

## Artículo de reflexión

# Modificación de hábitos alimentarios en casos de movilidad social de familias estrato 3 de Medellín

*Modification of eating habits in cases of social mobility family socioeconomic level 3rd Medellín*

*Modificação de hábitos alimentares em caso de mobilidade social das famílias estrato 3 Medellín*

**Diana Cristina Múnera Álvarez<sup>1</sup> ✉ CvLAC, Gina Tatiana Prado Pérez<sup>2</sup> ✉, Lina María Restrepo Mejía<sup>3</sup> ✉, Isabel Cristina Torres Estrada<sup>4</sup> ✉ CvLAC**

## Fecha correspondencia:

Recibido: febrero 22 de 2016.

Revisado: marzo 08 de 2016.

Aceptado: abril 15 de 2016.

## Forma de citar:

Múnera DC, Prado GT, Restrepo LM, Torres IC. Modificación de hábitos alimentarios en casos de movilidad social de familias estrato 3 de Medellín. Rev CES Salud Pública. 2016; 7 (1): 49-62.

## Open access

© Derecho de autor

Licencia creative commons

Ética de publicaciones

Revisión por pares

Gestión por Open Journal System

ISSN 2145-9932

## Sobre los autores:

1. Socióloga Universidad de Antioquia. Docente Universidad Pontificia Bolivariana. Directora de Estudios Synapsis Research.

2. Publicista de la Universidad Pontificia Bolivariana, Técnico en Mercadeo y Ventas Universidad de

## Comparte



## Resumen

La alimentación es uno de los actos cotidianos con mayor riqueza para leer cambios culturales, en ella es posible hallar los diferentes factores que influyen el hábito alimentario, entendido, no sólo como un comportamiento ritual y rutinario, sino también como un escenario de clasificación, simbolización y proyección de las circunstancias por las que estén pasando las personas.

En esta investigación se decidió estudiar cualitativamente, con un enfoque etnográfico y técnicas proyectivas, los casos de movilidad social de familias de nivel socioeconómico 2 a 3 en Medellín, para caracterizar sus procesos de adaptación en la lógica de la estructuración del *habitus*, concepto planteado por Pierre Bourdieu para referenciar prácticas asociadas a la cotidianidad y al concepto de clase y que en este caso permiten consolidar una serie de etapas para entender el enriquecimiento del hábito alimentario. Este enriquecimiento se da, por una parte, en la ampliación de la gama de alimentos y su lugar en la dieta diaria; y por otra, en la configuración de nuevos momentos de consumo: se expanden y diversifican los horarios, ocasiones y pausas que incluyen el acto alimentario, esto es, que más allá de los momentos tradicionales de desayuno, almuerzo y cena, toman más fuerza otros consumos como los entrecorridos, las ocasiones especiales, las comidas fuera del hogar, los lujos y gustos, que implican una clasificación de los alimentos según nuevos criterios.

Sin embargo, se encontró que éste proceso no es unidimensional y hay un gran peso de los aprendizajes tradicionales, de las costumbres heredadas. Esta flexibilidad actitudinal está directamente relacionada con el mejoramiento de sus capacidades de acceso y un proceso de exploración; ya sea por contar con un mayor presupuesto, o por una ubicación más cercana a diversos canales de compra, las familias mejoran la calidad (marca, precios, frescura) y frecuencia de compra (privilegian la frescura y disfrutan tener recorridos más amplios en sus rituales de compra) de muchos de los alimentos que consideran básicos, de manera que le imprimen a ese comportamiento habitual un matiz de diferenciación, una sensación de estas madres de que mejoran en el cumplimiento de su rol al ofrecer cosas mejores.

Costa Rica, Planner de Medios, Servicios Nutresa.

3. Publicista de la Universidad Pontificia Bolivariana, Jefe de Marca Internacional, Compañía Nacional de Chocolates.

4. Publicista de la Universidad Pontificia Bolivariana, Coordinadora Semillero Entorno, Universidad Pontificia Bolivariana.

Poco a poco, los cambios en el hábito alimentario, van dejando ver la configuración de argumentos propios y la influencia de algunos discursos externos, en los que el cambio cultural y social que atraviesan las familias se va reflejando en hábitos de consumo.

**Palabras clave:** Familia, economía de los alimentos, hábitos alimenticios, movilidad social.

## Abstract

Feeding is one of the daily actions that offers the richest sources to read cultural changes; it provides the means to understand the different influential factors on eating habits, understood not only as a ritual and routine behavior, but also as a stage for classification, symbolization and projection of the circumstances people are passing through.

In this investigation it's decided to study qualitatively, with an ethnographical emphasis and projective methods, the case of social mobility of families from socioeconomic levels 2 to 3 in Medellín, for characterizing his adaptation process in the logical of *habitus* structuration, concept formulated by Pierre Bordieu for make reference to social practices associated to everyday life and the concept of social class, in this case, it allowed to consolidate a serial of phases for understanding the enrichment of eating habits. This enrichment occurs, on the one hand, in extending the range of food and its place in the daily diet: groups like fruits, vegetables, dairy and meats are now more common and relevant in the family shopping basket; and on the other hand, in shaping new consumption moments: there are more breaks, schedules and occasions that include feeding acts beyond the traditional time for breakfast, lunch and dinner; other food consumption habits are becoming commonplace like the snacks between meals, special occasions, eating out, luxuries and cravings which involve now food classification according to new criteria.

However, this process was not unidimensional and there is a great influence of traditional teachings from inherited customs. For example, the act of introducing new foods in eating habits passes first through an attitudinal flexibility: people are more open and willing to consume new foods, but in order to minimize the risks of not fitting in the acquired taste, they begin to include the new food items in usual recipes. This attitudinal flexibility is directly related to the improvement of access capabilities; either by having a higher budget, or closeness to various shopping channels. Families improve the quality (brand, price, freshness) and purchase frequency (they privilege freshness and enjoy having larger journeys in their purchase rituals) of many of the foods they consider basic, so they bring a hint of differentiation to the usual behavior, a sense for these mothers of improving their role fulfillment by providing better meals.

Gradually, changes in eating habits allow to see the configuration of their own arguments and the influence of some external discourses where the cultural and social change that families are going through is reflected on their consumption habits.

**Keywords:** Family, food economics, food habits, social mobility.

## Resumo

A comida é um dos atos cotidianos com maior riqueza para ler mudanças culturais, é possível encontrar diferentes fatores que influenciam os hábitos alimentares, entendida não só como um comportamento ritual e rotina, mas também como uma classificação palco, simbolização e projeção das circunstâncias em que eles estão passando pessoas.

Nesta pesquisa, decidimos estudar qualitativamente, com uma abordagem etnográfica técnicas projetivas, os casos de famílias socioeconômicos mobilidade social 2-3 em Medellín, para caracterizar seus processos de adaptação na lógica de estruturação do habitus, um conceito proposto por Pierre Bourdieu para fazer referência a práticas associadas com a vida cotidiana eo conceito de classe e, neste caso possível consolidar uma série de passos para entender os hábitos alimentares de enriquecimento. Este enriquecimento ocorre, por um lado, para expandir a gama de alimentos e o seu lugar na dieta diária; e em segundo lugar, na formação de novos momentos de consumo: expandir e diversificar horários, tempos e pausas que incluem ato alimentar, ou seja, para além do tempo tradicional para o pequeno-almoço, almoço e jantar, dê mais força outra o consumo como entre as refeições, ocasiões especiais, refeições fora de casa, luxos e gostos, envolvendo uma classificação de alimentos de acordo com os novos critérios.

No entanto, verificou-se que este processo não é unidimensional e existe um grande peso da aprendizagem tradicional, os costumes herdados. Esta flexibilidade de atitude está diretamente relacionado à melhoria das suas capacidades de acesso e um processo de exploração; quer por ter um orçamento maior, ou mais perto de vários canais de compras local, as famílias melhorar a qualidade (marca, preço, frescura) e frequência de compra (privilegio da frescura e gostar de ter maior de condução em seus rituais compra) de muitos dos alimentos considerados básicos, de modo que eles trazem para o comportamento habitual um toque de diferenciação, um sentido de essas mães a melhorar em cumprir o seu papel, fornecendo coisas melhores.

Aos poucos, as mudanças nos hábitos alimentares, eles vão revelando configurações próprios argumentos e a influência de alguns discursos externos, onde as mudanças culturais e sociais que atravessam as famílias que refletem os hábitos de consumo.

**Palavras-chave:** Família, economia dos alimentos, hábitos alimentares, mobilidade social.

## Introducción

La movilidad social es un término cada vez más frecuente en los discursos que describen las dinámicas económicas colombianas, en mayo del 2015 fue ampliamente referenciado el discurso presidencial que citaba las cifras del Banco Interamericano de desarrollo, que muestran un incremento de la clase media del 16% en 2002 al 27,5% en 2012 y al 55% en 2015.

Para el BID, las clases se definen así: pobres extremos viven con menos de 2.5 dólares diarios o \$6.250; pobres moderados entre US\$2.5 y 4.0; clase vulnerable, entre 4 y 10 dólares diarios; clase media entre 10 y 50 dólares y clase alta con ingresos de más de 50 dólares (1).

Este crecimiento se da, según los argumentos del analista Salomón Kalmanovitz (1) por el surgimiento de nuevos negocios en la minería, la expansión del sector financiero, de la construcción y de los servicios educativos y del propio Gobierno. Estas cifras, que generan críticas y exhaustivas comparaciones basadas en los métodos de medición de diferentes entidades, al ser emitidas formalmente por una entidad de amplia legitimidad en el área, permiten una serie de políticas, acuerdos económicos y cambios en el mercado que se reflejan en las posibilidades reales y los comportamientos de consumo de los colombianos. En términos de niveles socioeconómicos esta clase media corresponde a los estratos 3 y 4 y es por eso que al estudiar fami-

lias que hayan tenido un paso del nivel socioeconómico 2 al 3 se puede ver cómo se concretan estas cifras de crecimiento, en las modificaciones de un acto cotidiano de consumo, como es la alimentación.

Esta investigación toma estos datos como un referente, pero más allá de las lógicas económicas de relación entre oferta y demanda, se entiende aquí el consumo como movilizador simbólico, que como indican Douglas e Isherwood (2) y Appadurai (3), es un mecanismo que permite a las personas desear, aspirar, obtener y usar bienes y mercancías de diversos tipos, con esto atienden ciertas necesidades, significan diferentes cosas y comunican ante los demás mensajes sobre lo que son y lo que quieren ser.

Ahora bien, en el caso específico de la alimentación, diferentes referentes teóricos de la Antropología y la Sociología estudiados en ésta investigación, muestran que la alimentación refleja cambios sociales, rituales y procesos identitarios; hay coincidencia con estos enfoques en el hecho de que la alimentación va más allá de un comportamiento mecánico y autómatas en función de satisfacer una necesidad básica; y lo que interesa en este caso, es ver las dinámicas de consumo asociadas: comportamientos de compra, clasificación, adopción y enriquecimiento del hábito y cómo van modificando la cotidianidad.

Es en este contexto de cifras económicas oficiales y análisis sobre el consumo y la alimentación desde el punto de vista académico, donde nace el interés por profundizar en la modificación de hábitos alimenticios en casos de familias que han tenido movilidad social al pasar de niveles socio económicos 2 al 3 en la ciudad de Medellín, como casos que revela procesos de adaptación social, económica y simbólica, donde un acto como la alimentación se muestra como terreno basto para las ideas de progreso y bienestar y prácticas de asimilación y adaptación.

El objetivo de la investigación es comprender las formas como se van moldeando los hábitos alimentarios de las familias estudiadas a partir de los cambios en la vida material al mejorar el nivel de ingresos y lugar de domicilio, y los cambios a nivel simbólico, es decir, de los significados, los argumentos, y los nuevos sistemas de clasificación y consumo de alimentos que se desarrollan en medio del cambio de nivel socio económico.

## **Materiales y métodos**

Se trabajó con un enfoque cualitativo, inicialmente una labor de desk research para la identificación de las categorías teóricas y enfoque del estudio. En un segundo momento se diseñó una estrategia con acercamientos y entrevistas etnográficas para comprender el fenómeno desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto. Adicionalmente, en el trabajo de campo se utilizaron métodos indirectos y proyectivos, en los que fue posible aproximarse a un plano difícil de formalizar en el discurso, como es el de los deseos, las aspiraciones y el potencial simbólico de los actos de consumo alrededor de la alimentación: emociones, clasificaciones, experiencias, significados. Con esta estrategia metodológica se abordó el caso de 6 familias en la ciudad de Medellín que pasaron de vivir en nivel socioeconómico 2 al 3 en un promedio de 10 años. Se trabajó con la persona responsable de la alimentación en el hogar, en todos los casos se trataba de la madre, y se buscó diversidad de la muestra de manera que se contara con familias nucleares, extendidas, hijos en diferentes ciclos de vida, tendencias religiosas y limitaciones de salud, así, a pesar de esas particularidades, con un trabajo de categorización

y análisis del discurso, se hallaron elementos en común en los actos de consumo alrededor de la alimentación y por ende se llegó a una saturación de la muestra con la cual fue posible alcanzar el objetivo del estudio.

### Referentes teóricos

Para la construcción del marco analítico de la presente investigación se tuvo en cuenta un estudio de diferentes fuentes, desde temas como el consumo desde el contexto social y el contenido simbólico, las condiciones de pobreza y movilidad social, los conceptos de lujo y distinción y casos de análisis de cambio de comportamientos del hábito alimentario. Para efectos de ayudar a entender el resultado de la investigación que aquí se presenta, se retoman las fuentes que ayudan a comprender las dinámicas concretas identificadas en el trabajo de campo.

El tema de los hábitos alimentarios ha sido abordado desde el punto de vista académico por diferentes perspectivas. Como punto de partida, se retoman algunos análisis que han abordado la alimentación como acto cultural: a partir de tradiciones, valores y aprendizajes colectivos. Entre ellos se retoman estudios de Jean Luis Flandrin y Massimo Montanari en Historia del Alimentación publicado en 2004 (4), quienes presentan la modificación de los hábitos alimentarios desde diferentes factores: bien sea las necesidades biológicas, las prácticas económicas y productivas en relación con la tierra y los animales, asuntos relativos al entorno y el clima, o los marcos religiosos y culturales; como sea que se den las variaciones en el comportamiento alimentario, se presenta un enriquecimiento estético en las nuevas formas de preparación, disposición y consumo que a su vez van perfilando a la alimentación y la mesa como lugares privilegiados donde se manifiestan las particularidades culturales.

Adicionalmente, se toman en cuenta análisis locales realizados por el grupo de Socio Antropología de la Alimentación, en el estudio Cultura alimentaria en la zona urbana de la ciudad de Medellín del 2013 (5), que con sus aproximaciones, han logrado caracterizar las dietas locales y contribuir a las acciones gubernamentales de salud alimentaria. Respecto a los modales se encontraron también elementos en común y es que hay otras normas vinculadas a la higiene, como lavarse las manos antes de comer; la importancia que se le da a esta práctica, puede minimizar otros aspectos que podrían considerarse inadecuados como comer en un lugar diferente al comedor como por ejemplo en la sala viendo televisión. Hay otras prácticas relevantes de carácter social, como evitar ruidos, usar bien los cubiertos, no hablar con la boca llena; estas pautas están ligadas a establecer un espacio relacional y de conversación mientras se ingieren los alimentos, esto se da en los casos en los que todavía las familias se sientan a comer reunidas.

Por otra parte, dentro de las influencias en los cambios de hábitos aparecen discursos asociados al cuidado y la salud que no son ajenos a lo que Goody (6) describe como elemento distintivo del siglo XX: una nueva y convincente dietética que determina las conductas alimentarias desde la elección de los alimentos, mas frutas y verduras; la manera de prepararlos la cocción se reduce (aparecen las vitaminas y la fibra) y la disminución de harinas, azúcares a causa de las advertencias médicas y el culto mediático por la delgadez. Particularmente en el nivel local, las pautas dietéticas de la población de Medellín son estudiadas por Arboleda y Zuleta (5), están instauradas desde las políticas sanitarias a través de los profesionales en el área de nutricionistas y médicos y de las instituciones de salud tanto en el área clínica como de los programas de promoción de la salud y de estilos de vida saludable, lo

cual constituye una denominada medicalización de la alimentación que consiste en poner en el ámbito médico la alimentación, lo que también se nombra como dieta. Este discurso influye mucho en el cambio de hábitos de las familias estudiadas, y las razones coinciden con las encontradas en el estudio citado: el objetivo de adelgazar, por religión y por estética.

De los planteamientos de Bordieu (7), se adopta el concepto de *habitus*, definido como “principio generador de prácticas objetivamente enclasables (signos distintivos) y el sistema de enclasamiento de esas prácticas (...) es a la vez capaz de producir esas prácticas y diferenciarlas y apreciarlas por medio del gusto”. Este concepto no puede entenderse lejos del mundo social representado como un espacio para los estilos de vida y es también un recurso al momento de diferenciar los gustos de necesidad y los gustos de lujo, que no es más que una diferenciación entre niveles de estetización de la vida: es decir, el gusto de necesidad es aquel en el que la función o uso del objeto está completamente relacionado con el gusto del mismo y le justifica, mientras que el gusto de lujo es el que privilegia la forma sobre la función, hace una negación de la función y confiere al objeto o comportamiento un valor simbólico de distinción detentado por la clase dominante y validado por las demás y se le conoce como gusto de libertad, porque permite más posibilidades de elección.

En las familias estudiadas, se encontró mayor protagonismo de los grupos alimenticios como frutas y verduras, carnes magras y lácteos, una intención por mantener la alimentación dentro de un concepto que llaman natural y sano, con mucho involucramiento de la cocinera en la elaboración de las recetas cotidianas, incluso en ocasiones referencian lograr las mismas recetas de comidas rápidas con ingredientes caseros de mejor calidad, con lo que es más permisible el consumo.

Sin embargo, en la medida en que se van incorporando los alimentos, se van disminuyendo las posibilidades de adopción, pues en la investigación se encontró que el *habitus* no se estructura de manera lineal y con lógica incremental exclusivamente, sino a través de un proceso que comienza por la flexibilidad actitudinal y termina con una dinámica en que las nuevas incorporaciones de alimentos, cuando se insertan en las preparaciones habituales, no se instalan contundentemente, sino que, quedan como opción de posibilidad en la que se les disfruta y celebra, pero que eventualmente también pueden ser dejadas de lado sin mayores impactos para las familias.

La facultad de juzgar los valores estéticos de manera inmediata e intuitiva, que es comparable al gusto en el sentido de la capacidad para discernir sabores propios de los alimentos que implica preferencia por algunos de ellos (7).

Hasta este momento se han nombrado los referentes teóricos evidenciados en los hallazgos en la investigación, pues más que plantear el detalle de la exploración teórica de manera abstracta, se pretende hacer una vinculación analítica con la realidad encontrada en esta investigación, de manera que los conceptos cobren vida y sean aprehensibles en el comportamiento de consumo estudiado. En adelante, se profundizará en la exposición de los resultados, que a veces retoma a los autores o planteamientos del marco teórico, con el fin de consolidar y darle mayor profundidad y consistencia a los argumentos.

## Resultados

En los referentes teóricos se presentaron una serie de comportamientos claves que ayudan a leer el proceso de estructuración del *habitus*. La primera etapa se deno-

mina flexibilidad actitudinal: desde el plano de lo simbólico se mostró: la alimentación y el acto colectivo del encuentro; la estetización de los actos de consumo de alimentos desde la preparación, la presentación, los modales y rituales en la mesa; la jerarquización y asociación del hábito alimentario con la condición económica. En una segunda etapa se da una exploración desde los recorridos, las formas de reconocer el espacio nuevo que están habitando, los lugares de compra y la planeación de la compra respecto a ellos. Una tercera etapa desde el plano del comportamiento observable, se presenta en una serie de comportamientos de clasificación de los alimentos según diferentes criterios como el discurso médico y las definiciones propias de lujos y gustos. Todos estos elementos contribuyen a la cuarta etapa que se nombra enriquecimiento del hábito. Vale aclarar que esta distinción entre lo simbólico y lo observable es posible sólo desde un planteamiento teórico, pues en la realidad de las familias estudiadas, todo comportamiento puntual está asociado a una intencionalidad, a veces inconsciente, pero siempre presente, de comunicar y significar, en el acto de la alimentación, una serie de valores más allá de la intención de satisfacción de una necesidad básica.

Para complementar la etapa del enriquecimiento del hábito debe darse la clasificación de los alimentos y la asignación de los mismos a diferentes momentos, ocasiones y formas de consumo, se encontró que en las familias estudiadas funcionan, a la vez, como un mecanismo de definición de la identidad y como aculturación, y es que en este punto no se habla sólo de alimentos sino de símbolos alimentarios. Aquí se retoma la mirada antropológica de Goody (6), quien plantea que para cada caso, la *cuisine* de una sociedad es una lengua que traduce inconscientemente su estructura, y es así como se puede entender la expansión cultural durante la época de los grandes imperios Europeos reflejándose en la mesa: con la entrada del cerdo y el vino que estaban relegados al norte del Mediterráneo, el pan alimento básico del mundo Islámico y Cristiano y las especias eran usualmente utilizadas en la época romana y durante la Edad Media; además de que los árabes introducen nuevas hortalizas como la berenjena, las espinacas, frutas y agrios, la caña de azúcar, pasteles con frutas confitadas, mazapanes y turrone. Por su parte, plantea también Goody (6) que con el descubrimiento de América también se da una inserción de nuevos sabores en cuanto un conjunto de productos considerados base de la alimentación latina como el tomate que seduce a los italianos y las patatas a los Alemanes. Lo anterior nos confirma que históricamente, el enfrentarse a otros mundos y conocer otras formas de vida, van reflejando una disposición y apertura a la experiencia del otro, y hoy esta actitud ayuda a configurar el cambio de hábitos alimentarios en las familias estudiadas. No sólo se trata del cambio de lugar de residencia, otra serie de cambios como el generacional, las condiciones de ingreso y la mayor accesibilidad a otros canales de compra y productos, van invitando a lo cotidiano a nuevos discursos y métodos al momento de la alimentación, como se expondrá a continuación.

Gracias a esa flexibilidad actitudinal que motiva la prueba de otros alimentos y los considera relevantes para el enriquecimiento del hábito cotidiano, en los casos estudiados se da la aparición de nuevos momentos de consumo en el día, en la semana, en el año: como los entrecomidas, fines de semana, las ocasiones especiales, el consumo fuera del hogar. La organización del tiempo se concreta en la definición de los horarios para tomar los alimentos y aquí coinciden los hallazgos con la investigación Cultura alimentaria en la zona urbana de la ciudad de Medellín de 2013 (5), ya que se encontró que los hábitos están marcados por parámetros que dan una regularidad, como la designación de alimentos que caen pesados o producen obesidad y que suele ser un motivo para descartarlos de ciertos momentos de consumo.

A pesar de que en la investigación el punto de contacto fueron las madres responsables de la alimentación en el hogar, y de la relevancia del acto colectivo, cuando se trata del discurso médico y las demás influencias para clasificar los alimentos, se empieza a ver otra dimensión en la concepción de la alimentación, y es lo que consideramos una quinta etapa en la que se la concebir como acto privado y administrado de acuerdo a una serie de intereses individuales, de manera que los preceptos culturales van escalando hasta las pequeñas decisiones de la cotidianidad. Se ha visto como ciertas influencias externas, de factores culturales y el discurso médico han influenciado los hábitos alimentarios en los hogares estudiados, pero también a nivel de los integrantes del hogar, desde la esfera individual, se van tomando decisiones frente a la elección de los alimentos, como definir los alimentos específicos para los niños como los yogures, cereales, la fruta de mejor calidad, o los más adultos con alimentos bajos en grasa, multivitamínicos y de fácil digestión, según sus necesidades particulares; otra opción de individualización es cuando los hijos comienzan a ejercer una vida laboral y obtener ingresos, y es que logran llevar alimentos al hogar y promover otros sabores y preparaciones, con lo que van perfilando nuevos gustos propios a los que a veces se vincula el grupo familiar, pero cuando no es así, cuando es sólo un acto individual, conforma otros argumentos y momentos de consumo a nivel privado, hasta el punto en que hay momentos en que la madre dispone diferentes menús para cada miembro de la familia.

De esta manera se exploran los marcos de influencia de la alimentación como un acto de consumo, llegando al punto en que la reconfiguración del *habitus* se ve en un ritmo muy lento y gradual, por eso más que una transformación, se observa el enriquecimiento del hábito que incorpora o amplía la participación de ciertos grupos alimenticios en la cotidianidad: las categorías que ingresan a los hábitos alimentarios, como la compra de carne magra, pollo y pescados, el incluir pan fresco de la panadería y verduras en los mercados campesinos o tiendas de barrio, vista desde una lógica de consumo, se muestra como algo modesto, pues se da de forma paulatina como un proceso de adaptación o experimentación, pero siempre con referentes ya conocidos; es decir que se mejora la marca, cantidad, calidad o beneficios obtenidos en la compra y consumo de alimentos, y en algunos casos se estimula la creatividad culinaria en las preparaciones, pero siguen siendo los mismos grandes grupos: carnes, "parva", fruta, verdura, sólo que se amplían las opciones o siguen siendo las mismas preparaciones con ingredientes adicionales.

Profundizando en la esfera de la distinción, en las familias estudiadas se evidencia cómo en los diferentes momentos de consumo comienzan a aparecer otros alimentos asociados al concepto de lujo, en el desayuno por ejemplo aparece el queso en diferentes presentaciones (Fam.2 LR) y chocolate de marca Chocolyne (Fam.2 LR) que se insertan el consumo habitual con alimentos como el pan o la arepa y otros como el yogurt que enriquecen el hábito natural, se pasa de la opción de una bebida y algún sólido (galletas con agua de panela, pan con café) a una consideración de una comida más completa: "el yogurt, me los como con unos cereales o por lo general me los como con una fruta, se hacen sandwiches, se hacen huevos, salchichas, arepas, quesitos" (Fam.1 GP).

Al momento del almuerzo aparecen otras recetas que las madres consideran más elaboradas como las pastas (lasaña, spaguettis, pastas) y los gratinados, arroces con diferentes ingredientes que dan protagonismo y en abundancia a grupos alimenticios como las carnes asociados a la indulgencia y nutrición: "arroz mixto pues

es un arroz que lleva cinco carnes pollo, carne de cerdo, tocineta, salchicha” (Fam.2 GP). Las carnes son muy frecuentes en esos nuevos alimentos nombrados, sobre todo en lo que respecta a variedad, algunas familias referencian otras modalidades como las carnes rellenas y la posibilidad de alternar, carne, pollo y pescado en diferentes cortes y preparaciones.

En la cena aparece la preparación de tacos y *creppes*, que si bien son percibidos como lujo, son también un buen terreno de exploración al permitir diferentes rellenos y presentaciones “a veces hacemos chuzos de pollos, tortillas de verduras, unas pastas o una arepa con pollo desmechado, los patacones también los hago mucho con carne con pollo, o les hago creps, o tacos” (Fam.1 GP). Es relevante que también en este momento del día se encontraron alimentos dulces: postres, tortas, arroz con leche, ensaladas de frutas, helados, con un papel protagónico, como sustitutos de la cena tradicional; además tanto consumidos fuera del hogar, como preparados en casa: se fortalecen las salchipapas, hamburguesas y gaseosas. Esto muestra que por ser al final del día las comidas adquieren un carácter más indulgente, de premio, pero sucede sólo unas cuantas veces a la semana, pues también es el momento que más se ve influenciado por los discursos médicos y de salud, generando limitaciones en el consumo: “dejamos de consumir: lentejas y frijoles en las noches, y leche entera la cambiamos por deslactosada” (Fam.1 DM).

El consumo entre comidas es uno de los momentos que gana relevancia en las exploraciones, principalmente cuando hay niños pequeños, se encuentra la necesidad de incluir otros alimentos con cierto status dentro del potencial nutricional y por ende con ciertas exigencias al momento de la compra, preparación o consumo: “las frutas de los niños sí las compramos en el Éxito” (Fam.1 DM).

El consumo fuera del hogar se vuelve importante como la forma de premiar, darse gusto o salir de la rutina y se encuentra asociado a los fines de semana, por ejemplo viernes para comidas rápidas y domingos para helados o postres. Aquí comienzan a tenerse en cuenta los locales cercanos, recomendados y las preparaciones conocidas, antes de atreverse a probar cosas radicalmente nuevas, pues temen que la inversión que realicen no sea suficientemente compensada por la experiencia: “a veces pedimos el pollo asado a Kokoriko, que es el que ya conocemos y sabemos que nos gusta” (Fam.2 DM). Sin embargo las ocasiones especiales o celebraciones sí tienen la posibilidad de extender la intención de prueba, de ir más lejos, o de probar por primera vez algo, por lo excepcional de la fecha: “pues yo como varias cosas, hay un restaurante de comida italiana en la universidad pero es muy costoso, lo único que puedo comprar es pizza, pero es muy rica, entonces como allá” (Fam.1 LR). Desde otra perspectiva si el consumo fuera del hogar se da dentro de una rutina normal, sigue guardando los parámetros tradicionales: preparaciones habituales que no rompan mucho con su esquema normal de alimentación: “en ocasiones especiales como el día del padre, comemos comida típica pero en restaurante, salimos de la casa, pero mi esposo no prueba otras cosas por miedo a que no le guste y se pierda la plata” (Fam.2. DM).

En el recorrido por la variación de los diferentes momentos de consumo, conduce a una quinta etapa en la que se define el lujo y el gusto. Se puede ver que el lujo no sólo funciona como un concepto de distinción frente a otros, sino como un acto de consumo y simbolismo intensivo y extensivo: se intensifica el consumo de ciertos alimentos como las proteínas y se hace extensivo lo indulgente como vimos la ampliación de las comidas dulces en las cenas. Sin un gran salto hacia adopción de categorías nuevas.

Si se estuviera analizando sólo la dinámica de consumo se daría por concluido el estudio, pues desde una lógica de mercado se esperaría encontrar nuevas categorías volviéndose alimentos básicos, nuevos vínculos con marcas y productos que concreten esa experiencia del lujo proyectando celebraciones y aspiraciones de progreso, pero no por ser un proceso más controlado y a veces tímido carece de valor en cuanto la lectura desde el mercado.

Como se planteó desde los referentes teóricos y en los mecanismos de enriquecimiento del hábito alimentario, hay condiciones del contexto como la nueva ubicación geográfica de estas familias que pasan de nivel socio económico 2 al 3 en Medellín, que las pone en contacto con otra oferta: nuevos supermercados, marcas locales, distribuidoras y venta de productos frescos. (Las carnes aumentan frecuencia de consumo y variedad; verduras en ensaladas y sopas; frutas en jugo natural y ensaladas, y panadería sobretodo en el desayuno y en las entrecomidas). Sin embargo en lo que respecta al canal, el gran protagonista es el canal tradicional: las tiendas y mini mercados de barrio y algunas cadenas como D1 y La Vaquita, en las que realizan la compra diaria. Además ganan protagonismo las plazas y lugares de venta de productos frescos. Hay frenos frente a la compra de víveres en las grandes cadenas y argumentan que se debe a que tienen precios más altos, un portafolio muy amplio que les extiende el tiempo de compra y finalmente que por su oferta en otras categorías como textiles, tecnología y cosméticos, tienen mayor riesgo de antojarse de otras cosas y no comprar lo que resuelve su necesidad básica: "salgo comprando lo que no es: como mermeladas, mecato, anteojos y me dejo llevar del que me acompaña" "el Éxito no sirve sino pa' chicaniar" (Fam.1 DM).

De alguna manera en el comportamiento de compra se evidencia una posición conservadora que señala lo que nombraron como lujos o gustos, como algo innecesarios, o superficiales y ante el rol de las madres entrevistadas como responsables de la alimentación y administración del presupuesto hay una barrera moral que establece los momentos y ocasiones para ciertas compras y regula los demás que puedan llevar a compras impulsivas o endeudamientos innecesarios: "yo no necesito muchas cosas, sólo lo necesario para vivir humilde y cómodamente" (Fam.1 DM). Sin embargo, en otros momentos que no estén directamente ligados al consumo cotidiano, si ven en estas grandes superficies una oportunidad para conocer y eventualmente ir probando otras cosas: Si puede va a comprar mucha comida integral: pan, galletas, cosas light y que no le hagan daño para la diabetes (Fam.1 DM), frutas, o yogurt (Fam.1 LR).

Una vez planteadas las etapas de la reconfiguración de los momentos de consumo, los cambios en el comportamiento de compra y el concepto del lujo, es posible trazar una relación importante entre lo que se concibe como "lujo" o lo que es un "gusto", el lujo es más susceptible de ser sacrificado o de no ser realizado, en la medida en que es algo más superfluo y está lejos de lo que se concibe como básico. Para las familias estudiadas la alimentación actual, una vez aplicados los cambios descritos, está compuesta por:

**Desayuno:** Cereales, Huevos, Arepa, Quesito, Yogurt, Pan, Chocolate, Queso, Chocolito, Sanduche de atún, Café, Aguapanela, Leche.

**Almuerzo:** Pollo, Pescado, Carne, Atún, Arroz, Papas Jugo natural, Sopa, Repollo, Lechuga.

**Cena:** Tortilla de verduras, Pasta, Arepa con pollo, Patacón con carne, Sopas / cremas, Verduras, Pollo, Pescado, Carne, Huevo, Arepa, Queso.

**Entrecomidas:** Frutas, Yougurt, Milo, Avea.

En este territorio el gusto es más un premio, un reconocimiento o una indulgencia merecida y justa, que en esta lógica de haber tenido un logro es más natural como recompensa por el trabajo o trayecto recorrido. A menudo en la práctica, las familias estudiadas homologan estos dos conceptos, inclinándose más admitir que se dan gusto que por reconocer el lujo. Una de las categorías que se encuentra en el medio entre estos dos conceptos es el yogurt, que entra a ser parte de las entrecomidas, se asimila como postre, puede ser priorizado por su sabor y calidad nutricional para los niños, y siempre declarado como alimento nuevo en la dieta. En los casos de hogares con niños menores de 10 años es más probable que se instale como alimento básico, mientras que en los adultos se nombra como un gusto; en los casos en que no había niños pequeños se le clasificaba como un lujo y en la lógica que se planea de que el lujo tiene una carga moral y por eso es de más difícil adopción, podría ser un posible descarte.

En los referentes teóricos se mencionó la importancia de la individualización en el consumo de ciertos alimentos, bien vale anotar en este punto que las entrevistadas admiten que la adaptación en lo que respecta a consumo de los nuevos menús, no se da por igual en todos los miembros de la familia: con frecuencia los hombres más adultos, tienen preferencias por sus hábitos tradicionales, los sabores y preparaciones que ya conocen y están menos dispuestos a estas nuevas experiencias, por lo cual es la madre responsable de la alimentación, en compañía de sus hijos y nietos, la que emprende esta búsqueda: "mi esposo si no se atreve a probar nada, él come lo mismo de siempre, y mi hijo también es así, pero cuando mi hija está ensayamos y probamos muchas cosas" (Fam.1 DM).

La percepción del futuro es importante porque desde la perspectiva de Bordieu (7), la posibilidad de lograr moverse entre las clases es un tema determinado desde la *allocation*, que es un concepto que designa la relación entre la imagen social actual y la proyección de su futuro objetivamente posible, suponiendo una estructura de clases tan rígida y sólida en la que las élites definen los niveles de estatus posibles para cada sector de la sociedad y que está inevitablemente ligada a objetos y hábitos:

No existe herencia material que no sea a la vez una herencia cultural (...) Y es sin duda en los gustos alimentarios donde se encontrará la marca más fuerte e inalterable de los aprendizajes primitivos, los que más tiempo sobreviven al alejamiento o al derrumbamiento del mundo natal y cuya nostalgia se mantiene de forma más duradera: el mundo natal es ante todo, en efecto, el mundo maternal, el mundo de los gustos primordiales y de los alimentos originarios, de la relación arquetípica del bien cultural en el que el prestar un servicio agradable forma parte integrante del placer y la disposición selectiva hacia el placer se adquiere en el propio placer (7).

Esto se evidencia en las familias estudiadas ese deseo de vivir nuevas experiencias, al igual que en la persistencia de la tradición en los hábitos alimentarios, se encuentra también esa dualidad, al querer acceder a novedades en el terreno material, pero no querer alejarse de las formas de vida que conocen o valoran, por ejemplo algunas familias aspiran y clasifican dentro los logros "la casa, el carro" (Fam.1 LR), incluso a través de modalidades como el crédito; mientras que otras familias en sus ima-

ginarios referencian el vivir alejados del mundo del consumo y de la ciudad, de las formas como vivían otras generaciones en el campo: “vivir alejada de la ciudad, ese es mi sueño” (Fam.1 LR), “tener esa independencia, esa libertad” (Fam.2 LR).

Lo que permanece, lo que hace parte de las definiciones de lo que es y debe seguir siendo básico e indispensable en la alimentación, también da cuenta de ese trasfondo cultural, de eso aprendido y heredado y de las cargas emocionales que acompañan el acto de consumo de alimentos; y es que por tratarse de familias que en sus condiciones socioeconómicas previas vivieron situaciones de carencia, hoy en sus nuevas posibilidades siguen valorando ante todo el vínculo familiar, la unión, el estar juntos y compartir, desde lo más sencillo hasta las preparaciones especiales, lo único que no están dispuestas a dejar ir y cambiar es la alimentación como acto colectivo, de encuentro y de afecto, así puedan tener otros beneficios funcionales o sensoriales en la prueba de nuevos alimentos, el protagonista no es el nuevo alimento, su sabor o presentación, es siempre la familia que está celebrando y disfrutando la nueva experiencia: “cuando todo el mundo come esa es como la hora feliz (...) ya uno vuelve a iniciar una vida... otra vida” (Fam.1 GP) –referenciando el momento de alimentación compartido en familia.

Es así, en este terreno de los significados donde comienza a abrirse la puerta hacia otras formas de consumo y es la experiencia con el otro la que termina legitimando al nuevo producto. Estas decisiones de incorporar los nuevos alimentos o formas de consumo, pocas veces aparece para agraciarse la cotidianidad sin aspirar algún tipo de reconocimiento por parte de los comensales, pues en la mayoría de ocasiones no es una búsqueda ingenua o fortuita, sino que alcanza a modificar los rituales y el involucramiento de los diferentes miembros de la familia, sus roles y participación, acompañan ese nuevo comportamiento maximizando el compromiso simbólico que se asume con el acto de consumo y disfrute de los alimentos, por ejemplo los hijos comienzan a participar de las preparaciones y eventualmente, cuando acceden a la vida laboral, comienzan a insertar nuevos alimentos en la práctica cotidiana, los padres se aferran a la tradición y abogan por sostenerla.

De esta manera, se presenta el cambio de hábitos alimentarios desde diversos comportamientos de consumo, prácticas culturales y significados, con unos hallazgos de potencial tanto analítico como estratégico.

## Conclusiones

Se ha visto pues que no son sólo las nuevas condiciones de ingresos, de trabajo y de acceso a otros canales, sino también los significados, vínculos con el otro y rituales, los que se ponen en escena en un cambio de hábito alimentario. De esta manera la estructuración del *habitus* es un proceso entendido a través de etapas, que si bien no son lineales ni excluyentes, si permiten entender los diferentes niveles y ámbitos en un proceso de cambio de hábitos.

La primera etapa, de flexibilidad actitudinal considera una serie de ideas y discursos externos que expone a la familia a otros ritmos, espacios, personas y por ende las predispone a la prueba y nuevas experiencias.

La segunda etapa se puede plantear también, en la lógica de infraestructura y superestructura, que las rutinas, los recorridos y horarios que se modifican por cambiar del lugar de vivienda, también permiten que otros momentos como los entrecorridos y las comidas fuera del hogar entren a ser consideradas como opción.

Una tercera etapa incluye la clasificación de los alimentos, en los diferentes momentos de consumo, en los que se pudo trazar el fortalecimiento de la presencia de grupos alimenticios como las frutas y las verduras, las carnes, los lácteos y productos frescos, que aumentan la percepción de calidad de la alimentación y conducen a la cuarta etapa que ya presenta el enriquecimiento del hábito en términos de variedad de alimentos y desarrollo de otros momentos de consumo.

La quinta etapa se asocia con la individualización del consumo, que tiene que ver con los ciclos de vida de los miembros de la familia: los líderes del hogar van entrando a edades con mayores riesgos de salud que procuran cuidar desde el hábito alimenticio, y los hijos de estos van comenzando a formar nuevas redes sociales y de amigos o formar sus familias, y estos los convierte en voceros de nuevos momentos de consumo.

Los cambios en el consumo por motivos de salud se basan en dos aspectos a considerar: el primero es la conciencia de sí mismo y de su rol frente a la familia y el segundo la influencia del médico. Con frecuencia están directamente relacionados, y se presentaron casos de cambios radicales debido a operación del bypass gástrico y en otro caso un diagnóstico de diabetes, que impulsaron nuevas dinámicas en torno a la alimentación de la familia, sin embargo también hay una intención de proteger el hábito tradicional, hasta el punto en que la persona que tiene estas necesidades especiales cambia sustancialmente y las otras que viven con él eventualmente le acompañan, pero siguen permitiéndose sus preparaciones y alimentos habituales. Pese a esto, de lo relativo que puede volverse la inclinación hacia el consumo saludable, dentro del discurso sí es considerado como un elemento muy relevante y cada vez más accesible debido a que la barrera de precios cada vez es más sorteable y resulta una opción de seguir ratificando que la responsable de la alimentación quiere darle lo mejor a su familia, dentro de las posibilidades que tengan.

La sexta etapa, en la que se da una diferenciación entre los gustos y los lujos, permite ver la presencia de un imperativo moral, según el cual los dos conceptos funcionan alrededor de la indulgencia, pero el gusto se remite al mérito, mientras que el lujo se asocia con lo superfluo, quedando en una posición vulnerable frente a la posibilidad de ser descartado.

El recorrido por esta investigación que inició tratando de mostrar una serie de cambios en lo que es básico (tanto a nivel nutricional como cultural), el ritual, la relación con el otro y el lugar que se ocupa dentro de los diferentes círculos familiar y social, permite entender elementos que dan cuenta de cómo se configura la transición hacia nuevas formas de consumo y los que se deben comprender y poder simbolizar y conceptualizar a nivel de las propuestas de valor que aspiren arraigarse en estos consumidores.

Vale aclarar que si bien en este estudio se tuvieron en cuenta casos de familias que habían atravesado procesos de movilidad social de nivel socio económico 2 al 3, este tipo de análisis va más allá de esa circunstancia específica y revisa la flexibilidad del hábito alimentario, partiendo de que en un contexto que aspira al crecimiento y fortalecimiento de las clases medias, habrá cada vez más preguntas sobre las oportunidades de mercado, y sobretodo entendiendo que el foco debe ir más allá del conocimiento de estas personas como un mercado con necesidades y potenciales demandas y debe interesarse por todo lo demás que incide en el comportamiento del consumidor como un sujeto social que valora y con frecuencia concede más

peso a otros intangibles al momento de la compra y consumo. Es con esa finalidad que e recorre acá otros terrenos como las tradiciones, los rituales, los conceptos de cambio, mejoramiento, calidad, lujo, gusto y lo que ellos tienen de entramado cultural e influencia del mercado.

### **Bibliografía**

1. Kalmanovitz S. ¿País de clase media?. 2015 [Internet]. Disponible en: <http://www.elspectador.com/opinion/pais-de-clase-media>. Consultado: 25 de octubre de 2015.
2. Douglas M, Iserwhodd B. El mundo de los bienes. México: Grijalbo; 1979. <https://ecossur.files.wordpress.com/2015/04/el-mundo-de-los-bienes-douglas-mary.pdf>
3. Appadurai A. La vida social de las cosas. México: Grijalbo; 1986. <https://www.u-cursos.cl/fau/2012/0/DH-107/2/foro/r/Appadurai-La-Vida-Social-de-Las-Cosas.pdf>
4. Flandrin J, Montanari M. Histoire de l'alimentation. Traducción española (2004). Historia de la alimentación. s.l.: Trea. París: Fayard; 1996. pp. 16-17.
5. Arboleda L, Zuleta C. Cultura alimentaria en la zona urbana de la ciudad de Medellín. Medellín: Universidad de Antioquia; 2013.
6. Goody J. Cocina, cuisine y clase. México: Gedisa; 1995.
7. Bordieu P. La distinción criterio y bases sociales del gusto. Madrid: Taurus; 1986.