

Marvin Harris

Bueno para comer  
Enigmas de alimentación  
y cultura



**Alianza** editorial  
El libro de bolsillo

Título original: *Good to Eat*

Esta versión en castellano se publica por acuerdo con el editor original, Simon & Schuster, New York

Traducido por: Joaquín Calvo Basarán y Gonzalo Gil Catalina

Primera edición: 1989

Tercera edición: 2011

Quinta reimpresión: 2022

Diseño de colección: Estrada Design

Diseño de cubierta: Manuel Estrada

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Copyright © Marvin Harris, 1985

© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 1989, 2022

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15

28027 Madrid

[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)



ISBN: 978-84-206-7438-4

Depósito legal: M. 46.141-2010

Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: [alianzaeditorial@anaya.es](mailto:alianzaeditorial@anaya.es)

# Índice

13	1. ¿Bueno para pensar o bueno para comer?
22	2. Ansia de carne
65	3. El enigma de la vaca sagrada
96	4. El cerdo abominable
128	5. La hipofagia
161	6. San Vacuno, EE. UU.
195	7. Lactófilos y lactófobos
232	8. Bichitos
264	9. Perros, gatos, dingos y demás mascotas
301	10. Antropofagia
353	11. Comer mejor
375	12. Bibliografía



*A la memoria de*  
*Herbert Arthur Harris*  
*(1923-1982)*



# Reconocimientos

Me gustaría dar las gracias a una serie de personas por la especial forma en que han contribuido a la redacción de este libro. Se trata de H. R. Bernard, Eric Charnov, Ronald Corn, Murray Curtin, Phyllis Durrell, Daniel Gade, Karen Griffin, Kristen Hawkes, Madeline Harris, Katherine Heath, Delores Jenkins, Ray Jones, Maxine Margolis, Alice Mayhew, Daniel McGree, Gerald Murray, Kenneth Russell, Otto y Janet Westin.



# 1. ¿Bueno para pensar o bueno para comer?

Desde una óptica científica, los seres humanos son omnívoros: criaturas que comen alimentos de origen animal y vegetal. Como hacen otros animales de esta índole –por ejemplo, cerdos, ratas y cucarachas–, satisfacemos las necesidades de nuestra nutrición consumiendo una gran variedad de sustancias. Comemos y digerimos toda clase de cosas, desde secreciones rancias de glándulas mamarias a hongos o rocas (o si se prefieren los eufemismos, queso, champiñones y sal). No obstante, como otros casos de omnivorismo, no comemos literalmente de todo. De hecho, si se considera la gama total de posibles alimentos existentes en el mundo, el inventario dietético de la mayoría de los grupos humanos parece bastante reducido. Dejamos pasar algunos productos porque son biológicamente inadecuados para que nuestra especie los consuma. Por ejemplo, el intestino humano sencillamente no puede con grandes dosis de celulosa. Así, todos los

grupos humanos desprecian las briznas de hierba, las hojas de los árboles y la madera (con excepción de brotes y cogollos, como tallos de palma y de bambú). Otras limitaciones biológicas explican por qué llenamos con petróleo los depósitos de nuestros automóviles, pero no nuestros estómagos, o por qué arrojamos los excrementos humanos a la alcantarilla en lugar de ponerlos en el plato (esperemos). Con todo, muchas sustancias que los seres humanos no comen son perfectamente comestibles desde un punto de vista biológico. Lo demuestra claramente el hecho de que algunas sociedades coman y aun encuentren deliciosos alimentos que otras sociedades, en otra parte del mundo, menosprecian y aborrecen. Las variaciones genéticas sólo pueden explicar una fracción muy pequeña de esta diversidad. Incluso en el caso de la leche, que examinaremos más adelante, las diferencias genéticas no aportan, por sí solas, sino una explicación parcial del hecho de que a unos grupos les guste beberla y a otros no.

Si los hindúes de la India detestan la carne de vacuno, los judíos y los musulmanes aborrecen la de cerdo y los norteamericanos apenas pueden reprimir una arcada con sólo pensar en un estofado de perro, podemos estar seguros de que en la definición de lo que es apto para consumo interviene algo más que la pura fisiología de la digestión. Ese algo más son las tradiciones gastronómicas de cada pueblo, su cultura alimentaria. Las personas nacidas y educadas en los Estados Unidos tienden a adquirir hábitos dietéticos norteamericanos. Aprenden a disfrutar de las carnes de vacuno y porcino, pero no de las de cabra o caballo, o de las

de larvas y saltamontes. Y con absoluta certeza no serán aficionadas al estofado de rata. Sin embargo, la carne de caballo les gusta a los franceses y a los belgas; la mayoría de los pueblos mediterráneos son aficionados a la carne de cabra; larvas y saltamontes son manjares apreciados en muchísimos sitios, y según una encuesta encargada por el Servicio de Intendencia del ejército estadounidense, en cuarenta y dos sociedades distintas las gentes comen ratas. Los antiguos romanos se encogían de hombros ante la diversidad de tradiciones alimentarias que coexistían en su vasto imperio y seguían fieles a sus salsas preferidas a base de pescado podrido. «Sobre gustos –venían a decir– no hay nada escrito.» Como antropólogo, también suscribo el relativismo cultural en materia de gustos culinarios: no se debe ridiculizar ni condenar los hábitos alimentarios por el mero hecho de ser diferentes. Pero esto deja todavía un amplio margen a la discusión y la reflexión. ¿Por qué son tan distintos los hábitos alimentarios de los seres humanos? ¿Pueden los antropólogos explicar por qué aparecen determinadas preferencias y evitaciones alimentarias en unas culturas y no en otras? Creo que sí. A lo mejor no en todos los casos, ni hasta el último detalle. Pero, en general, las gentes hacen lo que hacen por buenas y suficientes razones prácticas, y la comida no es a este respecto una excepción. No intentaré ocultar el hecho de que este punto de vista no goza de popularidad hoy día. Según la teoría de moda, los hábitos alimentarios son accidentes de la historia que expresan o transmiten mensajes derivados de valores fundamentalmente arbitra-

rios o creencias religiosas inexplicables. En palabras de un antropólogo francés: «Al examinar el vasto ámbito de los simbolismos y representaciones culturales que intervienen en los hábitos alimentarios humanos, se ha de aceptar el hecho de que, en su mayor parte, son verdaderamente difíciles de atribuir a nada que no sea una coherencia intrínseca que es fundamentalmente arbitraria». La comida, por así decirlo, debe alimentar la mente colectiva antes de poder pasar a un estómago vacío. En la medida en que sea posible explicar las preferencias y aversiones dietéticas, la explicación «habrá de buscarse no en la índole de los productos alimenticios», sino más bien en la «estructura de pensamientos subyacentes del pueblo de que se trate». O expresado de una forma más estridente: «La comida tiene poco que ver con la nutrición. Comemos lo que comemos no porque sea conveniente, ni porque sea bueno para nosotros, ni porque sea práctico, ni tampoco porque sepa bien».

Por mi parte, no abrigo la intención de negar que los alimentos transmitan mensajes o posean significados simbólicos. Ahora bien, ¿qué aparece antes, los mensajes y significados o las preferencias y aversiones? Ampliando el alcance de una célebre máxima de Claude Lévi-Strauss, algunos alimentos son «buenos para pensar» y otros «malos para pensar». Sostengo, no obstante, que el hecho de que sean buenos o malos para pensar depende de que sean buenos o malos para comer. La comida debe nutrir el estómago colectivo antes de poder alimentar la mente colectiva.

## 1. ¿Bueno para pensar o bueno para comer?

Permítaseme formular este punto de vista de una forma algo más sistemática. Los alimentos preferidos (buenos para comer) son aquellos que presentan una relación de costes y beneficios prácticos más favorables que los alimentos que se evitan (malos para comer). Aun para un omnívoro tiene sentido no comer todas las cosas que se pueden digerir. Algunos alimentos apenas valen el esfuerzo que requiere producirlos y prepararlos; otros tienen sustitutos más baratos y nutritivos; otros sólo se pueden consumir a costa de renunciar a productos más ventajosos. Los costes y beneficios en materia de nutrición constituyen una parte fundamental de esta relación: los alimentos preferidos reúnen, en general, más energía, proteínas, vitaminas o minerales por unidad que los evitados. Pero hay otros costes y beneficios que pueden cobrar más importancia que el valor nutritivo de los alimentos, haciéndolos buenos o malos para comer. Algunos alimentos son sumamente nutritivos, pero la gente los desprecia porque su producción exige demasiado tiempo o esfuerzo o por sus efectos negativos sobre el suelo, la flora y fauna, y otros aspectos del medio ambiente.

Espero poder demostrar que las grandes diferencias entre las cocinas del mundo pueden hacerse remontar a limitaciones y oportunidades ecológicas que difieren según las regiones. Así, por adelantar algo del contenido de próximos capítulos, las cocinas más carnívoras están relacionadas con densidades de población bajas y una falta de necesidad de tierras para cultivo o de adecuación de éstas para la agricultura. En cambio, las cocinas más herbívoras se asocian con poblaciones densas cuyo

hábitat y cuya tecnología de producción alimentaria no pueden sostener la cría de animales para carne sin reducir las cantidades de proteínas y calorías disponibles para los seres humanos. En el caso de la India hindú, como veremos, la falta de viabilidad ecológica de la producción cárnica reduce hasta tal punto los beneficios nutritivos del consumo de carne que ésta es evitada: se hace mala para comer y, por lo tanto, mala para pensar.

Un punto importante que debe retenerse es que los costes y beneficios nutritivos y ecológicos no son siempre idénticos a los costes y beneficios monetarios, medidos en «dólares y centavos». En economías de mercado como la de los Estados Unidos, bueno para comer puede significar bueno para vender, independientemente de las consecuencias nutritivas. La venta de sustitutos solubles de la leche materna es un ejemplo clásico en que la rentabilidad tiene prioridad sobre la nutrición y la ecología. En el Tercer Mundo la alimentación con biberón es desaconsejable porque, a menudo, la fórmula se mezcla con agua sucia. Además, la leche materna es preferible porque contiene sustancias que inmunizan a las criaturas contra muchas enfermedades corrientes. Es posible que las madres obtengan un ligero beneficio al sustituir la leche materna por el biberón, ya que éste les permite dejar a sus hijos al cuidado de otra persona mientras buscan trabajo en alguna fábrica. Pero al reducir las mujeres el período de lactancia, también acortan el intervalo entre embarazos. Los únicos grandes beneficiarios son las empresas transnacionales. Con el fin de vender sus productos, recurren a anuncios que inducen a las mujeres a creer erróneamente que las fórmulas para biberón son

mejores para el crío que la leche materna. Afortunadamente, estas prácticas se han interrumpido en los últimos tiempos debido a las múltiples protestas internacionales.

Como muestra este ejemplo, muchas veces los malos alimentos, al igual que los malos vientos, reportan algún bien a alguien. Las preferencias y aversiones dietéticas surgen a partir de relaciones favorables de costes y beneficios prácticos; pero no afirmo que la relación favorable sea compartida de forma equitativa por todos los miembros de la sociedad. Mucho antes de que existieran reyes, capitalistas o dictadores, las distribuciones desproporcionadas de los costes entre mujeres y niños y de los beneficios entre varones y adultos no eran algo fuera de lo común, punto sobre el que volveremos en varios de los próximos capítulos. Asimismo, en aquellas sociedades en que existen clases y castas, la ventaja práctica de un grupo puede ser la desventaja práctica de otro. En tales casos, la capacidad de los grupos privilegiados para mantener altos niveles de nutrición sin compartir su ventaja con el resto de la sociedad equivale a su capacidad para mantener a raya a los súbditos en el ejercicio del poder político.

Todo esto quiere decir que no es asunto fácil calcular los costes y beneficios que subyacen a las preferencias y evitaciones alimentarias. Se debe insertar cada producto alimenticio desconcertante en el marco de un sistema global de producción alimentaria, distinguir entre las consecuencias a corto y a largo plazo, y no olvidar que los alimentos no son sólo fuente de nutrición para la mayoría, sino también de riqueza y poder para una minoría.

La idea de que los hábitos alimentarios son arbitrarios se ve reforzada por la existencia de preferencias y evitaciones desconcertantes que casi todo el mundo considera poco prácticas, irracionales, inútiles o nocivas. Mi estrategia en este libro será asaltar estas ciudadelas –conquistar los casos más desconcertantes– y demostrar que pueden explicarse mediante elecciones relacionadas con la nutrición, con la ecología o con dólares y centavos. Es posible que algunos sospechen que he elegido solamente aquellas ciudadelas de la arbitrariedad cuyos defectos mortales conocía de antemano. Hago constar que esto no es verdad. Cuando empecé con cada uno de estos casos, estaba tan desconcertado como cualquiera y no tenía ideas previas con respecto a dónde pudiera encontrarse la solución. De hecho, he elegido precisamente aquellos casos que más me interesaron porque parecían contradecir mis premisas fundamentales.

Permítaseme reconocer, ante todo, que solamente abordaré una pequeña fracción de los hábitos alimentarios enigmáticos de la humanidad. Dado que el número de rompecabezas adicionales es desconocido y completamente abierto, no puedo demostrar mediante una muestra aleatoria de casos que, en general, lo que come la gente se basa en razones prácticas. La solución satisfactoria de unos cuantos enigmas desconcertantes no garantiza el éxito con los restantes. No obstante, sí sugiere que los escépticos deberían serlo, en especial, por lo que respecta a las costumbres alimentarias poco prácticas, irracionales, inútiles y nocivas que practiquen con mayor preferencia. Si todo el mundo arrojara la toalla al primer dato desconcertante, nunca se encontrarían soluciones a

1. ¿Bueno para pensar o bueno para comer?

los problemas difíciles. Y entonces todas las cosas del mundo parecerían, en buena medida, arbitrarias, ¿no? Pero pasemos al primer enigma. Que el pudin constituya la prueba.

## 2. Ansia de carne

Imagínese una cola de personas vestidas con impermeables raídos, provistas de un paraguas en una mano y de una colección de bolsas y carteras en la otra. A medida que avanzan arrastrando los pies en el gris amanecer, las de delante dejan sitio, de mala gana, a mujeres que están embarazadas o llevan un niño en brazos; las de detrás refunfuñan y hacen chistes sobre almohadones bajo los vestidos y niños que se toman prestados por una mañana. «En este puesto –explica una mujer con un gorro de punto– no ha subido nada de precio porque no hay nada de nada.» Así comienza el pueblo polaco su diaria cacería en busca de carne.

Los problemas que plantea el abastecimiento de carne ponen en peligro la seguridad del régimen socialista polaco. Si las colas delante de las carnicerías se alargan y los mostradores se vacían, es que la cosa está a punto de estallar. En 1981 el Gobierno ya anunció un recorte del

20 por 100 en las raciones de carne subvencionada; después, tuvo que declarar la ley marcial para restaurar el orden. «La paciencia del ama de casa –informaba el corresponsal de *The Economist*– se ha agotado. Varios miles de amas de casa, acostumbradas a hacer colas durante horas, arrastrar bolsas de la compra vacías y aguardar entregas de carne que a veces no llegan nunca, se han echado a la calle, en Kudno, Lodz, Varsovia y otras grandes ciudades, para protestar con gritos y banderas contra el hambre.» «Dadnos carne», exigía la muchedumbre (¿No se supone que lo que piden las masas hambrientas es pan o arroz?). En Polonia las gentes se desesperan cuando escasea algo que muchos expertos en nutrición consideran un lujo y otros condenan cada vez más por estimarlo perjudicial para la salud.

¿Por qué viven los polacos y otros pueblos de la Europa oriental obsesionados por el espectro de unos mostradores sin rastro de jamón o de salchichas? ¿Están acaso subalimentados? ¿Es su dieta deficiente en calorías o proteínas? Según las últimas recomendaciones de la FAO/OMS, un varón adulto que pese 80 kilos necesita unos 60 gramos de proteínas por día. En 1980, los polacos obtenían no ya 60, sino más de 100 gramos diarios. De hecho, solamente a partir de los alimentos de origen animal –carne, pescado, aves de corral, derivados lácteos–, sin contar para nada con los de origen vegetal, obtenían 61 gramos, suficientes para satisfacer el consumo diario recomendado.

En cuanto a las calorías, consumían más de 3.000 per cápita y día. En comparación, el consumo de proteínas de origen animal en los Estados Unidos ascendió en

1980 a 65 gramos por persona y día –tan sólo cuatro gramos más que en Polonia–, y el de calorías fue prácticamente idéntico. Reconozco que los promedios per cápita encubren algunos detalles molestos. En Polonia el suministro de carne y otros productos de origen animal es sumamente irregular. Los cargamentos se agotan nada más llegar a las carnicerías; algunos obtienen mucho y otros casi nada. Pero estos problemas son, en parte, consecuencia de unos hábitos de compra dominados por el pánico. En realidad, nos ayudan a acotar nuestro dilema: los polacos, que no corren ningún peligro de desnutrición, podrían comer menos carne y seguir bien alimentados. Sin embargo, están dispuestos a dedicar una buena parte de sus vidas a una búsqueda exasperante de carne y otros productos de origen animal. ¿Por qué?

Podría suponerse que el Gobierno polaco se esforzaría por conseguir que el pueblo estuviera satisfecho con el statu quo dietético. No obstante, en vez de aducir que la dieta nacional es ya adecuada y que no hace falta más carne, el Gobierno ha hecho frente a todas las crisis prometiéndole más carne. A un coste enorme para el resto de la economía elevó la producción de carne, pescado y aves de corral en un 40 por 100 entre 1970 y 1975. Hacia 1980, la ración mensual de carne barata en las tiendas estatales costaba al Gobierno 2.500 millones de dólares en subvenciones, aproximadamente la mitad del gasto nacional en subvenciones de productos alimenticios.

El Gobierno polaco no es, ni mucho menos, el único en legitimar la exigencia popular de carne. Aun sin el acicate de los disturbios causados por la carestía, la Unión Soviética, por ejemplo, gasta sumas enormes en

importar 40 millones de semillas de soja, maíz y trigo. El único objeto de este esfuerzo titánico es suministrar pienso al ganado, en buena medida liberando contingentes de cereales nacionales de baja calidad para la ganadería y destinando las importaciones al consumo humano. En 1981 los habitantes del bloque soviético consumieron 126 millones de toneladas de grano, en tanto que su ganado consumió 186 toneladas. Para los occidentales, las grandes importaciones de cereales demuestran que la agricultura soviética es un completo fracaso; para los soviéticos, que el Gobierno hace todo cuanto puede por poner más carne en el plato de cada uno. La producción cerealera soviética no es mala en absoluto cuando se trata de alimentar a seres humanos; de hecho, la producción de cereales destinada a consumo humano es excedentaria todos los años. Lo malo del sistema agrícola soviético es que es incapaz de alimentar también a todo el ganado.

Esto se debe a que cuesta mucho más criar animales con destino al consumo que cultivar plantas con idéntico fin. Expresado en términos energéticos, cuando el cereal se convierte en carne hacen falta nueve calorías adicionales para obtener una caloría para consumo humano o, en términos de proteínas, hacen falta cuatro gramos de proteínas en el cereal para producir un gramo de proteína cárnica. Para que los Estados Unidos puedan sostener sus hábitos carnívoros, el 80 por 100 del cereal cultivado en ese país debe destinarse al ganado. A pesar de estas cifras, la URSS se ha comprometido a alcanzar a los Estados Unidos. A partir del discurso en que Nikita Jrushov profetizó «os sepultaremos», los soviéticos han dedicado cantidades cada vez más importantes de sus