de los hábitos alimentarios de España*, Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid.
- Orizo, A. (1991): *Los nuevos valores de los españoles*, Fundación Santa María, Madrid.
- Presidencia del Gobierno (1965): *Memoria sobre la ejecución del Plan de Desarrollo*, Madrid.
- Sanz Cañada, J. (2002): El sistema agroalimentario español: estrategias competitivas frente a un modelo de demanda en un contexto de mercados imperfectos. En

Agricultura y sociedad en el cambio de siglo, de Gómez Benito y González, Mac. Graw Hill, Madrid, pp.143-180.

Varela Mosquera, G. (1971): *La nutrición de los españoles. Diagnóstico y recomendaciones*, Estudios del Instituto de Desarrollo Económico, Madrid.